



Yoga & Christelijke spiritualiteit

*Afstudeeronderzoek naar de waarde van yoga voor
christelijke spiritualiteit*

Annie de Jong

Naam: Annie de Jong
Studentnummer:s1148415
Onderwijsinstelling: Christelijke hogeschool Windesheim, Zwolle
Opleiding: HBO theologie deeltijd
Vak/module: Onderzoek 2 EN-TL-PA21.18
Begeleider / eerste beoordelaar: Wilco van Holten Medebeoordelaars:
Juna Hein
Datum: april 2023

Voorwoord

“Je hoeft geen gelovige te zijn om yoga te doen. Maar als je als christen yoga gaat gebruiken dan zul je merken, wow, nu krijgt mijn meditatie en contemplatie echt verdieping”.

Zo omschreef één van de deelnemers aan dit onderzoek de waarde van yoga voor christelijke spiritualiteit. Deze deelnemer ziet meerdere overeenkomsten tussen yoga, het hindoeïsme waar yoga uit voort is gekomen en het christendom. Hij zegt dat hij de yogafilosofie als een blauwdruk over de woorden van Jezus kan leggen. Maar het is de vraag of dat voor alle andere deelnemers geldt. Zijn yoga en christelijke spiritualiteit wel zo gemakkelijk met elkaar te verbinden? En als dat dan past, hoe werkt dat dan? Wat is yoga precies en wat is christelijke spiritualiteit? Deze vragen staan in dit onderzoek centraal.

Deze scriptie dient als afsluiting van mijn studie theologie op Windesheim. Ik bedank de mensen die hebben bijgedragen aan dit onderzoek.

Om te beginnen bedank ik alle yogabeoefenaars die ik mocht interviewen. Zonder hen had ik geen inzicht in de praktijk gekregen. Ik was verrast door hun openheid en vertrouwen. In het bijzonder wil ik William Yang bedanken. Ik mocht hem niet alleen interviewen maar hij nodigde me ook uit voor de training ‘Het lichaam als toegang tot geleefde spiritualiteit’. Daar ben ik heel blij mee want door deze training heb ik nieuwe kennis en ervaringen opgedaan die ik kan toepassen in de praktijk van mijn eigen yogalessen. Ik denk dat deze ervaring me ook van pas komt in een toekomstige baan als kerkelijk werker.

Ik bedank mijn scriptiebegeleider Wilco van Holten voor zijn instructies en feedback. Op een prettige manier liet hij me steeds weer inzien waar mijn valkuilen lagen en waar ik op moest focussen. Ik bedank mijn studiegenootje Jolien Kerkstra voor de fijne samenwerking. Vooral in het voortraject van het onderzoek hebben we samen opgetrokken. Jolien durfde kritisch te zijn. Ze stimuleerde me om door te gaan als ik vastzat. Als laatste wil ik Koert van der Velde, mijn zus Hiltje en Marja Vis bedanken voor het lezen van het eindwerk. Zij maakten me attent op schrijffouten en onsamenhangende zinnen.

Samenvatting

In dit onderzoek heb ik antwoord gezocht op de vraag in hoeverre yoga christelijke spiritualiteit kan verrijken. Deze vraag werd actueel toen ik stage liep bij de Ekklesia in Leiden. Uit gesprekken met kerkgangers kwam naar voren dat er in de kerk van alles wordt gedaan en georganiseerd, maar dat er weinig aandacht is voor lichamelijkeheid en stilte.

Omdat ik zelf aan yoga doe en lesgeef wilde ik weten of yoga iets van deze leemte zou kunnen opvullen. Tijdens mijn stage heb ik voor de gemeenteleden yogabijeenkomsten georganiseerd. Die werden goed bezocht maar het was me nog niet duidelijk wat de meerwaarde van yoga was voor het spirituele leven van de deelnemers. Ik wilde weten of yoga ook in andere kerken of christelijke spirituele centra zou passen en of yoga de meest geschikte manier was om lichamelijkeheid en stilte te bevorderen.

Op deze vragen heb ik door middel van kwalitatief onderzoek antwoord gezocht. Ik heb zes yogabeoefenaars die zich verbonden voelden met een kerk of met christelijke spiritualiteit geïnterviewd. Daarnaast heb ik een training voor geestelijke verzorgers gevolgd over de relatie tussen lichamelijkeheid en spiritualiteit.

Voorafgaand aan het praktijkonderzoek heb in de literatuur gezocht naar antwoorden op mijn vragen. Daaruit kwam naar voren dat er belangrijke theologische en filosofische verschillen zijn tussen de tradities, maar dat die verschillen het beoefenen van yoga niet in de weg hoeven te staan. Dat kwam ook uit het praktijkonderzoek naar voren. Het beoefenen van yoga is niet alleen goed voor de gezondheid en het welzijn, maar het is ook een instrument en een ingang voor spiritualiteit. Yoga helpt om de aandacht niet alleen op God te richten maar ruimte te maken voor de werkelijkheid van het lichaam.

Uit dit onderzoek blijkt dat yoga en ook andere vormen van lichaamswerk de kerk iets te bieden hebben. Kerken wordt aanbevolen om te uit te zoeken of er in de gemeente behoefte is aan yoga of andere vormen van lichaamswerk. Mogelijk draagt de hernieuwde aandacht voor het lichaam ertoe bij dat kerken opleven.

Inhoud

1 Aanleiding en context van het onderzoek	5
1.1 Persoonlijke motivatie.....	5
1.2 Maatschappelijke relevantie	6
1.3 Probleemstelling	6
2 Theoretisch kader	7
2.1 Begripsverheldering	7
2.2 Zienswijzen over yoga en christelijke spiritualiteit	9
2.3 Samenvatting	13
2.4 Kritiek	14
2.5 Conclusie	15
3 Theologische reflectie	15
3.1 Godsbeelden	16
4 De praktijk	17
4.1 Herformulering hoofd- en deelvragen op basis van de literatuur	17
4.2 Methodiek van het onderzoek.....	18
4.3 Werving en selectie van de respondenten	19
5 Dataverzameling	20
5.1 Randvoorwaarden.....	22

5.2 Verwerking en analyse van de data	23
6 Onderzoeksresultaten	24
7 Reflectie op de geldigheid en de betrouwbaarheid	29
7.1 Instrument	30
7.2 Herhaalbaarheid	30
7.3 Transformeren van de data	30
7.4 Conclusies op grond van het praktijkonderzoek	31
8 Discussie.....	32
8.1 Christelijke yoga	32
8.2 Toekomst.....	33
8.3 Aanraken	33
8.4 Dilemma.....	33
Samenvatting van de conclusies en discussiepunten,	34
9 Aanbevelingen	34
9.1 Suggesties voor verder onderzoek.....	35
10 Reflectie op de wijze van data verzamelen en het onderzoeksproces	36
10.1 Hobbels en hindernissen	36
10.2 Gunstige factoren.....	37
10.3 Leermomenten	37
11 Literatuurlijst.....	38

1 Aanleiding en context van het onderzoek

“Het zijn hier allemaal intellectuele waterhoofden”. Zo beschreef een van de kerkgangers haar mede-ekklesianten toen we op een zonnige zondag in september na de kerkdienst een praatje met elkaar maakten. Ik denk dat ze daarmee bedoelde dat de gemeenteleden nogal rationeel zijn ingesteld en dat ze weinig belangstelling hebben voor gevoelens, intuïtie en lichamelijkheid. Ze vertelde me dat er in de kerk wel eens was geëxperimenteerd met beweging. Iemand had bijvoorbeeld een keer het ‘Onze vader’ met gebaren uitgebeeld. Maar de meeste kerkgangers waren er niet van onder de indruk geweest. Toen ik haar vroeg hoe ze zich een inspirerende kerkdienst met beweging voorstelde wist ze daar niet direct een antwoord op te geven.

We bleven erover doorpraten en kwamen tot de conclusie dat er in de kerk best wat meer aandacht zou mogen zijn voor het lichaam. Yoga, Tai Chi of Qi Qong- oefeningen zouden de beleving van spiritualiteit in de kerk misschien wel kunnen verrijken. Maar dergelijke activiteiten zouden dan wel buiten de zondagse viering moeten plaatsvinden, bijvoorbeeld op Rapenburg 100, het pand van de Ekklesia waar ook vergaderingen, gezamenlijke maaltijden, lezingen en gespreksgroepen plaatsvinden.

Ik kwam met deze vrouw in gesprek omdat ik stage liep bij de Ekklesia in Leiden (sept-febr. 2021/22). De Ekklesia is een vrijzinnige, oecumenische geloofsgemeenschap, verbonden aan de Leidse Universiteit en Hogeschool. Het is niet een gewone kerk maar een vereniging waarbij mensen lid kunnen blijven van hun eigen kerk. De Ekklesia is ontstaan in de jaren zeventig vanuit het rooms-katholieke en protestantse studentenpastoraat. Het studenten karakter (toen nog studentenekklesia genoemd) is grotendeels verdwenen omdat er tegenwoordig vooral ouderen lid zijn. Maar er heerst nog steeds een sfeer van openheid en leergierigheid. De Bijbel staat centraal, maar de Ekklesia laat zich ook door andere literatuur en levensbeschouwingen inspireren. Hoewel er in deze vrijzinnige kerk wekelijkse vieringen en rituelen zijn zoals het aansteken van kaarsen, het zingen en het lopen door de kerk voor de Agapè maaltijd (maaltijd met brood en wijn) ligt de nadruk op het woord. Dat geldt ook voor de buiten- zondagse activiteiten.

Toen ik voor mijn opleiding iets educatiefs moest organiseren leek het mij een goed plan om yoga in de kerk te introduceren. Ik wist dat de ekklesianten niet bang waren voor de invloed van andere religies, maar ik wist ook dat er niet gesleuteld mocht worden aan de eredienst. In overleg met mijn stagebegeleider heb ik in Rapenbrug 100 vier bijeenkomsten rond het thema ‘yoga in de kerk’ georganiseerd. De folder heb ik als bijlage 1 toegevoegd. Het was een geslaagd experiment, de deelnemers waren enthousiast. Sommigen beloofden zich te zullen inschrijven als ik op regelmatige basis ‘christelijke yoga’ zou organiseren.

1.1 Persoonlijke motivatie

Mijn ouders waren protestants, maar ze konden met al hun goede bedoelingen niet voorkomen dat ik tijdens mijn middelbare schooltijd de kerk vaarwel zei. Ik vond de vieringen in de dorpskerk nogal suf en raakte geïnteresseerd in andere religieuze tradities zoals het zenboeddhisme, het hindoeïsme, de Advaita Vedanta en later de yogafilosofie. Ik was nieuwsgierig en wilde mijn horizon verbreden. Ik hoopte in deze vormen van religie een diepere waarheid te vinden dan in het christendom.

Daar ben ik van terug gekomen, ik heb ontdekt hoe rijk het christendom is en dat de diepte die ik zocht ook daar te vinden is. Maar toch bleef ik vraagtekens zetten bij de verschillen tussen het oosterse en het westerse denken. Ik vroeg me af hoe het mogelijk was dat er zulke tegengestelde denkbeelden over de werkelijkheid zijn, terwijl we allemaal bewuste, ademende wezens zijn met dezelfde basisbehoeftes. In de kerk bleef ik de geringe interesse voor het lichaam missen. Niet alleen de gerichtheid op God leek mij belangrijk maar ook de aandacht voor het ‘levende lijf’. Door mijn yogabeoefening heb ik ontdekt hoe belangrijk aandacht en zorg voor het lichaam is voor spiritualiteit. Door het lichaam hebben we contact met de ruimte in en om ons heen. Ik denk dat als we te weinig aandacht hebben voor lichamelijke gewaarwordingen en behoeftes, als we vergeten hoe wonderlijk ons lichaam en de aardse werkelijkheid is, dat spiritualiteit dan te mentaal, te weinig aards wordt.

1.2 Maatschappelijke relevantie

De kerken lopen leeg, mensen komen er niet meer, behalve met kerst of met Pasen als er bijvoorbeeld een Matthaüs-Passion wordt opgevoerd. Uit onderzoek naar zingeving in Nederland komt naar voren dat er steeds minder belangstelling is voor religie en zingeving. De religieuze ervaring die er aan het begin van deze eeuw leek te zijn heeft zich niet verder doorgezet. Steeds minder mensen geloven in God en het vertrouwen in instituties zoals kerken en moskeeën is laag. Uit het in maart 2022 verschenen rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat naast de aanhang van traditionele religies ook de belangstelling voor hedendaagse spiritualiteit afneemt (SCP, 2022, p. 132). De christelijke belevingswereld marginaliseert en dat lijkt ook te gelden voor alternatieve of holistische spiritualiteit. Toch is het niet zo dat mensen geen behoefte hebben aan troost, verdieping, zingeving en momenten waarop je boven jezelf uitstijgt – zaken waar religie traditioneel in voorzag. Er zijn nog steeds mensen die zich intensief bezighouden met religie en spirituele activiteiten zoals yoga, meditatie en zelfreflectie, maar dat is volgens het rapport ook een kleiner wordende groep want zelfs ten opzichte van deze vormen van spiritualiteit is de scepsis gegroeid (SCP, 2022, pp. 65, 134).

Ik vind het rapport nogal zwartgallig. De uitkomst ervan zal zeker kloppen, maar de populariteit van yoga is in de afgelopen decennia wel enorm gegroeid. In mijn omgeving zie ik dat de behoefte aan yogalessen nog niet afneemt. De coronapandemie heeft weliswaar een negatieve impact gehad op het aantal deelnemers, maar op de plekken waar ik werk zie ik dat mensen langzaam weer terug komen. Deels is dat omdat ze de fysieke training missen maar toch ook omdat ze zich spiritueel verder willen ontwikkelen. Ik verwacht dat er in kerken een toenemende behoefte is aan yoga of andere vormen van lichaamswerk want christenen staan niet los van maatschappelijke trends. De kerk heeft de aandacht voor het lichaam te lang verwaarloosd, het wordt tijd om het lichaam en de zintuigen opnieuw te zien als een wezenlijk aspect van de mens.

Ondanks de terugloop van het aantal kerkbezoekers ben ik niet bang om na mijn studie werkloos te worden. Ik kan nog steeds op seculiere plekken yoga geven maar ik denk ook dat er bij kerken of christelijke spirituele centra mogelijkheden zijn. Verschillende kerken zoeken naar nieuwe wegen voor geloof en spiritualiteit en experimenteren met alternatieve vormen van kerk zijn. Vooral de Protestantse kerk in Nederland (PKN) is daar mee bezig. Zij hoopt met het creëren van pioniersplekken de drempel om naar de kerk te komen te verlagen (SCP, 2022, p. 59). Het christelijk spiritueel centrum in Hilversum en de kloostergemeenschap Nijkleaster vlakbij het Friese dorpje Jorwerd zijn daar voorbeelden van (CSC, sd), (Nijkleaster, 2023). Het lijkt mij leuk om na mijn studie op zo'n plek te pionieren. Misschien kan ik me ergens bij aansluiten of kan ik zelf een vorm van yoga, meditatie of lichaamswerk ontwikkelen die past in een christelijke context. Ik denk dat de aandacht voor het lichaam, de adem en de zintuigen de spiritualiteit van christenen kan verdiepen. Misschien is christelijke yoga of christelijk lichaamswerk niet geschikt voor het grote publiek, maar er zullen zeker geïnteresseerden zijn.

1.3 Probleemstelling

In Nederlandse kerken is er weinig aandacht voor lichamelijke en verstillende. In de eredienst wordt er veel gezongen, maar de manier waarop je dat zingen ervaart, hoe je stilte ervaart of hoe je je lichaam tot instrument maakt voor verering en aanbidding komen nauwelijks expliciet aan bod. Dat is vreemd want in de Bijbel staan verschillende teksten waarin de verbondenheid tussen het geestelijke en het lichamelijke een belangrijke plaats heeft. Een voorbeeld is de eerste brief van Paulus aan de Korintiërs. Daarin schrijft Paulus: *of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God?* (1 Korintiërs 6:19, NBV21). In vers 20 zegt Paulus dat we God met lichaam en geest moeten vereren.

Misschien is de geringe aandacht voor de aardse werkelijkheid van het lichaam wel één van de redenen dat er steeds minder mensen naar de kerk komen. Het lijkt me interessant om dat verder te onderzoeken, maar voor deze scriptie is dit probleem te breed. In dit onderzoek spits ik me toe op de vraag of yoga iets kan bijdragen aan christelijke spiritualiteit. Ik wil weten wat christelijke yogabeoefenaars of beoefenaars die affiniteit hebben met het christendom ervaren als ze aan yoga doen. Ik wil weten hoe het effect van de beoefening doorwerkt in hun spirituele

leven. Aan de hand van literatuur- en praktijkonderzoek hoop ik mijn kennis te vergroten en antwoord te krijgen op de hoofd- en deelvragen.

