

# Yoga - ingen religionsneutral övning

[Spara som PDF](#)

## Sanningen om yoga

Yoga marknadsförs idag i Västvärlden som en metod för att lindra stress, öka koncentration, stärka tankeförmågan, öka kroppslig fitness och välmående, osv. Yoga blir genom detta allt vanligare på arbetsplatser, skolor, inom rehabilitering, m.m. Nyligen beslutade t.ex. Skolinspektionen i Sverige att yoga inte har något med religion att göra, och därför är det helt i sin ordning att erbjuda elever yoga i den svenska skolan. Detta har vi sett redan tidigare. I Skolverkets författningssamling 2011:13 - "*Skolverkets föreskrifter om kursplan och kunskapskrav för ämnet dans i förberedande dansutbildning för årskurs 4.9 i grundskolan*" rekommenderas just yoga som en övning:

**"Centralt innehåll** - Kompletterande dansträning:

Övningar som ger fysisk kroppskännedom, till exempel yoga och



Men sanningen om yoga är att den inte alls kan skiljas från

religion eftersom yoga är en del av hinduismen. Här är några relevanta, intressanta och tydliga uttalanden om yoga och hinduism:

- Professor Johannes Aagard vid *Dialogcentret* i Århus Danmark har varnat för yoga och sagt: "Det finns inga neutrala tekniker i yoga".
- Subhas Tiwari, professor på *Hindu University of America*: "Yoga är hinduism".

- Tidskriften *Hindusim Today*: "Hinduism är själen i yoga".
- Indiern Dr George Alexander: "Det finns ingen hinduism utan yoga, och ingen yoga utan hinduism".
- Mircea Elide, chefredaktör för *The encyclopedia of Religion*: "Kundaliniyoga kan inte och får inte förväxlas med gymnastik".
- CG Jung: "Yogaövningar är otänkbara och skulle också bli ineffektiva utan de idéer på vilka de är baserade" (Det okända s 55 - H Arlebrand)
- Före detta guru Rabi Maharaj har uttryckt det så här: "Yoga leder oundvikligen människor till hinduismen. Påståendet att yoga inte är religion är fullständigt felaktigt. Yoga är en religiös handling. Det finns ingen yoga utan andliga inslag."
- Rabi Maharaj berättar också att han i sina yogaövningar ofta hade otäcka övernaturliga upplevelser med resor till andra världar och möten med utomjordiska varelser. Sådana upplevelser är ofta orsaken till att man i Indien kan se helt mentalt förvirrade västerlänningar som slaviskt följer någon guru. Inkörsp...



enligt Rabi Maharaj.

- Enligt den hinduiska missionsorganisationen "Vishva Hindu Parishad" så är yoga- och meditationslärarna i väst deras främsta missionärer. Redan år 1979 konstaterade en talesman för den hinduiska världskongressen att: "Hinduismens mission i väst har krönts med en fantastisk framgång. Hinduismen är på väg att bli en världsledande religion och slutet för kristenheten närmar sig".
- År 1981 sa den indiske ledaren för Transcendental Meditation att: "Vår uppgift är att utmana den utspridda demonen som ligger bakom kristendomen".

Tittar man sig runt i vårt samhälle idag har dessa missionärer från Öst lyckats bra. Yoga och liknande andliga tekniker har blivit en naturlig del av det västerländska samhället. Men det finns trots detta bevisligen en psykiskologisk/mental fara med yoga och meditation (mer om det avslutningsvis).

Det är alltså en aningslös och naiv inställning som många personer och myndigheter i Sverige har till yoga (och annan meditation). Under täckmanteln av att vara vetenskaplig och medicinskt korrekt, så har yoga t.o.m. blivit accepterad inom kyrkor, samfund och på teologiska seminarier. Men de som vet vad som ligger bakom yoga och vad den kan leda till, ser yoga som en trojansk häst i hela vårt samhälle, och inte minst i våra kristna församlingar!

---

## Yogans ursprung och själ

Yoga är ett hinduiskt ord som betyder "förening" eller "att sammanfogas" och syftar på att förenas/bli ETT med det universella medvetandet, med den hinduiska guden *Brahman*. Därför kan en yogautövare också säga "jag ÄR Brahman", dvs "jag ÄR gud". Det yttersta målet för en hinduisk yogautövare är att uppnå en bättre karma, få en "bättre" inkarnation i nästa liv (reinkarnation) och i det långa loppet separera själen från kroppen och sammanfogas med *Brahman*. Det är slutmålet. I Indien är alltså yoga absolut inget man sysslar med för att bli piggare eller för att få kroppen i god kondition; yoga är en och världsfrånvärd övning.



