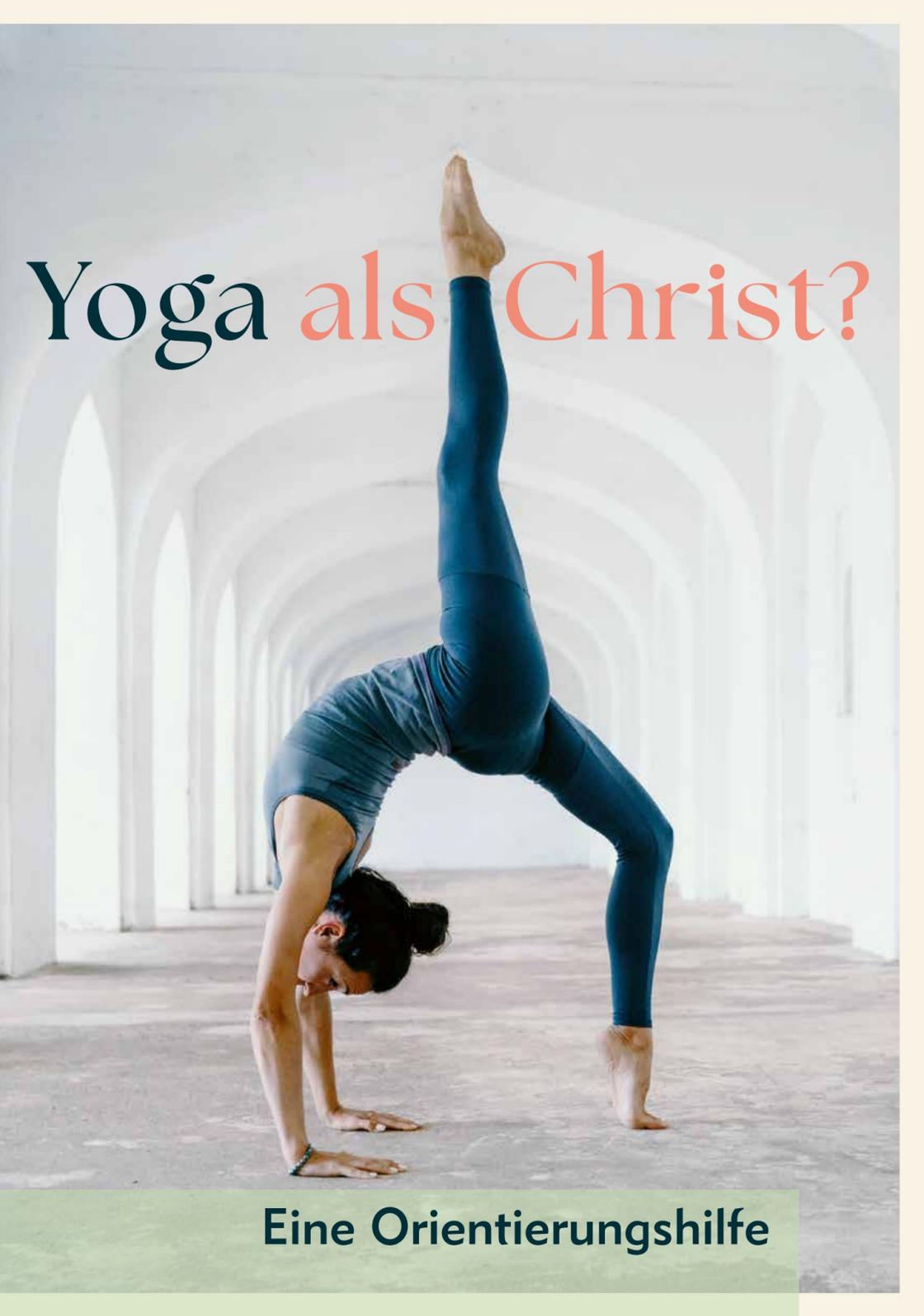


# Yoga als Christ?

A woman in a blue tank top and leggings is performing a handstand in a long, arched hallway. She is balancing on her right hand, with her left leg extended vertically towards the ceiling. The hallway has a series of white arches that create a strong sense of perspective and depth. The lighting is bright and even, highlighting the architectural details and the woman's form.

Eine Orientierungshilfe

© 2023 Prof. em. Dr. Klaus W. Müller  
1. Auflage 2023

Herausgeber:

Prof. em. Dr. Klaus W. Müller, Lindenstr. 6, 35444 Biebertal, Germany  
yoga.als.christ@gmail.com

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Abdruck, auch auszugsweise,  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

Bibelzitate entnommen aus:

ELB: Elberfelder Bibel, revidierte Fassung. 2006

NGÜ: Neue Genfer Übersetzung. 2011

HFA: Hoffnung für alle. Die Bibel. 1983, 1996, 2002, 2015

SLT: Schlachter 2000

Bildnachweise

Titelbild: Oksana Taran / unsplash

S. 4: Tomasz Hanarz / Pixabay | S. 9: © Autor | S. 12: Adiyogi / Pixabay | S. 15: Gerd Altmann / Pixabay

S. 16: Nicholas-NG / unsplash | S. 17: Ha11ok / Pixabay | S. 18: Erik Brolin / unsplash

S. 19: Shin Sooa / Pixabay | S. 20: James Coleman / unsplash | S. 22: Photosforyou / Pixabay

S. 23: Alen Kajtezovic / unsplash | S. 24/25: Grafiken © Autor | S. 26: Dean Moriarty / Pixabay;

freepik | S. 27: Laura Juarez / Pixabay | S. 28: Wikilmages / Pixabay

S. 29: Mote Oo Education / Pixabay | S. 30/31/32/33: Alexander Hafemann / unsplash

S. 35/37/39: © Autor | S. 41: Thomas Breher / Pixabay | S. 43: Wirestock

S. 44: yanalya / freepik | S. 45: Bluehouse Skis / Pixabay | S. 46: Rod Long / unsplash

S. 49: Cristina Gottardi / freepik | S. 50: Eak K. / Pixabay | S. 53: Drazen Zigic / freepik

S. 55: Bethany Laird / unsplash | S. 57: Jcomp / freepik

# Inhalt

Vorwort	5
Warum diese Broschüre?	6
Was ist Yoga?	8
Wo kommt Yoga her?	12
Ursachen für den Erfolg des Yoga im Westen	14
Hauptelemente des modernen Yoga	17
Asanas – nur Gymnastik?	23
Der Weg zum Leben – Yoga und Christlicher Glaube im Vergleich	29
Lebensbericht einer ehemaligen Yogalehrerin	34
Yoga und Christentum? – Die indische Perspektive	37
Christliche Yoga-Angebote	41
Yoga als Christ?	47
Erfüllt leben – Jesus genügt!	50



Bei dir ist die Quelle allen Lebens,  
in deinem Licht sehen wir das Licht.  
(Ps 36,9 NGÜ)

Vorwort des Herausgebers

## **Kritische Empfehlung: Das sollte man wirklich lesen!**

Spirituelles ist wieder „in“ – in allen Formen und Facetten. Vor allem die Esoterik mischt dabei kräftig mit und hat auch zu Verwechslungen beigetragen. Als Religionswissenschaftler finde ich es schon schwierig, klare Linien zu ziehen, denn manche wollen keine Klarheit und Eindeutigkeit. Gerade das aber ist notwendig, denn an der Oberfläche sieht so vieles ähnlich aus: Manche Leute meinen, alle Götter seien gleich, sie hätten nur verschiedene Namen. Jedenfalls säße immer der gleiche „Gott“ auf einem hohen Berg und Leute versuchen einen Weg nach oben zu ihm zu finden.

An der Oberfläche, auf der wir religiöse Formen wahrnehmen, z. B. die Körperübungen beim Yoga, fließen die spirituellen Interpretationen durcheinander. Selbst Fachleute müssen dabei sauber differenzieren. Das machen die Schreiber der einzelnen Beiträge.

Aber auf der Ebene darunter werden die Zusammenhänge klar: Zum Beispiel wenn wir nicht nur Formen vergleichen, sondern auch fragen, welche Gottheit dahinter steht.

Das Ziel von Yoga ist vereinfacht gesagt letztlich die Auflösung des Selbst, oder wenn man Gott in sich selbst gefunden hat. Yoga soll den Geist und die Seele zur Ruhe bringen. Das ist die Sehnsucht vieler Menschen. Darum gehen auch manche Christen solchen Gedanken nach und übernehmen, was ihnen bekannt und nützlich vorkommt. Viele empfinden Yoga-Techniken als hilfreich. Aber sie vermischen dabei die Wege nach oben und machen einen radikalen Fehler: Der Weg zu Gott geht nicht von unten nach oben, sondern von oben nach unten. Er ist tatsächlich bei uns angekommen. Er ist der Einzige, der wirklich Bescheid weiß und mit letztgültiger Autorität von sich sagt: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Seine Erlösung ist keine Täuschung und die Ruhe, die er schenkt ist keine Illusion.

Es lohnt sich, die paar Seiten gründlich zu lesen. Wer am Ende angekommen ist, darf mir seine Meinung schreiben. Ich diskutiere gerne!

Prof. em. Dr. Klaus W. Müller  
Religionswissenschaftler

## Warum diese Broschüre?

Yoga ist eine alte körperliche, mentale und spirituelle Praxis, die ihren Ursprung in Indien und in der Religion des Hinduismus hat. Hindus kennen verschiedene Ausprägungen des Yoga, die aber alle eins gemeinsam haben: Für den Hindu ist Yoga der Weg, der ihn zur Erlösung führt, das meint heraustreten aus dem Kreislauf der Wiedergeburten.

Das globale Interesse an Yoga als einer populären Form von Gymnastik und einer Methode, die millionenfach zum erfolgreichen Stressabbau angewandt wird, hat in den letzten Jahren rasant zugenommen. Um das weltweite Augenmerk auf die Vorteile der Yoga-Praxis zu richten, wandte sich der indische Premierminister Narendra Modi im Dezember 2014 mit folgenden Worten an die Vereinten Nationen: „Yoga ist ein unschätzbare Geschenk uralter indischer Tradition. Diese Tradition ist 5000 Jahre alt. Es verkörpert die Einheit von Körper und Geist, Gedanken und Handlung, Begrenzung und Verwirklichung, Harmonie zwischen Menschen und Natur und einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden.“<sup>1</sup> Alle 177 Staaten, die bei der Generalversammlung anwesend waren, befürworteten die Einführung des Internationalen Tages des Yoga am 21. Juni, der seit 2014 jährlich global begangen wird.

Inzwischen praktizieren weltweit über 300 Millionen Menschen Yoga, mit dem Wunsch, sich unter anderem besser zu fühlen und sich geistig und seelisch ins Gleichgewicht zu bringen. Im Jahr 2018 praktizierten in Deutschland laut einer Erhebung des „Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e. V.“ (BDYoga) über vier Millionen Menschen Yoga, weitere knapp 16 Millionen konnten sich vorstellen, in den nächsten 12 Monaten mit Yoga zu beginnen.<sup>2</sup>

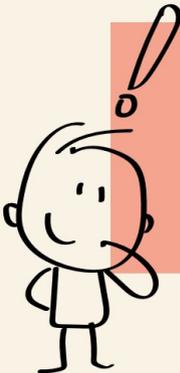
In Deutschland nutzen über fünf Millionen Menschen Yoga-Angebote. Bei vielen stehen Fitness und ein verbessertes körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Andere werden von spirituellen und meditativen Aspekten angezogen und manche Yoga-Praktizierende hoffen auf eine Linderung ihrer Beschwerden.

In der westlichen Welt hat sich das Yoga-Angebot der Gesellschaft und den Bedürfnissen der Menschen in jeder Altersgruppe und Lebenslage äußerst flexibel angepasst. Es gibt spezielle Angebote z. B. für Kinder, Senioren, Geschäftsleute und Schwangere. Es haben sich außerdem zahlreiche Yogaformen entwickelt, z. B. Therapeutisches Yoga, Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, Vinyasa-Yoga (Flow-Yoga/Power-Yoga), Faszien-Yoga und Yin-Yoga. Aus den USA kommen ergänzend Bikram (Hot)-Yoga und Jivamukti-Yoga. Mittlerweile gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien, die die positive Wirkung dokumentieren. Aus diesem Grund werden in Deutschland Yogakurse von einigen Krankenkassen gefördert.

Auch in christlichen Kreisen wird Yoga vielfach anerkannt und praktiziert. Nicht nur einzelne Christen entscheiden sich aus verschiedenen Gründen für Yoga, auch in christlichen Gemeinden wird zunehmend Yoga angeboten und gemeinschaftlich praktiziert. Dabei tauchen vermehrt spezifisch angepasste „christliche“ Yoga-Formen auf wie „Christliches Yoga“ und „Holy Yoga“ (vermehrt in den USA), die mehr oder weniger viele der Elemente des ursprünglichen Yoga weglassen oder sie mit christlichen Inhalten füllen. Diese neuen Yogaformen zeigen, dass teilweise eine Auseinandersetzung mit der Frage nach der Vereinbarkeit des Yoga mit dem christlichen Glauben stattfindet.

Aus unserer Sicht bringt Yoga millionenfach Menschen aus allen möglichen Kulturen bewusst oder unbewusst unter den Einfluss hinduistischen Gedankenguts und in Verbindung mit einer Spiritualität, die ihre Wurzel im Hinduismus hat. Auf die Frage: „Kann ich als Christ Yoga praktizieren?“, wollen wir in dieser Broschüre Antworten finden. Wir möchten Christen und Gemeinden, die in dieser Auseinandersetzung stehen, für diese wichtige Frage sensibilisieren und eine Orientierungshilfe an die Hand geben.

Das Autoren-Team



Wir freuen uns, dass du diese Broschüre liest und ermutigen dich, für Gottes Leitung offen zu sein.

***Doch wenn der Helfer kommt, der Geist der Wahrheit, wird er euch zum vollen Verständnis der Wahrheit führen.***  
(Joh 16,13 NGÜ)

<sup>1</sup> <https://www.bluewin.ch/de/leben/fit-gesund/internationaler-yogatag-wie-eine-uralte-tradition-die-welt-erobert-109768.html>, aufgerufen 15.02.2023

<sup>2</sup> <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/yoga-in-zahlen-2018/>, aufgerufen 15.02.2023

# Was ist Yoga?

## Einige Definitionen

### Die UN (die Vereinten Nationen)

„Yoga ist eine uralte körperliche, geistige und spirituelle Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat. Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „verbinden“ oder „vereinigen“ und symbolisiert die Vereinigung von Körper und Bewusstsein. [...] Das Wesen des Yoga ist das Gleichgewicht – nicht nur das Gleichgewicht innerhalb des Körpers oder das zwischen Geist und Körper, sondern auch das Gleichgewicht in der Beziehung des Menschen zur Welt. Yoga betont die Werte Achtsamkeit, Mäßigung, Disziplin und Beharrlichkeit. Auf Gemeinschaften und Gesellschaften angewandt, bietet Yoga einen Weg zu einem nachhaltigen Leben.“<sup>1</sup>

### Patanjali

Patanjali war ein indischer Weiser, der schätzungsweise zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 4. Jh. n. Chr. gelebt hat. Er verfasste das Yogasutra (Yoga-Leitfaden), indem er längst vorhandenes Wissen zusammenfasste und ordnete und gilt deswegen als Begründer des klassischen Yoga.

