

# Yoga

## Was ist Yoga? Was ist Yoga wirklich?

### I. Ziele und Versprechungen

Im Fernen Osten ist Yoga eine religiöse Disziplin. Yoga soll zur Verbindung und Vereinigung mit Brahman, "Gott", dem Göttlichen, den Göttern oder Gottheiten, zur Selbst- und Gotteserkenntnis, zur Erleuchtung, Erlösung und Befreiung führen; dieser Yoga kann angeblich vollkommen, glücklich, allmächtig und allwissend machen; dieser Yoga kann übernatürliche Kräfte (die siddhis) vermitteln. Zu den siddhis gehören unter anderem die Kunst des Fliegens, die Kunst sich unsichtbar zu machen und die Kunst in die Körper anderer (!) einzudringen. Im Westen wird diese religiöse Praktik als Entspannungs- und Heilmethode verkauft; im Westen ist Yoga ein universales Wunderprogramm. Mit Yoga ist offensichtlich nahezu alles möglich. Yoga kann und soll Stress bekämpfen und entspannen, innere Ruhe und inneren Frieden bringen, "innere Ressourcen" mobilisieren, körperliche und seelische Krankheiten heilen, lindern oder vorbeugen helfen, das Wohlbefinden und die Persönlichkeit, die Selbstfindung und Selbstverwirklichung, die Erkenntnis des (höheren oder wahren) Selbst und der Wahrheit fördern und vieles andere mehr. Einige Yogaschulen und Professoren versteigen sich zu der Behauptung, Yoga könne Herzkrankheiten zurückbilden und Herzoperationen überflüssig machen.

### II. Lehrgebäude und Grundkonzept

Nach fernöstlicher Auffassung soll Yoga eine unbekannte Lebensenergie (Prana, Kundalini) wecken und "zum Fließen" bringen. Angeblich fließt sie durch Energiekanäle, den Nadis; angeblich konzentriert sich diese Lebensenergie in Energiezentren oder Chakren, die mit Göttern (!?) verbunden sind. Im Kern ist Yoga eine geistige oder spirituelle Disziplin: Yogaübungen sollen den Geist (be-)zähmen, kontrollieren, beherrschen, in einen Zustand der Ruhe, Stille und Leere bringen, die "Gedankenmaschine" still stellen, die Gedankentätigkeit abschalten und den Übenden in einen tranceartigen (angeblich "höheren", "erweiterten") Bewusstseinszustand führen. Dazu dienen eine Reihe von Grundübungen und Grundtechniken.

### III. Grundtechniken

#### 1. Tranceinduktion

Yoga ist eine Technik der Tranceeinleitung, eine Trance- und Doorwaytechnik. Nach einiger Übung führen die Praktiken des Yoga in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zur unsichtbaren Welt öffnet. Dazu dienen (wie so oft) ...

... ein rituelles Setting, ein besonderer (ritueller), ruhiger und evtl. abgedunkelter Raum, eine besondere (rituelle) Tageszeit, Kerzenlicht, Räucherstäbchen, meditative Musik, besondere (rituelle) Körperhaltungen (Totenstellung, Lotussitz) und Körperübungen (die A-sanas); besondere Rücken-, Bein-, Fuß-, Hand-, Finger-, Zungenhaltung und/oder Augenhaltungen; das Abschalten der Sinneswahrnehmung; besondere Entspannungs- und Atemtechniken; Stille-Übungen (Gedanken-Stille), Visualisierungsübungen und vor allem Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, die volle Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen einzigen "Punkt". Kurz: Man soll nichts sehen, nichts hören, nichts sagen (Drei-Affen-Technik), nichts wollen und nichts denken.

Man soll sich an einen ruhigen Ort zurückziehen, bequem, aufrecht/kerzengerade sitzen oder stehen; die Augen schließen; den Atem(-rhythmus) kontrollieren; die Handflächen zum Himmel öffnen, die Finger zum Kreis formen (Mudras); die Zunge an den oberen Gaumen legen; Mantras (wie z.B. die Silbe OM) rezitieren; Bilder vor dem inneren oder geistigen Auge visualisieren. Man soll die Muskeln dehnen oder stretchen, im Wechsel an- und entspannen. Man soll verschiedene Atemtechniken einüben: die Nasen-, die Wechsel-, die Voll-, die Tiefen-, die Bauch-, die Zwerchfell-, die Vokal-, die Stoß- oder Ha-Atmung. Man soll tief und langsam atmen, tief in die Lunge, tief in den Bauch, den Atem anhalten, so lange oder langsam wie möglich ausatmen, das Atemvolumen und die Lungenkapazität erhöhen. Man soll sich voll und ganz konzentrieren: auf die Übungen, auf die Bewegungsabläufe, auf einen Sinnesreiz (Ton, Klang, Geruch, Duft), auf den Atem, auf Muskelgruppen, auf Körperregionen, auf eine Kerzenflamme, auf ein äußeres oder inneres Bild (Visualisierung), auf ein Symbol, auf eine Gottheit, auf das Bild einer Gottheit, auf ein Mantra (OM), auf eine Chakra, auf ein Yantra: Man soll lernen, Bilder vor dem inneren oder geistigen Auge zu sehen: Tiere, Atemströme, Energieströme, Energiekanäle, Chakren, Farben, Formen, Symbolen visualisieren, und man soll "Energien", "Energieströme" im Körper spüren oder gar lenken.

