

Hold dig langt væk fra yoga

[Af Iben Thranholm](#) 28. maj. 2015/22

Iben Thranholm, Cand. teol., journalist og samfundsdebattør

Tidens store spirituelle dille er mindfulness og yoga. Det nærmer sig en landeplage. Efterhånden er det umuligt at konsultere en psykolog, coach eller massør, som ikke forsøger at få patienterne til at hoppe på de østlige religioners teknikker.

På mange arbejdspladser og sågar i børnehaver er yoga en del af det daglige program, hvor det bruges til at geare ned i en stresset hverdag.

Yoga er en hinduistisk praksis, er udviklet til at man gennem en række kropslige øvelser kan åbne sindet for de mange guder, som findes i hinduismen. Moderne vestlige yoga-entusiaster hævder, at man sagtens kan bruge de populære østlige religiøse kropsteknikker uden at dyrke selve spiritualiteten i det. Men det er nu langt fra sikkert. Det vidner om en generation, der har meget lidt indsigt i, at man ikke sådan uden videre kan adskille krop og ånd, som moderne kultur mener.

Krop, sjæl og ånd er en uløselig enhed. Hvad man gør med kroppen, påvirker sjælen og omvendt. Når kroppen laver øvelser, som tager sigte på at åbne sig for hinduistisk flergudereri, ja så retter sjælen sig også imod det. Den åndelige virkelighed følger med. Nu har yoga også fundet vej ind i kirken. Flere kirker tilbyder en kombination af yoga og kristen tro som en genvej til nærvær og inderlighed, da mange mener, at kristendommen har kappet kroppen af.

Det er først og fremmest noget vås, at kristendommen er uden krop. Kristendommen er tværtimod den mest kropslige af alle trosretninger på grund af inkarnationen: Ordet bliver kød, menneskekroppen betragtes som Helligåndens tempel, og kødet genopstår.

Desuden advarer chef-eksorcist i Rom Gabriele Amorth og tidligere generalvikar Lars Messerschmidt kraftigt mod yoga. Begge har i deres praksis været vidne til, hvordan yoga kan føre til problemer med dæmonbesættelse.

Man bør derfor holde sig langt væk fra yoga som kristen. Hvis man som kristen eller søgende gerne vil kombinere krop og ånd, kan man med stor fordel benytte Jesus-bønnen "Herre Jesus Kristus, Guds søn, forbarm dig over mig, en synder". Den indvirker automatisk på åndedrættet og alle organer i kroppen. Intet er nemlig bedre for vores organisme end at påkalde Jesu navn.

<https://udfordringen.dk/2015/05/hold-dig-langt-vaek-fra-yoga/>