Yoga ist nach Patanjali die vollständige Beherrschung der Funktionen des Geistes. Sind die Gedanken im Geist zur Ruhe gebracht, verwirklicht man sein wahres göttliches Wesen. Das ist das höchste Ziel des Yoga.<sup>2</sup>

### Aus den Leitlinien des BDYoga (Berufsverband der Yogalehrenden)

„Yoga wirkt auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistig-spirituelle Ebene. Diese Wirkungen lassen sich durch regelmäßiges Üben und den persönlichen und unmittelbaren Kontakt zwischen Lehrenden und Lernenden erfahren. Yoga ist damit ein ganzheitlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der die Übenden zu einem besseren Umgang mit den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens befähigt und eine Entwicklung zu mehr innerem Frieden ermöglicht.“<sup>3</sup>

### Yoga Vidya (Europas führendes Yoga-Seminarhaus und -Ausbildungszentrum)

„Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden. [...] Obwohl Yoga von den meisten Menschen mit dem Praktizieren der Stellungen, den sogenannten „Asanas“, in Verbindung gebracht wird, kann es um weitaus mehr gehen. Je nachdem, wie weit der Praktizierende gehen möchte, kann Yoga zu einer kompletten Lebenseinstellung und Philosophie werden. Das Besondere dabei ist, dass Yoga keine Religion ist und von Anhängern aller Glaubensrichtungen und auch von konfessionslosen Menschen geübt werden kann.“<sup>4</sup>

## Wortbedeutung „Yoga“

Der Begriff kommt aus dem Sanskrit (alte indische Sprache) und stammt aus zwei Wurzeln: *yuj* mit der Bedeutung „Konzentration“ und *yujir*, was „Verbindung“ meint und mit dem deutschen Wort „Joch“ verwandt ist. Der Begriff „Yoga“ hat mehrere Bedeutungen, u. a.:

- Vorbereitung
- das Gespann eines Wagens (hier klingt das Wort „anjochen“ an)
- Anspannung der Kräfte, Fleiß oder Eifer

„Sei es positiv oder negativ, Yoga bezeichnet [...] eine nicht rational erklärbare Kraft, die das Menschenleben beeinflusst.“<sup>5</sup>



Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht. (Mt 11,28–30 NGÜ)

# Was ist Yoga?

## Einige Definitionen

### Sadhguru

Jagadish Vasudev (\*1957), bekannt als Sadhguru, ist ein indischer Yogi, Mystiker und Bestsellerautor. Er gründete die *Isha Foundation*, die Yoga-Programme auf der ganzen Welt anbietet.

In der Yoga-Kultur ist der hinduistische Gott Shiva der erste Yogi (Adiyogi) und somit der Begründer des Yoga. Er lehrte als erster Yoga-Guru seine Schüler verschiedene Praktiken (etwa 112 Wege), um Moksha (Erlösung) zu erreichen. „Er war derjenige, der diesen Samen zuerst in den menschlichen Geist gelegt hat.“<sup>6</sup>

### Dr. Vishal Mangalwadi

Vishal Mangalwadi (\*1949) ist ein indischer Philosoph, Buchautor und Theologieprofessor. Die US-Zeitschrift *Christianity Today* bezeichnete ihn als den „führenden christlichen Intellektuellen Indiens“.

Nach Mangalwadi wird Yoga heute im Allgemeinen als „Vereinigung der Seele (Atman) mit Gott (Brahman)“ definiert. Gott (Brahman oder das universelle Selbst) ist dasselbe wie die menschliche Seele (Atman oder unser inneres Selbst). Gott und Mensch sind letztlich eins und Yoga ist der Weg, auf dem man das Gottesbewusstsein oder seine innere, essentielle Göttlichkeit erfahren kann. Yoga ist eine Technik zur Bewusstseinsveränderung. Das Ziel ist es, die Erlösung durch die Vereinigung der menschlichen Seele mit der göttlichen Seele zu erlangen.<sup>7</sup>

### Swami Vivekananda

Swami Vivekananda (1863–1902) war ein großer Yogameister, der Yoga in den Westen brachte.

„Das letztendliche Ziel der gesamten Menschheit, das Ziel und der Zweck aller Religionen ist nur eines – die Vereinigung mit Gott oder, was auf dasselbe hinausläuft, mit der Göttlichkeit, die die wahre Natur eines jeden Menschen ist. Aber während das Ziel eines ist, können die Methoden, es zu erreichen [...] variieren. Sowohl das Ziel als auch die Methoden, es zu erreichen, werden Yoga genannt.“<sup>8</sup>

### B. K. S. Iyengar

B. K. S. Iyengar (1918–2014) war ein indischer Yogalehrer und Gründer des Iyengar-Yoga, einer Form des Hatha-Yoga. Er galt als einer der führenden Yogalehrer weltweit und praktizierte und lehrte Yoga über mehr als 75 Jahre.

„Yoga ist so alt und traditionell wie die Zivilisation, und doch ist es in der modernen Gesellschaft nach wie vor ein Mittel zur Erlangung wesentlicher Vitalität. Der Yogi weiß, dass der physische Körper nicht nur der Tempel für unsere Seele ist, sondern auch das Mittel, mit dem wir uns auf die Reise nach innen zum Kern begeben.“

„Warum sollte man Yoga praktizieren? Um das göttliche Feuer in sich selbst zu entfachen. Jeder hat einen schlummernden Funken der Göttlichkeit in sich, den es zu entfachen gilt.“<sup>9</sup>

## Yogi Bhajan

Yogi Bhajan (1929–2004), ein pakistanischer Unternehmer, lehrte eine selbstkreierte besondere Form des Kundalini-Yoga. In Verbindung mit der New-Age-Bewegung der 70er Jahre gründete er (u.a. auch in Deutschland) die 3HO-Organisation (Healthy, Happy, Holy).

„Yoga wirkt, dich eins zu machen; es gibt dir Energie, damit du transformiert werden kannst. Der Zweck des Kundalini-Yoga ist es, dich aus der Unwissenheit ins Bewusstsein zu bringen. Yoga bewirkt nicht mehr und nicht weniger.“

„Kundalini-Yoga ist die Entfaltung deines Selbst, um dein Potenzial und deine Vitalität zu finden und deine Tugenden zu erreichen. Es gibt nichts außerhalb, alles bist du.“<sup>10</sup>



Diese Statements zeigen, wie viele unterschiedliche Ansichten es über Yoga gibt. Während für die einen Yoga keine Religion ist, beschreiben die anderen Yoga als einen Weg zur Erlösung. Vergleiche doch einmal dein eigenes Bild von Yoga damit.

<sup>1</sup> <https://www.un.org/en/observances/yoga-day>, aufgerufen 27.02.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>2</sup> <https://wiki.yoga-vidya.de/Patanjali>, aufgerufen 27.02.2023

<sup>3</sup> [http://yogaakademie.de/ausb\\_richtlinien\\_bdy.html](http://yogaakademie.de/ausb_richtlinien_bdy.html), aufgerufen 27.02.2023

<sup>4</sup> <https://www.yoga-vidya.de/yoga/>, aufgerufen 27.02.2023

<sup>5</sup> Gunturu, Vanamali (2020). *Yoga. Geschichte, Philosophie, Praxis*. München: C.H. Beck, S. 8.

<sup>6</sup> <https://isha.sadhguru.org/yoga/history-of-yoga/the-first-yogi-adiyogi/>, aufgerufen 27.02.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>7</sup> <https://de.scribd.com/document/41130784/Yoga-Christian-perspective-Vishal-Mangalwadi>, aufgerufen 08.05.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>8</sup> <https://vivekavani.com/goal-methods-realisation-swami-vivekananda/>, aufgerufen 27.02.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>9</sup> [https://www.azquotes.com/author/17706-B\\_K\\_S\\_lyengar/tag/yoga](https://www.azquotes.com/author/17706-B_K_S_lyengar/tag/yoga), aufgerufen 27.02.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>10</sup> <https://studentsofyogibhajan.com/yogi-bhajan-quotes-on-yoga/>, aufgerufen 27.02.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

## Wo kommt Yoga her?

Yoga hat seinen Ursprung vor Tausenden von Jahren in Indien, es gab verschiedene Phasen der Entwicklung. Für Hindus ist die Gottheit Shiva der erste Yogi (Adiyogi) und Yoga-Guru (Meister) und damit der Begründer des Yoga.



Die Adiyogi-Statue ist eine 34 Meter hohe, 45 Meter lange und 25 Meter breite Stahlstatue von Shiva in Coimbatore, Tamil Nadu. Sie wurde errichtet, um die Menschen durch Yoga zu innerem Wohlbefinden zu inspirieren.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Adiyogi\\_Shiva\\_statue](https://en.wikipedia.org/wiki/Adiyogi_Shiva_statue)

Durch die Jahrhunderte entstanden in Indien mehrere Yoga-Wege, die auch heute noch existieren: „**Yoga der Erkenntnis**“ (Jñana-Yoga), das seine Quellen vor allem in den Upanishaden hat, einer Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus und Bestandteil der Veden, der „heiligen Lehre“ der Hindus. „**Yoga der Tat**“ (Karma-Yoga) und „**Yoga der liebenden Hingabe**“ (Bhakti-Yoga), die sich beide auf die Bhagavadgita gründen, einen Text, der oft „die Bibel der Hindus“ genannt wird.

Obwohl Yoga vermutlich bereits um 2000 v. Chr. praktiziert wurde, verfasste der indische Gelehrte Patanjali zwischen dem 2. Jh. v. Chr. und dem 4. Jh. n. Chr. auf Grundlage der damals verbreiteten Yogalehren einen Leitfaden. Dieses Yogasutra enthält Hilfen zum Verstehen der Theorie und Übungsanleitungen für die Praxis. Der von ihm beschriebene achtfache oder achtgliedrige Pfad (Ashtanga) ist bis heute Bestandteil vieler Ausbildungsgänge zum Yogalehrer im Westen. Patanjali beschreibt acht Stufen, die der Übende meistern muss, um die Gedanken im Geist zu beruhigen. Erst dann verwirklicht er sein wahres Wesen und erreicht Samadhi – das komplette Aufgehen im kosmischen Bewusstsein (Brahman).

## Die Stufen des achtfachen Pfades

- **Yama:** moralische Beschränkungen wie Verzicht auf Gewalt, Lüge, Sexualität, Besitztum
- **Niyama:** spirituelle Übungen wie Askese, Selbststudium, Hingabe an Gott u.a.
- **Asana:** aufrechte Sitzposition
- **Pranayama:** Atemkontrolle
- **Pratyahara:** Rückzug von Aktion und Sinneswahrnehmung
- **Dharana:** Zustand tiefer Konzentration
- **Dhyana:** Ausrichtung auf das Objekt der Meditation
- **Samadhi:** komplettes Aufgehen im kosmischen Bewusstsein

Im 10. Jh. hat sich Hatha-Yoga (Yoga der Kraftanstrengung) entwickelt. Die Hatha-Yoga-Pradipika, die erste Niederschrift des Hatha-Yoga Mitte des 14. Jahrhunderts, enthält die sogenannten Asanas (Körperhaltungen). Hatha-Yoga betont die Körperpraxis als Mittel zur Bewusstseinsveränderung und zielt neben der Vorbereitung des Körpers auf die Meditation auch auf verbesserte Gesundheit und die Aktivierung übersinnlicher Kräfte. Auf höchster Stufe erfährt der Übende Glückseligkeit und Samadhi (Erlösung).

1893 propagierte Yogi Swami Vivekananda Yoga auf dem Weltparlament der Religionen in Chicago. Er verband dabei philosophische Aspekte des Yoga mit Grundlagen des Hatha-Yoga. Von da an breitete sich Yoga zunehmend im Westen aus.

Das heute im Westen (Nordamerika, Europa und Australien) praktizierte moderne Yoga ist ein Mischprodukt: Im späten 20. und frühen 21. Jahrhundert entwickelte sich das indische Hatha-Yoga zu einer körperbetonten Version, die die „Asanas“ im Zentrum hat. Auf seiner langen Reise von Indien in den Westen wurde diese Form des Yoga nicht nur durch kulturelle Einflüsse westlicher Reisender und heimkehrender Yogis geprägt, sondern passte sich schließlich auch den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft an – und tut dies bis heute. So wird zum Beispiel Power-Yoga, Vinyasa-Yoga, Flow-Yoga angeboten, als eine Vereinfachung von Ashtanga-Yoga, einer Yoga-Form, die auf dem achtfachen Pfad beruht.



Yoga ist aus hinduistischer Sicht der Weg zur Erlösung – die Vereinigung der menschlichen Seele mit der göttlichen. Daher stellt sich die Frage, ob sich die Yoga-Praxis von ihren hinduistischen Wurzeln abtrennen lässt und darum neutral sein kann.

**Bei niemand anderem ist Rettung zu finden; unter dem ganzen Himmel ist uns Menschen kein anderer Name gegeben, durch den wir gerettet werden können. (Apg 4,12 NGÜ)**

### Quellen

Gunturu, Vanamali (2020) *Yoga. Geschichte, Philosophie, Praxis*. München: C.H. Beck.  
Schnäbele, Verena (2010) *Yoga in modern Society*. Hamburg: Kovac.

# Ursachen für den Erfolg des Yoga im Westen

## Yoga und Esoterik

„Themen wie Spiritualität und Esoterik sind in der Mitte der Gesellschaft angekommen, nicht zuletzt dank Yoga und Meditation“<sup>41</sup>, ist auf einer Website zu lesen. Die Verbindung zwischen Yoga und Esoterik ist nicht neu. Bereits Vivekananda, quasi der erste Yoga-Botschafter im Ausland, integrierte Ende des 19. Jh. esoterisches Gedankengut in sein Yoga-Konzept. Die theosophische Gesellschaft, die 1875 in New York gegründet wurde und aus der die Anthroposophie hervorging, siedelte später nach Indien um und integrierte fernöstliche Vorstellungen aus Hinduismus und Buddhismus in die esoterische Bewegung.

In Deutschland begann esoterisches Denken ab den 1960er Jahren stärker Fuß zu fassen, inspiriert von der New Age-Bewegung aus den USA. Ursprünglich stand New Age für ein neues Zeitalter, das in der esoterischen Szene für die Jahrtausendwende erwartet wurde. Als Kennzeichen dieser neuen Zeit galten Frieden und Harmonie sowie ein weiterentwickeltes Bewusstsein des Menschen.

Die Lehren von New Age schufen eine Offenheit für fernöstliches Gedankengut und bereiteten dadurch den Boden für eine erfolgreiche Aufnahme des Yoga im Westen.

## Merkmale esoterischen Gedankenguts

Die Esoterikbranche und der Markt an spirituellen Angeboten wachsen. Jeder kann dabei aus unterschiedlichsten Techniken und Anschauungen wählen, immer unter der Prämisse: Was bringt mir umfassendes Wohlbefinden und Transformation? Auch wenn esoterische Angebote ganz unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen – von individueller spiritueller Erleuchtung bis hin zu persönlichem innerem Wachstum – sind sie alle von einer bestimmten Perspektive auf den Kosmos, das Göttliche und den Menschen gekennzeichnet. Mit diesen Kennzeichen lassen sich Angebote auf ihren esoterischen Charakter hin überprüfen:

### • Die Idee der beseelten Natur

Kosmos, Erde, organische und anorganische Natur durchfließt eine lebendige Energie, so die Vorstellung. Bei esoterischen Praktiken geht es darum, sich dieser Lebensenergie und göttlichen Quelle (Prana im Hinduismus; Qi/Ki/Chi im Taoismus und Konfuzianismus und Lung im tibetischen Buddhismus) zu bedienen und sie nutzbar zu machen.

### • Holismus

Die Esoterik sieht einen umfassenden Zusammenhang zwischen dem Menschen und dem kosmisch Göttlichen. Daraus resultiert die Vorstellung, jegliche körperliche Krankheit sei auf geistige Ursachen zurückzuführen, zum Beispiel auf ein Ungleichgewicht der Kräfte, auf Energieblockaden. Körperliche sowie psychische Heilung kann durch „feinstoffliche“, also nicht-materielle Behandlung erreicht werden.

## • Der Mensch ist göttlich

Nach der esoterisch-spirituellen Evolutionsgeschichte bestand einst eine göttliche Einheit: Alles war göttlich und alles war eins. Dieser Zustand kann wiederhergestellt werden, indem der Mensch sich seines göttlichen Ursprungs bewusst wird, also Gott in sich selbst findet. Dies geht beispielsweise durch Meditation und Transformation des Bewusstseins. Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis sind demnach eins und führen zur Erleuchtung.

**Diese drei Denkansätze lassen sich im philosophischen Unterbau der Yoga-Praxis wiederfinden.**

**Der Begriff Esoterik** (gr. *esoterikos*, „innerlich“) wurde in der Antike für bestimmte geheime Lehren oder Kulte gebraucht, die nur Eingeweihten zugänglich waren. Er bezieht sich auf einen inneren, spirituellen Erkenntnisweg, mit dem Ziel, „über die materielle Welt und über das praktische tägliche Leben hinaus auf das ‚Geistige‘ und ‚Seelische‘ des Menschen und der Welt insgesamt hinzuweisen und einzuwirken.“<sup>2</sup>



## Yoga, Körperkultur und Sinnsuche

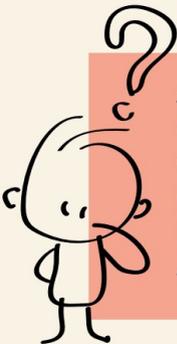
Das Yoga, das seit circa 1920 in Europa und den USA an Popularität gewann, traf auf eine Welt, die durch das Entstehen der harmonischen Gymnastik (Betonung der Einheit von Körper, Geist und Seele) und anderer Varianten der Körperkultur aufnahmebereit für Yoga war. Die Forderung nach Entspannung, Gesundheit und Fitness und die Suche nach Sinn erklären die Attraktivität von Yoga in der westlichen Gesellschaft.