Zum Yoga gehören ferner Imitations- und Identifikationsübungen, Dreh-, Dehn- und Streckübungen. Gleichgewichts- und Balanceübungen, Erdungs- und Rezitationsübungen. Man soll z.B. Tiere oder anderes nachahmen (Kobra, Baum, Pflug), sich mit irgendetwas identifizieren und dabei mit dem Meditationsobjekt eins werden; man soll die Muskeln dehnen und strecken, die Wirbelsäule (ver-)drehen, biegen, krümmen, das Gleichgewicht halten und sich dabei vollkommen auf das Gleichgewicht konzentrieren, sich mit "Mutter Erde" verwurzeln ("erden"), Gottheiten anbeten (Sonnengruß) und anrufen (OM), Zauberformeln oder endlos Unsinn wiederholen: Ich bin Brahman; Ich bin Gott.

Besonders erwähnt sei die yogische Augentechnik. Dabei sollen die Augen im Kreise rollen oder der Blick auf die Nasenspitze oder auf die Nasenwurzel, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, gerichtet werden. Die Augentechniken sind eine zentrale religiöse Technik des Hinduismus und des Sikhismus; sie könne und sollen die Tür zur Jenseitswelt bzw. zu "Gott" öffnen.

Zum Yoga gehören schließlich besondere Ernährungsweisen und (ekelhafte) Reinigungsrituale.

## *2. Paranormale und magische Praktik*

Yoga ist eine paranormale und magische Praktik. Yoga kann übernatürliche Fähigkeiten und Phänomene hervorbringen: Schmerzunempfindlichkeit, Unverletzlichkeit und magische Wunder- oder Zauberkräfte. Nach A. Crowley ist Yoga eine magische Disziplin: "Die Praktiken des Yoga sind für den Erfolg in der Magie geradezu lebenswichtig." (Yoga, S.155) Selbst die harmlos erscheinenden Mudras sind in Wahrheit magische oder okkulte Gesten, die jeweils spezifische Geister anrufen; die Mantras sind in Wahrheit Zauberformeln und Anrufungen von Göttern und Gottheiten; die Zungentechnik (Zunge an den Gaumen) findet sich in vielen magischen und okkulten Traditionen.

## *3. Astralprojektion*

Yogaübungen können außerkörperliche Seelenreisen und außerkörperliche Erfahrungen (AKE) einleiten.

## **VI. Beurteilung und Kritik**

1. Yoga ist eine Hypnosetechnik. Früher später führen die Übungen in einen Zustand der TRANCE.

2. Yoga ist eine spirituelle und religiöse Praktik. Im Zustand der TRANCE öffnet sich die Tür zu unsichtbaren Welten und Mächten, die unter Umständen übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte vermitteln. Alle Yogatechniken haben immer dieselbe spirituelle Wirkung, unabhängig davon in welchem Kontext sie verpackt oder versteckt sind.

3. Yoga ist eine magische Praktik. Früher oder später vermittelt Yoga übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte.

4. Yoga ist eine medizinisch-therapeutische Praktik mit magischem und spirituellem Charakter, die sowohl in der Alternativ- als auch (immer häufiger) in der Schulmedizin Anwendung findet.

5. Yoga ist nicht ungefährlich. Yoga kann das körperliche, das seelische und das geistige Wohl beeinträchtigen; Yoga kann den Geist verwirren, wie die meisten Yoga-Texte und vor allem die völlig konfuse Yoga-Sutren des Pantajali beweisen.

6. Yoga hat antichristlichen und okkulten Charakter; Yoga verstößt gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Yoga ist eine religiöse Heilslehre mit antichristlichem Charakter. Yogatexte lehren, der Mensch könne sich selbst erlösen, durch entsprechende Yogaübungen und Rezitationen (Mantren), die indische Gottheiten anrufen. Aus biblischer Sicht öffnen Yogaübungen die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis, deren Oberster die Schlange ist. Nicht zufällig nennen Yogis die Kräfte, die sie mobilisieren wollen, Schlangenkraft (oder Kundalini)!

