

# Yoga (A.Mertensacker)

## Yoga (Joga)

### Von Adelgunde Mertensacker

Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit (altindische Gelehrtensprache) und bedeutet „Anjochung“, „Vereinigung“. Gemeint ist die mystische Vereinigung der menschlichen Seele mit einer Gottheit oder „Brahman“, das Erlöschen des individuellen Selbst (Atman) im unpersönlichen Ur-Sein.

Yoga wurde von den Upanishaden (200 v. Chr.) entwickelt und hat seitdem zahlreiche Ausprägungen erfahren. Letztes Ziel ist ein veränderter Bewußtseinszustand, die Trance.

Die Einheit mit einer Gottheit (Krishna) oder „Brahman“ erreicht der Yoga Aspirant in 8 Schritten:

1. Er verspricht, alle Leidenschaften auszulöschen. – Dazu dienen ein ritueller Ort, die rituelle Körperhaltung und die Einengung der Konzentration auf einen Punkt.
2. Er unterzieht sich strenger Selbstdisziplin in Stille, Studium und Gebet.
3. Er übt die rechte Körperhaltung und Atemtechnik: Lotussitz, bestimmte Hand-, Finger-, Augen- und Zungenhaltung u.a.
4. Er rezitiert und wiederholt die „heilige Silbe“ OM (steht für Krishna).
5. Er zieht sich völlig aus der Welt der Sinne zurück.
6. Er übt sich in der völligen Entleerung seines Verstandes.

7. Er übt die Trance ein durch Identifikationsübungen, Deprivationsübungen (Zurückziehen aller Sinneswahrnehmungen), Visualisierungsübungen (Vorstellungen mit Wahrnehmungs-Charakter) u.a.

8. Er erreicht im Trancezustand die mystische Vereinigung mit der erwählten Gottheit oder Brahman.

Yoga ist vor allem eine ekstatische Meditations-Technik der Selbsterlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, eine Todeskunst. Das Ziel ist der Tod des „Ich“ im Nirvana.

In der „Bhagavad Gita“, dem bedeutendsten altindischen Text, werden die vier Hauptformen des Yoga vorgestellt:

Jana Yoga (Weg der Erkenntnis), Bhakti Yoga (Weg der Anbetung und Hingabe), Karma Yoga (Weg des Handelns) und Raja Yoga (der „Königsweg“, die Vereinigung aller Yoga Wege).

Alle vier Yoga Formen stellen Wege zur Erreichung des Zieles dar: Über spirituelle Transzendenz, liebevolle Hingabe an die Götter, soziale Pflichterfüllung und Meditation, aus dem Kreislauf der Wiedergeburten erlöst zu werden.

Aus dem „Raja Yoga“ leitet sich der „Hatha Yoga“, die körperliche Vervollkommnung ab.

Im Westen werden hauptsächlich die Körper- und Atemübungen des „Hatha Yoga“ praktiziert, die sich aber nicht aus der Zielsetzung des Yoga allgemein abtrennen lassen.

Mitte der 30er Jahre des 20. Jahrhunderts wurde in Deutschland die erste Yoga-Schule gegründet. Heute gehört Yoga zu den Standard Angeboten von Volkshochschulen, Kur- und anderen Gesundheitseinrichtungen.

Yoga-Lehrer die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt - lehren hauptsächlich „Asanas“, die Körperstellungen, „Pranayama“, die Atemtechnik und „Kriyas“, die innere Reinigung. Daneben werden Lebensregeln (Niyama) und Meditationsübungen (Dhyana) angeboten.

„Asanas“ werden in durchschnittlich 36 Positionen eingeübt. Bei der „Padangustha Sana“ sitzt man auf dem Boden, legt den rechten Fußknöchel auf den linken Oberschenkel, hebt den Körper an und balanciert ihn, auf den linken Zehen stehend. Dies soll vor allem der „Sublimation sexueller Triebe“ dienen. Jede einzelne Körperstellung wirkt angeblich gegen bestimmte Beschwerden und Leiden: Milz Leber Erkrankungen, Diabetis melitus, Wurmerkrankungen, Blähungen u.a. Gegen Hämorrhoiden helfe die Stellung „Dvipada Kandhara Sana“:

„Sitzen Sie am Boden und heben Sie das linke Bein von hinten auf die rechte Schulter. Dann neh-

men sie auch das rechte Bein nach hinten und legen es auf das andere Bein. Die Hände werden vor der Brust zusammengelegt“ (Dhirendra Brahmachari, Yoga progressiv, S. 126f).