In Deutschland ist zwar einerseits eine zunehmende Säkularisierung zu beobachten, die Sehnsucht und das Bedürfnis nach Übernatürlichem jedoch bleibt und so bilden sich, abseits von traditionellen kirchlichen Lehren, vielfältige spirituelle Bewegungen. Eine Studie aus dem Jahr 2006 schreibt über diejenigen, die sich solchen Bewegungen zuordnen lassen: „Spirituelle Sinnsucher [...] [sind] getrieben von dem Wunsch, die eigene Berufung und innere Mitte zu finden. Sie interessieren sich für spirituelle Praktiken wie Yoga, Chi Gong und Meditation, aber auch für ausgefallene Disziplinen wie Trancereisen, Schamanismus oder Kartenlegen. [...] [Sie] wenden sich vor allem der spirituellen Erfahrung zu, bei der Sinnfindung und Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund stehen.“<sup>3</sup> Diese Gruppe besteht aus 10–15% der deutschen Bevölkerung.

## Hat eines dieser Völker je seine Götter gewechselt?

Und dabei sind sie doch gar keine Götter! Mein Volk aber hat seinen herrlichen Gott mit nutzlosen Götzen vertauscht, die ihm nicht helfen können! ... Das sage ich, der HERR. Denn mein Volk hat eine doppelte Sünde begangen:

Erst haben sie mich verlassen, die Quelle mit Leben spendendem Wasser, und dann haben sie sich rissige Zisternen ausgehauen, die überhaupt kein Wasser halten.  
(Jer 2,10–13 HFA)



„Sport oder spirituelle Praxis, Widerstand oder Trend: Egal, was Yoga ist, es wirkt.“<sup>4</sup> Diese Aussage beinhaltet eine Grundhaltung der Esoterik: Egal aus welcher Quelle es kommt, wenn es hilft, ist es gut! Hier stellt sich jedoch die Frage, ob diese Einstellung oder Ansicht im Vergleich mit der Bibel richtig ist.

### Quellen

<sup>1</sup> [https://www.business-on.de/bewusstsein-esoterikbranche-in-deutschland-boomt-\\_id54458.html](https://www.business-on.de/bewusstsein-esoterikbranche-in-deutschland-boomt-_id54458.html), aufgerufen 30.03.2023

<sup>2</sup> Scholl, Norbert (2010). *Religiös ohne Gott. Warum wir heute anders glauben*. Darmstadt: Lambert Schneider Verlag, S. 51.

<sup>3</sup> [https://identity-foundation.de/wp-content/uploads/2022/10/PM\\_Lang\\_Studie\\_Spiritualitaet.pdf](https://identity-foundation.de/wp-content/uploads/2022/10/PM_Lang_Studie_Spiritualitaet.pdf), aufgerufen 30.03.2023

<sup>4</sup> Janel, Claudia (2020). *Wie Yoga aus Schweden nach Indien kam*. In: RUBIN Wissenschaftsmagazin 30/1, S. 22.

Barth, Claudia (2012). *Esoterik – die Suche nach dem Selbst. Sozialpsychologische Studien zu einer Form moderner Religiosität*. Bielefeld: Transcript.

Blühdorn, Annette (2020). *Führt der Weg zum Ziel? Überlegungen zur Verbindung des modernen Yoga mit Patanjalis Yoga-Sūtra – Teil II*. In: Deutsches Yoga-Forum. Heft 1, S. 26–31.

Schnäbele, Verena (2010). *Yoga in modern Society*. Hamburg: Kovac.

Scholl, Norbert (2010). *Religiös ohne Gott. Warum wir heute anders glauben*. Darmstadt: Lambert Schneider.

# Hauptelemente des modernen Yoga

## Yoga-Elemente: Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation

Wer heute einen Yoga-Kurs besucht, wird feststellen, dass der Schwerpunkt auf den Asanas, den Körperhaltungen liegt. Meditation hingegen rückt meist eher in den Hintergrund. Eine Yogastunde beinhaltet eine Ankommens- und Eingewöhnungsphase. Hier werden zum Beispiel Aufwärmübungen oder der Sonnengruß praktiziert. Dies dient der Vorbereitung und Konzentration auf die nachfolgende Übungsphase.

In dieser werden die Asanas, die Atemübungen (Pranayama) und kombinierte, fließende Bewegungssequenzen geübt. Der Zweck der Asanas ist mehrdeutig: Sie können als körperliches Training eingesetzt werden, zur Vorbereitung auf die Meditation oder werden in sich als Meditation gesehen.

Die präzise Ausführung von Asanas und Pranayama ist wichtig, daher kann Yoga nur von einem Lehrer gelernt werden. Durch die Konzentration auf die korrekte Ausführung fokussieren sich die Gedanken und es kann ein „Flow“ aus Bewegung und Denken erreicht werden. Der eigene Atem spielt dabei eine wichtige Rolle. Er fungiert als Rhythmus, der die Aufmerksamkeit des Bewusstseins fokussiert. Die Atemregulierung erfolgt durch Atemübungen. Wenn Bewegungsablauf und Atemrhythmus im Einklang sind, kann es beim Üben zu einer bewussteren Erfahrung der Bewegung kommen. Die „Flow-Erfahrung“ ist ein Zustand der kompletten Konzentration, bei der die Gedanken während der Übung zur Ruhe kommen. Dieses Gefühl der Einheit von Körper und Bewusstsein wird im modernen Yoga angestrebt.

Zu den zentralen Elementen des modernen Yoga gehören auch sakrale Symbole wie bestimmte Mantras auf Sanskrit (heilige indische Sprache), die rezitiert oder gesungen werden, z. B. das „OM“. Zum Ablauf einer Yogastunde gehören immer auch Entspannungsübungen, die auf den Übungsteil folgen und den Abschluss bilden. ▶

**Ein Mantra** ist eine Silbe, ein Wort oder eine Reihe von Wörtern aus dem Sanskrit, die laut oder leise gesungen oder rezitiert werden. Einem Mantra werden besondere Kräfte zugeschrieben, die Körper, Geist und Seele transformieren.



Der Laut „OM“

## Hauptelemente des modernen Yoga

**Der Laut „OM“** (auf Sanskrit „AUM“) hat viele Bedeutungen. Eine Erklärung besagt, dass er Samadhi (Versenkung oder Erlösung) beschreibt. Er symbolisiert außerdem Göttlichkeit sowie den lebendigen Geist als Teil des göttlichen Geistes. „OM“ repräsentiert die göttliche Triade aus Brahma (Schöpfer), Vishnu (Erhalter) und Shiva (Zerstörer) und als Ganzes das absolute ewige Brahman, aus dem alles entstanden ist. In den Upanishaden, die zu den heiligen Schriften des Hinduismus zählen, umfasst die mystische Silbe „OM“ das ganze Universum. Sie ist sowohl das höchste Mittel zur Meditation als auch das Ziel, das erreicht werden soll. Auch Patanjali nennt in seiner Yoga-Sutra das „OM“ als Mittel zur Meditation und Versenkung. „OM“ steht für das Mantra „Tat twam asi“ – die Erkenntnis, dass der Mensch in sich selbst göttlich ist.



► Die tiefere Bedeutung der Asanas und des Pranayama erschließt sich nur, wenn man das zugrunde liegende spezifische Menschenbild mit einbezieht, das in der hinduistischen Philosophie begründet ist. Es ist untrennbar mit den Yoga-Körperübungen verbunden, auch wenn das selten umfassend in den Yogakursen thematisiert wird.

### Yoga-Philosophie: Menschenbild

Ergänzend zum medizinischen Körper wird von einem „feinstofflichen“ (nicht-materiellen) Körper ausgegangen. Der feinstoffliche Körper ist ein Netzwerk aus Kraftzentren (Chakren) und Energiekanälen. Sie werden von Lebenskraft (Prana) durchflossen. Entlang der Wirbelsäule befinden sich sieben Chakren. Im ursprüngli-

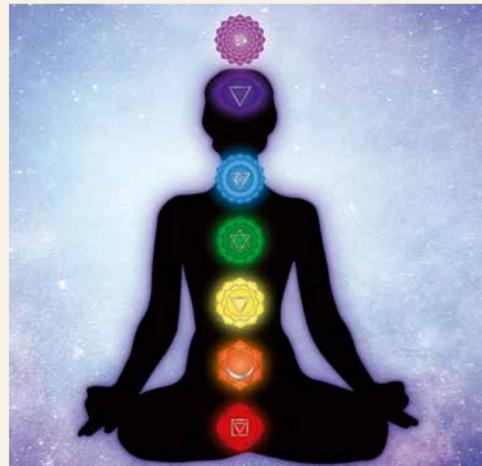
chen Zustand des Menschen sind die Chakren geschlossen und inaktiv, daraus ergibt sich spirituelle Unwissenheit über die Realität und das wahre Selbst. Grundlegende Annahme ist: Die Aktivität der Chakren hat Auswirkungen auf den physischen Körper, aber auch auf den Geist und transzendent darüber hinaus. Somit ist der feinstoffliche Körper das eigentliche Subjekt der Erfahrungen.

Die Yoga-Praxis setzt bei unterschiedlichen Aspekten dieser Vorstellung an.

- **Beseitigen von Blockaden im Energiefluss, Herstellen des Energie-Gleichgewichts**

Der freie Fluss der Lebenskraft (Prana) durch den Körper wird bei den meisten Menschen durch Unreinheiten behindert. Sie sind Blockaden, die in den Organen, Nervenbahnen, Chakren, aber auch in der Psyche sein können. Die Folgen sind Beschwerden auf verschiedenen Ebenen, z. B. körperliche und psychische Krankheiten oder zwischenmenschliche und seelische Konflikte. Das Yoga-Konzept sieht Heilung als etwas Ganzheitliches an. Eine Essstörung beispielsweise kann auf körperlicher, mentaler und spiritueller Ebene behandelt werden.

Die Praktiken des modernen Yoga – u.a. Asanas, Pranayama und Meditation – zielen darauf, diese Blockaden zu beseitigen und das Energiesystem des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auf bestimmte Chakren kann durch bestimmte Asanas positiv eingewirkt werden. Denn in jedem Chakra ist eine bestimmte Qualität oder Fähigkeit verortet. Das Herzchakra beispielsweise ist der Ort der Gefühle. Wenn es gereinigt wird, verspürt der betreffende Mensch Liebe für die ganze Schöpfung. Das Chakra des „dritten Auges“ wiederum steht für Intuition und Weisheit und dessen Aktivierung führt zu einer Bewusstseinsweiterung.

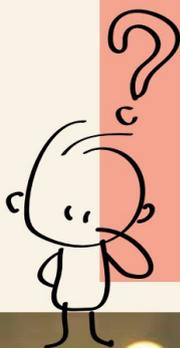


- **Erwecken der Kundalini**

Ganz unten im Wurzelchakra schlummert die Kundalini (Schlangenkraft/göttliche Energie). Das Ziel im Hatha-Yoga ist es, diese Kraft zu erwecken und sie durch die anderen Chakren aufwärts zum tausendblättrigen Chakra im Kopfbereich zu leiten. Das Erwachen der Kundalini führt zu mystischen Erfahrungen und schließlich zur Erlösung. Die Öffnung oder Aktivierung der einzelnen Chakren erfolgt dabei in ihrer Reihenfolge entlang der Wirbelsäule. Hierfür sind Yoga-Praktiken wie Asanas, Pranayama, Mantras und Meditation notwendig.

## Hauptelemente des modernen Yoga

Zitat von Martin Kamphuis (ehemaliger Buddhist und heutiger Christ): „Bei Yoga geht es nicht um Glauben, sondern um die Praxis. Viele Menschen meinen nun umgekehrt: Wenn man beim Ausüben von Yoga nicht an die hinduistischen Götter oder an eine Verschmelzung mit dem Göttlichen glaubt, können sie auch nicht wirken, bzw. findet auch keine Verschmelzung mit dem Göttlichen statt. Dabei übersehen sie, dass im Hinduismus und im Buddhismus der Glaube gar nicht wichtig ist. Darin bekommt man den Zugang zu transzendenten Erfahrungen nämlich nicht durch den Glauben, sondern durch die richtige Ausübung vorgeschriebener Praktiken. So heißt es in einem Prospekt für Ashtanga-Yoga: ‚Wenn du die richtigen Bewegungen in der richtigen Reihenfolge machst, öffnen sich Geist und Körper automatisch.‘“<sup>1</sup>



Will ich durch das kontinuierliche Praktizieren von Asanas bewusst oder unbewusst spirituelle Energien/Kräfte aktivieren, unabhängig davon, ob ich es glaube oder nicht?



Aber was den Götzen geopfert wird, wird den Dämonen geopfert und nicht dem wahren Gott. Und ich möchte nicht, dass ihr in Verbindung mit Dämonen kommt.

Ihr könnt nicht aus dem Becher des Herrn trinken und zugleich aus dem Becher der Dämonen. Ihr könnt nicht am Tisch des Herrn essen und zugleich am Tisch der Dämonen. (1Kor 10,20–21 NGÜ)

# Yoga-Praxis: die Yoga-Lehrkräfte

## Ausbildungsinhalte für Yoga-Lehrkräfte

Die zwei großen Anbieter in Deutschland für eine Yoga-Lehrausbildung sind der „Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e. V.“ (BDYoga) und „Yoga Vidya e. V.“ (größter Anbieter Europas). Der Begriff Yoga an sich und damit auch der des Yogalehrers sind zwar nicht geschützt, um jedoch international zu arbeiten, den angebotenen Yogakurs über die Krankenkasse abrechnen lassen zu können oder einfach um eine gewisse Qualifizierung vorzuweisen, ist eine zertifizierte Ausbildung notwendig – zum Beispiel bei den beiden genannten Anbietern.

Generell gibt es Yoga-Ausbildungsgänge mit unterschiedlichem Umfang und Schwerpunkt. Ein wichtiger Unterschied zwischen BDYoga und Yoga Vidya besteht darin, dass BDYoga in der Lehrausbildung lediglich die Form des Hatha-Yoga unterrichtet, während die Ausbildung bei Yoga Vidya auch andere Yogaformen wie Tantra- und Kundalini-Yoga umfasst.

Bei beiden Anbietern sind in der grundlegenden Yoga-Lehrausbildung folgende Inhalte enthalten:

- **Philosophie**

Hier werden die philosophischen Grundlagen des Yoga, seine Ziele, das zugrundeliegende Menschenbild, die Geschichte und die Hauptrichtungen des Yoga gelehrt. Hier werden beispielsweise auch relevante klassische Yogatexte gelesen und Aspekte zur Ethik aus dem achtfachen Pfad von Patanjali behandelt.

- **Grundlagen des Hatha-Yoga**

Hier wird gelernt, wie Körperhaltungen (Asanas), sowie Entspannungstechniken und Atemübungen (Pranayama) eingesetzt werden können. Teilweise sind auch Reinigungsübungen als Teil der Ausbildung gelistet. Hinzu kommen Aspekte der indischen Gesundheitslehre (Ayurveda).

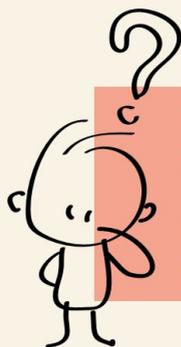
- **Meditation**

In diesem Bereich werden Techniken und Formen der Meditation sowie ihre Wirkungen gelehrt. Dabei werden auch klassische Yogatexte verwendet. In manchen Ausbildungsgängen werden die Grundlagen der Meditation umfassender im Kontext des Ashtanga-Yoga unterrichtet, das auf die Beherrschung des Geistes zielt.

Der Yogalehrer spielt eine entscheidende Rolle dafür, wie sein Schüler an Yoga herangeführt und darin unterwiesen wird. Yoga-Lehrkräfte haben grundsätzlich die Freiheit, ihren Kurs nach eigenem Belieben zu gestalten und können frei entscheiden, welche Techniken/Inhalte sie einbringen und kommunizieren. Eine beachtliche Anzahl an Yogalehrern hat in Indien Erfahrungen mit Yoga gemacht oder ▶

# Hauptelemente des modernen Yoga

► dort Ausbildungsgänge absolviert. Diese Prägung kann ebenfalls mit in den Unterricht einfließen. Fazit: Egal wie spirituell oder säkular sich ein bestimmter Yogakurs präsentiert, es ist mit großer Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass die Lehrkraft mit all den hier beschriebenen Inhalten vertraut ist – also auch mit solchen Inhalten, die eine Verbindung zu einer spirituellen Ebene haben, zum Beispiel der Philosophie oder dem Menschenbild des Yoga. Generell kann man davon ausgehen, dass Yoga-Lehrkräfte auch außerhalb ihres Unterrichts selbst täglich Yoga praktizieren.