7. Unter Zwang oder Gruppendruck, so z.B. im Schulunterricht, in der Kur, in der Reha oder in der Gesundheitsvorsorge, sind Yogaübungen eine moralisch verwerfliche Form der religiösen Indoktrination und antichristlichen (Zwangs-)Missionierung.

8. Yoga ist rechts- und verfassungswidrig, wenn und soweit er den Beteiligten ohne ausführliche Aufklärung über die Herkunft und den Charakter aufgezwungen wird. In der Schule verstößt Yoga gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapie- und Heilverbot und gegen das Grundrecht auf Glaubensfreiheit.

9. Yoga ist eine transpersonale und transformative Praktik. Yoga, Meditation und alle anderen spirituellen Praktiken des New Age zielen auf eine spirituelle Transformation des Individuums und der Gesellschaft. Wie alle New-Age-Techniken will Yoga einen "neuen Menschen" schaffen, der sich von unsichtbaren geistigen Mächten inspirieren, führen und verführen lässt. Yoga soll die Spiritualität des Christentums durch die religiösen Lehren und Praktiken des Fernen Ostens ersetzen, und die Übenden in einen engen Kontakt mit der geistigen Welt bringen. Die Bibel verbietet diese Kontakte, weil sie von Gott weg- und zum göttlichen Widersacher hinführen.

### MERKE

Yoga ist eine spirituelle und religiöse Praktik. Nach einiger Übung führt Yoga in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu spirituellen Welten und Mächten öffnet.

## VII. Empfehlung

Vermeiden Sie die oben genannten Übungen und Praktiken des Yoga, auch wenn sie noch so harmlos erscheinen, wie z.B. die Körperübungen des Hatha-Yoga, die Mudras sowie die immer beliebter werdenden Gleichgewichts- und Balanceübungen (auf Hochseilen unter dem Namen "TreeTrecking"). Schalten Sie bei den Übungen nie die Sinneswahrnehmung und/oder den Verstand ab; achten Sie darauf, dass ihre Gedanken weiterhin umherwandern können und nicht auf einen einzigen "Punkt" fixiert sind; rufen Sie niemals indische Gottheiten an, indem sie angeblich sinnlose Mantren wiederholen, es sei denn, Sie würden sich bewusst einer fernöstlichen Religion zuwenden wollen. Lassen Sie sich nicht einreden, sie würden falsch (zu flach) atmen, sie müssten den Geist leer machen.

### Vorsicht bei der Wahl spiritueller Pfade!

Wenn Sie eine Reise buchen, ein Auto kaufen, eine Krankenbehandlung erwarten, informieren Sie sich in der Regel vorher über das Ziel und den Weg, über Kosten und Leistungen, über Risiken und Nebenwirkungen. Das sollten Sie auch bei spirituellen Entscheidungen tun. Es gibt unterschiedliche Ziele, Wege, Wertvorstellungen und Risiken. Lesen Sie alles über die verschiedenen Yoga-Wege und -Praktiken, bevor Sie sich für einen Weg entscheiden und einen Kurs besuchen. Fragen Sie sich, wohin diese Wege letztlich führen, welche fragwürdigen, abartigen und menschenverachtenden Lehren und Praktiken es in geheimen Texten und Ritualen gibt. Lassen Sie sich nicht blenden und verführen. Folgen Sie keinem Pfad, der Sie in die Irre führt; setzen Sie sich niemals in einen Zug, der in die falsche Richtung fährt.

# ANHANG: Thesen, Materialien, Lesehilfen

## Was ist Yoga?

Anmerkungen zum Zeitgeist

### I. Ziele und Versprechungen

Yoga ist eine ...

- Entspannungsmethode (innere Ruhe und inneren Frieden)
- eine Heil- und Therapiemethode
- eine religiöse Heilslehre und spirituelle Praktik.

Yoga führt (angeblich) zur Selbst- und Gotteserkenntnis, zur Gottesschau („Gott in uns“), zur Erkenntnis der wahren Natur, des wahren Selbst; man kann (angeblich) göttliche Inspirationen bekommen; man kann (angeblich) „werden wie Gott“: allmächtig und allwissend.

### II. Lehrgebäude und Grundkonzept

Durch bestimmte Übungen und Techniken soll eine unbekannte Energie (prana; Kundalini) mobilisiert und zum Fließen gebracht werden.