2 Theoretisch kader

Voorafgaand aan dit onderzoek heb ik in 2022 een onderzoeksvoorstel gedaan (PA20). Daarvoor heb ik toen een verkennend literatuuronderzoek gedaan die in deze scriptie verder wordt uitgewerkt. Deze literatuurverkenning was nodig om het probleem in dit onderzoek in kaart te brengen en een open vraagstelling te formuleren. Voor het literatuuronderzoek heb ik geen specifieke methode gebruikt. Voor het opzetten en uitvoeren van het praktijkonderzoek heb ik dat wel gedaan. De gekozen methoden en technieken komen uit *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* van Cyrilla van der Donk en Bas van Lanen (2019).

In dit hoofdstuk beschrijf ik mijn bevindingen uit de literatuur. In paragraaf 2.1 worden de betekenissen van het woord yoga en christelijke spiritualiteit besproken. Paragraaf 2.2 is de uitwerking van het literatuuronderzoek. Aan de hand van verschillende bronnen geef ik antwoord op deelvraag één: *Wat zegt de literatuur over de relatie tussen yoga en christelijke spiritualiteit?* Ik heb gebruik gemaakt van Nederlandse en buitenlandse tijdschriften en boeken waaronder wetenschappelijke artikelen over dit onderwerp. Belangrijke zoektermen hierbij waren: 'lichaam en religie', 'yoga & christendom/ christianity' en 'yoga and christian spirituality'. Uit de gevonden artikelen heb ik een selectie gemaakt (zie ook praktijkarrangement 20, 'Onderzoeksvoorstel Yoga & christelijke spiritualiteit')¹.

Om antwoord te kunnen geven op het geconstateerde heb ik onderzoeksvragen opgesteld. De centrale vraag in dit onderzoek luidt:

In hoeverre kan yoga christelijke spiritualiteit verrijken?

Deelvragen aan de literatuur zijn:

- 1 *Wat zegt de literatuur over de relatie tussen yoga en christelijke spiritualiteit?*
- 2 *Welke praktijken bestaan er op het gebied van christelijke yoga?*
- 3 *Hoe valt yoga te rijmen met christelijke denkbeelden en praktijken?*
- 4 *Waar wringt het?*
- 5 *In welke christelijke context past yoga?*

2.1 Begripsverheldering

Lichamelijkheid

Het lichaam speelt een belangrijke rol in de beleving van spiritualiteit. Het is het instrument waarmee we de werkelijkheid ervaren, zonder lichaam kunnen we geen bewust contact te hebben met de wereld om ons heen. Het lichaam is ook een bron van zingeving en levensgeluk. Vaak wordt dat pas zichtbaar als het lichaam kwetsbaar en broos wordt.

Lichamelijkheid heeft met de beleving van ons lichaam te maken. De beleving verandert naarmate ons leven vordert. We beleven het lichaam nooit eenduidig want we voelen het lichaam van binnenuit en kunnen er tegelijk naar kijken als object. Het lichaam is in onze ervaring niet een ding zoals alle andere dingen in de wereld. Het lichaam heeft zelf ook kennis van de wereld om zich heen. Het weet wat het moet doen en kan dingen herinneren (Yang, 2018, p. 94).

Wat is yoga?

We denken bij yoga al gauw aan yogahoudingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama) en

¹ In dit onderzoeksvoorstel is een uitgebreide literatuurlijst opgenomen.

meditatietechnieken (dhyana). Maar yoga bestaat niet alleen uit het doen van oefeningen, yoga is ook een spiritueel pad en een Indiase religieus-filosofische traditie. Yoga heeft een lange geschiedenis en wordt op verschillende manieren begrepen. Het woord yoga komt uit het Sanskriet wat vaak vertaald wordt als ‘samenvoegen of verbinden’, maar het kan ook het concentreren van de aandacht betekenen. Yoga kan de vereniging van de menselijke wil met de wil van God betekenen, maar ook “het onderwerpen van de krachten van lichaam, ziel en geest aan God” (Iyengar B. , 2008, p. 15).

Volgens de Bhagavad Gītā² zijn er verschillende vormen van yoga (Jñāna, Raja, Karma en Bhakti Yoga). In het twaalfde hoofdstuk van de Bhagavad Gītā zegt Krishna dat Bhakti yoga superieur is aan alle andere vormen van yoga omdat de liefde voor God hier centraal staat. Maar Bhakti, de weg van devotie past niet bij iedereen. Voor Arjuna, die opgeleid is om te strijden is het beter om zijn eigen weg (dharma) te volgen, en dat is de weg van de actie, de Karmayoga. Welke weg je ook kiest, ze leiden volgens de Bhagavad Gītā allemaal tot bevrijding van pijn en lijden. Ik weet niet of deze doelen voor de doorsnee yogabeoefenaar toegankelijk zijn, in ieder geval kunnen we concluderen dat yoga meer is dan een zelfhulpmiddel voor een gezonder en langer leven.

Een klassiek werk dat in vrijwel alle yogalerarenopleidingen wordt gebruikt is de *Yoga Sutra's van Patanjali*. Patanjali definieert yoga in sutra 1.2 als ‘chitta vritti nirodha’. Dat kan worden vertaald als ‘het kalmeren van de rusteloze geest’. In sutra 1.3 ‘tadā draṣṭuḥ svarūpe-‘vasthānam’, zegt Patanjali dat als de geest tot rust is gekomen, de ziel zich kan onthullen als de ‘stralende ziener’³.

De yoga zoals die in sportscholen en yogastudio's wordt beoefend is vooral gericht op het verbeteren van lichamelijke kracht, uithoudingsvermogen en soepelheid en minder op het vinden van vrede voor onszelf en onze omgeving. Deze fysieke vorm van yoga heeft niet alleen Indiase wortels maar ook Europese en Amerikaanse. Onderzoek naar de oorsprong van yoga heeft ervoor gezorgd dat we veel meer dan voorheen weten over de ontwikkeling van yoga⁴. Hoewel er door de eeuwen heen geëxperimenteerd is met houdingen en beweging om de vitaliteit van het lichaam te manipuleren, blijkt toch dat moderne yoga vooral gebaseerd is op de yoga aan het begin van de 20ste eeuw toen Indiase yogi's hun praktijken mengden met westerse gymnastische methoden. De beroemde Krishnamacharya bijvoorbeeld liet zich inspireren door bodybuilding en Scandinavische gymnastiek. In verschillende yogastijlen is nog steeds Krishnamacharya's invloed te herkennen. De geschiedenis en de ontwikkeling van yoga is echter grillig. In plaats van een 4000 jaar oude Indiase traditie, kun je beter spreken over een gemêleerde praktijk die door de tijd heen gevormd is door interculturele vermenging (Nanninga, 2010).

In Nederland heeft ook de Christelijke yoga zijn intrede gedaan. Sinds enkele jaren bestaan er christelijke yogastudio's. Deze studio's zijn interessant voor mijn praktijkonderzoek want ik wil te weten komen wat christelijke yogabeoefenaars- of mensen die affiniteit hebben met het christendom ervaren als ze aan yoga doen. Ik wil te weten komen wat de beoefening van yoga hen brengt en hoe dat hun (christelijke) spiritualiteit beïnvloedt.

Wat is christelijke spiritualiteit?

Christen zijn wordt vaak geassocieerd met geloof. Geloof is een belangrijk onderdeel van religie, maar dat is niet alles, jezelf een christen noemen heeft ook te maken met je mens- en wereldbeeld en met de mate waarin je je met God of Jezus verbonden voelt. Daarnaast zijn er grote verschillen in geloof. Niet alle christenen geloven in een persoonlijke en bovennatuurlijke God. Het besef van transcendentie kan ook omschreven worden als het besef of het vermoeden dat er een dimensie in onze werkelijkheid is die ons begrip te boven gaat. Sommigen ervaren deze dimensie als de Geest of als het bewustzijn dat in alle leven aanwezig is. Ik denk dat er christenen zijn die zichzelf

² De Bhagavad Gītā (Lied van de Heer) is onderdeel van de epische Mahābhārata (3⁰⁰ v.Chr-300 na Chr) (Singleton, 2017, p. xiv). Voor de yogafilosofie is dit een belangrijke tekst.

³ Vrij vertaald naar de uitleg van B.K.S. Iyengar, *Light on the Yogasutras of Patanjali* (Iyengar B. , 2002, p. 52).

⁴ Een belangrijk onderzoek door o.a. James Mallinson en Mark Singleton is: *The Hatha Yoga Project* (HYP). Dit was een 5- jarig onderzoeksproject bekostigd door de Europese Unie en de universiteit van London (SOAS). Naast bekende teksten zoals de Mahābhārata, de Ramayana, de Upanishaden en de Yoga Soetra's van Patanjali, zijn er ook onbekende manuscripten over yoga gevonden die dateren van 1000 voor chr.- de 19e eeuw (Hatha Yoga Project, 2016).

agnostisch noemen en er zijn katholieken die nooit meer naar een kerk gaan en zich toch nog katholiek noemen. Christelijk of christen-zijn heeft dus meerdere betekenissen. In dit onderzoek wil ik de betekenis en de waarde van christen zijn aan de respondenten overlaten.

Spiritualiteit is nog een breder begrip dan 'christen zijn'. Spiritualiteit kan verwijzen naar een specifieke leer of traditie, een manier van in het leven staan, naar een zoektocht naar de zin van het leven en naar een ontwikkelingsweg waarin je je als persoon probeert te ontwikkelen. Maar spiritualiteit wordt ook vaak geassocieerd met new age-achtige praktijken zoals astrologie, aura's lezen en sjamanisme. Volgens de religiejournalist Koert van der Velde kun je spiritualiteit opvatten als een brede verzameling religieuze praktijken "waarbij de motor van spiritualiteit de beleving is" (Velde, 2007).

De innerlijke, subjectieve beleving staat dus centraal in spiritualiteit, maar dat is niet het enige: beschouwing en ontwikkeling van je persoonlijkheid horen er ook bij. De Amerikaanse filosoof Ken Wilber zegt dat er twee vormen van spiritualiteit zijn; eentje die gericht is op persoonlijke ontwikkeling en eentje die gericht is op spiritueel ontwaken. Beiden zijn nodig maar vaak gaat de aandacht uit naar één vorm van spiritualiteit. Volgens Wilber zijn er "individuen die een verlichtingservaring hebben en zich letterlijk één voelen met de gehele werkelijkheid, één met het gehele universum, en één met alles wat leeft" (Veravel, 2019). Maar op het gebied van menselijke vermogens, morele ontwikkeling, emotionele intelligentie e.d. kunnen ze behoorlijk onderontwikkeld zijn. Ik denk dat het niet moeilijk is om hier voorbeelden van te vinden. In zowel de christelijke wereld als in de 'nieuwe spiritualiteit' (new age) is er sprake van eenzijdigheid en scheefgroei. Mensen zien spiritualiteit vaak als een verheven toestand die los staat van de werkelijkheid.

Mystiek

De schrijver en predikant Kick Bras zegt dat christelijke spiritualiteit een specifiek vorm van zoeken is naar ultieme zingeving van het leven. Volgens Bras is christelijke spiritualiteit dialogisch van karakter, dat wil zeggen dat er een samenspel is tussen menselijke en goddelijke factoren. De bron van spiritualiteit is mystiek van karakter. Mystiek is dat je contact maakt met de verticale dimensie, dat je je verenigd voelt met een diepere werkelijkheid die je God, liefde of leegte kunt noemen. In christelijke termen kan het een ervaring zijn van "aangeraakt worden door Gods Geest" (Bras, 1995, p. 290).

In het verleden was de kerk niet altijd zo blij met dit 'aangeraakt zijn door de Geest'. Het persoonlijke Godscontact werd vaak als te vrij ervaren. Mystici werden vaak beschouwd als "excentriek" en uit het centrum geraakt. Volgens de franciscaanse priester Richard Rohr kun je zeggen dat juist de mystici het meest gecentreerd zijn van allen, want de mysticus ziet de dingen niet als afgezonderde eenheden maar in hun heelheid. Rohr zegt dat de kerk na het Grote Schisma van 1054 (scheiding tussen de westerse kerk en de oosterse kerk) geleidelijk aan het diepe besef van Gods aanwezigheid in de wereld is kwijtgeraakt en dat is volgens hem niet in overeenstemming met de Bijbel. Johannes schrijft in zijn evangelie dat 'Het woord vlees geworden is' (Johannes 1:14). Dat vlees worden van het Woord verwijst niet alleen naar dat ene lichaam van Jezus Christus, maar het geldt voor iedereen en alles, God is ook in ons werkelijkheid geworden (Rohr, 2019, p. 11).

2.2 Zienswijzen over yoga en christelijke spiritualiteit

Uit het verkennend literatuuronderzoek heb ik verschillende bronnen geselecteerd. In deze paragraaf beschrijf ik de zienswijzen van Bradley Malkovsky, Justin O' Brien, John Main, William Yang en Brook Boon op de relatie tussen yoga en christelijke spiritualiteit.

2.2.1 Bradley Malkovsky

De schrijver van het artikel *Some Thoughts on God and Spiritual Practice in Yoga and Christianity* is een christelijke theoloog en een langdurige beoefenaar van Iyengar yoga. Iyengaryoga is een prominente vorm van hathayoga die de Yoga-Sutras van Patanjali (hierna afgekort met YS) hanteert als uitgangspunt. Malkovsky schrijft dat zijn spirituele

leven enorm verrijkt is door zijn yogabeoefening en door de commentaren van B.K.S. Iyengar (1918-2014) op de YS. Zoals hij zelf veel baat heeft bij de beoefening van yoga, vindt hij het belangrijk dat christenen yoga beoefenen. Yoga heeft veel voordelen. De fysieke houdingen en de ademhalingsoefeningen zijn goed voor de gezondheid en een middel tegen stress. Ze maken het lichaam en de geest tot een instrument voor spirituele groei. De houdingen kunnen helpen om tot een gefocuste gemoedstoestand te komen. De beoefenaar wordt attent op de veranderende toestanden van het lichaam en de geest. Hij leert de diepe verbinding kennen tussen fysieke en mentale discipline, tussen adem en geest. Aan de hand van de beoefening van de yama's (de morele codes in yoga die lijken op de Bijbelse 10 geboden), kan de geest zich oriënteren op deugd, onbaatzuchtigheid en innerlijke stilte. De yama's helpen te voorkomen dat yoga narcistisch of egoïstisch wordt (Malkovsky, 2017, pp. 2,3).

Maar Malkovsky zegt ook dat er tussen yoga en christelijke spiritualiteit grote verschillen zijn. Hoewel de yama's in de yoga resoneren met de onbaatzuchtigheid die van de volgelingen van Jezus wordt verwacht is het toch een ander soort spirituele weg. In de christelijke religie is de genade en barmhartigheid van Gods cruciaal. De spirituele speurtocht is gericht op de liefdevolle communicatie met God en niet op 'puur bewustzijn'. Het christendom is veel minder een zelfhulpdiscipline dan yoga. In de christelijke spiritualiteit is de goddelijke genade het startpunt voor iemands relatie met God, het is geen beloning voor menselijke inspanning (Malkovsky, 2017, p. 7).

Malkovsky benadrukt dat de 8 stappen of 'ledematen' van Patanjali bedoeld zijn voor spirituele groei. Het lichaam en de geest fungeren hierbij als voertuigen of hulpmiddelen. In het christendom is er ook sprake van een spirituele weg, maar christelijke spiritualiteit heeft toch een ander doel. In het christendom gaat het om de vereniging met Gods liefde. Het doel van yoga in de Sutra's is het kalmeren van de onrustige geest als voorbereiding op 'samadhi'. Samadhi, wat verlichting betekent, is de ervaring van het verdwijnen van dualiteit. Als de dualiteit verdwijnt kan iemand het zuivere bewustzijn ervaren. Dit wordt vaak omschreven als de ervaring van de diepste of eeuwige natuur (Malkovsky, 2017, p. 10).

Verder zegt Malkovsky dat het Godsbegrip in de tradities anders is. In soetra 1.23 spreekt Patanjali weliswaar over 'Ishvara-pranidhana', wat 'overgave aan de Heer' betekent. Maar het gaat hier niet om het aanbidden van een persoonlijke god. Je te focussen op 'Ishvara is een manier om je geest te ontdoen van onnodige ruis. De gerichtheid op Ishvara kan je helpen om in een staat van meditatie te komen, en dat kan leiden tot 'verlichting' of 'zelfrealisatie' (Malkovsky, 2017, p. 5).