Hier ist es wichtig, sich folgende Frage zu stellen: Will ich mich dem Einfluss eines spirituell ausgebildeten Lehrers und dem des Yoga aussetzen? Yoga beeinflusst immer, auch wenn ich selbst kein spirituelles Interesse habe – will ich das?

## Erwähnenswert:

**Nicht auf jedem Angebot, auf dem Yoga draufsteht, ist auch Yoga drin. Das gleiche gilt aber auch andersherum.** Yoga oder Bestandteile davon können sich auch in Angeboten unter anderem Label „verstecken“ (ein Beispiel findet sich im Erfahrungsbericht von Petra auf S. 27: „Body Art“)



## Quellen

<sup>1</sup> Kamphuis, Martin und Elke (2010). *Spirituelle Kräfte des Neuen Zeitalters. Von der Wirklichkeit Gottes und der Gefahr kosmischer Kräfte*. Basel / Giessen: Brunnen Verlag, S. 70.

Gunturu, Vanamali (2020). *Yoga. Geschichte, Philosophie, Praxis*. München: C.H. Beck.

Iyengar, B. K. S. (2005). *The illustrated Light on Yoga. An easy-to-follow Version of the Classic Introduction to Yoga*. New Delhi: HarperCollins India.

Schnäbele, Verena (2010). *Yoga in modern Society*. Hamburg: Kovac.

<https://www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung/yogalehrer-ausbildung/>, aufgerufen 11.04.2023

<https://www.yoga.de/yoga-lehrausbildungen/>, aufgerufen 11.04.2023

## Asanas – nur Gymnastik?



Habt ihr denn vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst. (1Kor 6,19 NGÜ)

## Asanas – nur Gymnastik?

Modernes Yoga, das in Deutschland und allgemein in der westlichen Welt praktiziert wird, hat seinen Ursprung im Hatha-Yoga und betont sehr stark die Körperhaltungen, die sogenannten Asanas. Daher wird Yoga mitunter mit diesen Körperübungen gleichgesetzt. Die positiven Auswirkungen, die Yoga allgemein und besonders die Asanas auf die körperliche Gesundheit und das seelische Wohlbefinden von Yoga-Praktizierenden haben, machen diese Praxis attraktiv.

Jemand, der sich nicht auf den spirituellen Kontext von Yoga einlassen möchte oder generell kein spirituelles Interesse hat, mag sich fragen: Können Asanas nicht trotzdem einfach nur als gymnastische Übungen praktiziert werden?

In diesem Kapitel werden unterschiedliche Bedeutungen der Asanas vorgestellt.

### Ursprung der Asanas

Einer zentralen Schrift des Hatha-Yoga aus dem 14. Jh. zufolge lehrte der hinduistische Gott Shiva als der Urheber des Hatha-Yoga 84 Asanas. Die detailliert beschriebenen Asanas haben im Laufe der Zeit an Zahl zugenommen. Waren es in der Hauptschrift des Hatha-Yoga noch 15 Körperhaltungen, beschreibt Iyengar, der einflussreichste Yogalehrer überhaupt, in seinen Lehrbüchern mehr als 200.

### Gängige Asanas

- Berg (Parvata)
- Kobra (Bhujangasana)  
(Teil der Abfolge „Sonnengruß“)
- Fisch (Matsyasana)
- der perfekte Sitz (Siddhasana)
- Lotussitz (Padmasana)
- Diamantsitz (Vajrasana)
- Krieger (Virabhadrasana)
- Dreieck (Trikonasana)



### Namensbedeutung der einzelnen Asanas

Alle Namen der Asanas sind auf Sanskrit, einer alten, heiligen Sprache der Hindus. Sie beziehen sich auf die Pflanzen- oder Tierwelt, auf Heldengestalten der hinduistischen Mythologie, auf hinduistische Gottheiten oder Inkarnationen göttlicher Mächte. Wie der Yogalehrer Iyengar betonte, atmet der ganze Kosmos den gleichen universalen Geist. Dieses Prinzip trainiert der Yoga-Praktizierende, wenn er die Asanas ausführt und sein Körper dabei unterschiedliche Formen von Lebewesen annimmt.

## Rolle der Asanas im Yoga

Iyengar vertritt eine ganzheitliche Sicht auf die Asanas. Nach ihm sind Asanas nicht isoliert zu betrachten, da Körper und Geist immer miteinander verbunden sind und verschiedene Aspekte des einen göttlichen Bewusstseins (Brahman) darstellen. Die Asanas stehen auch nicht alleine, sondern müssen von moralischen Regeln und spirituellen Übungen begleitet werden. Letztendlich sind die Asanas ein Mittel, um höhere Ziele zu erreichen. Der Körper soll für die Meditation vorbereitet werden, er soll ein geeignetes Fahrzeug für den Geist werden. „Eine wahre Asana ist die, in der der Gedanke an Brahman mühelos und unaufhörlich durch den Geist des [...] Praktizierenden fließt.“<sup>1</sup>

## Auswirkungen der Asanas

Asanas haben auf die, die sie praktizieren, Auswirkungen. Dabei sind immer alle der folgenden vier Ebenen betroffen:

- In **medizinischer** Hinsicht tragen Asanas zur Linderung körperlicher Beschwerden bei und verbessern die Gesundheit.
- Im **seelischen** Bereich sind innere Ruhe und Konzentration positive Effekte.
- **Spirituelle** Auswirkungen sind z. B. Zugang zu (kosmischer) Energie und übernatürlichen Kräften.
- Auf der **Bewusstseins**ebene: Durch die physiologische Manipulation des Körpers kann eine Beeinflussung des Nervensystems stattfinden und dadurch das Bewusstsein verändert werden.

## Spezifische Auswirkungen einzelner Asanas

(bei korrekter Ausführung über einen gewissen Zeitraum hinweg)

**Die Körperhaltung „Fisch“** (Matsyasana) soll die Verdauung fördern, die meisten Magenbeschwerden, Asthma und Bronchitis kurieren, die Lunge stärken, gut für die Schilddrüse sein, die Gelenke des Beckens elastisch machen und gegen entzündete und blutende Hämorrhoiden helfen.

Weiterhin wird der „Fisch“ praktiziert, um die Kundalini-Kraft zu stimulieren.

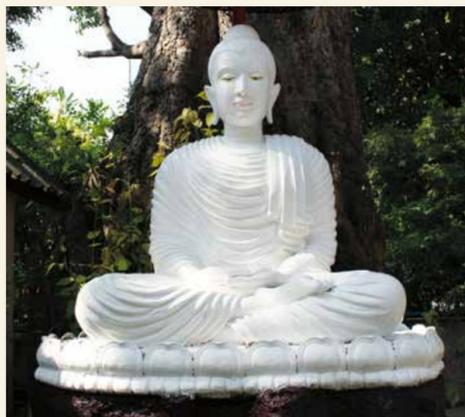
Kundalini bezeichnet eine göttliche, weibliche, kosmische Energie, die in Form einer zusammengerollten Schlange im menschlichen Körper schlummert. Sie zu wecken, damit sie nach oben steigen kann, ist ein wichtiges Ziel im Hatha-Yoga, denn dadurch kann Samadhi (Verschmelzung der menschlichen Seele mit der göttlichen) erreicht werden. ▶



## Asanas – nur Gymnastik?

► **Die Körperhaltung „Lotussitz“** (Padmasana) gilt als eine der grundlegenden Asanas. Durch den aufrechten Rücken soll der Geist aufmerksam und wach bleiben. Gleichzeitig ist der Körper in dieser Haltung in Ruhe, ohne zu gelöst zu sein. Der Lotussitz wird daher für Meditation und Atemkontrolle empfohlen.

Auch Buddha soll oft in dieser Haltung gesessen haben. Kommen die richtige Atmung, Meditation und Haltung zusammen, wird die Kundalini geweckt, die dem Praktizierenden unübertroffenes Wissen verleiht. Diese Haltung soll die Blutzirkulation im Lendenwirbelbereich und im Unterleib anregen, die Wirbelsäule und Bauchorgane straffen und zur Heilung von Steifheit in Knien und Knöcheln beitragen.



### Asanas mit Bezug auf Gottheiten

Wie bereits erwähnt, beziehen sich die meisten Asanas auf Lebewesen und Elemente aus dem hinduistischen Kosmos. Einige Asanas sind explizit einer Gottheit oder der Inkarnation eines Gottes gewidmet, stellen diese dar oder sind mit Szenen aus der hinduistischen Mythologie verbunden.

Der **„Fisch“** ist der Inkarnation der hinduistischen Gottheit Vishnu gewidmet. Die Mythologie erzählt, dass Vishnu die Form eines Fisches annahm, um Manu (Stammvater der Menschen) und seine Familie vor einer Flut zu retten.



Der **„Krieger“** ist dem starken Held Virabhadra gewidmet, der von der Gottheit Shiva erschaffen wurde. Der indische Poet Kalidasa erzählt, dass Virabhadra Shivas Armee gegen dessen Schwiegervater anführte und diesen schlussendlich köpfte.

Die **„Kobra“** steht für mehr als eine normale Kobra. Im Hinduismus ist die Kobra ein heiliges Tier und wird von Hindus verehrt. Sie symbolisiert außerdem die göttliche Energie, die die Form einer Schlange oder Kobra hat, die Kundalini. Diese Asana soll die

Kundalini-Energie wecken. Die „Kobra“ ist auch Teil des „Sonnengruß“ (Surya Namaskar), einer Abfolge bestimmter Asanas. Surya ist im Hinduismus der Gott der Sonne, der als Schöpfer des Universums gilt. In der alten hinduistischen Tradition ist die Sonne ein Symbol für das Bewusstsein und das Göttliche. Daher gilt „Surya Namaskar“ als eine der wichtigsten Yogaübungen.



„Kobra“

## Erfahrungsbericht von Petra

*Ich bin 2019 bewusst Christ geworden. Wegen Rückenproblemen ging ich regelmäßig zur Physiotherapie bei einer guten Therapeutin, die mir sehr sympathisch war. Von ihr wurde mir „Body Art“ empfohlen – ein ganzheitliches Programm zur Kräftigung und Stärkung für Körper, Geist und Seele. Bis dahin war Yoga kein Thema für mich. Ich hatte mich weder damit beschäftigt noch nähere Informationen darüber. Zur ersten Kurseinheit trafen wir uns an einem Freitagmorgen um 7 Uhr. Die Einheit begann mit Atemübungen und ging dann in die Körperpraxis über. Die Übungen brachten mich ziemlich ins Schwitzen und taten mir erstmal gut. Sie wurden alle benannt und eine Übung hieß „Kobra“. Das kam mir merkwürdig vor, aber ich machte einfach weiter.*

*Am darauffolgenden Wochenende nahm ich an einem Online-Seminar zum Thema „Reich Gottes“ teil. Während des Lobpreises wurde mein Herz extrem unruhig und mir stand plötzlich vor Augen, dass ich im Body Art Kurs unter Vorgabe der Kursleiterin die Übung „Kobra“ durchgeführt hatte. Der Gedanke, in die bewusste Körperhaltung einer Schlange gegangen zu sein, wurde mir plötzlich unerträglich. Ich hatte den Eindruck, dass ich Gott gegenüber „fremdgegangen“ war und etwas anderes angebetet hatte. Während der Übung hatte ich diese Gedanken gar nicht. Ich klinkte mich aus dem Online-Seminar aus, ging im Gebet zu Jesus und legte ihm alles hin – meine Ängste, meine Gedanken und vor allem diese wilde innerliche Unruhe. Ich bat um Vergebung und fragte ihn, ob diese Unruhe von ihm kam oder nicht, und auch, ob ich Body Art weitermachen sollte oder nicht. Mit einem Mal stand mir eine Erkenntnis ganz klar vor Augen: Sobald man der Übung einen Namen gibt, hier den Namen der Kobra, kommen Mächte ins Spiel und diese Mächte sind finster. Ich entschloss mich, den Body Art Kurs sofort abzubrechen. Der Heilige Geist ließ mich die Wahrheit erkennen.*

*Ich glaube, dass sich Yoga und christlicher Glaube nicht miteinander vereinbaren lassen. Es gibt andere Übungen, auch Rückenübungen, die neutral und wirksam sind – auch ohne spirituelle Ebene.*

## Kann man in Asanas also tatsächlich nur Gymnastik sehen?

## Asanas – nur Gymnastik?

Macht nicht gemeinsame Sache mit Menschen, die nicht an Christus glauben und daher andere Ziele verfolgen als ihr. ... Gibt es irgendeine Gemeinsamkeit zwischen Licht und Finsternis, irgendeine Übereinstimmung zwischen Christus und dem Verderber, irgendetwas, was einen Gläubigen mit einem Ungläubigen verbindet? Was haben Götzenbilder im Tempel Gottes zu suchen? Und dieser Tempel des lebendigen Gottes sind wir. (2Kor 6,14–16a NGÜ)



Mein Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Kann und will ich damit einen hinduistischen Gott imitieren? Will ich Bewegungsabfolgen ausführen, die eine explizite Hommage an hinduistische Gottheiten sind, wie z. B. der „Sonnengruß“, „Krieger“ oder „Tänzer“?



Die Körperhaltung „Tänzer“ (Natarajasana) verkörpert den „tanzenden Shiva“

### Quellen

<sup>1</sup>Iyengar, B. K. S. (2005). *The illustrated Light on Yoga. An easy-to-follow Version of the Classic Introduction to Yoga*. New Delhi: HarperCollins India, S. 24.

Gunturu, Vanamali (2020). *Yoga. Geschichte, Philosophie, Praxis*. München: C.H. Beck  
Iyengar, B. K. S. (2005). *The illustrated Light on Yoga. An easy-to-follow Version of the Classic Introduction to Yoga*. New Delhi: HarperCollins India

Kamphuis, Martin und Elke (2010). *Spirituelle Kräfte des Neuen Zeitalters. Von der Wirklichkeit Gottes und der Gefahr kosmischer Kräfte*. Basel / Giessen: Brunnen Verlag

Mangalwadi, Vishal (2001). *Vishal Mangalwadi on Yoga. Five Ways of Salvation in Hinduism*. (aufgerufen 21.03.2023 unter <https://de.scribd.com/document/41130784/Yoga-Christian-perspective-Vishal-Mangalwadi>)  
<https://www.yogapedia.com/definition/5503/surya-namaskar>, aufgerufen 21.03.2023

# Der Weg zum Leben –

## Yoga und Christlicher Glaube im Vergleich

Bei einem Eisberg befindet sich der größte Teil unter Wasser und ist daher nicht erkennbar. Nur 1/10 ragt als Spitze aus dem Wasser. Die Bereiche, die unterhalb der Wasseroberfläche liegen, haben jedoch eine enorme Kraft und Auswirkung.

So ist es auch, wenn man Yoga und den christlichen Glauben vergleicht. Beides verspricht auf die eine oder andere Weise ein Leben, das in allen Bereichen erfüllt ist. Die sichtbaren Auswirkungen wie innere Ruhe, Sinnerfüllung und ganzheitliches Wohlbefinden sind auf den ersten Blick ähnlich (Spitze des Eisbergs). Entscheidend ist aber der Einfluss der darunterliegenden verborgenen Bereiche, die vielen nicht bekannt sind. Aber genau diese Einflüsse entscheiden darüber, ob der, der sich nach Leben in Fülle sehnt, tatsächlich das Leben findet, das ihm diese Fülle gibt – und ob es auch in der Ewigkeit Bestand hat.

**Spitze des Eisbergs:** das Versprechen eines Lebens in Fülle

**Der nicht sichtbare Teil des Eisbergs:** die Quelle, aus der das Leben fließt



# Yoga

## Wer oder was ist Gott?

- **Gott ist eine unpersönliche kosmische Energie: Brahman** (entspricht dem hinduistischen Konzept des Göttlichen, des Kosmos, des Absoluten).
- **Alles ist Gott** und Gott ist in allem.
- Gott ist **weder gut noch böse**.