All diese Übungen sollen stets ohne schmerzhaft Anstrengung bleiben.

Die im Westen gebräuchlichsten Körperübungen sind der Schulterstand, der Kopfstand und der Lotos Sitz.

Die rechte Atemtechnik (Pranayama) übt u.a. das Anhalten des Atems für längere Zeit und die Hyperventilation.

Bei den „inneren Reinigungsübungen“ (Kriyas) werden die Nasengänge und der Darm mit Hilfe eines eingeführten Wasserschlauches gereinigt und u.a. das rhythmische Ein und Hochziehen des Magens erlernt.

Abgeschlossen wird eine Yoga Stunde mit der sog. „Leichenstellung“, der völligen Entspannung des Körpers.

Yoga kann für die Gesundheit sehr gefährlich werden. Schwere Schäden an der Wirbelsäule und massive psychische Störungen durch Hyperventilation bis zu Psychosen sind häufig beobachtete „Nebenwirkungen“.

Yoga kann auch von seinem religiösen Hintergrund nicht gelöst werden. Yogis, die zum christlichen Glauben gefunden haben, berichten, daß sie spätestens auf den höheren Stufen „in den Machtbereich der Dämonen“ geraten sind.

In der esoterischen Interpretation des indischen klassischen Yoga sollen kosmische Energie in den Meridianen zum Fließen gebracht, die Chakren aktiviert werden, „Kundalini-Energien“ (Schlangenkraft) geweckt und der Mensch zum „Kanal göttlicher Energien“ werden.

Yoga-Übungen werden häufig mit anderen esoterischen Heilverfahren verbunden, mit Reiki, Aura-Heilung, Psychotechniken u.a. Eine zentrale Rolle spielt Yoga in der „Transzendentalen Meditation“ des Maharishi Mahesh Yogi, der sog. „Siddhi-Fähigkeiten“ vermitteln will: Levitation (Fliegen ohne Hilfsmittel), Schmerzunempfindlichkeit, Hellsehen, Telepathie, übermenschliche Kräfte, Freisein von Krankheiten und Astral-Reisen in die Vergangenheit und Zukunft.

Aus IRRWEGE DES GLÜCKS - Esoterische Medizin von A bis Z von Adelgunde Mertensacker

info@horst-koch.de

www.horst-koch.de

Maurice Ray

»Joga, ja oder nein?«

- Auszug -

Das Wort JOGA kommt aus dem Sanskrit und ist möglicherweise die sprachliche Wurzel für das griechische Wort iogé (Schutz, Schirm) und das lateinische jugum, das Joch. Jogapraktizieren heisst nach diesen sprachlichen Wurzeln: sich unter ein Joch stellen, unter einer beschirmenden Macht Schutz suchen.

Hier in dieser Kurzdarstellung kann nur ein stark begrenzter Ausschnitt des Joga gebracht werden.

Einige Kernsätze aus dem Werk Mishras erschließen uns die geistige Atmosphäre des Joga:

- a) Das höhere Ich des Menschen ist transzendent und immanent, es ist ohne Anfang und ohne Ende, hat keine Geburt noch den Tod.
- b) Joga bedeutet die Synthese des physischen und metaphysischen Universums.
- c) Himmel und Hölle sind nur Produkte des menschlichen Geistes.
- d) Auch hinter der Magie, Mystik und hinter dem Okkultismus ist das Jogasystem gegenwärtig.

Schon diese vier Sätze zeigen, daß Joga und Bibel nicht im entferntesten zusammenzubringen sind. Die fernöstlichen Systeme und der christliche Glaube sind unvereinbare Gegensätze.

Bei einem Querschnitt durch die bekanntesten Jogaformen lassen sich etwa vier Stufen erkennen.

1. Die e r s t e Stufe hat als Ziel, dem Jogaschüler die Herrschaft über sein Bewußtsein und seinen Körper zu vermitteln. Der Verwirklichung dieses Zieles dienen geistige und körperliche Übungen.

Zu den geistigen Übungen gehören Meditation, Autogenes Training, Konzentration, Koan = Litanei mit der dauernden Wiederholung eines Mantra (Geheimwort).

Die körperlichen Übungen umfassen Atemgymnastik, verschiedene Körperstellungen wie Lotossitz, Kobra- und Kopfstand usw.