De overgave aan Ishvara in de YS is dus niet hetzelfde als het aanbidden van de God van de Bijbel. In de Bijbel- en ook in sommige hindoeïstische theologieën- wordt God gezien als de transcendente en barmhartige schepper, terwijl Ishvara deel uitmaakt van de schepping. In de YS is er een hogere God dan Ishvara, namelijk de allerhoogste Universele Geest 'Paramātmā'. Paramātmā is niet betrokken bij het leven en de transacties van mensen. Hij is een onpersoonlijke, afstandelijke aanwezigheid wiens inherente inhoudsloosheid zich alleen kan laten zien als wat het niet is (Malkovsky, 2017, pp. 3, 7). Maar Malkovsky zegt ook dat er onderzoekers zijn die de YS anders interpreteren. Zij zeggen dat zowel Ishvara als Paramātmā toegankelijk zijn voor de mens. De mens kan communiceren en zich verbinden met beide. Deze onderzoekers zien wel overeenkomsten tussen de godheden in de YS en de christelijke god uit de Bijbel (Malkovsky, 2017, p. 5).

Verder vindt Malkovsky dat yogabeoefenaars de yogahoudingen niet met christelijke gebeden of andere vormen van christelijke toewijding moeten vergelijken. Ze kunnen het zoeken naar aanvullingen beter achterwege laten want de christelijke rituelen beogen niet het soort egoloos bewustzijn waar de Iyengar houdingsyoga en de ashtanga-yoga-leringen van Patanjali over gaan. Een christelijke yogabeoefenaar kan zich wel laten inspireren door de discipline die bij de beoefening van yoga hoort. Ook kan hij zich laten beïnvloeden door een andere ervaring van transcendentie dan de



christelijke. Maar het stellen van vragen aan de tradities kan een beoefenaar beter uitstellen totdat hij of zij de heilzame werking van zijn yogabeoefening ervaart.

*5

Yoga heeft in zijn verschillende vormen door de eeuwen heen laten zien dat ze kan integreren met andere religies. Toch adviseert Malkovsky om een standpunt van onafhankelijkheid in te nemen. Dat geldt vooral voor Iyengaryogaleraars want Iyengar yoga is een specifieke, vrij technische methode vorm van yoga (Malkovsky, 2017).

2.2.2 Justin O' Brien

De Amerikaanse theoloog Justin O' Brien vindt dat christenen prima yoga kunnen beoefenen, anders dan Malkovsky ziet hij geen gevaar in het vermengen van de tradities. O'Brien denkt dat Yoga een wezenlijk religieus geloof niet meer kan bedreigen dan een EHBO-cursus dat kan doen want het heeft er geen enkel belang bij om de overtuigingen van gelovigen te veranderen (O'Brien, 1980, p. 12). Volgens O'Brian houdt yoga zich bezig met het

*5 Foto Iyengar Yoga London archive (Prescott, 2008)

bestuderen en het ontplooiën van de menselijke natuur. Het onderzoekt vragen die betrekking hebben op de essentie en de betekenis van de mens. Omdat deze vragen universeel zijn kan yoga beoefend worden door iedereen, ongeacht zijn afkomst en geloof.

Yoga is duizenden jaren geleden ontstaan in de bergachtige streek van de Himalaya. Toch denkt O'Brien dat de oosterse cultuur geen grote invloed heeft op de beoefening en de betekenis van yoga omdat yoga breder is dan welke cultuur dan ook. Als je de Yoga sutra's van Patanjali (YS) leest kun je niet ontdekken wanneer deze tekst geschreven is en welke etnische achtergrond deze gedachten hebben beïnvloed (O'Brien, 1980, pp. 11,12). Dat geldt niet voor de Bijbel. Zowel het Oude als het Nieuwe testament beschrijven het leven binnen de semitische sfeer. De teksten gaan over de joodse God en Jezus Christus terwijl de YS vooral filosofisch en psychologisch van aard zijn (O'Brien, 1980, pp. 54,55).

Maar er zijn ook veel overeenkomsten tussen yoga en het christelijk geloof. Beide gaan ervan uit dat een eenzijdig streven naar geluk in de uiterlijke wereld tot lijden leidt. In het christendom is zonde een centraal begrip, maar zonde is in de christelijke theologie niet altijd gerelateerd geweest aan het overtreden van morele wetten. Het kan ook gezien worden als een zich afwenden van de goddelijke genade of al een weigering om het eigen innerlijke wezen serieus te nemen. In de yoga kan zonde gezien worden als het eenzijdig 'hechten-aan' materiële dingen. Het bewustzijn wordt beperkt en kan daardoor niet tot vervulling komen (O'Brien, 1980, p. 79).

Tussen de YS en de Bijbel zijn veel overeenkomsten. Patanjali beschrijft op systematische wijze hoe je je kunt bevrijden van materiële gehechtheden en wereldse tegenstellingen. Dit is volgens O'Brien te vergelijken met de zuivere staat waar christenen naar streven (O'Brien, 1980, p. 5.6). Er zijn ook overeenkomsten tussen uitspraken in de Bergrede en sommige passages in de Mahabharata⁶. Beide geschriften roepen op om moreel goed te leven en onder moeilijke omstandigheden de integriteit te bewaren. Jezus spreekt over het binnengaan van het Koninkrijk van God. O' Brien interpreteert het Koninkrijk als een symbolische uitdrukking voor een innerlijke transformatie van de Geest (O'Brien, 1980, p. 69). Dit lijkt op de transformatie die in de yogafilosofie nodig is voor het bereiken van verlichting (O'Brien, 1980, p. 5).

In het christendom werd de geest en de ziel lange tijd tegenover het lichaam geplaatst. Maar O' Brien zegt dat de Bijbel geen minachting heeft voor het lichaam. In Genesis 1 staat dat God tevreden was over zijn schepping en dat hij zeer tevreden was over de mens. O'Brien denkt dat christenen in het algemeen slecht met hun evenbeeld van God omspringen want ze zijn geneigd om hun gezondheid te verwaarlozen. Yoga kan hiervoor een oplossing bieden want het is een positieve en veelzijdige weg naar lichamelijke en geestelijke gezondheid. Yoga bevestigt dat de menselijke natuur een kostbaar geschenk is dat bewaard en ontwikkeld moet worden. Voor een christen betekenen de filosofie en de technieken van yoga daarom een uitnodiging om zich op een eigen, harmonieuze wijze te vervolmaken als Gods evenbeeld (O'Brien, 1980, pp. 10,11).

2.2.3 John Main

Fysieke oefeningen zijn geen voorwaarde voor spiritualiteit. Welke vorm van yoga je kiest hangt af van welk type mens je bent. Energieke mensen kunnen het beste fysieke oefeningen doen en kalme beschouwelijke mensen kunnen beter zachte oefeningen doen of mediteren. Toch zijn alle yogaoefeningen bedoeld om je diepste wezen, de ziel of 'de ziener' (Patanjali) terug te vinden.

John Main beschrijft het terugvinden van de ziel vanuit een christelijke perspectief. Hij doet dit door te mediteren met behulp van een gebedswoord. Op de cadans van het in- en uitademen wordt 'Maranatha' uitgesproken of gezongen. Deze vorm is niet nieuw, volgens Main werd het bidden met een woord of een Bijbeltekst al aangeraden door de monnik Cassianus, een woestijnvader uit de vierde eeuw.

Main zegt dat meditatie een manier is om het ego-bewustzijn te vergeten en te groeien in trouw, liefde en in nederigheid. Tijdens de meditatie laten we alle beelden, woorden en gevoelens achter ons. We kunnen onze ziel

⁶De Mahābhārata (vertaling: Groot India) is een zeer omvangrijk religieus en filosofisch epos uit het oude India. Voor Indiërs is het een belangrijke bron van informatie over de ontwikkeling van het hindoeïsme zo tussen 400 voor chr. en 200 na chr.. De Mahābhārata wordt door hindoes beschouwd als een tekst over dharma (kosmische en morele wetmatigheid), maar ook als een verhaal dat de geschiedenis van India vertelt. De Mahabharata verscheen in zijn huidige vorm rond 400 jaar na christus (britannica.com).

⁶ Christelijke mystieke traditie die zijn wortels vindt in de 4^e eeuw.

herkennen en worden ons ervan bewust dat "ons diepste wezen door God doorgrond en oneindig bemind wordt". "We moeten dit niet alleen met ons verstand weten, maar ook met de ervaringskennis in ons hart" (John Main, sd). De christelijke meditatie van Main lijkt op de zesde en zevende stap in het spirituele pad van Patanjali. Bij Patanjali zijn dit concentratie (dharana) en meditatie (dyana). Dit zijn eerder fases waar je tijdens het oefenen in terecht komt dan een specifieke methode. Main gebruikt wel een specifieke techniek. Tijdens de meditatie herhaal je steeds het gebedswoord 'Maranatha'⁵. Hierdoor raak je ontvankelijk voor het mysterie van Gods aanwezigheid. Het is alsof het gebedswoord zich vast ankert in het diepste van je wezen. Je leert begrijpen wat Jezus bedoelde met "het bezitten van een leven in volheid" (Main, 2000, pp. 36,43).

Gebedswoorden worden in verschillende religies toegepast. In de yoga noemen we dit een mantra. Het woord mantra komt uit het Sanskriet en betekent 'dat wat onze geest beschermt' (www.encyclo.nl). De meeste yogalessen beginnen en eindigen met het herhalen van de hindoeïstische mantra Aum of Ohm. Als je aan christelijke yoga doet of als yoga in een christelijke context wordt gegeven, dan kan de christelijke mantra 'Maranatha' passend zijn.

2.2.4 William Yang

William Yang is oprichter van het Taborhuis in Nijmegen⁸. Yang heeft daar ook als therapeut gewerkt en onderzoek gedaan naar lichaamsbeleving en spiritualiteit. In 2018 schreef hij zijn dissertatie *Begrensd en ont-grensd, Paradoxen in de veranderende beleving van het lichaam bij kanker en een geleefde spiritualiteit*. Hij onderzocht de veranderingen in de beleving van het lichaam bij mensen met kanker en hoe dat doorwerkte in hun spirituele ervaring (Yang, 2018, p. 237). Yang ontwikkelde een serie yogaoefeningen bedoeld om mensen met een levensbedreigende ziekte te helpen met de omgang van hun teleurstellingen, verdriet en woede. De oefeningen waren bedoeld om het contact met het lichaam te herstellen en dat op een diepere en op een energetisch meer subtiele manier te beleven (Yang, 2018, p. 12).

Yang laat zich inspireren door het christendom (vooral het hesychasme⁶), het boeddhisme, het daoïsme (Qi cong) en de yoga. Hij heeft er geen moeite mee om methodes en praktijken uit verschillende spirituele tradities met elkaar

⁵ Maranatha wordt vertaald als: 'onze Heer, kom!' of 'Onze Heer is gekomen!'. Het woord komt in het Nieuwe Testament voor in 1 Korintheërs 15:22 en in Openbaringen 22:20. De essentie van dit gebedswoord is dat het je tot stilte brengt (John Main, sd). Dit gebed wordt o.a. door de hesychasten gebruikt. ⁸ Het Taborhuis was een centrum waar mensen met kanker (en hun naasten) psychosociale begeleiding konden krijgen. Het Taborhuis bestaat niet meer, het is onderdeel geworden van het Helen Dowling Instituut (<https://hdi.nl/>, sd).

⁶ "Het hesychasme ('hēsuchia' Grieks voor stilte eenzaamheid) is een mystiek- spirituele stroming die aan het einde van de vierde eeuw binnen het Oostersorthodox Christendom tot ontwikkeling kwam. Aanvankelijk werd het beoefend door woestijnmonniken die als heremiet in de woestijnen van het nabije oosten leefden of

te verbinden. Yang roept op om een innerlijke reis te maken naar de eigen 'wezensdiepte'. Dat geldt voor alle mensen, maar voor mensen met een ongeneesbare ziekte is het een noodzaak. Zij kunnen zich niet meer vastklampen aan het leven, ze zijn gedwongen om de veranderingen in het lichaam en de sterfelijkheid ervan onder ogen te zien. Yogaoefeningen kunnen helpen om de geest tot rust te laten komen. Door te ontspannen is het gemakkelijker om zaken los te laten en uiteindelijk om 'jezelf te laten gaan' (Yang, 1999, p. 12).

Yang noemt zijn energetische oefeningen yoga. Maar hij is daarmee niet per se op de Indiase yoga gericht. Qigong en meditatieoefeningen uit het hesychasme zijn voor hem net zo belangrijk. Yang zegt dat het "Chinees daoïstische gedachtegoed aardser is dan de klassieke yoga van Patanjali". Dat geldt ook voor het hesychasme waar de monniken technieken toepasten (o.a. lichaamshoudingen) om zich met God te verenigen (Yang, 2018, pp. 136,155).

Hoewel Yang elementen uit meerdere tradities combineert waarschuwt hij voor het naïef overnemen van yogaoefeningen. De culturen zijn volgens hem heel verschillend. Oefeningen die voor Indiërs waardevol zijn hoeven niet per se goed te zijn voor westerlingen. Vaak zijn de ademhalingsoefeningen gericht op het vergroten van controle terwijl westerlingen vooral behoefte hebben aan loslaten en een natuurlijke ademhaling.

In het voorjaar van 2023 heb ik bij Yang enkele bijscholingsdagen voor geestelijk verzorgenden en pastores gevolgd: *Het lichaam als toegang tot geleefde spiritualiteit* (Radboudumc, 2023). De ervaringen die ik tijdens de cursus heb opgedaan beschrijf ik in bijlage 3.

2.2.5 Brook Boon

Volgens de Amerikaanse grondlegger van 'Holy Yoga' Brook Boon passen yoga en christelijke spiritualiteit prima bij elkaar. De yogahoudingen en ademhalingsoefeningen zijn in eerste instantie ontwikkeld om het lichaam en de geest met elkaar in evenwicht te brengen en de fragmentatie in onszelf te verminderen. Volgens Boon was de klassieke yoga bedoeld om de deelnemers bij de waarheid te brengen. Dat is ook het doel van het christendom, al verschilt de definitie van wat waarheid is. In het christendom is Jezus Christus de waarheid, in de yogafilosofie ligt dat anders (Boon, 2009, p. 21)

Boon vindt het belangrijk dat christelijke yogabeoefenaars de filosofie en de geschiedenis van yoga bestuderen. Dan weten ze hoe ze yoga kunnen toepassen in hun leven en kunnen ze inzien dat yoga en het christelijk geloof elkaar niet tegenspreken. Yoga is volgens Boon geen specifieke hindoeïstische praktijk want yoga is veel ouder dan het hindoeïsme. Yoga is wel door oosterse religies opgenomen als onderdeel van hun religieuze beoefening (Boon, 2009, pp. 5-10). Net zoals bidden, vasten en meditatie kan yoga de spirituele praktijk van gelovigen verdiepen. Voor Boon is yoga een manier om zich te verbinden met Christus. In haar lessen combineert ze yogahoudingen en bewegingen met het lezen van Bijbelverzen. Het zijn dezelfde houdingen als andere vormen van fysieke yoga, maar het taalgebruik is erop gericht de connectie met God, Christus en de heilige geest te bevorderen. Haar 'Holy yoga' is een aparte yoga stijl, die christenen helpt om hun aandacht bij het bidden te houden en die hen leert om zichzelf aan Jezus toe te vertrouwen. Holy yoga is niet hetzelfde als 'Christ-centered' yoga. Die vorm is gericht op het vinden van je eigen kern, terwijl Holy Yoga gericht is op de communicatie met Christus (Boon, 2009, pp. 23, 27).

2.3 Samenvatting

Ondanks de verschillen in yogastijlen zeggen alle vijf deskundigen dat de beoefening van yoga voor christenen verrijkend kan zijn. Yoga is een fysieke en mentale discipline die goed is voor je fysieke en mentale gezondheid, en die je leert om te focussen en verfijnder waar te nemen. Yoga leert je om de verbinding tussen het lichaam, de adem en de geest te beleven door daar specifiek aandacht aan te besteden. Die gerichte aandacht zorgt ervoor dat je steeds in 'het moment' bent- wat kan uitmonden in een ervaring van bevrijding of transcendentie.

in de eerste kloostergemeenschappen van de Sinai. Deze monniken zochten verbinding met God. Daarvoor beoefenden ze innerlijke waakzaamheid en een kalm gemoed". Ze probeerden de geest 'leeg' te laten worden d.m.v. van meditatieve technieken zoals het centreren van de aandacht en de adem in het midden van hun lichaam. Ze probeerden alert te zijn op gedachten, emoties & lichamelijke sensaties die de innerlijke rust konden verstoren (Yang, 2018, p. 155).