### III. Grundtechniken

Tranceinduktion

Yoga ist eine Trance- und Doorwaytechnik; Yoga führt in einen veränderten Bewusstseinszustand, zum samadhi, in „innere Welten“, zur „Innenschau“.

Dazu dienen ...

1. ein besonderes, rituelles Setting (ein besonderer Ort / Raum, besondere Zeiten)
2. besondere, rituelle Körperhaltungen: aufrecht kerzengerade sitzen oder stehen, besondere Körper-, Hand-, Finger-, Zungen-, Augenhaltungen
3. besondere, rituelle Gegenstände (Räucherwerk u.v.m.)
4. besondere Körperhaltungen und -übungen (asanas)
5. Deprivationstechniken: das Abschalten der Sinneswahrnehmung, die Drei-Affentechnik: man soll nichts hören, nichts sehen, nichts sagen ...
6. Entspannung des Körpers, der Muskulatur (Totenstellung usw.)
7. besondere Atemübungen
8. Gedanken-Stille und die mentale Konzentration auf einen „Punkt“ (Konzentrations-

techniken)

9. besondere Augenstellungen und -bewegungen (Yogische Augenübungen)

10. Visualisierungsübungen (das Wahrnehmen innerer Bilder bei geschlossenen Augen)

11. Imitations- und Identifikationsübungen (die Kobra u.v.m.)

12. Rezitationsübungen (das Chanten heiliger Silben; OM)

13. Gleichgewichts- und Balanceübungen

14. Dehn- und Streckübungen (alle Muskelgruppen, Wirbelsäule)

15. Kontakt- und Anbetungsübungen (die Mudras, das Chanten der Silbe OM, der Sonnengruß)

16. Erdungsübungen

17. besondere Reinigungsrituale

18. besondere Ernährungsweisen.

#### IV. Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen

Früher oder später vermittelt Yoga

- übernatürliche Erkenntnisse, Erkenntnisse aus übernatürlichen Quellen
- magische (oder übernatürliche) Fähigkeiten und Kräfte (die sog. siddhis)
- Begegnungen mit Horrorwesen.

#### Was ist Yoga wirklich?

Thesen auf der Grundlage der Yoga-Sutren des Pantajali

1. Yoga ist eine *religiöse Praktik*. Yoga soll mit dem Göttlichen, mit „Gott“, Göttern oder Gottheiten verbinden.

2. Yoga ist eine *hypnotische Praktik*. Früher oder später führen die Grundtechniken und Grundübungen in einen veränderten Bewusstseins-zustand, in einen Zustand der TRANCE (samadhi).

3. Yoga ist eine *transkommunikative Praktik*. Yoga ist eine Technik der spirituellen Transkommunikation, der wechselseitigen Kommunikation mit geistigen oder transpersonalen Welten und Mächten. Früher oder später kann Yoga „intuitive Erkenntnisse“, Erkenntnisse aus übernatürlichen Quellen, vermitteln.

4. Yoga ist eine *paranormale und magische Praktik*. Nach einiger Zeit intensiven Übens kann (und soll) Yoga übernatürliche und magische Fähigkeiten und Kräfte (siddhis) vermitteln.

5. Yoga hat *antichristlichen Charakter*. Yogis kommunizieren und kooperieren nicht mit dem Gott der Bibel. Yogis wollen/sollen „werden wie Gott“ (Sündenfall!).

6. Yoga ist *nicht ungefährlich*. Yoga kann zu Begegnungen mit bösen Mächten führen und den Geist verwirren.

7. Yoga ist *keine Entspannungsmethode, keine Heil- und Therapiemethode und auch keine Lern- und Unterrichtshilfe*. Rituelle Körperhaltungen, Körper-, Entspannungs-

und Atemübungen, Gedanken-Stille, Punkt-Konzentration, Visualisierung und andere Yoga-Techniken sind lediglich Mittel zum Zweck: Sie sollen in einen veränderten Bewusstseinszustand führen und die Tür zu transpersonalen Welten und Mächten öffnen.

8. Yoga ist *rechts- und verfassungswidrig*, wenn und soweit die Betroffenen zur Teilnahme gezwungen werden. Yoga verstößt gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapieverbot und gegen das Grundrecht auf Religions- und Glaubensfreiheit. Lehrer dürfen die Schüler nicht hypnotisieren, nicht therapieren und auch nicht missionieren. Lehrer, die Schüler zum Mitmachen bei Yogaübungen zwingen, handeln rechts- und verfassungswidrig. Im Falle von Zwang oder Gruppendruck haben Schüler ein Recht auf Notwehr! Sie haben das Recht, die Teilnahme an fremdreligiösen Praktiken zu verweigern. Ältere Schüler sollten aufmerksam Zuhören, aber nie mitmachen. Bei Grundschulkindern haben Eltern die Pflicht, sich schützend vor ihre unmündigen Kinder zu stellen und das religiöse Selbstbestimmungsrecht ihrer Kinder einzufordern und eventuell einzuklagen.