## Das Bild von der Welt

- Der ganze Kosmos ist **aus Brahman entstanden** und **von Brahman durchdrungen**.
- Der Kosmos umfasst **lebte und unbelebte Natur, den Menschen** (in verschiedenen Abstufungen von Reinheit), **Dämonen, Geister und Gottheiten**.

## Wer ist der Mensch?

- **Die menschliche Seele**, Atman (unser inneres Selbst) **ist dasselbe wie Gott**, Brahman, (das universelle Selbst).
- **Der Mensch ist göttlich** und nicht getrennt von Gott.
- Der Mensch ist eine **Einheit von Körper, Seele, Geist und Kosmos**.

## Woher kommt die Lebenskraft?

- **Prana** ist die Lebenskraft, Lebensenergie.  
Prana bezeichnet die **physische Atemluft** und meint gleichzeitig vor allem den Lebensatem: die **kosmische Energie**, die den Körper durchdringt oder auch das Leben, das im Körper zirkuliert.

# Christlicher Glaube

## Wer oder was ist Gott?

- **Gott ist eine Person.** Er ist der dreieinige Gott, als Vater, als Sohn Jesus Christus, als Heiliger Geist (Joh 14,16–17+26 / 1Joh 1,3 / 2Kor 13,13).
- **Gott ist ewig** ohne Anfang und ohne Ende (Ps 90,2 / Offb 1,8 / Jes 40,28).
- **Gott ist der Schöpfer** des Universums, der Welt und des Menschen (1Mo 1 / Kol 1,16).
- **Gott ist Liebe** (1Joh 4,16), vollkommen gerecht und gut (Ps 119,68 / Jak 1,17 / 5Mo 32,4).

## Das Bild von der Welt

- **Der Kosmos**, d. h. Himmel und Erde, belebte und unbelebte Natur, der Mensch, geistliche Mächte, **ist von Gott erschaffen** (Kol 1,16).
- **Das Reich Gottes und die Schöpfung** als Lebensraum des Menschen **sind klar voneinander zu unterscheiden.** Seit dem Sündenfall ist der ganze Kosmos unter der Herrschaft des Bösen (1Joh 5,19).  
Deshalb gibt es ein Reich der Finsternis und das Reich des Sohnes Gottes (Kol 1,13).

## Wer ist der Mensch?

- **Der Mensch ist Geschöpf**, geschaffen als Mann und Frau, als **Gegenüber von Gott.** Gott bezeichnet den Menschen als sehr gut (1Mo 1,27+31).
- Der Mensch ist seit dem Sündenfall von Gott getrennt und es ist **nichts Gutes mehr in ihm** (Röm 3,10 / Röm 7,18).
- Der Mensch ist eine **Einheit von Körper, Seele und Geist** (1Thess 5,23).
- Der Körper des erlösten Menschen ist der **Tempel des Heiligen Geistes**, der in ihm wohnt (1Kor 6,19).

## Woher kommt die Lebenskraft?

- **Gott ist die Quelle des Lebens** (Ps 36,9).
- Der Mensch wird eine **lebende Seele**, weil Gott dem Menschen seinen Odem einhaucht (1Mo 2,7).
- Dennoch ist der Mensch durch die Sünde geistlich tot. Aber Jesus kam, um die Macht dieses Todes zu zerbrechen.
- **Jesus selbst ist das Leben** (Joh 14,6) und **der Geist Gottes macht lebendig** (Joh 6,63).
- **Jesus gibt Leben in Fülle** (Joh 10,10) und der **Empfang des Heiligen Geistes bringt Ströme lebendigen Wassers** in uns hervor (Joh 7,37–39).

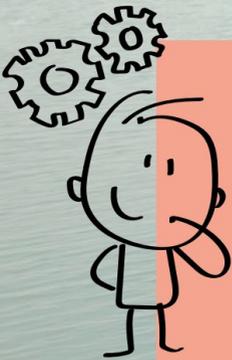
# Yoga

## Das Problem

- Der Mensch hat das Bewusstsein dafür verloren, dass er selbst göttlich ist und **lebt daher in der Illusion, von Brahman getrennt zu sein.**
- Dadurch ist der **Energiefluss blockiert**, was Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat: Mangel an Erkenntnis, Lebenskraft/Energie, Friede, Ruhe, Freude, Gesundheit.

## Der Weg der Erlösung

- **Selbsterlösung und Selbstoptimierung** durch Yoga.
- **Yoga als Technik**, um einen höheren Bewusstseinszustand zu erlangen. Ziel ist, die kosmisch-göttliche Einheit zu erkennen und darin aufzugehen (Samadhi).
- **Yoga als Mittel**, um spirituelle Blockaden zu lösen und Kraft/Lebensenergie zu wecken, aufzubauen und fließen zu lassen.
- **Yoga als Weg**, die Lebensqualität durch eigene Anstrengung zu verbessern: innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Liebe, Gesundheit, Vitalität.



Das wichtigste, aber verborgene Element im Yoga ist die spirituelle Ebene, die von ihren hinduistischen Wurzeln nicht zu trennen ist. Ohne diese Ebene wäre Yoga kein Yoga mehr. Yoga ist ein Weg der Selbsterlösung und aus christlicher Sicht dem Reich Satans, der Finsternis, zugeordnet.

Es ist darauf angelegt, eine Verbindung/Verschmelzung mit einer kosmischen Energie zu bewirken, die im Hinduismus Brahman genannt wird.

Es ist wichtig, dass du erkennst, welchen Einflüssen du durch Yoga ausgesetzt bist.

# Christlicher Glaube

## Das Problem

- **Der Mensch ist durch die Sünde von Gott getrennt und hat das Leben verloren** (Röm 6,23).
- **Das von Gott losgelöste Leben ist gekennzeichnet von Mangel und Tod** (1Mo 3,17–19) und hat keinen Zugang zu Gottes Lebensfülle und zu der Kraft seines Geistes (Joh 6,63).

## Der Weg der Erlösung

- **Erlösung durch Jesus Christus.**
- **Wiederherstellung der Gemeinschaft mit Gott** durch das stellvertretende Opfer Jesu am Kreuz (Hebr 9,12+14 / 1Joh 1,7).
- **Durch Glauben** an Jesus empfängt der Mensch das **Geschenk des neuen und ewigen Lebens** mit Gnade und Gerechtigkeit im Überfluss (Joh 3,16 / Röm 5,17 / Eph 2,8–9).
- **Durch Glauben empfängt der Mensch den Heiligen Geist** und mit ihm Liebe, Gerechtigkeit, Friede und Freude (Röm 5,5; 14,17).
- **Der Geist des erlösten Menschen kann Gott und sein Reich wahrnehmen** und erkennen (1Kor 2,12). Indem er die Herrlichkeit Gottes anschaut, wird er durch den Heiligen Geist immer mehr in das Bild Gottes verwandelt (2Kor 3,18).

„Ich bin der Weg“, antwortete Jesus, „ich bin die Wahrheit, und ich bin das Leben. Zum Vater kommt man nur durch mich.“  
(Joh 14,6 NGÜ)

### Quellen

Hiebert, Paul G. (1999). *Cultural Anthropology*. Grand Rapids: Baker Book House  
Kamphuis, Martin und Elke (2010). *Spirituelle Kräfte des Neuen Zeitalters. Von der Wirklichkeit Gottes und der Gefahr kosmischer Kräfte*. Basel / Giessen: Brunnen Verlag  
Mangalwadi, Vishal (2001). *Vishal Mangalwadi on Yoga. Five Ways of Salvation in Hinduism*. (aufgerufen 21.03.2023 unter <https://de.scribd.com/document/41130784/Yoga-Christian-perspective-Vishal-Mangalwadi>)

# Lebensbericht einer ehemaligen Yogalehrerin (Nicole)

*Als ich Anfang 20 war, litt ich unter unerklärlichen körperlichen Symptomen. Ich ging von Arzt zu Arzt und von Heilpraktiker zu Heilpraktiker. Niemand konnte mir wirklich helfen, ich war verzweifelt und total allein damit. So begann meine mehr als 20-jährige unermüdliche Suche in Esoterik, New Age und Yoga nach Heilung und innerem Frieden. Ich hätte Wände tapezieren können mit den ganzen Zertifikaten und Methoden, die ich gemacht und gelernt hatte. Dabei geriet ich immer tiefer in die Esoterik und deren Irrlehren und wurde schlussendlich selbst Geistheilerin, Medium und selbständige Kundalini-Yogalehrerin.*

## **Meine Reise in die Freiheit**

*Ich reiste mehrmals bis nach Indien zu dem damals größten Guru (Sai Baba) und nach Sri Lanka, um Heilung zu finden. Ohne Erfolg. Bei jeder neuen Heilmethode hatte ich die Hoffnung: „Jetzt kommt die Heilung!“ Doch wenn es mal Heilung gab, war sie nur vorübergehend.*

*Die Hoffnungslosigkeit wuchs. Es entwickelten sich bei mir Ängste und Depressionen. Zudem bekam ich nächtliche Besuche von Geistwesen. Die Verzweiflung wurde immer größer. Ich fühlte mich so allein und verloren. Es war wirklich schrecklich – die Hölle auf Erden für viele, viele Jahre.*

*Dann kam Kundalini-Yoga in mein Leben. Eine Freundin nahm mich in ein Fitnessstudio mit zu einem Yogakurs und ich fühlte mich nach dem Unterricht so angenehm entspannt und mit dem Universum verbunden. Ich entschied mich für eine Ausbildung zur Yogalehrerin. Durch das tägliche Praktizieren von Yoga bekam ich die Ängste und Depressionen vorerst in den Griff. Ich war so begeistert, dass ich mein ganzes Leben yogisch ausrichtete: Das Essen (vegetarisch/vegan), fast alle meine Freunde praktizierten Yoga, ich duschte nur noch kalt (Ishnaan), trug fast nur noch weiße Kleidung (Kundalini-Yoga), sang den ganzen Tag Mantras und verbrachte meine Urlaube auf Yogafestivals. Ich verdiente viel Geld mit Yoga – war die tolle, selbstbewusste Yogalehrerin, lebte von Yogakursen und Yoga-Reisen. Aber tief in meinem Herzen war ich noch immer zerbrochen und leer.*

*Diese Leere und den Schmerz spürte ich jedoch nur dann, wenn ich kein Yoga praktiziert hatte. Ich fühlte mich dann schuldig und praktizierte noch mehr Yoga. Es war so anstrengend und brachte keine Heilung. Ich konnte damit nur die Symptome besser aushalten. Als ich gegen Ende meiner „Yoga-Karriere“ drei Stunden Yoga am Tag praktizieren musste, um etwas Frieden und Kraft für den Tag zu haben, merkte ich, dass etwas nicht stimmen konnte. Auch zeigten sich die Ängste und Depressionen wieder und ich bekam wieder nächtliche Besuche von Geistwesen.*

*Bei einer Ayurveda-Kur in Sri Lanka ging es mir so schlecht, dass ich zu Gott schrie. Ich glaubte ja an das Universum. Ich schrie: „Gott, wenn es dich wirklich gibt, dann hilf mir. Ich kann nicht mehr!“ Aber es passierte erst einmal nichts – so wie ich es gewohnt war, wenn ich zu den toten hinduistischen Gottheiten gebetet hatte.*

*Ein paar Tage später auf meinem Rückflug hörte ich plötzlich eine Stimme in mir. Sie sagte zu mir: „Setze dich vier Reihen nach vorne“. Ich ignorierte diese Stimme, da ich zu dem Zeitpunkt auch noch sehr stolz war. Aber die Stimme war liebevoll und beharrlich, bis ich nachgab und mich umsetzte. Dort saß ein Mann, mit dem ich ins Gespräch kam. Er war Christ und ich blieb in Kontakt mit ihm. Er betete sehr viel für mich, auch mehrmals mit mir und nahm mich in Hamburg mit in eine Gemeinde. Der Lobpreis lief schon, als ich den Raum betrat und ich dachte „WOW, was ist das für eine gute Energie hier!“ Bei den Predigten jedoch kam ich mir vor, als wäre ich auf einem anderen Planeten gelandet. Das christliche Weltbild war so anders als das yogisch/esoterische!*

*Ich hatte starke Kämpfe und verließ den Gottesdienst manchmal wutentbrannt. Aber der Heilige Geist zog mich wie ein Magnet sonntags dorthin und ich weinte in den Gottesdiensten viele Tränen der Heilung. Nach ca. einem Jahr konnte ich noch immer nicht glauben, dass Jesus der einzige Weg zu Gott ist. Auf einem christlichen Festival fiel dann der Heilige Geist auf mich, erfüllte mich und belehrte mich auf diese Weise liebevoll und kraftvoll eines Besseren.*

## **Schluss mit Yoga!**

*Nach meiner Entscheidung für Jesus und meiner Taufe wurde mir gesagt, dass Yoga und Christsein nicht kompatibel seien. Das riss mir den Boden unter den Füßen weg, hing doch meine gesamte Existenz daran.*

*Ich recherchierte und betete lange darüber – es gab doch überall auch christliches Yoga! Also testete ich das Ganze. Ein halbes Jahr lang machte ich jeden Tag ca. eine Stunde Yoga in den Formen, die beim christlichen Yoga praktiziert werden. ▶*



## Lebensbericht einer ehemaligen Yogalehrerin (Nicole)

► *Vor jeder Stunde habe ich den Heiligen Geist eingeladen und ihn gebeten, mich zu führen und zu leiten. Ich habe während des Yoga über Bibelverse meditiert, Lobpreislieder gehört und gesungen. Ich habe während des Yoga Jesus angebetet und gebetet. Aber es nützte nichts. Die geistliche Dimension (die hinduistische Wurzel) des Yoga ist da und lässt sich nicht wegdiskutieren! Diese Energie war deutlich wahrzunehmen und sie unterschied sich vom Heiligen Geist.*

*Ich stornierte alle meine geplanten Reisen, Buchungen in Seminarhäusern und Kursen, löschte die gesamte yogische Musik, mit der ich gearbeitet hatte, verbrannte alle Bücher, trennte mich von allen yogischen/esoterischen Utensilien, die ich hatte (Yogamatten, Decken, Harmonium, Klangschalen, OM-Zeichen etc.) und war ungefähr ein halbes Jahr arbeitslos. Da hatte ich viel Zeit, in der Bibel zu lesen, gute Predigten zu hören und das christliche Weltbild verstehen zu lernen. Ich war sehr gebunden durch Yoga, ich brauchte Befreiung und ein radikales Umdenken und Vertrauen, weg von der Selbsterlösung hin zur Gnade. Ich wurde freier und freier! Jesus heilte mein Herz, er befreite mich von okkulten Belastungen, von einer großen Schuld, von den Ängsten, Depressionen und Traumata aus meiner Kindheit – er befreite mich von mir selbst! Und er schenkte mir mit 50 (!) Jahren eine Umschulung zu Tanz- und Kunsttherapeutin.*

*Heute arbeite ich als christlicher LIFE Coach mit psychologischer/seelsorgerlicher Beratung, Ernährungsberatung, Bewegung, Tanz(therapie) und Entspannungstraining – und alles GARANTIERT YogaFREI!*

**Danke, Jesus!**

# Yoga und Christentum?

## Die indische Perspektive

### „There is No Christian Yoga“ (Es gibt kein Christliches Yoga)

Es folgen Auszüge aus einem Artikel von Yogi Baba Prem (Hindu-Yogi und Veda-Experte):

„Erstaunlich war, dass auf dem Flyer stand ‚Christliches Yoga! Diesen Donnerstagabend ...‘. Ich konnte spüren, wie es in meinem Kopf zu arbeiten begann. ‚Christliches Yoga‘, dachte ich. Nun können Christen zwar Yoga praktizieren, aber mir ist keine christliche Lehre über Yoga bekannt. Yoga ist kein jüdisch-christliches Wort! Es ist kein Teil der römisch-katholischen Lehren und schon gar nicht Teil der evangelischen Lehren. Es findet sich nicht in der [...] Bibel. Es ist ein hinduistisches Wort, genauer gesagt ein Sanskrit-Wort aus der vedischen Zivilisation. Wie ist man also zum ‚Christlichen Yoga‘ gekommen?“

Ich kam zu der Schlussfolgerung, dass es für ‚Christliches Yoga‘ nur zwei Erklärungen geben konnte:

- Das Christentum fühlt sich durch Yoga bedroht und versucht, dieses System, das in sein Revier eingedrungen ist, mit seinen spirituellen Lehren und Techniken zu übernehmen.
- Das Christentum versucht unbewusst, zu den spirituellen Wurzeln der Zivilisation – der vedischen Zivilisation – zurückzukehren.