Malkovski raadt yogabeoefenaars aan om de tradities niet klakkeloos met elkaar vermengen want de cultuur waar yoga uit voortkomt is anders dan waar het christendom uit voortkomt. Het wereldbeeld, de godsbeelden en het spirituele pad zijn anders, bovendien hebben yoga en christelijke spiritualiteit niet hetzelfde doel. Malkovski schrijft dat yoga gericht is op het verdwijnen van dualiteit terwijl christelijke spiritualiteit gericht is op relatie en eenwording met Gods liefde. Christenen kunnen volgens Malkovski prima aan yoga doen maar hij adviseert wel om bepaalde yogastijlen niet met christelijke praktijken te mengen omdat je daarmee geen recht doet aan de methode en de traditie van zo'n yogastijl (Malkovsky, 2017, p. 2).

Volgens O'Brien passen yoga en christelijke spiritualiteit goed bij elkaar. Beide streven naar geluk en een verstandig leven in de stoffelijke wereld (O'Brien, 1980, p. 80). Hoewel er in de yoga minder religieuze accenten zijn dan in christelijke spiritualiteit gaan beide spirituele paden over het doorgronden van de mens en het ontdekken van de betekenis van het bestaan (O'Brien, 1980, pp. 11,13). In beide tradities zijn er geschriften die oproepen om moreel goed te leven en je te richten op het hogere. O'Brien raadt christenen aan om gebruik te maken van de Oosterse mogelijkheden tot verdieping. Dat doet John Main ook, maar Main heeft, geïnspireerd door Christelijke monastieke spiritualiteit, een eigen methode ontwikkeld om tot meditatie en gebed te komen.

Yang noemt zijn lichaamswerk yoga maar hij combineert zijn oefenpraktijk met oefeningen uit andere spirituele tradities waaronder die van het hesychasme.

Boon geeft christelijke yoga, zij beschouwt yoga als een spirituele discipline, net zoals bidden, vasten en meditatie dat zijn. De houdingen in haar yogalessen zijn niet anders dan wat in yogascholen gebruikelijk is. Maar i.p.v. yogateksten te reciteren gebruikt ze Bijbelteksten. Yoga is voor Boon een manier om haar christelijke boodschap uit te dragen.

2.4 Kritiek

Het is duidelijk dat er veel positieve geluiden zijn over de meerwaarde van yoga voor christelijke spiritualiteit. Maar in het bovenstaande heb ik niet de fervente tegenstanders van yoga besproken. De tegengeluiden komen vooral vanuit de orthodox-christelijke hoek. In verschillende artikelen waaronder een artikel in het dagblad Trouw en een blog op de site van de EO wordt opgeroepen om niet aan yoga te doen (Trouw, 2015). De schrijvers vinden dat christenen yogabeoefening beter achterwege kunnen laten omdat het een essentieel onderdeel is van het hindoeïsme. Ze zien religieuze vermenging als gevaarlijk omdat ze bang zijn dat het geloof eronder gaat lijden of dat je door het loslaten van gedachten de duivel toegang verleent om je geest binnen te komen. Sommigen zien yogabeoefening als zondig en zelfs als godslastering (Katholiek.nl, 2015).

Vanuit de yogatraditie en de hindoeïstische gemeenschap zijn er ook tegengeluiden. De Amerikaans hindoeïstische schrijver Rajiv Malthotra laat in een conversatie met Brook Boon weten dat het voor hindoes verwarrend is als yoga wordt verchristelijkt. Hij vraagt zich af of het eerlijk is ten opzichte van hindoes om iets uit hun traditie te nemen, te herinterpreteren en dit te gebruiken om de christelijke boodschap mee te verspreiden. Boon heeft daar geen probleem mee omdat het volgens haar over waarheid gaat, maar daarmee gaat ze voorbij aan de verschillende interpretaties van waarheid en ook de waarde van geloof en symboliek voor hindoes (Malthotra, 2017).

De andere geluiden gaan vooral over de vercommercialisering van yoga en het gebrek aan kennis bij westerse yogabeoefenaren. De voorzitter van de Nederlandse Hindoe Raad; Rita Bajnath stelt bijvoorbeeld dat yoga in het westen een industrie is geworden. Yoga is vooral op wellness gericht en nogal exclusief geworden. Yogabeoefenaren kennen de traditie niet en dragen te weinig zorg voor de morele regels. Ze halen verhalen uit de Bhagavad Gita uit de context waardoor deze verkeerd worden geïnterpreteerd (Spreksel, 2021).

De Amerikaanse indoloog en yogakenner Edwin Bryant denkt ook dat westerlingen weinig weten over de traditie en de filosofie van yoga. Westerlingen beschouwen de verhalen uit de yogatraditie als mythologie- en daarmee als niet waar. Maar Bryant stelt dat de goden in het hindoeïsme als werkelijke manifestaties van het goddelijke worden gezien. Westerse yogabeoefenaars hebben vaak niet door hoe ze met hun westerse blik de betekenis van de verhalen kleuren (Bryant, 2023).

2.5 Conclusie

Op grond van het literatuuronderzoek ben ik tot de volgende conclusie gekomen. Het beoefenen van yoga kan een waardevolle aanvulling zijn op christelijke spiritualiteit. Yoga is een manier om de gezondheid en het welzijn te bevorderen en tevens is het een instrument voor spiritualiteit. Yoga is erop gericht om het lichaam, de geest en de ziel te onderzoeken, de beoefenaar leert zichzelf van binnenuit kennen en voelt zich meer thuis in zijn lichaam. Door yoga kun je in een staat van meditatie of contemplatie komen. Als dat gebeurt verdwijnen dagelijkse beslommeringen en gehechtheden naar de achtergrond en raak je minder geïdentificeerd met gedachtes en gevoelens over jezelf. In deze mentale ruimte krijgt de geest de kans om zich te oriënteren op deugd, onbaatzuchtigheid en innerlijke stilte en uiteindelijk op de spirituele bevrijdende ervaring van God (Malkovsky).

In het westen beoefenen veel mensen yoga zonder zich te verdiepen in de yogafilosofie. Daar is op zich niets mis mee, immers niet iedere yogabeoefenaar is op zoek naar een spiritueel pad. Toch zeggen de meeste yogakenners dat de beoefening oppervlakkiger blijft als je de filosofie er niet bij betreft. Je richt je dan op de zijeffecten van yoga en niet op het uiteindelijke doel.

Voor christenen is yoga belangrijk omdat ze gericht zijn op het geestelijke en daardoor geneigd zijn het lichaam te verwaarlozen. Als christelijke yogabeoefenaren regelmatig yogaoefeningen doen, als ze zich verdiepen in de yogafilosofie en in hun eigen traditie, dan kan yoga zeker een verrijking zijn voor de beleving van spiritualiteit.

3 Theologische reflectie

In het vorige hoofdstuk is duidelijk geworden dat er verschillende soorten yoga zijn die op het gebied van lichamelijke en verstillend een bijdrage kunnen leveren aan christelijke spiritualiteit. De beoefening van yoga verlicht niet alleen fysieke klachten, maar het kan er ook toe leiden dat je een staat van innerlijke rust ervaart. Vanuit die kalmte blijkt het mogelijk om eenheid met het goddelijke te ervaren. Maar hoe werkt dat dan?

Zowel in de yoga als in de christelijke traditie komt naar voren dat de ervaring van eenheid met het goddelijke niet zomaar voor handen ligt maar dat het een gevolg is van een lange zoektocht. Vaak is er een sterk religieus verlangen voor nodig of een verlangen om de waarheid te vinden. Bij Patanjali kun je lezen dat je door langdurige en onafgebroken oefening 'Samadhi' (meditatieve verzinking) kunt bereiken. Yogahoudingen, ademhalings- of meditatieoefeningen kunnen je helpen om de mentale obstakels (kleshas) op het spirituele pad te overwinnen. Klesha betekent: probleem, aandoening of bezoeking. Door onwetendheid, gehechtheid, begeerte, vijandschap en angst raakt de geest in beroering. Als je Samadhi bereikt hebt zijn deze zaken zover op de achtergrond geraakt dat ze nauwelijks nog grip op je hebben (zie YS, hoofdstuk 2:3).

In het christendom zijn er soortgelijke obstakels maar die overwin je niet met gedisciplineerde lichaams oefeningen. In het christendom moet je een bewuste omkering in het leven maken. Dat houdt in dat je inziet dat je geen waardig christelijk leven leidt omdat je je hebt afgewend van God. Vooral in orthodoxe kringen leeft het idee dat ieder mens de neiging heeft om zich af te wenden van God. Dat heeft met de erfzonde te maken. Volgens deze leer is ieder mens geneigd tot het kwaad. Maar je kunt de erfzonde ook anders opvatten. In de eerste hoofdstukken van Genesis kunnen we lezen dat God de wereld en de mens goed had gemaakt en dat de zonde en het kwaad een tweede moment zijn in Gods schepping. Eerst was er de ideale toestand van het paradijs. De zonde ontstond toen Adam en Eva van de boom van goed en kwaad aten en dat gebeurde binnen de relatie tussen God en de mens. De breuk die daardoor ontstond staat daarom niet centraal, in het christendom is het belangrijker dat de mens door God bemind wordt. "De mens kan laag vallen, maar nooit zo laag dat hij uit Gods hand zou vallen (Thomas, 2019). Daarnaast heeft de mens van God de mogelijkheid gekregen van vrije keuze. Hij kan ervoor kiezen om zijn leven te beteren en een nieuwe weg in te slaan. Door op God te vertrouwen en zich tot Jezus te wenden kan de mens zijn verkeerde gehechtheden en zijn egoïstische eigenschappen overwinnen. De genade van God zal de mens verlossen van het kwade. De wekelijkse kerkgang, het bestuderen van de Bijbel, het vasten, bidden of mediteren zijn manieren om naar zichzelf te kijken en zich de liefde van God te herinneren. Misschien kan de beoefening van yoga daar een aanvulling op zijn.

3.1 Godsbeelden

Zowel in de christelijke als in de hindoeïstische traditie zijn er vele godsbeelden die door de context van de cultuur en de tijd veranderen. Godsbeelden helpen ons om te begrijpen wie God is of wie de goden zijn en ze maken het mogelijk om een relatie met Hem of hen aan te gaan.

Sommige yogahoudingen zijn vernoemd naar hindoeïstische goden, bijvoorbeeld: Virabhadra, Natarajasana en Marichyasana. Virabhadra is de naam van een heldhaftige krijger en een incarnatie van Shiva. Natarajasana symboliseert de 'kosmische dans van Shiva en Marichi en is volgens de overlevering de zoon van Brahma. Marichi was ook een leider van de krijgshaftige stormgoden. De zonnegroet Surya Namaskar is een oud vedisch ritueel die bij zonsopgang werd uitgevoerd om de hindoeïstische god van de Zon Surya te begroeten (Tumme, sd).

In het hindoeïsme kunnen goden bepaalde gedaantes aannemen. In de Ramayana⁷ bijvoorbeeld neemt de Hindoegod Shiva de vorm aan van een aapmens Hanuman. In de Bagavath Gita treedt Krishna op als een incarnatie van Vishnu. Vishnu is de onvergankelijke 'Opperste Geest' (BG, h2:17) die tot taak heeft de wereld te bewaken en in te grijpen als er chaos dreigt. Hindoes kennen Vishnu ook als vis, schildpad, zwijn, de manleeuw Narasimha, dwerg, Rama met de bijl, Rama met de boog en tenslotte Kalki. Kalki is de laatste incarnatie van Vishnoe en deze moet nog komen (Indiaweb.nl, sd).

Hoewel in het christendom één God centraal staat vind je in de Bijbel ook meerdere godsbeelden. Die beelden kunnen heel verschillend zijn, soms spreken ze elkaar tegen. De identiteit van God is niet gemakkelijk te begrijpen.

In sommige verhalen wordt God voorgesteld als een mensachtig wezen en in andere teksten blijft God een raadsel. In Exodus 3:14 bijvoorbeeld openbaart God zich aan Mozes als *IK BEN DIE IK BEN of als IK ZAL ER ZIJN* (het hangt ervan af welke Bijbelvertaling je leest). In datzelfde Bijbelboek laat God zich kennen als een 'liefdevolle, genadige, geduldige, trouwe en waarachtig God', maar hij kan ook hard en jaloers zijn want hij straft kinderen en kleinkinderen van zondaars en roept op om de altaren van andere volkeren te vernietigen (Exodus 34:7-14).

In het Nieuwe Testament is Jezus Christus de weg naar God. In Johannes 14 vers 6 en 7 staat: *Ik ben de weg, de waarheid en het leven. Niemand kan bij de Vader komen dan door Mij. Als jullie Mij kennen zullen jullie ook mijn Vader kennen, en vanaf nu kennen jullie Hem, want jullie hebben Hem zelf gezien* (NBV21).

Ik vat deze tekst op als dat je God kunt leren kennen door je met Jezus te identificeren. Jezus Christus wordt hier voorgesteld als de bemiddelaar tussen de mens en God. Jezus deelt het lot van de mensen door zelf een mens te worden. In zijn menszijn kunnen wij onszelf herkennen. Maar Jezus was niet alleen mens, hij had ook een transcendente kant, hij was ook God. In ons is dus ook iets goddelijks aanwezig.

Er zijn theologen die zeggen dat de naam Christus verwijst naar het tijdloze aspect in onszelf en in de hele werkelijkheid. De eerder genoemde franciscaanse priester Richard Rohr bijvoorbeeld zegt dat Christus er al was voordat Jezus geboren werd. Christus doordrenkt de hele werkelijkheid, als we goed kijken herkennen we dat Christus overal om ons heen is. God is in de materiële werkelijkheid aanwezig en overstijgt die tegelijk. Via de dingen en de mensen om je heen kun je God ontmoeten (Theologie.nl, sd).

Godsbeelden zijn cultuurbepaald en veranderen met de tijd. In de eerste eeuwen na Christus werd God niet of nauwelijks afgebeeld. Mogelijk had dat te maken met het gebod in Exodus 20 vers 4 en 5 om geen afbeeldingen van God te maken. In de loop van geschiedenis veranderde dat en werden er pogingen gedaan om God af te beelden. Michelangelo schilderde God als een oude man met een baard, mogelijk heeft zijn beeltenis ervoor gezorgd dat dat

⁷ Indiaas heldendicht, tot stand gekomen tussen de 3de eeuw v.Chr. en de 3de eeuw n.Chr. De Ramayana beschrijft de avonturen van koning Rama en zijn vrouw Sita. Sita is ontvoerd door een duivelskoning uit Ceylon. Met behulp van Hanuman, de semi-goddelijke Aapkonink, redt Rama zijn vrouw en verslaat hij de duivelskoning (www.encyclo.nl, sd).

beeld in de eeuwen daarna is gebleven. God werd voorgesteld als een ‘hoog in de wolken alziende en alles beschikkende God’.

In deze tijd is dat veranderd. Veel mensen vinden beelden van een ver boven ons verheven God niet meer passen, zeker niet als deze God wordt voorgesteld als een oude, witte man. Mensen vatten God nu liever op als een ‘niet-persoonlijke metafysische kracht’ die niet in woorden en beelden te vangen is, die we niet kunnen kennen zoals we de dingen om ons heen kennen, maar die we wel kunnen ervaren (Theologie.nl, 2019).

Het denken en spreken kan ons helpen om te onderzoeken wat God wel of niet is. Als we benadrukken wat God niet is dan is dat een vorm van apofatische of negatieve theologie (Braak, 2015).

In deze manier van theologiseren zie ik overeenkomsten met de Jñāna-yoga. Jñāna-yoga is een stroming binnen het hindoeïsme waarbij het ‘Absolute Bewustzijn’ een levendige aanwezigheid in jezelf is en waarmee je een relatie kunt aangaan die tot eenwording leidt (Ongrond, 2023). In de Jñāna-yoga staat zelfkennis centraal. Je doet geen houdingen of meditaties en je aanbidt er geen god of heilige, maar je probeert door middel van het stellen van vragen over je ware aard kennis te krijgen van je essentie. De Jñāna-yoga gebruikt de methode van ‘neti-neti’, dat betekent dat je steeds opnieuw probeert te zien wat niet blijvend is. De Jñāna-yoga gaat ervan uit dat er een onpersoonlijke en onsterfelijke essentie is (Atman) en dat deze essentie gelijk is aan de universele God (Brahman). Volgens de Jñāna-yoga zijn wij in ons diepste wezen zowel Atman als Brahman. Vaak wordt dit aangeduid met het Absolute bewustzijn (Tiemersma, sd).