9. Im Falle von Zwang oder Gruppendruck ist Yoga eine moralisch verwerfliche *Form der religiösen Indoktrination* und antichristlichen (Zwangs-)Missionierung.

# Die Yoga-Sutren des Pantajali

*Eine Lese- und Studienhilfe*

*Nach Swami Vivekananda: Raja-Yoga.*

*Freiburg im Breisgau, 3. Auflage, 1995*

## **Pantajali (P.); der Begründer des Yoga, sagt:**

Yoga ist eine Religion, man soll zu Gott zurückkehren, S.114,115

## **1. Kapitel: Konzentration**

Yoga ist Unterdrückung des Denkens, 119

Wir erkennen die wahre Natur, wir ruhen im Selbst

Konzentration ist Ziel des Yogin, 134

Pantajali warnt vor okkulten Kräften ...136

18. Samadhi, ist Aufhören aller geistigen Tätigkeit

Samadhi, Wiederverkörperung der Götter

Samadhi durch Konzentration, 142

27. Das Ihn (Gott) offenbarende Wort ist OM

OM offenbart Gott, 147

32. Konzentration üben, sich eine Zeitlang auf einen einzigen Gegenstand konzentrieren, 153

34. Ausstoßen und Einbehalten des Atems, 155 (Prana, 156)

Zungentechnik: Berühren des Gaumens

Konzentration: führt zu übersinnlichen Wahrnehmungen, 160

## **2. Kapitel. Konzentration, ihre Übung**

Ziel: Befreiung von der Herrschaft der Natur, Ziel aller Religionen (?), Offenbarung des Göttlichen in uns..., 208

Der Yogin beherrscht das Weltall..., er wird allmächtig, 211

Der Yogin soll das Selbst verwirklichen, 219

44. Durch Wiederholung das Mantra wird die Gottheit verwirklicht... 220

46. besondere Sitzhaltung...221

49. Kontrolle des Aus- und Einatmens, Beherrschung des prana, 223

Ein- und Ausatmen, Einbehalten der Luft den Atem anhalten, 223

54. Zurückziehen der Sinnesorgane, 225



### 3. Kapitel: Psychische Kräfte

Das Gerichtethalten des Denkens auf einen bestimmten Gegenstand (Dharana), 227

Man soll Konzentration üben, 231

12. Das Auf- eines Gerichtetsein, die Zeit verschwindet, 232

man kann unsichtbar werden, 238

43. durch die Lüfte fliegen, 246

45. man bekommt Herrschaft über die Elemente, 247

46. Der Yogin bekommt acht Wunderkräfte, jeder Wunsch wird erfüllt, 248,

keine Krankheit, keinen Tod, keinen Schmerz, 249

49. Der Yogin kann sich schnell bewegen wie der Gedanke, 250

50. Der Yogin hat Allmacht und Allwissenheit, 250

51. Der Yogin hat wunderbare Kräfte, 251

52. es sieht himmlische Wesen, 251

Wesen erscheinen und versuchen den Yogin; diese Wesen sind missgünstig, 252

### 4. Kapitel

1. Man erhält Wunderkräfte durch Konzentration... 256

heilige Worte aktivieren Wunderkräfte, es gibt keine Grenzen für menschliche Macht, 258

Konzentration ist samadhi, der eigentliche Yoga, ist höchstes Mittel, 259

## Die Einleitung von Swami Vivekananda

Die Seele ist göttlich

Ziel des Yoga: Offenbarung des Göttlichen in uns

Yoga ist Religion

Yoga: Vereinigung mit dem Göttlichen

Yoga-Pfade: Atemkontrolle, Konzentration, Meditation, innere Welt

Religion, alle Gott geschaut ... 3

Wir müssen Gott schauen, 4

Methode der Gottesschau: Konzentration, 9

Ziel der Lehre des Yoga: Wie wir zur Konzentration kommen, 11

Yogin: „Innenschau“, 16

Ernährung, macht Geist klar, 17

Asanas, Atemübungen, Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt, Konzentration,

Meditation, samadhi, 18

Aufrecht, kerzengerade sitzen, 19

morgens und abends, 29

besonderen Raum, heilig, 30 Räucherwerk

Pranayama: Kontrolle des Prana, 32 Kraft, 34,

Der Yogin ist allmächtig, ihm ist die ganze Natur untertan, 34,35

Der Yogin ist allmächtig, allwissend (!)