Yoga härstammar ifrån myterna om den Indiske guden Shiva

som kallas för "yogans herre". Shiva är den destruktiva guden inom hinduismen och förknippas med ormens kraft. Därför avbildas ofta Shiva med ormar i håret eller runt andra delar på kroppen. Shivas ormkraft kallas för Kundalini. En grundtanke med hinduisk meditation och yoga är att man skall frigöra/väcka den s.k. kundalinikraften/ormkraften så att denna kan frigöra "det tredje ögat" som också jämförs med Shiva. Med hjälp av kundalinikraften skall man i yogan bryta ner den egna viljan, känslorna, sinnet och andra själsliga och andliga blockeringar eftersom dessa står i vägen för syftet med yoga. Genom detta kan man uppnå en

allt högre grad av medvetande, ett medvetande om den egna gudomligheten och att allt är förenat och gudomligt. Kundalini är också ett indiskt ord för orm, eller en kobra. Därför tillbeds också ormen inom hinduismen. Att praktisera yoga innebär därför i praktiken att falla ner i tillbedjan inför Ormen, enligt experter på hinduism och yoga.

Institutet Medicinsk Yoga skrev:

”Viktigt att poängtera här är också att ALLA traditionella yogaformer medvetet arbetar med kundalini-kraften. Målet med all traditionell yoga, oavsett vad du kallar den, är att resa kundalini och utveckla din fulla potential som människa”

---

## Yogans tekniker och deras syfte

Den indiske författaren och yoga-experten Dr. D. Jyothirao säger att yoga innehåller två steg: det första är till för den fysiska kroppen, det andra är ett andligt steg där målet är att få insikt om den egna gudomligheten. Det går inte att skilja dessa två steg från varandra; de hör ihop. Själva rörelserna inom yoga är därför särskilt designade för att man lättare skall kunna inträda i det andliga



I all yoga finns en kroppslig aspekt som handlar om att

kontrollera kroppen, rörelserna, tankarna och andningen, men dessa fysiska övningar är endast verktyg för att uppnå det andliga syftet. Genom yogans övningar söker man även uppnå ett särskilt sinnestillstånd, där tankarna är stilla, och man går in i ett förändrat sinnestillstånd (*altered state of consciousness* på engelska). Tanken är att man i detta ”tomma” tillstånd skall bli mottaglig för uppenbarelse, uppnå en högre grad av ”medvetande”, få kontakt med andevärlden och med sin egen personliga ”gudomlighet”. Det här är det samma som annan meditation vanligen söker uppnå. Yoga är därmed en form av meditation med kropps- och andningsövningar som skall främja meditationen. I meditation används ofta *mantran* som innebär ett upprepande av ett enkelt ord. Vanligen är ett mantra namnet på en hinduisk gud. Bruket av mantran är en

teknik/ett hjälpmedel för att lättare inträda i det förändrade sinnestillståndet. I yoga motsvarar andningsövningar och rörelser mantrat i annan meditation även andra tekniker som också förekommer i yoga.



Det är viktigt att förstå att dessa tekniker inom yoga och

meditation inte är neutrala tekniker som kan ges en annan innebörd eller annan verkan i ett sekulärt samhälle eller i kristenheten. Teknikerna är i sig designade att leda människan in i ett förändrat sinnestillstånd där hon är öppen för den form andlighet och filosofi som inte minst hinduismen står för. Ett mantra fungerar som ett mantra oavsett om det är namnet på en hinduisk gud man upprepar eller om det är namnet Jesus eller en bibelvers etc. Tekniken är den samma och resultatet blir förr eller senare det samma. Dessa tekniker stänger ner förnuft, eftertanke och andra försvarssystem som Gud, alltings Skapare, lagt ner i våra liv. Effekterna är inte helt olika de som vissa droger ger. Så yoga och annan meditation leder förr eller senare till en förändrad uppfattning om tillvaron, livet, verkligheten och jaget. Utövaren kommer förr eller senare att omfattas av en allt mer *panteistisk* och *panenteistisk* syn på tillvaron, där synen är den att "allt är Gud" och "Gud är i allt". Detta är en livsfilosofi som är helt främmande för Bibelns undervisning om Gud och tillvaron.

Kristna tycks tro att man kan kristna eller "kristifiera" vad som helst, bara man ersätter vissa ord osv. Sådan är dock inte sanningen. Vi kan inte göra svart till vitt hur mycket vi än önskar. Vi som önskar vara sant kristna har att rätta oss efter vad Gud givit oss för medel och vägar i vår tro på honom.

---

## **Mental sjukdom som följd av yoga och meditation**

Några yogautövare har berättat att de efter en tid började uppleva underliga saker i sitt personliga liv. De kunde känna energiströmmar genom kroppen, de upplevde syner, de talade i tungor, fick upplevelser av ljus, kroppen formade sig spontant till olika skepnader – ibland som av djur. Kraften tog helt och hållet överhanden, och de kunde inte göra motstånd.