4 De praktijk

Dit onderzoek bestaat uit twee delen; een literatuuronderzoek en een praktijkonderzoek. In de vorige twee hoofdstukken stond de theorie centraal, in de komende hoofdstukken wordt het praktijkonderzoek beschreven. Praktijkonderzoek is een vorm van praktische kennisontwikkeling waarmee je de beroepspraktijk kunt verkennen en verbeteren. Door gebruik te maken van verschillende theoretische visies is het mogelijk om inzicht te krijgen in praktijksituaties en werkprocessen. Het verbinden van theorie met de praktijk kan tot nieuwe praktijkkennis leiden (Donk & Lanen, 2019, pp. 15,17).

Het hoofddoel van dit onderzoek is het beantwoorden van de centrale vraagstelling. Deze hoofdvraag vormt tezamen met de deelvragen de rode draad in dit onderzoek. In hoofdstuk 2 heb ik naast de hoofdvraag 5 deelvragen opgesteld, maar de deelvragen waren vooral gericht op de theorie. In het schema in paragraaf 4.1 heb ik de hoofd- en deelvragen opnieuw geformuleerd en naast elkaar geplaatst. De deelvragen zijn nu meetbaar en bruikbaar voor het praktijkonderzoek. Deze ombuiging van de onderzoeksvragen naar zogeheten waarnemingsvragen wordt ‘operationalisering’ genoemd (Verhoeven, 2010, p. 143).

Naast het beantwoorden van de onderzoeksvragen hoop ik dat dit onderzoek kennis oplevert die waardevol is voor de praktijk. Dat geldt niet alleen voor mijn eigen praktijk, ik hoop ook dat andere professionals deze kennis kunnen gebruiken om hun beroepspraktijk te verbeteren of te vernieuwen.

4.1 Herformulering hoofd- en deelvragen op basis van de literatuur

Hoofdvraag

Hoe kan yoga het spirituele leven verrijken van christenen of van yogabeoefenaars die zich verbonden voelen met het christendom?

Tabel 1 deelvragen

Aanvankelijke deelvragen	Nieuwe deelvragen (Donk & Lanen, 2019, p. 250).
--------------------------	---

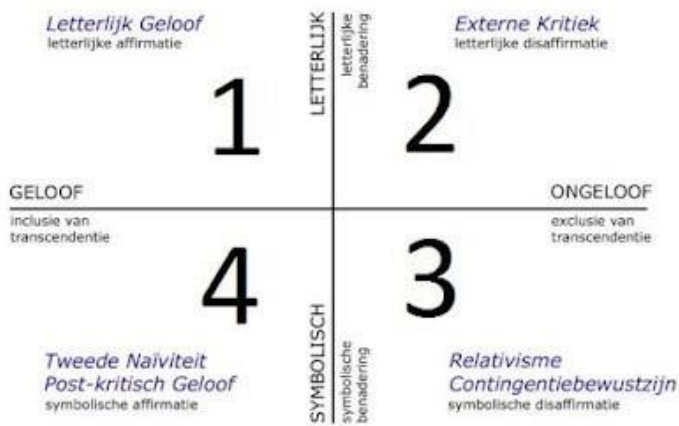
1 Welke <i>praktijken bestaan er op het gebied van christelijke yoga?</i>	1 Welke <i>vorm(en) van yoga beoefenen de respondenten?</i>
2 Wat zegt de literatuur over de relatie tussen yoga en christelijke spiritualiteit?	2 Wat is hun relatie met het christendom?
3 In hoeverre valt yoga te rijmen met het christendom?	3 Wat zeggen de respondenten over de overeenkomsten en verschillen tussen de yoga en het christendom?
4 Waar wringt het?	4 In welk opzicht verrijkt yoga het spirituele leven van de respondenten en waar wringt het?
5 Heeft christelijke yoga toekomst?	5 In welke christelijke context kan yoga worden geïntegreerd? Is er toekomst?

4.2 Methodiek van het onderzoek

Ik heb gekozen voor kwalitatief onderzoek omdat dit type onderzoek mij het meest geschikt leek om gedetailleerde informatie te verzamelen. Kwalitatief onderzoek is een methode om theorieën of hypothesen te onderzoeken. Het is geschikt om de ideeën, meningen en ervaringen van de deelnemers van het onderzoek mee te verkennen. Deze dataverzamelmethode biedt de mogelijkheid om gedrag of een bepaald verschijnsel te beschrijven en die met elkaar te vergelijken (Saane, 2010, p. 29). Vanwege het open karakter (weinig gestructureerde vragen) kunnen de respondenten in eigen bewoording antwoord geven op vragen. Deze benadering is gericht op betekenis en diepgang, wat nodig is om antwoord te krijgen op de vraag in hoeverre yoga de christelijke spiritualiteit kan verrijken (Donk & Lanen, 2019, pp. 156, 158). Het nadeel van kwalitatief onderzoek is dat je inzicht krijgt in de opvattingen en de praktijk van een kleine groep mensen en dat je de resultaten en de inzichten niet in cijfers kunt uitdrukken maar moet beschrijven. Ook is er het gevaar dat je als interviewer het onderzoek kunt beïnvloeden.

4.2.1 Betrouwbaarheid, triangulatie en validiteit

Om tot betrouwbare en bruikbare uitspraken te komen heb ik gebruik gemaakt van triangulatie. Triangulatie betekent dat je met behulp van verschillende bronnen, methodes of typen respondenten data verzamelt. Triangulatie is een manier om eenzijdigheid te voorkomen en de kwaliteit van het onderzoek te waarborgen. Met triangulatie verhoog je de geldigheid en de validiteit van het onderzoek (Donk & Lanen, 2019, p. 45). Voor het literatuuronderzoek heb ik verschillende wetenschappelijke bronnen en vakliteratuur geraadpleegd (brontriangulatie). Om toegang te krijgen tot die artikelen heb ik naast het gangbare Google ook de zoekmachine Google Scholar gebruikt- en ik maakte gebruik van mijn eigen verzameling boeken en tijdschriften. Voor het praktijkonderzoek heb ik slechts één methode gebruikt; het diepte-interview. Het voordeel van één-op-één gesprekken is dat je individuele ervaringen kunt verkennen, dat je kunt vragen naar standpunten, overtuigingen, gevoelens, ervaringen en verwachtingen. Als interviewer probeer je het vertrouwen te winnen van de respondent, als dat lukt kun je doorvragen waardoor je meer diepgang bereikt. Het nadeel van interviewen is dat je afhankelijk bent van de inbreng van de respondenten. De een is beter in staat om zijn of haar ervaringen te verwoorden dan de ander. Je moet zelf sensitief zijn, een verkeerde toon of een confronterende reactie kan ervoor zorgen dat iemand dicht klapt. Je moet ook oppassen dat je de respondenten niet beïnvloedt met je eigen opvattingen (Verhoeven, 2010, p. 191).



Om een goed beeld van de situatie te krijgen zocht ik verschillende type deelnemers. Dat konden christenen zijn met uiteenlopende geloofsstijlen maar ook yogabeoefenaars die zich min of meer verbonden voelden met het christendom of met christelijke spiritualiteit. Alle vier geloofsstijlen op de post-

Kritische Geloofsschaal (schema 1, PKG¹¹) kwamen in aanmerking. Buitenkerkelijken die zich op één of andere reden verbonden voelden met christelijke spiritualiteit waren ook welkom. Door een gevarieerde doelgroep te kiezen hoopte ik brontriangulatie te kunnen toepassen (Donk & Lanen, 2019, p. 46).

Omdat ik toch nog twijfelde over de gevarieerdheid

van perspectieven, heb ik erover gedacht om naast de interviews nog een andere methode te gebruiken, bijvoorbeeld een focusgroep (groepsinterview) of een peiling op Twitter of Facebook. Het voordeel van een focusgroep is dat er meerdere respondenten tegelijkertijd kunnen deelnemen, maar het nadeel is dat het lastig te organiseren is en er beïnvloeding van de groep is (Donk & Lanen, 2019, p. 203). Een peiling op social media, bijvoorbeeld op een christelijke facebookgroep of een yoga-facebookgroep leek me een geschikte methode. Dit werd echter door mijn scriptiebegeleider afgeraden omdat enquêtes maken speciale vaardigheden vereist en meerdere methodes niet noodzakelijk zijn voor de context van dit onderzoek.

In dit onderzoek heb ik steeds geprobeerd om rekening te houden met validiteit. Validiteit wil zeggen dat je als onderzoeker meet wat je wilt weten en dat de resultaten juist zijn. Daarvoor maak je gebruik van een passend en betrouwbaar meetinstrument zodat je tijdens de dataverzameling zo weinig mogelijk meetfouten maakt. Het meetinstrument dat ik voor dit onderzoek gebruikte wordt beschreven in hoofdstuk 5.

4.3 Werving en selectie van de respondenten

De werving van de respondenten begon al in september 2022. Zowel uit de christelijke hoek als uit de 'yoga community' heb ik mensen gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. Naast kerkgangers, yogabeoefenaars en theologiestudenten heb ik ook enkele christelijke spirituele centra benaderd. Een van de deelnemers aan dit onderzoek was verbonden aan zo'n christelijk spiritueel centrum. Ik kwam deze respondent in oktober tegen op de Proferij van de PKN in Utrecht. Een andere respondent kwam ik tegen op een yogaworkshop. Ik kende deze persoon nog uit de tijd van mijn Iyengar-yogaopleiding toen we af en toe dezelfde lessen volgden. De andere deelnemers heb ik gebeld of gemailld. Hieronder een voorbeeld van een wervingsemail:

¹¹ De Post- Kritische Geloofsschaal is een instrument waarmee je geloofsstijlen kunt vergelijken. Het schema bestaat uit een horizontale en een verticale as. De horizontale meet lijn meet geloof ten opzichte van ongelooft- of orthodoxie ten opzichte van relativisme en de verticale lijn meet de mate waarin iemand religieuze inhoud letterlijk of symbolisch interpreteert (K.U. Leuven, 2009).

Beste Z,

Ik ben Annie de Jong, student theologie aan de christelijke hogeschool Windesheim in Zwolle. Voor mijn eindonderzoek over de verbinding tussen yoga en christelijke spiritualiteit zoek ik mensen die aan yoga doen, en zich tegelijk verbonden voelen met de christelijke traditie.

Op het internet ontdekte ik (naam van de studio) en op YouTube (naam van het kanaal) waar jij inspirerende yogalessen geeft. Zou ik jou mogen interviewen? Mijn onderzoeksvraag luidt: 'in hoeverre kan yoga bijdragen aan christelijke spiritualiteit?'

Het vraaggesprek duurt ongeveer een uur. Het kan live, maar Microsoft Teams of Zoom is ook een prima mogelijkheid.

Met vriendelijke groet,

Annie de Jong, adres en telefoonnummer

Fragment uit het antwoord:

"Hi Annie, Wat leuk dat je hier naar onderzoek wilt doen :) Ik wil zeker mee werken aan jouw eindonderzoek."

Uit de negen positieve reacties heb ik zes respondenten geselecteerd. De helft van de respondenten zijn praktiserende christenen en de andere helft voelt zich verbonden met de christelijke traditie zonder dat ze daar actief mee bezig zijn. Alle respondenten beoefenen yoga. De frequentie en intensiteit van de yogabeoefening varieert van een dagelijkse oefenpraktijk tot enkele keren per maand. Twee respondenten zijn op het moment van het interview niet actief met yoga bezig, maar zij denken erover om het in de toekomst weer op te pakken.

5 Dataverzameling

Instrument

De interviews vonden plaats onder Nederlandse yogabeoefenaars in de periode vanaf december tot en met januari 2023. Om een beeld te krijgen van de ervaringen en de zienswijzen van de respondenten heb ik gebruik gemaakt van een interviewleidraad met richtinggevendende vragen. Een interviewleidraad is een soort van stappenplan die je kunt gebruiken om de interviews richting te geven. Het is een hulpmiddel die je helpt om relevante informatie te verzamelen.

De onderstaande interviewleidraad (tabel 2) bestaat uit een omschrijving van het *doel van de gesprekken*, een beknopte lijst met *richting gevende onderwerpen* (gekleurde tekst) en *stimulerende interviewvragen/ aandachtspunten* (kijkpunten). Deze interviewleidraad vormt het vertrekpunt voor de dataverzameling (Donk & Lanen, 2019, p. 179).

Tabel 2: Interviewleidraad

Doel van het gesprek	Richting gevende onderwerpen	Stimulerende vragen en aandachtspunten
Er worden 6 interviews gehouden. Aan het einde van elk interview wil ik antwoord hebben op mijn hoofdvraag: <i>in hoeverre kan yoga christelijke spiritualiteit verrijken?</i>	Inleiding, start- en vervolgvragen. Vorm en ervaring met yoga	1 Hoe lang doe je al aan yoga? 2 Welke yogastijl volg je? 3 Wat bracht je ertoe om met yoga te beginnen en wat brengt het je nu? 5 Is yoga voor jou een religieuze/ spirituele ontwikkelingsweg? Zo ja, hoe werkt dat?
Met deze vraag probeer ik erachter te komen hoe de respondenten denken over de relatie tussen yoga en het christendom. Ik wil weten op welke wijze yoga waardevol kan zijn voor christenen -of voor	Relatie/ betrokkenheid bij christendom	5 Op welke manier voel je je verbonden met het christendom? 6 Ga je naar de kerk, zo ja welke kerk? 7 Verdiep -of heb je jezelf verdiept in christelijke theologie? 8 Hoe ziet jouw/uw christelijke spirituele ontwikkelingsweg eruit?

mensen die zich verbonden voelen met de christelijke traditie. Om scherpe interviewvragen op te stellen maak ik gebruik van de resultaten van het theoretische onderzoek. Aan de hand van de richtinggevende thema's en aandachtspunten uit dit schema vraag ik de respondenten wat ze ervaren als ze aan yoga doen. Ik wil weten of het effect van de yogabeoefening hen helpt om hun geloofsleven/spiritualiteit te verdiepen en waar het wringt.	Religieuze of filosofische overeenkomsten. Verschillen in wereldbeeld, religie en godsbeelden.	9 Heb je je ook in de yogafilosofie verdiept? 10 In de literatuur kwam ik zienswijzen van mensen tegen die vinden dat yoga niet thuis hoort in een christelijke context, bijvoorbeeld omdat yoga beïnvloed is door het hindoeïsme. In hoeverre valt yoga te rijmen met christelijke denkbeelden of spiritualiteit? 11 Tijdens mijn literatuuronderzoek viel me op dat de godsbeelden nogal verschillend zijn. Weet je daar iets over en speelt dit voor jou een rol?
	De waarde van yoga voor het spirituele leven van de deelnemers aan het onderzoek. De waarde van yoga voor spiritualiteit in de kerk.	12 Op welke manier draagt yoga bij aan jouw (christelijke) spirituele groei? 13 Denk je dat yoga de beleving van spiritualiteit in de kerk kan vergroten? Zo ja, hoe? 14 Denk je dat er behoefte is aan christelijke yoga? * (extra vraag) Kan het christendom ook inspirerend zijn voor de yoga?

De vragen die in de interviewleidraad zijn beschreven heb ik in verschillende volgorde en verwoording voorgelegd aan de respondenten. Bij het bepalen van de volgorde liet ik me leiden door wat de deelnemers mij vertelden. Was iemand sterk betrokken bij een kerk dan begon ik met het vragen naar de christelijke spiritualiteit. Was iemand meer met yoga bezig dan begon ik te vragen naar iemands ervaring met yoga. Gaf iemand les dan stelde ik vragen over hoe de respondent christelijke elementen in zijn lessen inbracht. Bij sommige onderwerpen was het nodig om extra uitleg te geven, bijvoorbeeld omdat een geïnterviewde niet zo thuis was in de yogafilosofie of omdat het nodig was de relatie met de hoofdvraag te herhalen. Verder heb ik waar mogelijk verdiepende, specificerende en structurerende vragen gesteld (Donk & Lanen, 2019, p. 209). Deze vragen staan niet in de interviewleidraad vermeld.

Online of face to face?