Prana ist Lebenskraft, 36

Konzentration ist ein besonderer Bewusstseinszustand, 37

Atem kontrollieren, Kontrolle der Lunge

Weg zur Vollendung, Heilige, Seher, 47 durch Konzentration...

Bezug zum Spiritismus, 48

Kundalini, 52  
Zweck des Pranayama, Kundalini erwecken, 55  
Yogis können: Gedankenlesen, übersinnliche Dinge wahrnehmen, 55  
Yoga ist Religion, 60  
Mann soll aufrecht, kerzengerade sitzen, 61  
besonders atmen  
OM, 62,  
durch Nase atmen, durch ein Nasenloch  
Atemrhythmus: vier, sechzehn, acht, 64  
Erkenntnisse ohne Buchlesen (!), 65

**Yoga ohne Lehrer ist gefährlich; es drohen Geisteskrankheiten, 70**

Konzentration, 71  
Denken beherrschen, Vergleich mit Affen, 76  
Beherrschung des Denkens, Konzentration der Denksubstanz auf einen „Punkt“, 77  
Alle großen Lehrer ihre Erkenntnisse aus dem Jenseits empfangen (!!!), 89

**In sehr vielen Fälle besteht die Gefahr einer Geistesstörung, 90**

Die Stufen (Techniken) des Yoga zu samadhi, 92  
Auf einen einzigen Gegenstand konzentrieren, Konzentration anhalten, 94  
Wunderkräfte die Folge, 97  
Konzentration: führt zu übernatürlichen Erfahrungen (!), 97  
Yoga verbrennt die Sünde (!?), 99  
Man wird eins mit Gott, 99  
Sitzhaltung. aufrecht kerzengerade,  
Einbehalten des Atems, 10, OM, 102  
Das Denken 12 Sekunden anhalten ...  
Aufrecht sitzen, auf Nasenspitze sehen  
Visualisierung des Allmächtigen (!) 104  
Kerzenflamme im Herzen visualisieren, 105, ist Gott (!?)

# Yoga

*nach M. Eliade*

*Frankfurt a. M. 1985 (suhrkamp taschenbuch)*

## **Lese- und Studienhilfe**

Nach Auffassung von Eliade ist Yoga eine religiöse Disziplin. Sie steht im Zusammenhang mit der indischen Philosophie und Religion: den Ideen von der Wiedergeburt und vom Karma, der Suche nach dem Absoluten, nach dem reinen Sein, nach der Transzendenz und nach der Befreiung vom Leid. Yoga heißt zusammenbinden, anschnüren, ins Joch spannen. Yoga ist die Vereinigung der menschlichen Seele mit Gott (13).

Yoga ist Trennung von der Welt, Erlösung von der Welt, ist Tod und Wiedergeburt (vergleiche hierzu die Bibel). Yoga kreiert ein neues Leben, eine neue Seinsweise (14). Yoga ist Befreiung von Unwissenheit. Yoga ist theistisch (15). Yoga ist Loslösung des Geistes, Hinwendung zu einer anderen Welt, zu einer anderen Wirklichkeit (18). Höchstes Ziel ist die Befreiung und das Heil (19,20). Yoga soll vom Leiden befreien, Yoga soll ins Zentrum, „zur Mitte führen“ (21), Yoga soll die Seele befreien, zur Erkenntnis des Selbst, zur Selbst-Erkennntnis, führen (23,33). Yoga soll von der Idee des Bösen (!) befreien (41). Yoga ist Handeln ohne Anhaftung, Handeln mit Gleichmut (41,42). Handeln ohne Anhaftung bleibt ohne Konsequenzen!

Yoga führt zu parapsychologischen Erfahrungen (44, 45, 48)! Yoga führt zu übersinnlichen und extrarationalen Erfahrungen (Seite 45). Mittel ist die Konzentration des Geistes, der Aufmerksamkeit auf einen Punkt (45). Dazu dienen Aufmerksamkeitsübungen, die den Geist fixieren. Die Techniken des Yoga sollen den psychomentalen Fluss stoppen (Seite 52).

Bekannte Techniken des Yoga sind die Konzentration auf einen Punkt (55), die Konzentration auf das Dritte Auge, auf die Nasenspitze, die andauernde mentale Konzentration. Das normale Bewusstsein ist zerstreut (55). Die Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen Punkt (56) Pantajali unterscheidet acht Ebenen des Yoga. Am Anfang stehen die moralischen Gebote und die Reinigung. Die Reinigung kann zu übernatürlichen Fähigkeiten führen: Hellsehen, Hellhören, Gedankenlesen (60).