Kroppsövningar med fokus på andning kombinerat med ett

meditativt upprepande av ord (mantran) för att tömma tankarna utgör ofta hörnpelare i yoga. Detta är välkända ockulta tekniker som genom årtusenden utprovats av gurus och yogis, där syftet är att tömma människan på sig själv för att hon skall kunna nå fram till den "inre gudomligheten" och bli en del av "alltet". Enligt Rabi Maharaj, en före detta guru, finns det ingen hinduism utan yoga, och ingen yoga utan hinduism. Han menar att inramningen spelar ingen som helst roll, teknikerna i sig hör intimt ihop med hinduismen.

Dessa meditativa tekniker kan leda till s.k. kundalinifenomen med svåra psykoser som följd. Det spelar ingen roll var man utövar dessa tekniker, det är teknikerna i sig som är farliga. Detta har läkare känt till i många år. Jag har ett tidningsurklipp från Göteborgs Posten, torsdagen den 20 sept 1984, där dåvarande överläkare på Lillhagens sjukhus, Bo G Johnson, sa bl.a. följande:

"Meditation och yogaövningar har i flera fall lett till psykisk sjukdom - ett sjukdomstillstånd där t.ex. psykofarmaka inte har någon som helst effekt."

Överläkare Bo G Johnson hade i sitt dagliga arbete upptäckt att meditation och yoga i många fall hade lett till svåra psykosliknande tillstånd där medicin inte hade någon effekt. Han tog i artikeln särskilt upp ett fall som han hade följ på nära håll och som gällde en 27-årig man som hade provat på avslappning med hjälp av s.k. "chakrameditation" också kallad "kundalinimeditation". Killen var studerande och hade inga sociala eller missbruksproblem. Efter att bara sju gånger ha lyssnat på en kassett med meditationsövningar sökte han akut hjälp för egendomliga psykiska problem. Under en övning hade han plötsligt upplevt hur någon slags energi under stor kraft fyllde kroppen, sa Bo G Johnson.

Det handlade om ett energiflöde som sakta steg upp genom ryggraden och upp i huvudet där det liksom exploderade. Detta är effekter av den s.k.

"kundaliniresning" som man inom yoga och meditation ofta söker uppnå för att öka "medvetandet". Killen fick istället synen av ormar som steg uppåt från

ljumskarna och ville bita honom i ansiktet. Det här tillståndet kunde den unge mannen inte påverka själv på något sätt. Efter några dagar övergick det i en ny fas där han upplevde hur en mörk substans trängde in i hans kropp, och det här gav honom akut dödsångest. Han vaknade också varje natt av att onda väsen attackerade honom. Bo G Johnson berättade att killen lades in på den psykiatriska kliniken, men att medicinerna inte hade någon som helst inverkan på honom.

Överläkare Bo G Johnson har sedan träffat flera personer med samma erfarenheter. Några hade kvar dessa otäcka upplevelser så länge som 14 år efter att de slutat meditera. Nu kanske någon tänker att det var den "ockulta chakrameditationen" som gjorde den 27-årige killen sjuk. Men man skall då känna till att en av patienterna endast hade sysslat med enkla, vanliga avslappningsövningar, och att hon också upplevde liknande attacker från ormar. I Danmark har man studerat dessa fenomen ännu mer ingående enligt artikeln.

- [Läs artikeln från Göteborgs Posten här](#) (pdf-dokument)
- [Läs en motsvarande artikel ur Läkartidningen här](#) (pdf-dokument)

---

## Allt fler söker sig inåt

Att yoga leder till ett intresse för den österländska andliga mystiken är ett uppenbart faktum. Detta är också vad yogalärare ser när det gäller intresset för yoga och dess utveckling. Träningsyogan är bara ett första trappsteg i denna utveckling, menar de. Du kan läsa mer om detta i en artikel där en yogapioniär bekräftar detta: [www.yogafordig.nu/content/allt-fler-blickar-inat](http://www.yogafordig.nu/content/allt-fler-blickar-inat). Personligen ser jag detta som en mycket farlig utveckling, det är inte bra för vårt samhälle och det är inte bra för människors själar!

---

## Summering

Att idag hävda att yogan är religionsneutral är verkligen brist på kunskap. Det finns så pass mycket skrivet om yoga att man inte behöver leva i okunskap om vad yoga är och vad det ofta leder till. Vill man inte se detta kan jag inte tro annat än att man är ute efter att göra slut på den svenska kultur som har kristendomen som grund. Jag hoppas att du som läst det jag skrivit här förstår att det är både farligt för enskilda människor och allvarligt för vårt land att låta yoga och annan meditation sprida sig så som detta nu gör. Inte minst är det farligt att utsätta barn för det här. Så jag hoppas nu att du med mig och andra vill ta tillfällena som

erbjuds att varna för yoga och ALL form av meditation.

/Lennart

---

### **Övriga källor:**

- Wikipedia och andra uppslagsverk
- Videor: *Yoga uncoiled* samt *Gods of the New age* - Caryl Productions
- m.m.