Ich fragte mich: ‚Warum sollten sie Yoga übernehmen wollen?‘ Könnte es daran liegen, dass die Zahl der Mitglieder der christlichen Kirche in den letzten 60 Jahren zurückgegangen ist? Ist dies ein strategischer Plan, den sich ein New Yorker Marketing-Guru ausgedacht hat, ein Versuch, die Lehren des Yoga zu verwässern und ihre eigenen Lehren in das System zu importieren? Oder können sie nicht ertragen, nicht alles Spirituelle zu besitzen? [...]

Aber vielleicht haben die heutigen Oberhäupter der Kirche in ihrer Weisheit auch erkannt, dass ihre Zeit zu Ende geht. Deshalb müssen sie in Amerika Yoga übernehmen, bevor sie von ihm übernommen werden. [...] ▶



# Yoga und Christentum?

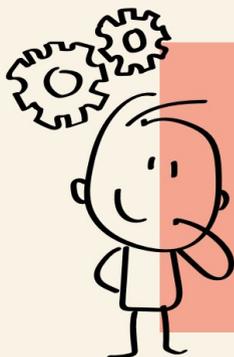
## Die indische Perspektive

► Wissenschaftler aus Indien vertreten heutzutage oft die Position: ‚Sollen sie doch Yoga haben; mir geht es darum, den Hinduismus zu schützen.‘ Ich habe diese Sichtweise bei vielen Gelegenheiten angetroffen, aber die Realität ist, dass Yoga ein Teil des Hinduismus ist. Wenn man zulässt, dass ein Teil aus dem Hinduismus entnommen wird, öffnet man eine Tür für die Verzerrung der Lehren. Wir müssen uns daran erinnern, dass die Wurzeln des modernen Yoga aus dem vedischen Yoga stammen – und dasselbe vedische Yoga ist die Autorität des Hinduismus. Wenn man zulässt, dass ein Zweig vom Baum der Erkenntnis abgetrennt wird, muss das den Baum nicht unbedingt umbringen, aber es kann zu einer Überlastung führen und den Baum aus dem Gleichgewicht bringen.

Der Hinduismus sollte sein volles Erbe zurückfordern und nicht zulassen, dass andere Gruppen seine heiligen Lehren unter ihrem Banner umbenennen, vor allem, wenn sie keine Tradition dieser Lehren in ihrem eigenen System haben. Wenn sie „ausleihen“ wollen und sagen, dass dies von unseren Brüdern und Schwestern im Hinduismus kommt, dann ist das eine andere Sache. Aber häufig versuchen Gruppen, die Lehren für sich zu beanspruchen und sich selbst als die ursprüngliche Autorität darzustellen. Der Hinduismus sollte sich davor schützen, dass seine heiligen Traditionen verfälscht und weggenommen werden.“<sup>1</sup>

### Statement der „Classical Yoga Hindu Academy“

„Ist Yoga eine Religion, die Jesus ablehnt? Ja. So wie die Christenheit die hinduistischen Götter wie Shiva, Vishnu, Durga oder Krishna ablehnt, um nur einige zu nennen, so haben auch der Hinduismus und seine vielen Yogis nichts mit Gott oder Jesus zu tun (wobei wir aber den Glauben anderer respektieren). Als Yogis, die den yogischen Lebensstil leben, begrüßen wir es, wenn andere verstehen, dass alles, was mit Yoga zu tun hat, zum Hinduismus gehört. Modernes sogenanntes Yoga ist unehrlich gegenüber Hindus und gegenüber allen Nicht-Hindus, wie z.B. den Christen.“<sup>2</sup> (Dharma Yoga Ashram Classical Yoga Hindu Academy)



Der derzeitige indische Premierminister Modi treibt die Verbreitung von Yoga in der ganzen Welt voran. Auch wenn dies grundsätzlich nicht abgelehnt wird, empfinden viele Hindus die Tatsache, dass Yoga so aus seinem Kontext gerissen wird, als Raub und Vereinnahmung ihrer religiösen Güter. Sie selbst sehen Yoga als nicht integrierbar in andere religiöse Systeme, da Yoga zum Hinduismus gehört.

## Shalini, eine indische Christin ...

... mit hinduistischem Hintergrund hat vor ihrer Bekehrung zu Jesus Yoga praktiziert. Wir haben sie gefragt, was ihrer Meinung nach Yoga ist und wie sie es beurteilt, wenn Christen Yoga machen. Hier ihre Antwort:

*Yoga ist eine spirituelle Disziplin im hinduistischen Glauben, die körperliche Übungen und Dehnungen umfasst, aber es ist viel mehr als nur körperliches Dehnen.*

*Viele Yoga-Posen und -Sequenzen werden verwendet, um bestimmte hinduistische Götter und Göttinnen, Shiva, Ganesha, den Mond, die Sonne usw. zu verehren. Das Praktizieren von Yoga hat den Zweck, die Person mit einer höheren Macht zu vereinen und dadurch übernatürliche Auswirkungen zu erzielen.*

*Der Prozess des Yoga beinhaltet die Aktivierung der „Kundalini Shakti“ oder Schlangenkraft, von der angenommen wird, dass sie sich an der Basis der menschlichen Wirbelsäule befindet. Diese Kraft/latente Energie soll durch eine Reihe von Zentren oder Chakren im Körper aufsteigen. Es wird angenommen, dass beim Erreichen des höchsten Chakras diese Kraft Kontrolle über den Hypothalamus und damit über die Hormonregulierung im ganzen Körper übernimmt.*

*Ungeachtet dessen, ob Yoga und der oben beschriebene Prozess der Stressbewältigung dienen, glaube ich persönlich, dass Yoga antichristlich und antijüdisch ist, weil sein ultimatives Ziel darin besteht, die „Kundalini Shakti“ oder Schlangenkraft zu erwecken. Gemäß der biblischen Wahrheit ist die Schlange (der Satan) der geistliche Feind des Menschen (Offb 12,9). ▶*



# Yoga und Christentum?

## Die indische Perspektive

► Wenn ein Christ Yoga praktiziert, verbindet er sich mit dieser Schlangenkraft. Ich würde sagen, ein Christ sollte sich von allen Formen des Yoga fernhalten, wenn er Jesus Christus als seinem Herrn nachfolgen möchte. Jesus Christus hat Satan am Kreuz besiegt.

Den physischen Körper zu dehnen oder zu trainieren, um fit zu bleiben, ist gut, aber es durch Yoga zu tun, ist sehr gefährlich. Yoga ist nicht nur Götzenanbetung verschiedener hinduistischer Götter und Göttinnen, sondern beinhaltet auch, Dämonen und dunkle spirituelle Mächte in Körper, Geist, Seele und Leben zu beschwören.



Indische Christen oder Christen mit hinduistischem Hintergrund würden niemals Yoga praktizieren. Das sollte auch uns westliche Christen herausfordern und zum Nachdenken bringen.

Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei in Ägypten befreit. Du sollst außer mir keine anderen Götter verehren! (5Mo 5,7 HFA)

<sup>1</sup> <https://web.archive.org/web/20080705191041/http://yogibabaprem.sulekha.com/blog/post/2006/10/there-is-no-christian-yoga.htm>, aufgerufen 08.03.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

<sup>2</sup> <https://www.achtung-lichtarbeit.de/yoga/>, aufgerufen 08.03.2023

## Christliches Yoga

Folgende zusammenfassende Ausführungen zu Christlichem Yoga basieren auf einem Artikel von Pia Wick (Gründerin von *Sela – Institut für Christliches Yoga* in Witten) und einem Artikel von Katharina Lang (Theologin und Lehrerin für Christliches Yoga)

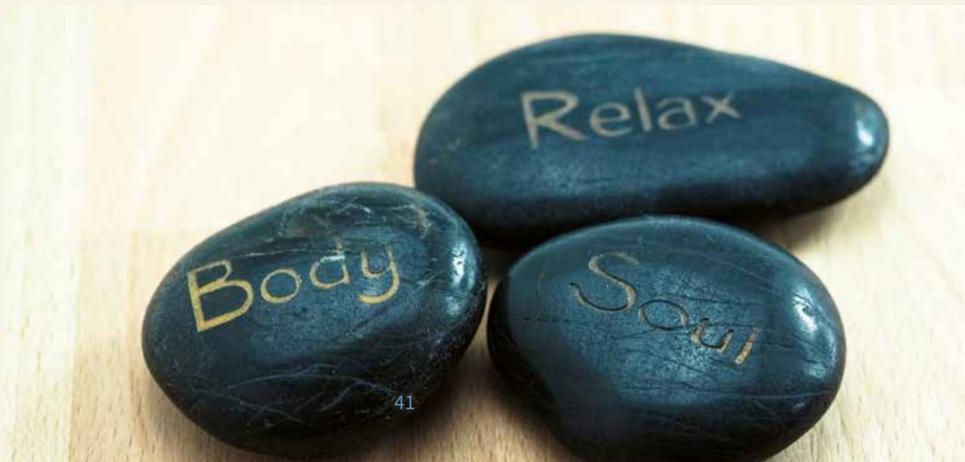
### Warum Christliches Yoga?

#### Pia Wick:

- „Yoga gibt uns dieses Werkzeug, das uns hilft, tiefer in die Spiritualität einzutauchen. Auch in unsere christliche Spiritualität.“
- Yoga ist eine Technik zur Körperdehnung und -stärkung für wache, kraftvolle und ruhige Präsenz im Hier und Jetzt. Durch Körper- und Atemübungen kommt Entspannung und Belebung.
- Yoga ist eine Technik, die hilft, den Glauben ganzheitlich zu leben und Spiritualität mit dem ganzen Körper zu erfahren. Bibeltexte werden erfahrbarer, indem sie in Körpersprache übersetzt werden.
- Über Yoga kann der Körper Spannungen, Emotionen und Stress abbauen. Im positiven Erleben einer Gottesbeziehung geschieht eine Veränderung und es kommt zu Befreiungen. Dadurch geschieht persönliches geistliches Wachstum.

#### Katharina Lang:

- Yoga ist eine Übung, um in das Innere zu schauen und sich mit allen Sinnen auf Gott ausrichten zu können.
- „[...] ich als Christin kann damit tiefer in die Wahrheit von Jesus Christus eintauchen, kann meinen Glauben an ihn vertiefen und Gott in einer völlig neuen Stille und Ruhe erfahren. Mein Gebetsleben wird so fokussierter und mein Körper zu einem Instrument Gottes. Das Wort Gottes kann so spürbar werden.“



# Christliche Yoga-Angebote

## „Yoga“ und „christlich“ – wie Pia Wick und Katharina Lang beides verbinden

### **Pia Wick:**

- Yoga bietet spirituelle Techniken, ist aber keine Religion oder will explizit keine Religion sein.
- Christliches Yoga hat durch seine Texte eine christliche Prägung, die Technik bleibt dieselbe.
- Christliches Yoga hat die biblische Botschaft als Basis, nimmt nur die Yoga-Techniken auf.
- Yoga-Übungen sind als Technik wie geschaffen dafür, über den Körper die Beziehung mit Gott zu vertiefen.
- „Christlich“ und „Yoga“ ist beides wichtig, Yoga könnte man aber auch durch andere Körperübungen ersetzen.
- In der christlichen Yogastunde kommen alle Elemente des Yoga vor: Entspannungstechniken, Atemtechniken, Körperübungen. Diese Elemente werden mit einem Bibeltext verknüpft und unterstreichen den Inhalt.
- Bestimmte Elemente aus der hinduistischen Ausbildung klammert Pia Wick aus, da sie diese als unvereinbar mit dem christlichen Glauben empfindet:
  - bestimmte Formen der Götter-Verehrung
  - statt OM Shalom
  - statt Mantras Bibeltexte

### **Katharina Lang:**

- Beim Yoga handelt es sich nicht um eine Religion im klassischen Sinn, „die Yogapraxis ist vielmehr eine Technik, die mit verschiedenen Schritten den Geist zur Ruhe führt, um tiefere Erkenntnisse über die Welt und sich zu haben. Diese Technik ist allen Menschen in ihrem jeweiligen Kontext zugänglich [...]“
- „Yoga ist nichts anderes als eine bewegte Form des Gebets.“
- „Jesus hingegen kam auf die Welt, um die Ganzheit des Menschen wiederherzustellen, zu heilen, wo Trennung, Bruch und Schmerz war, wo Menschen oder auch gesellschaftlich unerwünschte Körperbilder von Menschen exkludiert wurden. All das finde ich in der Yogapraxis wieder.“
- Das reine Dehnen bleibt auf körperlicher Ebene stehen. Yoga geht aber darüber hinaus und erkennt die spirituelle und kontemplative Ebene von Körperübungen an. Yoga weiß, Geist und Körper zu verbinden und Gebet und Bewegung miteinander zu vereinen.

#### Quellen

Wick, Pia (2020). *Pia Wick im Gespräch. „Christliches Yoga“ statt „Yoga für Christinnen und Christen“*. In: Hahn, Andreas (Hg.). *Yoga und Christlicher Glaube. Zwischen körpersensiblen Entdeckungen und synkretistischen Vereinigungen*. EZW Text 270.  
Lang, Katharina. *Yoga und Christentum. Yogahimmelwärts*. Aufgerufen 31.03.2023 unter: <https://yogahimmelwärts.de/yoga-christsein/>

Yoga ist eine Praxis, um in das Innere zu schauen. Auch beim Christlichen Yoga steht also das „Selbst“ im Fokus.

Andrew Murray schreibt passend dazu: „Es war nie Gottes Absicht, dass der Mensch in sich selbst eine Quelle des Lebens, der Stärke oder des Glücks haben sollte. Alles, was der Mensch braucht, sollte ihm in jedem Moment direkt von dem Einen und Ewigen geschenkt werden. Der Segen und die Herrlichkeit des Menschen sollten nicht unabhängig von Gott oder im Menschen selbst zu finden sein, sondern einzig und allein von Gott kommen, der unendlich reich und voller Liebe ist. Der Mensch soll die Freude erfahren, jeden einzelnen Moment aus der Fülle Gottes zu empfangen.“<sup>1</sup>

Christliches Yoga setzt bei bestimmten Bedürfnissen und Erwartungen an und verspricht, sie zu erfüllen. Aber kann eine Technik diese wirklich dauerhaft erfüllen oder ist es nicht vielmehr Gott selbst, der all das durch seinen Heiligen Geist in mir bewirkt?

Wenn ich mein Vertrauen in Yoga setze, um zu erhalten, was Gott mir geben möchte, tritt es dann nicht an die Stelle von Gott selbst und wird zu meinem Götzen?



Ich sage zum HERRN: „Du bist mein Herr.  
Nur bei dir finde ich mein ganzes Glück!“  
(Ps 16,2 NGÜ)

<sup>1</sup> Murray, Andrew (2018). *Warten auf Gott*. Lüdenscheid: Asaph/Fontis Verlag, S.8

# Christliche Yoga-Angebote

## „Holy Yoga“

Holy Yoga wurde 2006 von der Amerikanerin Brooke Boon initiiert. Sie war bereits praktizierende Yogalehrerin, als sie Jesus Christus fand und zu der Überzeugung kam, dass sie als ganzheitlich geschaffener Mensch Yoga in ihr (geistliches) Leben integrieren kann und soll. Holy Yoga bietet vor allem online Trainingsprogramme an, um Yogalehrer auszubilden. Das Training ist von säkularen, internationalen Yoga-verbänden anerkannt.

Außerdem bietet Holy Yoga eine Vielzahl von spezifischen Online-Yogaprogrammen an, z. B. Yin-Yoga, Trauma sensitives Yoga, Yoga zur Bewältigung von Essstörungen, Yoyalates (Fusion von Yoga und Pilates). Bis zum Jahr 2021 hat sich Holy Yoga in mehr als 120 Ländern und auf allen sieben Kontinenten etabliert.

### Das Anliegen von Holy Yoga

- Jesus Christus ins Zentrum der Yogapraxis zu stellen und auf diese Weise das Evangelium zu den Enden der Erde zu bringen.
- „Die Bibel auf die Matte“ zu bringen und durch Yogapraxis mit Jesus in Verbindung zu kommen und für Gottes Wort empfänglicher zu werden.
- Christuszentriertes Yoga als Mittel zur Heilung, Wiederherstellung, Transformation und zur Ausbreitung des Reiches Gottes zu entdecken.
- Yogalehrer zu trainieren (seit Gründung ca. 5000).