Diese erste Stufe hat also psychosomatischen Charakter, die Herstellung der Einheit von Körper und Geist.

Es gibt viele Christen, die meinen, man könne ohne Schaden diese erste Stufe des Joga mitmachen. Es handle sich ja doch nur um Entspannungsübungen. Die Seelsorge zeigt einen anderen Sachverhalt. Diese von den Jogi vielgerühmte Entspannungstechnik und »Entleerungsübungen« führen nur dazu, daß ein anderer Geist einströmen kann. Und der Jogajünger merkt es nicht.

2. Die z w e i t e Stufe des Joga umfaßt die Beherrschung des Unbewußten. Der Meister der zweiten Stufe kontrolliert und lenkt z. B. das viscerale Nervensystem. Ich traf Meister der zweiten Stufe, die erstaunliche Experimente zeigten. Einige Beispiele:

In einer Universitätsstadt des Westens begegnete ich einem Theologiestudenten, der die zweite Stufe des Joga praktizierte. Er war in der Lage, seine Blutzirkulation zu erhöhen oder zu vermindern. Da er zu Späßen aufgelegt war, unterhielt er mit seinen Fähigkeiten seine Kommilitonen. Er konnte das eine Ohr läppchen rot, das andere blaß werden lassen. Er vermochte sich rote Flecken auf die Haut zu suggerieren.

In einer Weltstadt hörte ich von einem Beamten, der ebenfalls die zweite Stufe beherrschte. Er konnte sich Stigmata (Wundmale) auf die Handflächen suggerieren. Er ist keineswegs ein Heiliger, sondern ein Atheist. Nebenbei stellen wir hier fest, daß die Wundmale in den Handflächen durchaus kein religiöses Phänomen sein brauchen. Es gibt unbewußte und bewußte, religiöse und areligiöse Stigmata, also vier Formen von Wundmalen, die mit Christus absolut nichts zu tun haben. Ob es auch durch eine mystische Betrachtung der Wundmale Jesu Imitations-Stigmata gibt, halte ich für möglich. Glaubensnotwendig und heilsnotwendig ist das nicht. Wir haben Jesus und brauchen keine stigmatisierte Heilige oder Unheilige zu unserer Erlösung.

In Asien traf ich mehrmals auf Jogi, die Atmung, Herztätigkeit und Blutzirkulation auf ein Minimum reduzieren konnten. Sie verfielen dabei in einen tranceähnlichen Schlaf, der drei bis zehn Wochen anhalten konnte. Während dieser Zeit nahmen sie weder Nahrung noch Flüssigkeit zu sich.

Ein aufschlußreiches Erlebnis dieser Art hatte ich in USA. Eine junge Frau berichtete, daß sie Meisterin der zweiten Jogastufe gewesen sei. Bei ihren Jogaübungen hatte sie sogar Jesus als Guru gewählt. Wohlgemerkt, nicht Jesus als Heiland und Erlöser, sondern nur als Vorbild, als großen Meister. Bei ihren Jogaübungen entwickelte sie okkulte Fähigkeiten. Es wurde ihr unheimlich, und sie versuchte, sich selbst zu befreien. Da merkte sie erst, welche Bindung Joga war. Sie fing an Christus zu suchen. Unter fürchterlichen Kämpfen kam sie los. Sie schrieb einen Bericht unter der Überschrift: Vom Joga zu Christus.

Joga befreit nicht, sondern knechtet. Joga löst nicht, sondern bindet. Joga erleuchtet nicht, sondern vernebelt. Joga bereitet nicht den Boden für Christus, sondern macht für die Erlösung durch Christus immun. Joga öffnet nicht die Pforte für den Heiligen Geist, sondern die Türen für die spiritistischen Geister.

Das wird noch deutlicher, wenn wir die Stufen drei und vier kurz beschreiben.

3. Die d r i t t e Stufe des Joga betreibt die Beherrschung der Naturkräfte. Im Westen habe ich das äußerst selten gefunden, im Osten dagegen sehr häufig. Es ist eine Spezialität der tibetischen Jogi, Magie und Joga zu kombinieren. Nach einer dreijährigen Lehrzeit bei einem Lama, der Meister dieser Kunst ist, muß der Adept (Lehrling) in der Lage sein, in der Natur Wärmeenergien auszulösen und etwa durch Gedankenkonzentration Eis zu schmelzen. Mir stehen Beispiele zur Verfügung. Ich wage es aber nicht, sie dem Leser vorzusetzen, weil ich sonst in Gefahr komme, für nicht zurechnungsfähig gehalten zu werden.