Die eigentlichen Techniken des Yoga beginnen auf der dritten Ebene (61). Dazu gehören die Körperstellungen, die Atemkontrolle und die mentale Konzentration (61,64). Die Atemtechniken des Yoga sind: den Atem verlangsamen, rhythmisieren, anhalten (66,67). Die Atemtechniken führen in einen veränderten Bewusstseinszustand, in einen Zustand der Trance. (64) die Atemtechniken des Yoga und die geistige Konzentration führen zum Eindringen des Bewusstseins in unzugängliche Bereiche (67).

In taoistischen Texten findet sich das übliche spirituelle Setting: sich an einen ruhigen Ort zurück ziehen, eine bequeme Körperlage einnehmen, die Augen schließen, den Atem anhalten und zurückhalten. Den Atem zurückhalten ist das wichtigste (68). Bei der embryonalen Atmung entstehen yogische Kräfte. Man kann ins Wasser gehen ohne zu ertrinken oder auf dem Feuer laufen (69).

Die zentralen Techniken des Yoga sind: die Stabilität der Körperhaltung, die Verlangsamung des Atems, die Verengung des Bewusstseinsfeldes bis zum Zusammenfall mit einem Punkt (76).

Die asanas sind keine harmlosen Körperpositionen, sie haben religiöse Geltung, sie ahmen die Haltung der Götter nach (77). Die Rhythmisierung des Atmens erleichtert die mentale Konzentration (78). Dazu gehört das Zurückziehen der Sinne, die sensorische Deprivation. Man sucht Autonomie gegenüber den Stimuli der äußeren Welt. Konzentration und Meditation sind die zentralen Techniken des Yoga. Sie führen zu einem veränderten Bewusstseinszustand, Meisterschaft über Körper, Atmung und Geist (79) die Fixierung auf einen Punkt die Fixierung des Denkens auf einen einzigen. Zum Beispiel auf das Zentrum, auf den Bauchnabel, auf den Lotus des Herzens (79, auf die Nasenspitze, die Zungen (!), die Konzentration auf den Lotus des Herzens, die Konzentration des Geistes auf ein Objekt (81), die Konzentration des Geistes ständig verlängern (81). Das Wichtigste im Yoga ist die Technik: der Wille und die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und zur Konzentration (84), Konzentration auf Gott (85). Yoga steht im Spannungsfeld von Magie und Mystik (85).

Im Zustand der Trance, im samadhi, hat man unbeschreibliche Erlebnisse (86). Yoga führt zu wunderbaren Kräften, zum Eindringen in der normalen Erfahrung unzugängliche Bereiche, zu wunderbaren Kräften (94), das Heraustreten aus der Zeit (95). Der Yogi gilt in Indien immer als Inhaber okkulten Kräfte, als Zauberer. (97). Die magischen oder okkulten Kräfte sind nicht das Hauptziel des Yogi.

Ziel ist die Kontaktaufnahme mit Göttern und Dämonen (98) Yogis wollen Gottmenschen werden, Zauberer, sie wollen die menschliche Verfassung übersteigen, sie wollen werden wie Gott (vergleiche die Bibel, 98). Angeblich geht es nicht um okkulte Kräfte, sondern um den besonderen Bewusstseinszustand (99).

Die drei Haupttechniken des Yoga sind: statische Körperstellung, Rhythmisierung der Atmung, Konzentration auf einen Punkt (106). Das Anhalten des Atems (107).

## **Yoga und die Veden, Seite 111 ff**

## **Yoga und die Upanishaden, Seite 123 ff**

Hier führt Yoga zu magischen Fähigkeiten (137), 138, Yoga soll helfen Gott zu werden

Die Silbe OM bedeutet Gott (140,1 141).

Der Yogi will sich von allen moralischen und sozialen Gesetzen lösen, dazu verhilft die Konzentration auf die Silbe OM. (141)

Hier finden sich die Anfänge der Gedankenmagie (144), die zur Erfüllung aller Wünsche führt. Dazu wiederholt man ständig die Silbe OM. Der Blick wird auf das Dritte Auge fixiert, auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, auf das göttliche Auge (145) Einzelne Yogis gehen bewusst den „bösen Weg“ (150)

## **Yoga und Hinduismus, Seite 152 ff**

Im Hinduismus ist Yoga ein Heilsweg, ein Weg der Sündenvergebung, vergleiche die Gita (162), Yoga ist eine mystische Disziplin (162).