„Holy Yoga umfasst die wesentlichen Elemente des Yoga: Atemarbeit, Meditation und Körperübungen. In all diesen Elementen steht Christus im Mittelpunkt unserer Absichten und Anbetung. Unsere Programme und Lehren legen den Schwerpunkt auf das vollständige Wohlbefinden von Körper und Seele [...]“

In den Unterrichtseinheiten wird klassisches Yoga (Boon betont im Interview, dass es keine „heilige“ Form des Yoga ist, sondern einfach Yoga) mit dem Meditieren des Wortes Gottes und mit Gebet und Anbetung verbunden.

Zitat im Interview: „Ich habe Yoga studiert, und es ist meine Aufgabe, Yoga zu entmystifizieren und darüber aufzuklären, was Yoga ist. Ich will Menschen nicht in etwas ausbilden und es als etwas benennen, was es nicht ist. Würde ich es „Dehnübungen“ nennen, so wäre das eine Lüge. Wie soll man die Wahrheit bringen, wenn man nicht wahrhaftig ist. Ich kann nicht einfach sagen, es ist ‚heiliges Dehnen‘. Es ist kein Dehnen, es ist Yoga.“

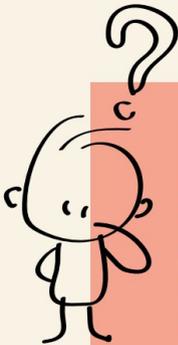
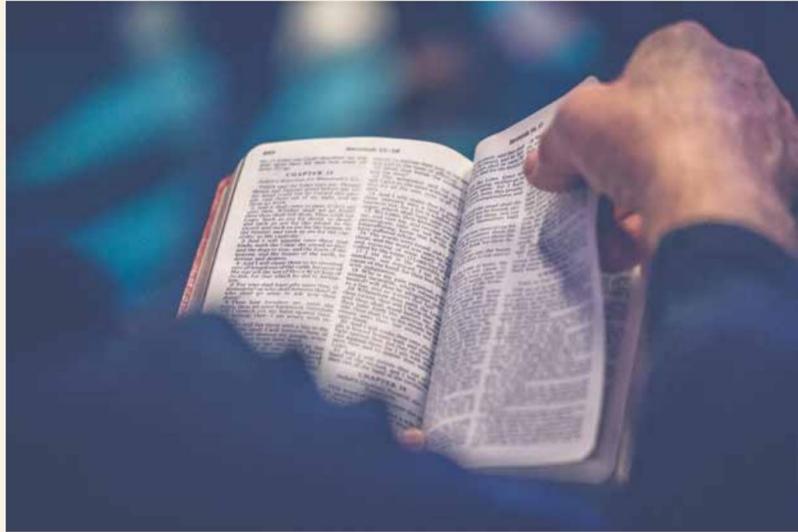
**Zur Vereinbarkeit von Yoga mit dem christlichen Glauben vertritt Brooke Boon folgende Thesen:**

- Yoga besteht aus drei Modalitäten: Meditation, körperliche Übung, Atemarbeit. Gott bezieht klar Stellung sowohl zu Meditation als auch zu körperlicher Übung und Atemarbeit.
- Hinweisend auf Kolosser 1,16–17 und Prediger 3,15 schlussfolgert Boon: „Wenn wir uns die verschiedenen Modalitäten und spirituellen Praktiken ansehen, ist der Fingerabdruck des einen wahren Gottes in allem zu erkennen. Nichts ist vollständig ohne Christus. Aber sein Fingerabdruck ist überall.“
- Zitat: „Yoga kann erlöst werden. Entweder ist Gott das, was er sagt: Urheber aller Dinge in allen Zeiten und Dimensionen – oder er ist es nicht. Und wenn er nicht dazu fähig ist, Yoga zu erlösen, dann müssen wir dieses Gespräch auf einer anderen Ebene führen.“
- Yoga ist eine geistliche Disziplin, so wie Meditation, Gebet und Fasten. Alle Religionen vereinen diese geistlichen Disziplinen. Yoga ist nicht Eigentum nur einer einzigen Religion.
- Yoga ist älter als der Hinduismus, da schon vorherige Zivilisationen Meditation, Atemarbeit und körperliche Übungen praktiziert haben. Darum kommt Yoga ursprünglich nicht aus dem Hinduismus.
- Zur Kundalini-Kraft / Kundalini-Yoga:  
Der Feind kommt in verschiedenen Formen, nicht nur als Schlange und wir wissen, dass Jesus Macht über alle Schlangen hat und besonders über diese Schlange (Satan).  
Zitat: „Es [eigene Anmerkung: die Schlange am Ende der Wirbelsäule] ist eine Veranschaulichung. Es ist nicht so, dass ich eine Schlange bzw. eine Schlangen- oder Teufelsenergie in meinem Körper erwecke. Aber selbst wenn: Wenn es [göttliche] Herrschaft über etwas gibt, dann über die Schlange [...]. Es ist eine Yoga-Theorie, die uns Gläubige nicht beunruhigen sollte.“



**Aber lasst euch nicht zum Götzendienst verführen, nachdem ihr diese Völker besiegt habt. Versucht nicht herauszufinden, wie sie ihre Götter verehrt haben. Sagt nicht: „Wir wollen es so machen wie sie!“**  
(5Mo 12,30 HFA)

# Christliche Yoga-Angebote



In der Bibel finden wir sowohl Meditation (des Wortes Gottes) als auch Fasten und Gebet. Aber wo in der Bibel finden wir Yoga? Und selbst wenn wir die drei Hauptelemente des Yoga einzeln betrachten – an welcher Stelle fordert uns die Bibel zu Atemarbeit auf und wo zu Körperübungen?

***Nicht umsonst heißt es: „Den Körper zu trainieren bringt nur wenig Nutzen, aber sich in der Ehrfurcht vor Gott zu üben ist in jeder Hinsicht nützlich, weil dem, der Gott ehrt, wahres Leben versprochen ist – sowohl in dieser Welt als auch in der zukünftigen.“*** (1Tim 4,8 NGÜ)

Gott verbietet uns die Gemeinschaft mit Dämonen (vgl. 1Kor 10,21). Wie kann ich mich dann auf Praktiken einlassen, an die sich dämonische Mächte binden, mehr noch, über die dämonische Mächte verfügen?

## Quellen

Informationen von der Website <https://holyyoga.net> und dem darauf publizierten Interview vom 20.05.2021 / <https://holyyoga.net/christian-yoga/>, aufgerufen 28.03.2023 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)

# Yoga als Christ?

Diese Broschüre ist eine Orientierungshilfe zur Frage: „Lässt sich Yoga mit dem christlichen Glauben vereinbaren?“ Die Gedankenanstöße am Ende der einzelnen Kapitel sind als Hilfestellung gedacht, um zu eigenen Antworten und Schlussfolgerungen zu kommen. Für uns ist die Antwort auf die Frage: „Kann ich als Christ Yoga praktizieren?“ ein klares Nein.

Für Nicole, eine ehemalige Yogalehrerin, deren Lebensbericht ab S. 34 zu finden ist, war die Frage, ob sie als Christ weiterhin Yoga praktizieren und lehren kann, sehr existenziell, da sie u. a. vom Yoga lebte. Sie ging ganz bewusst mit dieser Frage zu Gott und kam schließlich zu einer klaren Antwort für sich selbst.

## „Yoga bringt uns weg von dem lebendigen Gott“ – Gedanken von Nicole

*Die Idee, Entspannungselemente und Körperarbeit für Erholung, Stärkung und Ruhe zu nutzen und um die Beziehung zu unserem Schöpfer besser erleben und gestalten zu können, ist sicherlich eine gute Idee. Aber warum gerade Yoga? Da ich als selbständige Yogalehrerin viele Jahre Yoga unterrichtet und gelehrt habe, sehe ich ganz klar, dass Yoga nicht auf das Körperliche reduziert werden kann – die spirituelle Dimension ist immer da.*

**Die Wurzel des Yoga liegt im Hinduismus.** Sobald man Yoga praktiziert, verbindet man sich mit diesen geistigen Wurzeln. Auch durch bloße Körperübungen! Es gibt kein Yoga ohne Hinduismus. Man kann die yogischen Körper- und Atemübungen nicht von der dahinter liegenden Philosophie trennen. Eine einfache Yogakörperübung kann ausreichen, fremden Kräften eine Tür zu öffnen. Der Preis, den wir eventuell zahlen müssen, wenn wir Yoga praktizieren, kann sehr hoch sein.

**Bei Yoga-Praktizierenden geht es immer um die eigene Gottverwirklichung** (finde den Guru in dir) – um die Selbsterlösung. Die Betonung liegt auf einem „sich nach innen wenden“. Um das Ziel von Yoga zu erreichen und um sich für das Göttliche zu öffnen, bedarf es immer der eigenen Anstrengung. Dies steht dem christlichen Glauben völlig entgegen, der die Gnade betont. Im Christentum kommt die Erlösung durch den Glauben an Jesus Christus. Gott kommt uns durch seinen Sohn Jesus entgegen. Sein Tod ist seine Anstrengung für uns.

**Yoga entspannt. Ohne Frage.** Jedoch nicht dauerhaft. Und es bringt uns weg von dem lebendigen Gott. Weil wir es ja selbst schaffen, brauchen wir auch keinen Erlöser. Meiner Erfahrung nach ähnelt die aufgebaute Energie durch Yoga sehr der Gegenwart des Heiligen Geistes und ist fast identisch. Jedoch ist sie nicht anhaltend und geht nicht in die Tiefe, eine sehr raffinierte Täuschung des Feindes. Denn sie gaukelt einem vor, dass man den Heiligen Geist nicht unbedingt braucht oder sogar glaubt, diese Energie sei der Heilige Geist – doch Yoga zieht einen von Jesus weg. Man kann ja selber etwas tun und muss sich nicht in die völlige Abhängigkeit von Jesus begeben. ▶

## Yoga als Christ?

► *Dies ist auch der ausschlaggebende Punkt, warum ich heute sage: „Yoga und Christsein ist nicht vereinbar!“ Auch deshalb, weil die Gefahr zu groß ist, sich fremden Kräften zu öffnen.*

**Nur Jesus kann Herzen heilen**, uns von dämonischen Kräften, von Sünde und unserer sündhaften Natur befreien, nur er kann uns den Frieden geben, den die Welt nicht kennt.

*Als Entspannungstrainerin und Tanztherapeutin schlage ich Entspannungstechniken wie z. B. Pilates oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen vor, die als Christ unbedenklich praktiziert werden können.*

Der Theologe und Pastor John Piper wurde gefragt, ob man als Christ mit gutem Gewissen Yoga praktizieren kann. Diese Frage beleuchtete er von einer ganz anderen Seite. Hier ein kurzer Auszug aus seinem Statement.

### „Werde ich durch Yoga Christus ähnlicher?“ – Gedanken von John Piper

„Es gibt zwei unterschiedliche Ansätze, mit denen man an offene Fragen des Lebens herangehen kann. Den einen möchte ich den minimalistischen Ansatz in Bezug auf Heiligkeit und Frömmigkeit nennen. Dabei lautet die typische Frage ‚was ist daran falsch?‘ Das kann Filme und Musik betreffen, Kinder wollen von ihren Eltern sehr oft wissen ‚was ist falsch daran?‘

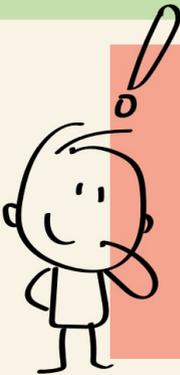
Den anderen Ansatz nenne ich den maximalen. Hierbei geht es nicht um die Frage ‚was ist daran falsch?‘, sondern ‚werde ich Christus dadurch ähnlicher? Führt es mich dazu, dass ich mich Jesus mehr hingeebe? Werde ich dadurch im Glauben stärker und mehr mit Gottes Geist erfüllt? Wird mein Gebet dadurch effektiver, mein Zeugnis dadurch mutiger oder schwächer? Hilft es mir, das Wirken Satans in dieser Welt geistlich zu durchschauen und Schätze im Himmel zu sammeln? Wird es mir helfen, meine Freude in Gott zu finden und in all dem, was er in Jesus für mich ist?‘

Es gibt also diese beiden Möglichkeiten, an das Leben heranzugehen. Die eine möchte durch Gottesfurcht und Heiligung Gott immer näherkommen. Die andere versucht, einfach so viele Dinge wie möglich zu tun, ohne dabei in Sünde zu fallen.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Piper, John (2015) *Is Yoga sinful? Audio Transcript*, aufgerufen 02.05.2023 unter: <https://www.desiringgod.org/interviews/is-yoga-sinful> (eigene Übersetzung aus dem Englischen)



„Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken!  
Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!“  
(Ps 139,23–24 NGÜ)



Wir ermutigen dich, wie Nicole mit der Frage „Yoga als Christ?“ bewusst zu Gott zu gehen und ihm zu erlauben, dich zu führen.

Vielleicht hilft dir der Ansatz von John Piper, dabei weniger die Frage nach richtig oder falsch zu stellen, sondern vielmehr dein Herz auf Jesus auszurichten.

# Erfüllt leben – Jesus genügt!

## Drei praktische Ansätze

### Leben aus der Kraft des Heiligen Geistes – ganzheitlich glauben und leben



Wer an mich glaubt, wie die Schrift gesagt hat, aus seinem Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen. Das sagte er [Jesus] aber von dem Geist, den die empfangen sollten, welche an ihn glauben. (Joh 7,38–39 SL)

**Gott erschuf den Menschen als Gegenüber für sich selbst.** Er will für den Menschen nahbar sein, mit ihm leben, ihn mit seiner Kraft und Liebe, seiner Gegenwart – eben seinem Geist – umgeben und unser ganzes Sein ausfüllen. In dieser Anbindung an Gott haben wir Zugang zu allen Segnungen, zu den Ressourcen der Himmelswelt, und vor allem zu Gott selbst.

**Die meisten von uns wissen:** Der Sündenfall schnitt den Menschen von dieser natürlichen und ganzheitlichen Verbindung mit Gott ab. Aber Gottes Plan hatte auch darauf eine Antwort: Gott wurde Mensch und nahm die trennende Sünde auf sich. Im Tod Jesu wurde die Sünde des Menschen ein für alle Mal abgestraft. In der Kraft des Heiligen Geistes stand Jesus von den Toten wieder auf.

In Römer 6 erklärt Paulus: Im Glauben sind wir – ist unser ‚alter Mensch‘ – mit Christus gestorben, in der Taufe mit Christus begraben und zu einem völlig neuen Leben auferstanden. Wir sind eine geistliche Neuschöpfung! So wie aus einer Raupe ein Schmetterling wird, hat auch das neue Leben nichts mehr mit dem alten zu tun – deshalb kann es auch nicht aus der ‚alten Natur‘ des Menschen und aus menschlicher Kraft heraus gelebt werden, sondern nur aus der Kraft des Heiligen Geistes.

**Der Heilige Geist bringt Jesus und damit die gesamte Kraft Gottes in unser Leben** und öffnet uns die geistlichen Augen, die Augen unseres Herzens, damit wir das Reich Gottes und die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen überhaupt sehen können. Ohne dass wir aus dem Heiligen Geist heraus ‚von Neuem geboren‘ werden

(Joh 3,5), können wir diese geistliche Dimension weder sehen noch erfahren. Aber der Heilige Geist ist viel mehr als nur die Kraft Gottes, er ist Person. Er ist Gott selbst.

**Der Heilige Geist will uns erfüllen, komplett, überfließend.** Er macht die unmittelbare Begegnung mit Gott möglich, schließt uns an den Strom des Lebens an, der als Wasser des Lebens von Gottes Thron fließt und unseren Durst bis in die tiefsten Ebenen unseres Seins stillt. Das bedeutet Frieden und Versöhnung mit Gott, die Fähigkeit zur Versöhnung mit uns selbst und mit anderen Menschen. Es bedeutet Leben, Freude und Hoffnung im Überfluss, es bringt unser Inneres zur Ruhe und befähigt uns, uns ganz auf Gott und auf Menschen einzulassen.

**Der Heilige Geist transformiert unser Denken** und unseren Charakter, er stellt unser gesamtes Leben in einen umfassenden Heilungsprozess. All dies ist die Frucht, die der Heilige Geist in unserem Leben hervorbringt – und nicht wir selbst aus unserer Kraft. Wenn wir uns dem Heiligen Geist bewusst öffnen und uns beständig wieder von ihm erfüllen lassen, packt er einen Bereich unseres Lebens nach dem anderen an und gestaltet unser Leben so um, dass wir Jesus immer ähnlicher werden (vgl. Röm 8,29f).