Voor het verzamelen van data heb ik verschillende middelen ingezet. Ik heb de respondenten laten kiezen hoe ze geïnterviewd wilden worden. Drie respondenten kozen voor beeldbellen, één gaf de voorkeur aan een telefonisch gesprek en de andere twee wilden graag dat ik bij hun thuis kwam.

Omdat een van deze respondenten in een andere stad woonde vroeg ik of het ook mogelijk was om het interview online te houden. Maar dat leek deze respondent niet geschikt want een gesprek voeren in de fysieke ruimte was voor hem essentieel. Hij vroeg mij om niet voor efficiëntie en gemakzucht te kiezen omdat er dan iets wezenlijks verloren zou gaan. Een gesprek voeren in de persoonlijke sfeer is inderdaad anders dan via een beeldscherm communiceren. Doordat je tegenover iemand zit krijg je via meerdere zintuigen informatie. Eerder dan via een beeldscherm krijg je een band en voel je aan wanneer en hoe je door kunt vragen.



Met de bovengenoemde respondent heb ik uitvoeriger dan met de anderen over het christendom, het hindoeïsme en de yogafilosofie gesproken. De respondent liet me een beeld zien van de hindoeëgodheid *Ardhanarishvara*. Ardhanarishvara is half vrouw en half man. Hij/zij representeert de eenheid tussen God en de natuur.

Ardhanarishvara vertegenwoordigt zowel de Shiva als de godin Parvati of Shakti. Ik vond dit een mooi voorbeeld van het meergodendom dat in het hindoeïsme te vinden is en heb daarom de foto verwerkt in de titelpagina van deze scriptie⁸.

Een andere respondent wilde ook graag een live gesprek bij hem thuis. Maar omdat zijn vriendin ziek was besloten we om het interview bij mij thuis te houden. Ik heb daar wel even over getwijfeld omdat mijn huis geen neutraal gebied is. Maar gezien de situatie was het de beste oplossing. Een café leek ons te rumoerig en het gesprek uitstellen leek ons geen optie. Omdat ik ondertussen al wat interviewervaring had opgedaan lukte het mij om met minder omwegen de juiste vragen te stellen. Met de respondent die voor een telefonisch gesprek koos heb ik ook een goed gesprek gehad. Ik verwachtte dat een gesprek zonder beeld van mindere kwaliteit zou zijn, maar dat was niet het geval. Het lukte om binnen de afgesproken tijd een goed beeld te krijgen van de visie van deze respondent.

5.1 Randvoorwaarden

Het eerste live interview vond dus plaats bij een van de respondenten thuis. Dat had tot voordeel dat het gesprek niet beperkt werd door een gebrek aan tijd. De persoonlijke sfeer van de eigen woning en het feit dat ik de respondent kende zorgde ervoor dat er een vertrouwelijke sfeer ontstond. Ik voelde me vrij om kritische en verdiepende vragen te stellen. Het nadeel was dat we op een gegeven moment de focus kwijtraakten. We dwaalden af en bespraken onderwerpen die voor ons beide interessant en waardevol waren, maar die niet noodzakelijk waren voor het onderzoek. Tijdens de verwerking van de data ontdekte ik dat ik niet alle antwoorden begreep. Via de mail heb ik daarna nog wat aanvulling gevraagd.

Online of face tot face?

Er zijn vier online interviews geweest, drie via een beeldscherm en een per telefoon. Aanvankelijk was ik van plan om de internetgesprekken in Microsoft Teams te houden omdat Teams een opname- en transcriptiefunctie heeft. Helaas lukte het me niet om de respondenten in Teams toe te laten. Mogelijk heeft dat met het account van de opleiding te maken en laat Teams geen mensen van buiten toe. De vergaderingen vonden daarom in Zoom plaats, maar met dat programma kon ik geen transcripties maken. Ik heb wel van alle gesprekken geluidsopnames kunnen maken. Daarvoor heb ik RecForge II gebruikt. Dit is een app die je kunt installeren op je telefoon. Voor de zekerheid heb ik ook enkele gesprekken met het programma Ocam opgenomen (ik heb dat de respondenten laten weten en vooraf gevraagd). Maar Ocam maakt alleen opnames van het beeldscherm, de stem van de interviewer is op de opnames niet te horen. Gelukkig bleek RecForge II goed te werken, een enkele keer was het nodig om de videoopnames te bekijken omdat woorden of zinnen in de audio-opnames wegvielen.

Ik heb gemerkt dat de telefoon en het beeldscherm wel afstandelijker zijn dan een 'face to face' gesprek omdat je veel van de non verbale communicatie mist. Maar de beperking van de telefoon of een beeldscherm heeft ook voordelen. Zowel het beeldscherm als de telefoon maken het gemakkelijker om de leiding te houden en te blijven focussen. Als we afdwaalden wist ik het gesprek weer terug te brengen naar de essentie.

⁸ Op de voorpagina is niet alleen het beeld van Ardhanarishvara te zien. Ik heb er ook iemand in een yogahouding in verwerkt en een deel van de 'Transfiguratie van Jezus' op de berg Tabor. Dit is het icoon waar William Yang over spreekt (Griek, sd).

5.2 Verwerking en analyse van de data

Ik ben begonnen met het letterlijk uitschrijven van de geluidsfragmenten (Donk & Lanen, 2019, p. 248). Omdat dit nogal arbeidsintensief bleek heb ik mijn werkwijze aangepast. Tijdens het af luisteren van de opnames probeerde ik onderscheid te maken tussen nuttige en minder nuttige fragmenten. Ik liet woorden en zinnen die niets met de

onderzoeksvraag te maken hadden achterwege en noteerde alleen die zinnen die me relevant leken voor het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen.

Methode

Om de antwoorden op de interviewvragen te kunnen analyseren heb ik voor de methode van 'horizontaal vergelijken' gekozen (Donk & Lanen, 2019, p. 253). Aanvankelijk leek het me lastig om alle betekenisvolle uitspraken van de respondenten naast elkaar in een vergelijkend schema te proppen. Maar omdat dit de meest overzichtelijke methode leek heb ik de lettergrootte aangepast en het schema in tweeën gesplitst. Deel A en deel B bevatten beide de antwoorden van drie interviews. De drie interviews zijn in kolommen naast elkaar geplaatst. Beide delen heb ik als bijlage 2 toegevoegd.

Coderen

Nadat ik de antwoorden van de respondenten in het vergelijkend schema had geplaatst begon ik met het coderen. In plaats van betekenisvolle fragmenten een categorienaam te geven (open coderen) koos ik ervoor overeenkomstige antwoorden een zelfde kleur te geven. Dit leek me overzichtelijker dan de tekst in categorieën in te delen (Donk & Lanen, 2019, p. 248). Maar dit kleuren van tekstfragmenten bleek ook nog best ingewikkeld. Dat kwam omdat de antwoorden soms bij meerdere onderzoeksvragen en thema's pasten.

Ordening

Om de analyse van de data simpel en overzichtelijke te maken heb ik een tabel (no. 3) gemaakt met deelvragen, richtinggevende thema's en data waarmee de deelvragen worden beantwoord (Donk & Lanen, 2019, p. 234).

In deze tabel staan in de eerste kolom de richtinggevend thema's (gekleurde tekst) en de deelvragen. In de tweede kolom van deze tabel staat waar de antwoorden te vinden zijn. De antwoorden waarnaar verwezen wordt staan in het vergelijkende schema op bladzijde 39, 40 en 41 (bijlage 2).

De interviewvragen (die zijn anders dan de deelvragen) staan in de eerder beschreven interviewleidraad (tabel 2) en ze staan ook in de eerste kolom van het schema in bijlage 2. In hoofdstuk 6 zijn de antwoorden van de respondenten uitgewerkt.

Tabel 3: Ordening per thema en per deelvraag

Richtinggevend thema's (gekleurde tekst) Deelvragen	Data waarmee de deelvragen worden beantwoord (zie ook tabel 2 en bijlage 2)
1 Vorm en ervaring met yoga 1 Welke vorm(en) van yoga beoefenen de respondenten?	De antwoorden die horen bij vraag: 1 t/m 5 uit de interviewleidraad.
2 Betrokkenheid bij christendom 2 Wat is zijn of haar relatie met het christendom?	De antwoorden die horen bij vraag 5 t/m 8
3 Overeenkomstige gedachten en praktijken. 3a. Wat zeggen de respondenten over de overeenkomsten en verschillen tussen de yoga en het christendom? Verschillen in denken, zoals wereldbeeld, godsbeelden, waardering van het lichaam en het spirituele pad. 3b. Wat zeggen de respondenten over de overeenkomsten en verschillen tussen de yoga en het christendom?	De antwoorden die horen bij vraag 9 t/m 11

5 De waarde van yoga voor het spirituele leven van de respondenten 4 <i>In welk opzicht verrijkt yoga het spirituele leven van de respondenten?</i>	De antwoorden die horen bij vraag 5, 8 en 12
5 De waarde van yoga voor christelijke spiritualiteit? 5 <i>In welke christelijke context kan yoga worden geïntegreerd?</i>	De antwoorden die horen bij vraag 13 en 14

6 Onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk beschrijf ik de resultaten van het praktijkonderzoek. Dat doe ik aan de hand van de onderzoeksvragen. Ik begin met de deelvragen. Iedere deelvraag is verbonden met een richtinggevend thema (gekleurde tekst boven de deelvragen)⁹. Het beschrijven van de onderzoeksresultaten leidt tot het formuleren van enkele algemene bevindingen.

Vorm en ervaring met yoga Deelvraag

1: Welke vorm(en) van yoga beoefenen de respondenten?

Alle deelnemers aan het onderzoek hebben ervaring met yoga. De respondenten beoefenen vooral yogahoudingen (asana's), enkelen doen ook ademhalingsoefeningen (pranayama) en meditatie. Drie respondenten doen al vanaf hun adolescentie aan yoga, de anderen zeggen slechts enkele jaren of maanden ervaring te hebben.

De yogastijlen lopen uiteen van raja yoga tot aan kundalini en Chinese yoga. Eén respondent beoefent Raja yoga, één Iyengar yoga, één christelijke yoga, hatha en vinyasa en één vermengt yoga met energetische en therapeutische oefeningen afkomstig uit o.a. de Chinese Chi Qong. Twee respondenten zeggen dat ze op dit moment met yoga zijn gestopt maar dat ze in het verleden aan hatha, kundalini en vinyasa yoga hebben gedaan. Eén van deze respondenten is op zoek naar een nieuwe plek om te oefenen. De yogalessen die hij voor de coronapandemie volgde zijn er niet meer.

Relatie met het christendom Deelvraag

2: Wat is hun relatie met het christendom?

Alle respondenten hebben een christelijke achtergrond. Vier zijn protestants opgegroeid en twee katholiek. Eén respondent ging als kind naar de hervormde kerk, één naar de gereformeerde kerk, één naar de evangelische kerk en één naar een vrijzinnige kerk,- zijn vader was daar dominee. De twee katholieke respondenten zijn in hun jeugd misdienaar geweest. Eén heeft op het seminarie gezeten en wilde aanvankelijk missionaris worden en naar het oosten gaan.

Vijf respondenten hebben de kerk uit hun jeugd verlaten, maar allemaal hebben ze affiniteit met de christelijke traditie of met christelijke spiritualiteit. Eén van hen sluit terugkeer niet uit.

Eén respondent heeft zich verdiept in de "diep christelijke antroposofie" van Steiner waardoor zijn relatie met de katholieke kerk is veranderd. Zo af en toe gaat hij naar een Christengemeenschap. Dit is een zelfstandig kerkgenootschap dat de Bijbel interpreteert vanuit de antroposofie.

Eén van de geïnterviewden heeft de kerk van zijn jeugd tijdens zijn middelbareschooltijd verlaten. Rond zijn 30ste vond hij Jezus terug, zegt hij. Deze respondent wil zichzelf echter geen christen noemen omdat hij geen stempel op zijn geloof wil drukken. Hij probeert Jezus te volgen. Hij zegt: "Het is Jezus die mij weer op het pad naar huis brengt"- en "de boodschap van Jezus staat als een huis, dat kan alleen maar zuivere waarheid zijn".

Een andere respondent verliet de kerk toen ze geïnteresseerd raakte in paranormale zaken en esoterische spiritualiteit. In die periode raakte ze de relatie met God kwijt, zegt ze. Tijdens een crisis in haar leven, (ook rond haar 30-ste) vond ze haar geloof terug. Ze ging weer in de Bijbel lezen en nam afstand van alle alternatieve vormen van spiritualiteit waaronder yoga.

⁹ Deze richtinggevend thema's zijn te vinden in de interviewleidraad (tabel 2 en 3) en in bijlage 2 op pagina 41.

Twee respondenten zijn nog steeds lid van een kerk. De een gaat niet wekelijks naar de kerk, de andere respondent noemt zichzelf een trouwe kerkganger. Het komt regelmatig voor dat hij op zondag twee keer naar de kerk gaat; één keer naar een PKN-kerk en één keer naar een vrijzinnige kerk.

Eén respondent heeft kort geleden met de kerk gebroken. Ze heeft zich van jongs af aan voor haar gemeenschap ingezet, maar toen ze met christelijke yogalessen startte ontstond er zoveel ophef dat ze zich gedwongen voelde om te vertrekken. Eén van de respondenten richt zich op verschillende spirituele tradities. Hij heeft zich grondig verdiept in het mystieke christendom, vooral in het hesychasme.

Ondanks dat er bij sommige respondenten wrevel is ten opzichte van de visie en het gedrag van de kerk heeft niemand de band met het christendom volledig verbroken.

Overeenkomsten & verschillen

Deelvraag 3: *Wat zeggen de respondenten over de overeenkomsten en verschillen tussen yoga en christelijke spiritualiteit?*

Vier geïnterviewden zien overeenkomsten tussen yoga en het christendom. Ze denken dat beide spirituele tradities je kunnen helpen om de moeilijkheden in het leven onder ogen te zien. Zowel de beoefening van yoga als het bijwonen van vieringen in de kerk of het deel zijn van een kerkgemeenschap zorgen ervoor dat je jezelf beter leert kennen en dat je gevoelig wordt voor het lijden van anderen. Vijf respondenten denken dat beide tradities handvaten bieden om goed en waardig te leven, omdat ze aanwijzingen geven over hoe je geluk en vrijheid kunt vinden.

Drie respondenten zeggen dat yoga en christelijke spiritualiteit gericht zijn op een zelfde doel, namelijk het verminderen van de gerichtheid op het ego, het ervaren van een spirituele kracht en de eenwording met God of het goddelijke. Eén van de respondenten beschrijft dat als volgt: “Yoga en christelijke spiritualiteit beogen beide een zelfde einddoel”. “Dat is niets anders dan dat je je bewust wordt, dat jij een expressie bent van goddelijkheid” “De hele yogafilosofie is eigenlijk niets anders dan een instrument om te komen tot de eenwording met de Vader”.

Twee respondenten vinden dat je yoga niet met christelijke spiritualiteit moet vergelijken. Zij denken dat het christendom een complete ontwikkelingsweg is die zin en betekenis biedt. Misschien is yoga dat ook wel, maar voor hen is yoga op dit gebied geen meerwaarde. Eén van deze respondenten ervaart wel dat yogaoefeningen hem helpen om te ontspannen. Vanuit die ontspanning kan hij zijn aandacht op God richten. De andere respondent vindt het heil alleen in het christendom, ze ziet yoga dan ook niet als een spirituele ontwikkelingsweg. “In plaats van yogaoefeningen doen kun je net zo goed Bijbellezen, bidden of gewoon fietsen, zwemmen of wandelen in de natuur”.

Yoga en de Bijbel

Vier respondenten zien overeenkomsten tussen de Bijbel en de yogafilosofie. Twee daarvan merken op dat de geweldloosheid van Jezus gelijk staat aan het begrip ‘Ahimsa’ in de Yogasutra’s van Patanjali.

Eén respondent zegt dat er overeenkomsten zijn tussen Bijbelteksten zoals de Bergrede en tekstfragmenten uit de Mahabharata. Volgens deze respondent zijn er ook overeenkomsten tussen de “diep christelijke antroposofie” en de yoga. De Duitse antroposoof en yogabeoefenaar Heinz Grill heeft volgens deze respondent helder over de ontplooiing van het zielsleven in de yoga geschreven. Grill is een uitzondering want antroposofen staan vaak negatief tegenover yoga.

Deze respondent denkt ook dat er overeenkomsten zijn tussen het ontdekken van het hogere Zelf en de openbaring van Jezus aan zijn apostelen op de berg Tabor¹⁰. Op die berg onthult Jezus zijn goddelijke aard.