Die Yogatechniken finden sich in der Gita: bestimmte Körperhaltungen, sich an einen ruhigen Ort zurückziehen, den Geist konzentrieren, den Blick auf die Nasenspitze oder auf die Nasenwurzel fixieren (167).

## **Die Yoga im Buddhismus, 171 ff**

Yogische Techniken führen zu okkulten Kräften (186 ff) Yogaübungen öffnen die Tür, die Konzentration geschieht durch eine äußerste Einschränkung des Bewusstseins von der Realität der Welt. Meditieren heißt sich auf Ebenen der Realität erheben, die den profanen Menschen unzugänglich sind (207).

## **Yoga und Tantrismus, 209 ff**

Im Tantrismus dominiert der Geschlechtsverkehr als Mittel der Befreiung (214). Der Yogi darf jedes Fleisch essen, sogar Menschenfleisch, er darf Tiere töten, lügen, stehlen, ehebrechen (214); es gibt keinen Unterschied zwischen Gut und Böse (214).

Das Mantra ist eine Heilige Formel, eine Hilfe der mentalen Konzentration (221), die Silbe OM steht für die Götter, man hat unbegrenzte Kräfte (223), indem man mit einem Symbol arbeitet, weckt man alle Kräfte, die ihm entsprechen (224). Durch Meditation über eine Farbe oder einen mystischen Laut dringt man in diese Seinsweise ein, die dadurch repräsentiert wird, man absorbiert oder inkorporiert in einen yogischen Zustand, einen Gott (224). Hier findet sich die bekannte Zungentechnik, die inzwischen auch in die Schulen eingekehrt ist, die Zunge soll ein den oberen Gaumen Gaumen gelegt werden (227)

## **Mandala (228 ff)**

## **Hatha-yoga, 237 ff**

die Körperstellungen führen zu übernatürlichen Kräfte in (239). Die Eizellen Übungen vernichten Sünden (241 an kein durch die Lüfte liegen, wie ein Kopf forsch springen Lama auf 241) die Kundalini, die im Yoga geweckt werden soll, ist eine Göttin, eine übernatürliche Kraft, in Gestalt einer Schlange (254, Man er innere sich, wer die Schlange in der Bibel ist) Kundalini wohnt in der Mitte des Körpers, sie vereinigt die Eigenschaften aller Götter und Göttinnen in sich. Das erwachen der Kundalini bringt eine außerordentliche Hitze hervor, der untere Teil des Körpers wird leblos und eiskalt wie ein Leichnam, während der von der Kundalini durchquerte Teil des Körpers brennend heiß ist. Das Hervorbringen der inneren Hitze ist eine alte magische und schamanische Technik (255).

Im Tantrismus werden alle moralischen Gebote der Bibel außer Kraft gesetzt. Das höchste ist Sex mit der Ehefrau eines anderen (263 folgende, 271, 273). Das Kalachakra-Tantra, S. 280, Door, 280

## Yoga und Alchemie (282 ff)

## Yoga und Schamanismus (302 ff)

Der Yogi wird zum Zauberer (302), er stellt sich außerhalb jeder Ethik und jeder sozialen Formen das normale Leben ist Versklavung, Unwissenheit und Leid. Der Jugendstil nach Freiheit und Seligkeit hier tragen die JG dies Schmuck und Ketten aus Menschen Knochen und Tod sein Schädel sie essen aus toten Schädeln sie trinken aus den Schädeln der Heilige in. Sie ob wann Menschen, sie alle langen übernatürliche Kräfte. Besondere sexuelle Techniken sollen übernatürliche Kräfte verleihen. Bestimmte sechs er Sekten Experiment sie ihren mit den Körper aus Scheidungen sie essen und trinken sie. (306). Sie vollziehen Kollektiv Orgien (309). Im Mai Trier Staat werden Menschenopfer dargebracht, man sitzt auf Leichen man zeigte tote in Schädel (308), man bringt den Göttern Menschenopfer da (308, 313), einzelne können sich in Ziele verwandeln (320). Weitere Phänomene sind

- außerkörperliche Seelen reisen (328)
- Besessenheit (328)
- magische Hitze (338)
- das innere Licht (341)
- das Eindringen in den Körper eines anderen (344)
- das Überschreiten der Zeit, Zeitreisen (348)
- das Experimentieren mit Frauen, Yoginis (351 folgende)

## Fazit

Alle religiösen Bewegungen Indiens haben sich den Yoga einverleibt und ihn umgewertet. Der Gattungsname Yogin bezeichnet gleichermaßen Heilige und Mystiker wie Zauberer, Orgiasten und die vulgären Fakire und Hexenmeister (367).