Die Umkehrung traf ich noch häufiger an, daß Jogi Hitze, ja sogar Feuerflammen erzeugen können. Wir finden das bei den Feueranbetern, die zugleich Feuermagie betreiben.

In Südafrika kam ein solcher »Feuermeister« zu mir in die Seelsorge. Er wollte frei werden, schaffte es aber nicht aus eigener Kraft. Ich zeigte ihm den Weg zu Jesus. Er war bereit, Jesus als seinen Herrn anzunehmen. Ich weiß natürlich nicht, ob er durchgehalten hat. Okkultisten haben häufig Rückfälle.

Wer auf Stufe eins oder zwei es noch bezweifeln wollte, daß aus dem Joga sich okkulte Vorgänge entwickeln, der muß es auf Stufe drei zugeben, daß Joga zu den Mächten des Abgrundes führt.

Jeder, der Hatha Joga ernsthaft betreibt, gewinnt neue Fähigkeiten. Zu ihnen gehören Telepathie, Ahnungsvermögen, das zweite Gesicht und alle Kräfte eines übersinnlichen Zustandes, wie sie für

okkulte Handlungen unerlässlich sind.

4. Auf der v i e r t e n Stufe erringt der Jogi die Meisterschaft der schwarzen Künste. Dafür sind vor allem die tibetischen Lamas bekannt. Ich habe sehr viele Beispiele zu Joga Stufe vier gesammelt. Am meisten bekam ich Einblick durch die Beichte eines Mannes

Zehn Jahre lang hatte mein Berichterstatter bei den Lamas Joga, Magie und Spiritismus studiert. Er legte dann aber eine Generalbeichte ab und nannte die Dinge beim Namen. Er sagte. »Was die Lamas vermitteln, ist Geisterkult, Dämonenkult. Auch ich kam dadurch in die Gewalt der Dämonen. Bitte helfen Sie mir, daß ich frei werde.« Wir hatten eine lange Aussprache. Von diesem Beichtenden erfuhr ich auch, daß die tibetischen Jogi die Trance beherrschen, die Materialisationen, die Exkursion der Seele, die Telekinese, die Levitation, vollkommene Meisterschaft in der Telepathie und alle spiritistischen Künste. Auf der Stufe vier, die ich in dieser Intensität nur bei den Tibetanern, Zombis, Alauts, Macumbas, Wuduisten fand, kann sich der Joga beim besten Willen nicht mehr tarnen. Hier ist Joga bei seinem Chef angelangt – Satan, der mit seinen Versprechungen und Künsten die Menschen in den Abgrund reißen will.

Die religiöse Seite des Joga muß nicht mehr beleuchtet werden. Joga endet nicht nur in der Selbsterlösung und im Atheismus, sondern im Dämonenkult. Wer sich anschickt, an Jogaübungen teilzunehmen, der begibt sich in ein Kraftfeld, von dem er unbewußt auf den Kraftliniensender ausgerichtet wird. Das sind die Mächte, von denen Paulus in seinen Briefen, z. B. Kol. 2,15 spricht. Christus hat uns von den Geistern, Dämonen und Mächten befreit. Der Boß dieser Mächte ist Luzifer, der mit seinem trügerischen, irreführenden Licht das Verlorene zurückerobert will. Und wieviel Erfolg ist ihm beschert, denn Joga ist die Mode des Westens geworden!

Chris Pike (der Sohn des Bischofs Pike) sagte mir in einem persönlichen Interview, er habe früher einmal Joga und Meditation geübt. Da sei er von Geistwesen beherrscht worden, die nahezu sein Leben zerstörten. Er hat sich dann im Namen Jesu von diesen Mächten losgesagt und ist heute Zeuge für die verwandelnde Kraft Jesu Christi. Sein Leben änderte sich dadurch völlig.

Allen Christen, die sich ahnungslos zu Joga verführen lassen, gilt das Wort Gal. 5,1: »Bestehet in der Freiheit, zu der uns Christus befreit hat, und lasset euch nicht wiederum in das knechtische Joch fangen.«

[www.horst-koch.de](http://www.horst-koch.de)

[info@horst-koch.de](mailto:info@horst-koch.de)