De berg Tabor komt vaker ter sprake. Een van de respondenten vergelijkt de ervaringen van Jezus op die berg met de ervaring van kwetsbaarheid in het leven. Jezus was daar niet alleen goddelijk, maar ook menselijk eenzaam. “Jezus moest daar al zijn krachten bij elkaar schrapen. Dat moeten wij ook, zeker als we geconfronteerd worden met ziekte en dood”.

¹⁰ Deze berg ligt in het noorden van Israël in de buurt van het meer van Galilea.

Eén respondent zegt dat het in de Bhagavad Gītā over de overgang van het collectieve naar het individuele bewustzijn gaat. De hoofdpersoon Arjuna wordt door Krishna ingewijd in de yogaweg. Arjuna krijgt een openbaring van Vishnu. De yogaweg gaat over het besef dat we een individuele Ziel zijn en dat we zelf keuzes moeten maken. Volgens de respondent gebeurt dat ook bij Paulus die bij Damascus een verschijning krijgt en daardoor tot bekering komt. Paulus ontmoet de opgestane Christus en beseft dat hij een andere weg moet gaan.

Enkele respondenten zien overeenkomsten in het mens worden van God door Jezus en de verschijning van Krishna in de Bhagavad Gītā. Krishna neemt de vorm aan van een mens treedt naar voren als een manifestatie van God op aarde.

Eén respondent laat zich vooral door het Johannesevangelie inspireren. “Daar staat voor mij in dit leven genoeg in” zegt hij. “Ik probeer de tekst niet te begrijpen, ik probeer te voelen en niet teveel te rationaliseren, want op dat niveau raak ik altijd verstrikt in mijn eigen gedachten”. Deze respondent denkt dat het Woord bij Johannes niet alleen vlees is geworden, maar dat je het Woord ook als klank kunt interpreteren. Het Woord bij Johannes is te

vergelijken met de AUM klank in de yogatraditie. Uit klank, uit trilling is blijkbaar alles voortgekomen zegt deze respondent.

Lichaam

De meeste respondenten denken dat de christelijke traditie het lichaam een negatieve rol toekent en dat yoga het lichaam juist positief waardeert. Toch kwam een enkele keer de rigide ascese bij Indiase yogi's ter sprake en verwezen drie respondenten naar christelijke stromingen die het lichaam wel een positieve rol toe bedelen. Ze noemen Franciscus van Assisi, de woestijnvaders en moeders en de vrouwenmystiek van Hildegard van Bingen.

Eén van de respondenten verwijst naar het mystieke hesychasme. Hij is geboeid door een icoon van de transfiguratie van Jezus waarin de stralenkrans van Jezus begint vanuit de onderbuik, net iets onder de navel¹¹. Jezus straalt vanuit het midden van zijn gestalte. Dit punt is opmerkelijk want de aandacht voor deze plek in het lichaam is volgens deze respondent ook in yogaoefeningen terug te vinden. In de Chinese yoga staat dit punt centraal in de beoefening. Daar wordt het 'hara' of 'tanden' genoemd. Het wordt ervaren als een krachtcentrum.

De meeste respondenten stellen echter vast er in het christendom weinig lichaamsgerichte oefeningen zijn. Energetische of balancerende oefeningen die het lichaam versterken en de geest tot rust brengen en oefeningen die helpen om gefocusseerd te blijven in het moment zijn er nauwelijks.

Rituelen

Eén respondent ziet overeenkomsten tussen het mantra zingen in de yoga en wat er in het Franse Taizé gebeurt, maar de meeste respondenten denken dat er grote verschillen zijn tussen de rituelen in het christendom en de hindoetraditie waar yoga uit voort komt. Christenen bidden, hindoes vereren hun goden door offers te brengen. Hindoes lijken meer op rituelen gericht te zijn dan veel christenen. Behalve in de katholieke kerk zijn er volgens de respondenten in het christendom nog weinig fysieke rituelen.

Een andere respondent denkt juist dat de rituelen niet zo verschillend zijn. Hij noemt als voorbeeld het wijwatertakje dat katholieken voor Pasen krijgen en aan de deur hangen om het boze buiten de deur te houden. Dat lijkt op de mangobladeren die Indiërs op de deurposten hangen om de boze geesten te verjagen. Hij zegt dat de transsubstantiatie in de katholieke kerk ook te vergelijken is met bepaalde rituelen in hindoeïstische tempels. In beide tradities zijn er meerdere stromingen met verschillende rituelen maar die rituelen gaan volgens deze respondent uiteindelijk allemaal om het bevorderen van compassie en liefde.

Godsbeelden

¹¹ Voor afbeelding zie: (Griek, sd).

Alle respondenten zeggen dat de godsbeelden in de tradities verschillen. De context waarin de spirituele paden zijn ontstaan en de culturen waarin ze zich hebben ontwikkeld zijn heel anders. Het hindoeïsme kent vele goden en in het christendom is er ondanks de drie-eenheid; Vader, Zoon en Heilige Geest slechts één.

De geïnterviewden denken dat we over God alleen in metaforen kunnen spreken. Tegelijk is het mogelijk om een relatie met God of Jezus te hebben. Vier respondenten zeggen dat God of het christusbewustzijn te ervaren is. Dat is paradoxaal, maar de meeste respondenten zeggen er geen moeite mee te hebben om met paradoxen te leven.

Twee respondenten denken dat de christelijke God iets buiten onszelf is en dat yoga ernaar streeft om God in jezelf te realiseren. Eén van de respondenten stelt dat de leer van de karma niet te vergelijken is met de onvoorwaardelijke liefde van de christelijke God. De respondent denkt dat mensen zich bij “de god van de karma” zelf moeten redden. Ze dragen de lasten van vorige levens en dat gaat tegen Gods woord in. Christenen hebben volgens haar één leven te gaan waarna er eeuwigheid is.

Een andere respondent benadrukt dat de christelijke God zijn liefde uitdrukt door klein te worden. De respondent haalt troost uit het idee dat God ‘mee lijdt’ met de mensen. Jezus heeft werkelijk bestaan en is opgestaan, bij God ben je altijd veilig, zegt ze.

De waarde van yoga voor het spirituele leven van de respondent Deelvraag

4: Wat is de waarde van yoga voor de spiritualiteit van de respondenten?

Alle deelnemers zijn enthousiast over de effecten van hun beoefening. Yoga is niet alleen goed voor de gezondheid maar het heeft ook effect op de manier van leven en de spiritualiteit. Eén respondent benadrukt dat yoga invloed heeft op alle dimensie van onze ervaring (kosha's)¹².

De meeste respondenten geven aan dat ze ervaren dat yoga op deze verschillende niveaus iets doet. Ze kunnen niet allemaal even goed uitleggen hoe dat werkt, maar als ik doorvraag komen er meerder antwoorden. Yoga helpt om: beter te gronden, verfijnder te voelen, de gelaagdheid van het lichaam ontdekken, het onderscheidingsvermogen te ontwikkelen, meer vrijheid en schoonheid te ervaren, beter met pijn te kunnen omgaan, jezelf beter te leren kennen, de gedachtestroom of de ziel tot rust te brengen, de kracht van het ego te verminderen of te overstijgen, maatschappelijke betrokkenheid te versterken, meditatie te verdiepen, de relatie met Jezus verbeteren te en in contact te komen met God, (het godsbewustzijn of de christuskracht') en af te stemmen op het universele.

Enkele respondenten zeggen dat yoga hen leert om structuur in het leven te brengen en dat yoga hen handvaten geeft om met de moeilijkheden van het leven om te gaan. Eén van de respondenten benadrukt hoe belangrijk discipline en scholing voor hem is. Door yoga blijft hij in balans en kan hij het leven eenvoudig houden. Hij zegt dat de dagelijkse yogabeoefening voor hem een manier is om te bidden met zijn Lichaam, yoga is voor hem een ‘actief gebed’.

Eén respondent zegt in yoga meer spiritualiteit te vinden dan in de kerk. Juist als ze fysieke oefeningen doet vindt ze ruimte om haar eigen spiritualiteit te beleven. Ze kan zich door yoga beter met God en met Jezus verbinden, zegt ze. Yoga helpt haar om het christelijk geloof “belichaamd te maken”. Door te oefenen kan ze haar lichaam verfijnd voelen en ervaart ze “de schoonheid van het op de wereld zijn”. “In de yoga lig je languit, gebogen of geknield voor God. Ik voel me uitgenodigd om de gelaagdheid en het wonder van het lichaam te ervaren”.

Een andere respondent zegt dat yoga hem helpt om ‘te gronden’. In tijden van crisis kan yoga helpen om “voorbij de pijn in een gewijde ruimte te komen”.

Twee respondenten ervaren yoga niet als een spiritueel pad. Zij beoefenen yoga vooral voor de gezondheid en de balans. Eén van deze twee respondenten zegt wel dat yoga ook zijn geest en de ziel tot rust brengt. De andere denkt dat yoga juist het ego versterkt en dat je door yoga andere goden aanbidt (in de zonnegroet aanbid je de zonnegod).

¹² Kosha betekent laag of schil. In de yoga zijn er 5. Je hebt de laag van het fysieke lichaam, het energielichaam, het intellectuele, de laag waarop je geluk ervaart en de laag van het Zelf (Atman).

De waarde van yoga in de kerk Deelvraag

5: In welke christelijke context kan yoga worden geïntegreerd?

De meeste respondenten denken dat yoga prima in een christelijke context past. Al staan niet alle kerken er open voor, orthodoxe kerken hebben er meer moeite mee dan vrijzinnige. Twee respondenten denken dat de weerstand tegen yoga afneemt en dat de weerstand van buitenstaanders tegen het christendom minder wordt. Dat zou de intrede van yoga in de kerk gemakkelijker maken.

Eén van de respondenten denkt dat yoga vanuit een christelijk perspectief in opkomst is, maar mensen moeten er nog wel aan wennen. “Voor veel mensen is het nu nog nieuw en onbekend, maar dat kan veranderen zegt ze. Deze respondent heeft een studio opgericht voor mensen uit de kerk die daar iets missen. In haar yoga kunnen ze zich veilig voelen, haar lessen botsen niet met christelijke geboden. Ze geeft niet alleen houdingen en ademhalingsoefeningen, maar ze biedt ook schrijf oefeningen aan om los te komen en zich te richten op God. Volgens deze respondent is yoga waardevol omdat ook kerkgangers te veel “wandelende hoofden zijn geworden”.

“Maar we hebben ook een lichaam gekregen. Wat doet dat, wat verteld het je?”

Eén respondent zegt dat als de kerk het lichaam waardeert er een prachtige kans ligt om op te leven. Het zou best eens kunnen dat ze dan nieuwe mensen aantrekt. “De mensen hebben volgens deze respondent het lichaam ontdekt, “dat laten ze zich niet meer afpakken”. Hij vindt wel dat yoga soms te veel op de buitenkant is gericht. Dan missen we de spirituele dimensie. In de spirituele dimensie worden we met de sterfelijkheid van het lichaam geconfronteerd. Om dat ten volle te beseffen moeten we contact hebben met ons lichaam en daar kunnen yogaoefeningen bij helpen.

Eén respondent zegt dat yoga prima in een christelijke context past omdat yoga heel christelijk is. Beide gaan over liefde en compassie. Beide beogen hetzelfde einddoel, namelijk “de eenwording met de Vader”. Op de vraag of

yoga in de liturgie van de kerk past zegt hij “Je hoeft geen gelovige te zijn om yoga te doen, maar als je als christen yoga gaat gebruiken dan zul je merken, wow, nu krijgt mijn meditatie en contemplatie echt verdieping”. Hij denkt dat in christelijke yoga spirituele teksten passen. “Er zijn duizenden teksten die verwijzen naar God en naar wat Jezus zegt. Ik begin een les of workshop vaak met het ‘Onze vader’”(…) “Je kunt ook een mantra zingen want elke mantra draait om; ‘ik aanbid God’ of dank aan de Vader, of wat dan ook”. Het is wel zo dat de meeste mensen het Sanskriet niet begrijpen, maar dat is niet erg, “het komt toch wel binnen”.

De meeste respondenten denken dat als je yoga in de kerk brengt het niet zoveel uitmaakt welke vorm van yoga je kiest. Eén respondent denkt dat vooral westerse vormen van yoga kans maken om een plek te krijgen in de kerk. In de Europese traditie zijn er genoeg vormen van yoga-achtig lichaamswork te vinden, mogelijk passen deze vormen beter dan Indiase yoga.

Volgens deze respondent kun je in de kerk met groepen werken maar beter is om één op één te werken. Ondanks de beladen recente geschiedenis van seksueel misbruik door pastors, kan aanraken toch een goede aanvulling zijn op pastorale gesprekken. Maar dan moet je als pastor of geestelijk verzorger goed contact hebben met je eigen lichaam. Je moet “kunnen luisteren ‘vanuit je bekken’, en durven uitleggen dat je niets seksueels bedoelt, dat je daarin getraind bent(…). Als het je lukt om de zuiverheid in je vak te laten doorklinken dan is dat ‘geïncarneerde’¹³ spiritualiteit”.

Twee respondenten zien obstakels. Eén respondent denkt dat de kerk vooral op het collectief gericht is en dat yoga een persoonlijke ontwikkelingsweg is die geen instituut en heilige geschriften nodig heeft. Hij denkt dat de manieren van oefenen nogal verschillen. De kerk is gericht op het Woord en yoga op het loslaten van gedachten. Dit lijkt hem moeilijk te combineren. Als aparte activiteit kan yoga wel bij de kerk horen, bijvoorbeeld in een centrum voor meditatie en bezinning. Eén respondent vindt dat yoga niet in de kerk hoort omdat yoga verbonden is met de

¹³ Met incarneren bedoelt Yang dat je met al je aandacht in je lichaam aanwezig kunt zijn. Het betekent ook dat je het lichaam en de situatie waarin je verkeerd accepteert zoals het is. “Centreren is contact maken met het fysieke centrum van het lichaam. Transcenderen is het ervaren deel te zijn van groter geheel. Dat betekent dat je je openstelt voor een “wijdere ruimte van een groter geheel: de natuur, de kosmos of ‘God’” (Yang, 2018, pp. 265,266).

hindoeïstische cultuur. Vooral kundalini yoga is ongeschikt omdat de symboliek van de slang in een christelijke context geassocieerd wordt met het kwaad. Volgens deze respondent kunnen christenen wel basisoefeningen doen, maar omdat de yogaleer er meestal doorheen komt adviseert ze christenen om er voorzichtig mee te zijn.

Hoofdvraag: In hoeverre kan yoga christelijke spiritualiteit verrijken?

Uit de antwoorden op de deelvragen blijkt dat de respondenten nogal verschillend denken over het samenbrengen van de tradities. Dat heeft er vooral mee te maken dat yoga meer is dan het doen van rek en strek oefeningen.

Vier respondenten zien yoga als een zelfstandig spirituele weg net zoals christelijke spiritualiteit dat is. Yogaoefeningen kunnen wel een aanvulling zijn. Maar willen de beoefenaars werkelijk verdieping ervaren dan moeten ze yogafilosofie en christelijke theologie er ook bij betrekken. De yogafilosofie laat zien hoe je goed en ethisch kunt leven, net zoals de Bijbel dat doet maar het legt andere accenten. Als je geen zin hebt om je daarin te verdiepen of omdat je je christelijk geloof niet wilt vermengen met inspiratie uit andere tradities dan kun je ervoor kiezen om alleen fysieke oefeningen te doen. Maar dan is er niet zoveel verschil met sport en wandelen. Die kunnen ook helpen om de emoties niet te veel de boventoon te laten voeren zegt één respondent, “dat zijn ook de vruchten van de geest”.

Op de vraag hoe yoga christelijke spiritualiteit kan verrijken reageren de respondenten ook verschillend. Voor de een is yoga een manier om te bidden en voor de ander is het juist een aanvulling. Anders dan in de kerk ben je fysiek in de weer en leer je het lichaam te voelen. “Yogaoefeningen maken je open om te bidden” zegt een respondent.

Niet alleen yoga maar ook andere vormen zoals meditatie en mindfulness maken je ontvankelijker voor God zegt een respondent. Het gaat erom dat het geestelijke niet de boventoon voert over het lichaam.

Een andere respondent zegt dat yoga handvatten biedt om de verschillende energielichamen (kosha's) met elkaar in balans te brengen. Het christendom is daar niet op gericht. Er zijn bijvoorbeeld geen specifieke houdingen om het lichaam sterk en soepel te maken en de energetische laag (prana) te stabiliseren.

