

WAS IST YOGA?

Yoga ist eine alte Praxis, die vor mehr als 5.000 Jahren in Indien entstanden ist und auf einer Kombination aus Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditation basiert. Obwohl Yoga heute als eine Form der Bewegung für körperliches und geistiges Wohlbefinden populär geworden ist, sind seine Wurzeln und Ziele zutiefst spirituell und konzentrieren sich darauf, „Erleuchtung“ oder eine Verbindung mit dem „höheren Selbst“ und dem Universum zu erreichen. Im Wesentlichen steht es im Zusammenhang mit Überzeugungen, die besagen, dass Gott und das Universum eins sind (Pantheismus) oder dass alles, was existiert, eine einzige Realität bildet (Monismus).

ARTEN VON YOGA UND IHRE SPIRITUELLEN AUSWIRKUNGEN

Hatha Yoga: Konzentriert sich auf Körperhaltungen und Atmung für die Meditation. Es ist nicht „neutral“, sondern eine spirituelle Vorbereitung im Hinduismus.

Raja Yoga: Basiert auf tiefer Meditation und Kontrolle des Geistes, um die „innere Göttlichkeit“ zu erreichen.

Bhakti Yoga: Verehrung hinduistischer Gottheiten, Förderung einer Spiritualität, die dem Christentum fremd ist.

Inana Yoga: Strebt nach „Weisheit“, um die Illusion der Welt zu überwinden, und lehnt die christliche Offenbarung ab.

Karma Yoga: Schlägt vor, die „Seele zu reinigen“ durch Handlungen, ohne die Gnade Gottes zu benötigen.

Kundalini Yoga: Basiert auf dem Erwecken einer angeblichen „Energie“, die im Körper verborgen ist, was den Praktizierenden gefährlichen spirituellen Einflüssen aussetzen kann, wie katholische Exorzisten warnen.

Gesunde und mit dem Glauben vereinbare Alternativen:

Körperliche Übungen ohne fremden spirituellen

Inhalt: Gymnastik, Pilates, Dehnübungen usw.

Christliches Gebet und Meditation:

Anbetung des Allerheiligsten, betendes Schweigen, Lectio Divina, Rosenkranz usw. „Das Herz zu Gott erheben“ (Katechismus, 2559)

Natürliche Entspannung: Spaziergehen, Kontakt mit der Natur, einfache Muskelentspannungstechniken.

„ICH BIN DER WEG, DIE WAHRHEIT UND DAS LEBEN. NIEMAND KOMMT ZUM VATER AUßER DURCH MICH“.
(JOH 14,6)



IST YOGA NUR GYMNASTIK?

Entdecke, warum es mit dem katholischen Glauben nicht vereinbar ist.

WARUM IST YOGA MIT DEM CHRISTENTUM UNVEREINBAR?

1. Eine spirituelle Philosophie, die Christus fremd ist.

Yoga lehrt, dass der Mensch „Erleuchtung“ aus eigener Kraft erlangen muss, und leugnet, dass Erlösung allein von Gott kommt. Dies widerspricht den Lehren Christi:

„ICH BIN DER WEG, DIE WAHRHEIT UND DAS LEBEN.
NIEMAND KOMMT ZUM VATER AUßER DURCH MICH“.
(JOH 14,6)

2. Spirituelle Risiken und Anfälligkeit für gefährliche Einflüsse.

Viele Formen des Yoga beinhalten Mantras, Visualisierungen und das Erwecken spiritueller Energien, die nicht von Gott stammen. Die Kirche warnt vor esoterischen Praktiken, da diese dämonischen Einflüssen aussetzen können. (Deuteronomium 18,10-12; CIC, 2116)

3. Meditation und Vereinigung mit dem Göttlichen außerhalb des Christentums.

Yoga lehrt keine christliche Meditation, sondern eine „Entleerung“, die darauf abzielt, sich mit dem Absoluten oder der universellen Energie zu vereinen. Der Name stammt aus dem Sanskrit yuj, „vereinen“ oder „verbinden“, und bezieht sich auf die Verschmelzung des Ichs mit dem Göttlichen gemäß der hinduistischen Weltanschauung. Dies steht im Widerspruch zum christlichen Gebet, das eine persönliche Begegnung mit Gott ist:

„WENN DU BETEST, GEH IN DEIN ZIMMER, SCHLIEßE DIE TÜR
UND BETE ZU DEINEM VATER, DER IM VERBORGENEN IST“.
(MT 6,6)

„Die christliche Meditation ist eine Suche nach dem geliebten Gott“. (Katechismus der Katholischen Kirche, 2709)

4. Körperhaltungen und Atmung sind nicht neutral.

Selbst wenn man nur die Körperhaltungen (Asanas) praktiziert, haben diese eine spirituelle hinduistische Bedeutung. Viele erinnern an Gottheiten oder religiöse Symbole (Shiva, Krishna, Ganesha, die Lotusblume, die Kobra, den Baum usw.) und wurden entwickelt, um Körper und Geist auf die Meditation und die Vereinigung mit dem Göttlichen gemäß dem Hinduismus vorzubereiten. Daher ist diese Praxis für den christlichen Glauben weder neutral noch harmlos.

WAS SAGT DIE KIRCHE?

- ▶ Das Dokument „Jesus Christus, Träger des lebendigen Wassers“ (2003) zählt Yoga zu den Praktiken der New-Age-Bewegung und warnt davor, dass diese zu Verwirrung im Glauben führen können, indem sie eine synkretistische Spiritualität fördern, die die Wahrheit des Evangeliums verwässert (Abschnitte 2.1, 2.3). Die Kirche betont, dass die Erlösung nicht das Ergebnis menschlicher Anstrengungen oder Meditationstechniken ist, sondern der Gnade Gottes, die nur durch Christus empfangen werden kann (Abschnitt 3.3).
- ▶ Das Handbuch über Volksfrömmigkeit und Liturgie (2002) warnt in Nr. 90 davor, dass bestimmte Formen der Meditation, die von östlichen Religionen inspiriert sind, zu Unklarheiten im Glauben führen und vom authentischen christlichen Gebet abbringen können.
- ▶ Die Charta über einige Aspekte der christlichen Meditation (1989) betont, dass das christliche Gebet eine persönliche Begegnung mit Gott ist, und warnt davor, dass Methoden aus anderen Traditionen mit dem Glauben unvereinbar sein können, wenn sie nicht in der Offenbarung Christi verwurzelt sind.

FAZIT

WIR DÜRFEN DEN CHRISTLICHEN GLAUBEN NICHT
MIT YOGA VERMISCHEN.

Yoga ist nicht nur körperliche Betätigung: Es ist Teil eines spirituellen Weges, der nichts mit dem Christentum zu tun hat, mit Körperhaltungen, Atemübungen und Mantras, die einen hinduistischen religiösen Zweck implizieren. Selbst wenn es nur als Sport betrieben wird, bleibt sein Hintergrund mit dem Glauben unvereinbar.

Wahrer Friede kommt nicht durch menschliche Techniken, sondern durch Gottes Gnade. Die Kirche ruft uns dazu auf, klar zu unterscheiden und die persönliche Beziehung zu Christus nicht durch Methoden zu ersetzen, die von heidnischen Philosophien inspiriert sind.

Jesus selbst lädt uns ein:

„KOMMT ALLE ZU MIR, DIE IHR MÜHSELIG UND BELADEN
SEID, ICH WILL EUCH ERQUICKEN“.
(MT 11,28)

Der einzige Weg zu wahren Frieden
ist Jesus Christus!

Das menschliche Herz dürstet nach Gott, nicht nach menschlichen Techniken. Nur in Jesus Christus finden wir die Erlösung und die wahre Freiheit der Kinder Gottes.

Lasst uns auf die Führung der Kirche vertrauen, die uns immer zu Christus führt, der Quelle des Lebens und des wahren Friedens.