**Was, wenn das alles in meinem Leben nicht ankommt?** Vielleicht denkst du jetzt: Ich bin schon so viele Jahre Christ und davon sehe ich gar nichts. Vielleicht kämpfst du aktuell mit Problemen, die du nicht in den Griff bekommst – Depressionen, Konzentrationsmangel, Schlaflosigkeit, Essstörungen, Unruhe oder Schwäche. Vielleicht hast du deine negativen Gedanken nicht im Griff, bist von Lebenslügen beherrscht und erlebst Gottes Versorgung und seine Zusagen in deinem Leben nicht. Die Liste ließe sich beliebig verlängern.

**Waisenkind- oder Königskind-Mentalität?** Wir sind eine neue Kreatur – aber unsere Seele ist unser ganzes Leben lang von Sünde, Verletzungen, Misserfolgen etc. geprägt worden. Von klein auf haben wir gelernt, dass wir uns selbst schützen, uns selbst versorgen und alles aus unserer eigenen Kraft heraus schaffen müssen. Der Begriff ‚Waisenkind-Mentalität‘ drückt das gut aus. So konditioniert versuchen wir dann, auch unser neues Leben mit alten Mustern zu leben. Aber das kann nicht funktionieren. Das von Gott in uns neu geschaffene Leben ist geistlich, es ist eine ‚neue Natur‘, die nach den Gesetzmäßigkeiten des Geistes funktioniert!

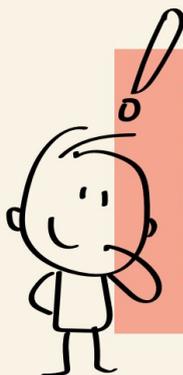
Galater 5,26 fordert uns auf: „Wenn wir nun durch den Geist ein neues Leben erhalten haben, dann lasst uns auch unser Leben auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen!“ (NGÜ) ▶

# Erfüllt leben – Jesus genügt!

## Drei praktische Ansätze

► **Das Leben im Geist muss trainiert werden** – wir dürfen lernen, unsere alte Konditionierung, den ‚alten Menschen‘ komplett mit Jesus am Kreuz sterben zu lassen, und ganz praktisch im Alltag einüben, was es bedeutet, dass wir mit Jesus begraben wurden: Einem Toten schuldet man nichts mehr, der ‚alte Mensch‘ ist tot.

Dass viele Christen nur wenig von Gottes Kraft und wenig Transformation erleben, die Dimension eines Lebens im unsichtbaren Reich Gottes mit Zugang zu seinen Ressourcen nicht kennen, hat sicherlich viel damit zu tun, dass wir nie so richtig in Jüngerschaft geführt worden sind. Für das Neue Testament ist diese Lebensdimension aber ganz natürlich, ja sie wird für jeden Nachfolger Jesu vorausgesetzt.



**Wir wollen dich ermutigen:** Lass dich ganz neu auf Jesus ein, vor allem auf ein Leben aus der Kraft des Heiligen Geistes und unter seiner Herrschaft. Als Christ bist du dafür gemacht, nicht nur in dieser sichtbaren, sondern gleichzeitig in der übernatürlichen Dimension des Reiches Gottes zu leben!

### Buchtipp

Elke Mölle (2021). *Erfüllt. Entdecke das Leben, für das du gemacht bist*. SCM Brockhaus  
Johannes Hartl (2022). *Einfach Gebet*. SCM Brockhaus

### Hörtipp

Podcast vom Gebetshaus Hamburg. *Leben im Geist* (11-teilige Serie auf Spotify und Apple Podcast)

## „Begegnung mit Jesus auf der Sportmatte“

### Gedanken und Erfahrungen einer christlichen Fitness-Trainerin (Liesa)

**Ich glaube, dass in vielen von uns eine Sehnsucht besteht, Gott ganzheitlich zu erleben** und diese ganzheitliche Spiritualität, in der Körper und Seele einbezogen werden, vermissen und im Yoga zu finden versuchen, vielleicht auch unbewusst.

*Ich bin christlich aufgewachsen, habe in der Vergangenheit erlebt, wie die Seele in der Gemeinde tendenziell eher als etwas Schlechtes gesehen wurde und man Gefühlen lieber keine Beachtung schenken sollte. Mit der Zeit lernte ich aber, dass Gefühle zu mir gehören und wichtig sind. Gott selbst hat auch Gefühle. Wir sollten uns nicht von unseren Gefühlen bestimmen lassen, aber ihnen dennoch Beachtung schenken, um herauszufinden, was in uns vorgeht. Ich lernte, dass Gott nicht nur an meinem Geist Interesse hat, sondern auch an meiner Seele.*

*Ähnliches gilt auch für den Körper. In der heutigen Zeit besteht die Gefahr, den Körper zu sehr in den Mittelpunkt des Lebens zu rücken und sich übermäßig viel um Aussehen, Trainieren und Pflege des Körpers zu drehen. Gleichzeitig beobachte ich, dass einige Christen den eigenen Körper als möglichen Ort von Sünde betrachten (z. B. Körperkult oder sexuelle Unreinheit) und er deshalb besser aus dem Blick und der Fürsorge verschwinden sollte. Als Folge davon werden Körper und Seele häufig als nicht geistlich/heilig genug angesehen.*

**Ich denke, es ist so wichtig zu verstehen, dass Gott uns ganzheitlich geschaffen hat.** Dass er uns ganzheitlich erlöst hat, dass er ALLES an uns liebt und sein JA dazu gibt. Wir Menschen sind eine Einheit aus Körper, Geist und Seele und erst, wenn wir ihm alles von uns hingeben und nichts mehr zurückhalten, kann Gott seine Kraft und sein Wesen in uns zur Entfaltung bringen. Der Heilige Geist möchte sich ganz in uns ausbreiten, nicht nur in bestimmten Bereichen unseres Seins. Wir haben so oft gehört, dass wir der Tempel des Heiligen Geistes sind. Ich stelle mir selber die Frage, darf Gott den ganzen Tempel ausfüllen und ihn auch ganzheitlich nutzen?

**Ich persönlich habe Jesus lange Zeit aus dem Bereich Sport herausgehalten.** Ich wollte besonders fit, stark, schlank usw. sein und fand es immer behindernd, Gott mit hineinzunehmen, weil ich dann nicht so Vollgas geben konnte wie ich wollte. Aber Jesus ▶



# Erfüllt leben – Jesus genügt!

## Drei praktische Ansätze

► hat mich durch teils sehr schmerzhaftes Zeiten gelehrt, dass es beim Sport nicht um Leistung geht, ja, dass es nirgendwo in meinem Leben darum geht, aus eigener Kraft etwas zu schaffen. Stattdessen soll die Beziehung zu Jesus die Grundlage von allem sein. Er hat mir gezeigt, dass ich aus ihm und für ihn leben, arbeiten und Sport machen darf.

**Der Wendepunkt kam für mich**, als ich – mehr durch Zufall – begann, ein christliches Work-Out zu machen. So oft hatte ich vergebens nach Ausgleich, Entspannung und Ruhe gesucht und mich dann doch nur um mich selbst und meinen Körper gedreht. Aber an diesem Tag veränderte sich etwas grundlegend. Jesus begegnete mir genau dort, mitten auf meiner Sportmatte und zeigte mir, welche Kraft darin liegt, gemeinsam mit ihm meinen Körper zu trainieren. Ich öffnete mich ganz neu für Jesus in diesem Bereich. Oft mache ich mir jetzt Lobpreismusik an, wenn ich Sport mache. Ich denke dabei über sein Wort nach und lasse es an mir wirken.

Außerdem merke ich, wie z. B. mein Lobpreis tiefer wird, wenn ich nicht nur vor mich hin summe, sondern beispielsweise aufstehe und mich durch Körper und Gefühle ausdrücken kann.

**Der Dualismus verleitet uns dazu, unser Leben in „geistliche“ und „ungeistliche“ Bereiche zu unterteilen.** Unsere Aufgabe in der jetzigen Zeit ist es, glaube ich, Menschen wieder ganzheitlich zu betrachten und sie mit ihrem ganzen Sein, mit allem, was sie sind, in die Gegenwart Gottes zu führen.

Neben der Sehnsucht nach ganzheitlicher Spiritualität erleben Christen, genau wie alle anderen auch, wie sehr Stress den Alltag prägt. Alles wird immer schnelllebig und vieles dreht sich um Leistung. Menschen sind ausgebrannt, chronisch erschöpft, depressiv. Auch Christen suchen nach einem Ausgleich und einem Ort der Ruhe. Ich glaube zutiefst, dass wir diese Ruhe nur bei Gott finden können, Yoga kann die erhoffte Lösung nicht bringen.

**Ich wünsche mir, dass mehr Alternativprogramme zu Yoga entstehen.** Unser guter Gott hat die ganze Welt erschaffen und ich bin mir sicher, dass der Heilige Geist auch einen guten Plan für sportliche Betätigung hat. Dabei braucht er nicht auf die Methoden anderer Religionen zurückzugreifen.



**TIPP:** Eine gute Möglichkeit ist zum Beispiel, zu Hause Lobpreismusik zu hören und sich dazu unbeobachtet einfach mal frei zu bewegen. Oder man sucht sich ein Dehnprogramm / Fitnessvideo ohne Ton und kombiniert es mit Lobpreismusik oder dem Nachdenken über einen Bibelvers.

# „Übe dein Herz ein, innezuhalten und still vor Gott zu werden“

## Mini-Anleitung zur christlichen Meditation

Da sagte Jesus zu ihnen: „Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.“ Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden. Sie fuhren also mit einem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein. (Mk 6,31–32 NGÜ)

**Jesus liebt seine Jünger und weiß, sie lieben ihn.** Deshalb nimmt er sie mit an einen Ort, der anders ist als die beschäftigte, herausfordernde Welt, aus der sie gerade kommen, in der sie manches atemlos macht und sie manchmal das Gefühl haben, auf der Strecke zu bleiben.

Der Ort, an den Jesus sie mitnimmt, ist anders! Es gibt dort nur sie und ihn, sonst nichts: Keine Leute, die Schlange stehen, keine neue To-do-Liste oder Jobverteilung, keine schnelle Gebetszeit, bevor sie wieder loslaufen, keine ... nichts.

Nur sie und Jesus. Jesus will alleine mit ihnen zusammen sein.

Als würde er ihnen sagen: Jetzt machen wir die Tür zu dieser lauten Welt für eine Weile zu. Wir lassen sie zurück und setzen uns dorthin, wo ihr innehalten und loslassen könnt, denn es muss wieder still werden, äußerlich und besonders in euch! Alles soll zur Ruhe kommen: Euer Herz, die zahllosen Gedanken und aufgeregten Gefühle, euer Wille, der ständig ‚machen und schaffen‘ will, das Suchen, eure Ichbezogenheit. Jetzt schaut nur auf mich, damit eure Seele zur Ruhe kommen kann!

**Das ist auch das wichtigste, was wir brauchen und wonach wir uns sehnen, dass unsere Seele zur Ruhe kommt und sich tief verankert, gehalten und geborgen weiß.** Das können wir allein bei Gott finden, dort, wo er sich uns vorstellt – in seinem Wort – nicht in uns selbst. Wenn wir unsere Seele nicht so bergen und ‚stillen‘, ist unser Leben wie ein Blatt im Wind, das hin- und hergetrieben wird. Wenn wir es aber tun, sein Wort nicht nur lesen, sondern uns Zeit nehmen, darüber zu meditieren, uns hinein-zudenken, darüber nachzudenken,

wird unser Leben „wie ein Baum, der zwischen Wasserläufen gepflanzt wurde: Zur Erntezeit trägt er Früchte, und seine Blätter verwelken nicht.“ Psalm 1,2–3 (NGÜ) ▶



► **Diese Art der Meditation hat eine jahrhundertalte Tradition.** Bereits die alten Kirchenväter haben auf diese Weise das Wort Gottes meditiert und darüber auch geschrieben. Dem modernen Menschen ist dieser Zugang weitgehend verlorengegangen. Aber es lohnt sich, diesen christlichen Wurzeln wieder nachzuspüren.

**Deshalb: Übe dein Herz ein, innezuhalten und still vor Gott und seinem Lebenswort zu werden.** Übe es ein, in seine Gegenwart zu treten und dort zu verweilen. Erinnerung: Gott hat uns als sein Gegenüber geschaffen. Er ist immer da – nur wir oft nicht bei ihm – wir müssen oft erst zurückfinden in seine Gegenwart. Deshalb nimm sein Wort und tritt in den Raum der Stille vor ihn. Die Beter vieler Psalmen sind wunderbare Vorbilder für diese Haltung des Wartens vor Gott, des Hörens, Schweigens und Antwortens. Suche die Stille, warte darin auf Gott, nimm sein Wort und sinne ihm nach.

### **Wie kannst du das tun? Ein paar kleine Vorschläge**

- Wähle dir einen Bibeltext, ein Bibelwort, über das du nachsinnen möchtest.
- Wähle dir einen guten Ort und eine gute Zeit für diese Stille, sie soll nur dir und Gott gehören. Suche dir einen Platz, den du magst, der dir hilft, ruhig zu werden und dich auf ganz einfache Dinge lenkt, auch deine Augen. (Vielleicht hilft dir eine Kerze, die du bewusst zu Beginn anzündest, ein Kreuz, ein Bild ...) Lege Gottes Wort geöffnet vor dich hin.
- Entscheide dich: In dieser Zeit soll dich nichts stören dürfen (keine Uhr, Klingel, Handy, auch keine Gedanken, die im Kopf herumschwirren; schreib Wichtiges kurz auf, dann ist es ‚weg‘).
- Setze dich ruhig und gesammelt hin, schließe deine Augen, atme langsam, ruhig und bewusst – hol deine Gedanken aus der Geschäftigkeit deines Alltags heraus, sammle sie, bringe sie ins Hier und Jetzt, in die Gegenwart. Das kann etwas dauern, manchmal ist einiges in uns los. Aber hör nicht auf, sie zurückzuholen.  
*Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.* (Franz v. Sales)
- Warte geduldig, bis es auch in dir ruhig wird – so entsteht in deinem Herzen ein Raum, der vorbereitet ist auf Gottes Reden, weil du ganz gesammelt da bist, um ihm zu begegnen. Selbst sein Schweigen kann sein wertvolles Reden an dich sein. Auch gemeinsames Schweigen kann ein Ausdruck tiefer Beziehung sein.
- Lies dein ausgewähltes Bibelwort aufmerksam durch. Lass dir dabei Zeit und betrachte es immer wieder. Vielleicht liest du Satz für Satz (auch mal laut) und sinnst jedem einzelnen nach. Oder du wählst einen Gedanken aus und betrachtest nur den. Wiederhole ihn immer wieder und meditiere ihn, bewege ihn in deinem Herzen, spüre den Gedanken und Bildern nach, die sie auslösen und antworte darauf. Gottes Geist will dich führen.
- Bleibe nicht bei dir selbst stehen, öffne dich für Gottes Wahrheit, überlasse ihm die Leitung dieser Zeit und nimm wahr, was geschieht, was du hörst und verstehst. Es sind kostbare Augenblicke, wenn du deine Gedanken loslassen kannst und erlebst, dass du bei seinen Gedanken ankommst! Antworte im Gebet auf das, was du entdeckt und gehört hast.

- Bleibe noch eine Weile in der Stille und beende die Zeit dann vielleicht mit einem Loblied, einem Gebet und freue dich über den, dem du begegnet bist.

Wenn du auf diese Weise immer wieder in die Stille gehst, Gott suchst, seinem Wort so nachsinnst, darüber meditierst, bekommst du mehr und mehr ein geübtes Herz, das Gott begegnen kann, auch in deinem Alltag. Denn der Herzensraum in dir ist vorbereitet und wartet – auf Gott, sein Wort an dich, sein Leiten, seine Fülle. Du erlebst: Er schaut dich gnädig und freundlich an und du wirst sagen können: „*Ich bin zur Ruhe gekommen, mein Herz ist zufrieden und still.*“ (Ps 131,1 HFA)



Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt.  
Du beschenkst mich mit Freude, denn du  
bist bei mir; aus deiner Hand empfangen ich  
unendliches Glück. (Ps 16,11 HFA)





# Yoga als Christ?

Broschüre bestellen:  
[yoga.als.christ@gmail.com](mailto:yoga.als.christ@gmail.com)