Eén respondent zegt dat als mensen met een christelijke inslag aan yoga gaan doen zijn hun christelijke spiritualiteit dieper zullen gaan voelen. Hij zegt dat het niet alleen om het oefeningen gaat, maar dat je de yogafilosofie kunt gebruiken als ondersteuning voor spiritualiteit. “Yoga is een instrument, het is als een hamer waarmee je je mooiste huis kunt bouwen”.

7 Reflectie op de geldigheid en de betrouwbaarheid

Bij een onderzoek hangt de geldigheid en de betrouwbaarheid van de onderzoeksresultaten af van de kwaliteit en de kunde van de onderzoeker. De waarnemingen die de onderzoeker doet moeten de werkelijkheid dekken, het mogen geen toevalstreffers zijn. Als onderzoeker moet je kunnen schakelen tussen de inzichten uit de theorie, de beroepspraktijk en wat je tegen komt in je onderzoek. Je probeert dat zo neutraal mogelijk te doen. Toch is er een kans dat dat je je laat leiden door je eigen normen en waarden. Het is dus belangrijk om je bewust te zijn van je dubbelrol (Donk & Lanen, 2019, p. 42).

Tijdens het interviewen heb ik daar steeds op gelet. Toch waren er momenten dat ik mijn afstandelijkheid vergat. Dan liet ik me meeslepen door de inhoud van het onderwerp. Een enkele keer probeerde ik het gesprek op gang te brengen door opmerkingen te maken over mijn eigen ervaring. Waarschijnlijk heb ik daarmee sommige gesprekken een richting op gestuurd die niet noodzakelijk was voor het onderzoek. Ik denk echter niet dat de respondenten vanwege mijn inbreng kun zienswijze hebben veranderd. Het waren zes mondige respondenten met een eigen visie.

7.1 Instrument

Als onderzoeker streef je ernaar dat je meet wat je wilt weten en dat de resultaten niet door factoren van buiten worden beïnvloed (interne validiteit). Daarnaast hoop je dat de uitkomsten van het onderzoek toegepast kunnen worden in de praktijk (Donk & Lanen, 2019, pp. 44, 45).

Het meetinstrument dat je tijdens het onderzoek hanteert speelt een belangrijke rol. In dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van een interviewleidraad en een lijst met interviewvragen als richtlijn (zie tabel 2/3 en bijlage 2). De interviewleidraad was handig voor de volgorde van de vragen, het hielp me om tijdens de interviews bruikbare antwoorden te verzamelen. Toch week ik vaak af van mijn vragenlijst o.a. omdat de interviewleidraad en de vooropgestelde vragen niet alles dekten. Tijdens het doorvragen kwamen er thema's ter sprake die niet in het schema waren opgenomen. Dat kwam vooral omdat de respondenten onverwachte antwoorden gaven.

7.2 Herhaalbaarheid

Bij een empirisch onderzoek streeft de onderzoeker ernaar dat zijn of haar onderzoek door anderen kan worden overgedaan en dat dan de resultaten dezelfde zijn (Donk & Lanen, 2019, p. 44).

Ik denk dat het niet mogelijk is om dit onderzoek op precies dezelfde wijze over te doen. Een onderzoeker kan wel dezelfde methode gebruiken maar niet op dezelfde wijze interviewen. Ik heb op mijn eigen wijze contact gemaakt met de respondenten. Een andere onderzoeker kan natuurlijk dezelfde respondenten kiezen en dezelfde vragen stellen, maar dan zullen de antwoorden toch nooit precies gelijk zijn. De omstandigheden zullen anders zijn en het kan best zijn dat de deelnemers aan het onderzoek zich hebben ontwikkeld. Een spiritueel pad is niet statisch, inzichten kunnen met de tijd veranderen.

Hoewel een onderzoeker zo zuiver mogelijk probeert te observeren en zoveel mogelijk niet ter zake doende beïnvloedende factoren probeert uit te sluiten, denk ik dat de persoonlijkheid en de kennis van de interviewer toch een rol spelen. Ik heb ervaring met yoga en ik heb me ook in christelijke spiritualiteit verdiept waardoor ik mijn interviewvragen op theoretische en praktische kennis kon baseren. Ik denk dat een buitenstaander die nooit aan yoga heeft gedaan en niets met christelijke spiritualiteit heeft andere vragen zal stellen en anders zal doorvragen. Mogelijk zal hij de onderzoeksresultaten ook anders rapporteren en presenteren (Donk & Lanen, 2019, pp. 25, 32).

Het selectieproces van de deelnemers aan het onderzoek heeft ook invloed op de uitkomst ervan. Dat komt omdat je met de keuze van de respondenten al een bepaalde richting op gaat. Ik heb gezocht naar uiteenlopende respondenten. Ik wilde niet alleen mensen interviewen die zoals ik aan Iyengar yoga deden en ik wilde ook niet allemaal kandidaten uit de vrijzinnige hoek interviewen. Omdat ik deze mensen uitnodigde is er een zekere voorselectie geweest. Ik denk dat het onderzoek door mijn keuze minder neutraal is dan wanneer ik kandidaten had geselecteerd met behulp van bijvoorbeeld een steekproef. Ik heb daar niet voor gekozen omdat de onderzoekspopulatie daarvoor te klein was en het buiten de grenzen van de opdracht valt. Bovendien is de combinatie van yoga en christelijke spiritualiteit niet heel gebruikelijk. Orthodoxe christenen beoefenen waarschijnlijk geen yoga en yogabeoefenaren op sportscholen en studio's verdiepen zich meestal niet in christelijke spiritualiteit. Het is dus best wel lastig om een representatieve doelgroep samen te stellen.

7.3 Transformeren van de data

Tijdens het verzamelen van de data heb ik geprobeerd om meetfouten zoveel mogelijk te vermijden. Bij een minder gestructureerd meetinstrument is dat lastig omdat de antwoordmogelijkheden van de respondenten niet vooraf bepaald zijn. De verzamelde data levert veel tekst op die moeilijk in getallen kan worden weergegeven (Donk & Lanen, 2019, pp. 156, 248).

Omdat het transcriberen mislukte heb ik de tekst zoveel mogelijk uitgeschreven. Daarna heb ik de belangrijke tekstfragmenten genoteerd en geordend naar onderwerp. Voor het ordenen en analyseren van de antwoorden heb een inductieve methode gebruikt. Dat betekent dat ik aan de hand van gemarkeerde delen de interviews heb gereduceerd tot betekenisvolle delen. Niet relevante tekstfragmenten heb ik weggelaten (Donk & Lanen, 2019, pp. 156, 248).

7.4 Conclusies op grond van het praktijkonderzoek

In de vorige paragrafen zijn de antwoorden op de deelvragen uitgewerkt. Daarnaast heb ik een reflectie gegeven over de betrouwbaarheid, de validiteit, de verwerking van de data en de geldigheid van het praktijkonderzoek. Aan de hand van deze resultaten zal ik nu conclusies trekken die leiden tot het beantwoorden van de onderzoeksvragen. Eerst komen de deelvragen aan bod en daarna de hoofdvraag.

Vorm en ervaring met yoga Deelvraag

1: welke vorm(en) van yoga beoefenen de respondenten?

Uit de interviews is naar voren gekomen dat alle respondenten ervaring hadden met één of meer vormen van yoga. De deelnemers zijn allemaal enthousiast over de effecten van hun beoefening. Eén respondent heeft haar yogabeoefening aan de wilgen gehangen omdat ze de oosterse 'levensfilosofie' niet kan rijmen met haar christelijke spiritualiteit. Omdat vijf deelnemers vinden dat yoga goed te combineren is met christelijke denkbeelden en praktijken kan ik concluderen dat yoga voor niet al te rechtzinnige christenen een verrijking is voor hun spiritualiteit.

Relatie met het christendom Deelvraag

2: Wat is de relatie van de respondenten met het christendom?

Alle respondenten hebben affiniteit met de christelijke traditie. Bij de meeste respondenten speelt een persoonlijke relatie met God of Jezus een belangrijke rol, maar de kerk is voor hen niet meer een noodzaak. Twee respondenten gaan nog steeds naar de kerk en halen daar veel inspiratie uit.

Conclusie: de betrokkenheid bij een kerk kan inspirerend zijn, maar het is niet noodzakelijk voor het beleven van christelijke spiritualiteit.

Overeenkomsten en verschillen

Deelvraag 3: Wat zeggen de respondenten over de overeenkomsten en verschillen tussen yoga en het christendom?

Uit de interviews blijkt dat de respondenten overeenkomstige betekenissen herkennen tussen tekstfragmenten uit de yogageschriften en de Bijbel, beide tradities zijn gericht op liefde. De respondenten zien ook overeenkomsten in sommige rituelen. Toch zijn er belangrijke verschillen. In het christendom is er één God en in de yogageschriften staan verwijzingen naar verschillende goden. In het christendom word je gered en in de yoga moet je het zelf doen. In de dominante christelijke stromingen staat het lichaam het geestelijke in de weg. In de yoga is het lichaam een instrument en een ingang voor spiritualiteit.

Conclusie: beide tradities gaan over liefde en compassie en je verbonden voelen met God of het goddelijke. De culturele, ideologische en theologische verschillen staat het samenbrengen van de spirituele paden niet in de weg. Van beide tradities zeggen de respondenten iets te kunnen leren.

Het spirituele leven

Deelvraag 4: In hoeverre verrijkt yoga het spirituele leven van de respondenten?

Alle respondenten geven aan dat de beoefening van yoga hen goed doet. Yoga helpt om goed en gezond te leven in overeenstemming met de omgeving. Yoga zorgt voor innerlijke stilte en balans en het maakt je ontvankelijk voor de liefde van God. Yoga kan een manier zijn in om contact te komen met het 'christusbewustzijn'.

Conclusie: uit de interviews blijkt dat yoga een aanvulling is op het spirituele leven van vijf respondenten. Ook op lichamelijk en psychisch niveau heeft yoga meerwaarde. Yoga spreekt ook het intellect en de ziel aan, zeggen de respondenten. Bijbelkennis en kennis van de yogafilosofie maken je rijker.

Yoga in een christelijke context Deelvraag

5: In welke christelijke context kan yoga worden geïntegreerd?

Alle respondenten zijn het erover eens dat yoga in een vrijzinnige christelijke context past. Christelijke yoga is een mogelijkheid maar ook andere yogastijlen passen. Christelijke yoga lijkt in opkomst te zijn, dat blijkt uit het groeiende aantal deelnemers aan christelijke yogalesen.

Eén respondent denkt dat westerse vormen van yoga beter passen dan de yoga uit India. Volgens deze respondent kun je wel met groepen werken maar beter is om één op één te werken. Aanraken kan een aanvulling zijn in pastorale gesprekken.

Conclusie: yoga past niet in elke christelijke context, maar daar waar men er open voor staat is veel mogelijk. Yoga kan het spirituele leven van de kerkgangers verrijken en ook in het pastoraat kan het iets bijdragen.

Hoofdvraag: In hoeverre kan yoga christelijke spiritualiteit verrijken?

Het antwoord op de hoofdvraag is dat yoga de christelijke spiritualiteit op meerdere wijzen kan verrijken. Yoga biedt een uitgebreide oefenpraktijk. De respondenten denken dat er in het christendom niet zoiets is als yoga waarin je door houdingen en ademhalingsoefeningen te doen energie vrij maakt. Het christendom lijkt meer aandacht te hebben voor het geestelijke dan voor het psychische en lichamelijke welzijn. In de yoga is dat onderscheid veel minder aanwezig.

Het beoefenen van houdingen en ademhalingsoefeningen is goed voor de gezondheid, maar wil je dieper gaan dan moet je ook iets van de achtergrond van yoga afweten. Als je geen zin hebt om je daarin te verdiepen of omdat je je geloof niet wilt vermengen met inspiratie uit andere tradities dan kan yoga nog steeds waardevol zijn. Maar het verschil met sport en wandelen is dan niet zo groot.

8 Discussie

In het vorige hoofdstuk is er antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen van dit onderzoek. De antwoorden kwamen voort uit de resultaten van het praktijkonderzoek. De keuze voor de respondenten, de onderzoeksmethode, de verwerking en de analyse van de resultaten speelden hierbij een rol.

In de volgende paragrafen breng ik de resultaten en conclusies van het theorie- en het praktijkonderzoek met elkaar in dialoog en kijk ik naar wat er in de toekomst mogelijk is. In paragraaf 8.4 doe ik aanbevelingen en suggesties voor verder onderzoek. In hoofdstuk 9 volgt er een reflectie op het onderzoeksproces.

8.1 Christelijke yoga

Uit het praktijkonderzoek kwam naar voren dat yoga christelijke spiritualiteit veel te bieden heeft. Toch zijn er vraagtekens over het invoeren van yoga in een christelijke context. Uit het literatuuronderzoek komt naar voren dat westerse yogabeoefenaars vaak naïef zijn. Die kritiek is niet alleen op leken van toepassing, ook yogaleraren hebben gebrekkige kennis en inzicht.

Brook Boon is misschien wel zo'n voorbeeld. Hoewel je Boon geen gebrek aan kennis kunt verwijten want ze heeft zich behoorlijk in beide tradities verdiept, lijkt ze toch nogal gemakkelijk om te gaan met religieuze gebruiken en symbolen. Boon heeft de yogapraktijk die geworteld is in de hindoeïstische cultuur getransformeerd naar een christelijke praktijk. Uit het eerder genoemde interview met Rajiv Malhotra laat Boon weten dat yoga niet religieus is maar ze maakt er zelf wel iets religieus van. Ze laat Sanskriet termen weg of ze herinterpreteert die in christelijke termen (Malhotra, 2017, p. 12.16 min.).

Holy Yoga is volgens Boon gericht op het zoeken naar waarheid en die waarheid is in Christus te vinden. Maar het gevolg is dat ze de christelijke God boven de hindoeïstische heiligen en goden plaatst. Malhotra wijst Boon erop dat dat voor hindoes verwarrend over kan komen omdat het lijkt dat ze daarmee de traditie niet respecteert. In het hindoeïsme en in de yogatraditie wordt geen enkele god afgewezen, alle goden verdienen respect.

Het is de dus vraag of je yoga wel zo gemakkelijk christelijk kunt maken. Boon ziet daar geen probleem in. Haar enthousiasme over yoga en haar openheid zijn zeker te waarderen, maar het heeft wat mij betreft ook iets ongemakkelijks. In een promotiefilmpje wordt duidelijk dat de het evangelie door Holy Yoga tot aan de "de uiteinden van de wereld" moet worden verkondigd (Malhotra, 2017, p. 13.58 min.). De christelijke zending heeft in het

verleden met haar rigide beroep op de Heilige Schrift veel schade aangericht. De drang om mensen te bekeren was vaak groter dan het besef van dienstbaarheid en respect voor de ander. Andere geloven en leefwijzen werden vaak genegeerd of als minder gewaardeerd dan het christendom. Nog steeds zijn er stromingen in het christendom die met hun verkondiging andersdenkenden onder de voet lopen. Dat lijkt me geen goede zaak.

In het theorieonderzoek kwam naar voren dat yogaleraren soms naïef zijn. Uit het praktijkonderzoek heb ik niet kunnen ontdekken dat yogaleraren naïef zijn. Ik heb er vier geïnterviewd waaronder de oprichtster van Studio Delight. Ik heb gemerkt dat alle vier leraren zich hadden verdiept in de yogafilosofie en de christelijke traditie. De leraren spreken met hun yogalessen een publiek aan dat yoga niet alleen als sport ervaart maar wat ook geïnteresseerd is in spiritualiteit en filosofie. Eén yogaleraar gebruikt yoga als therapeutisch middel. Enkele van zijn patiënten hebben tijdens het oefenen transcendente ervaringen opgedaan.

8.2 Toekomst

De Holy Yoga van Boon gedijt in Amerika. In een artikel uit 2017 lees ik dat de studio van Boon dat jaar met 15 % is gegroeid en in het interview met Malhotra hoor ik dat er in datzelfde jaar 2000 yogaleraren werden opgeleid (Malhotra, 2017, p. 50.32 min.). Deze berichten zijn wel al 6 jaar oud, het kan natuurlijk zijn dat de toename door corona is verminderd. Maar ook in een meer recent nieuwsbericht op de website van www.npr.org lees en hoor ik dat christelijke yoga nog steeds groeit (Prechep, 2023).

Er wordt wel eens gezegd dat culturele trends uit Amerika zich naar Nederland uitbreiden. Als dat zo is dan kunnen we hier ook meer christelijke yoga verwachten. In Nederland zijn er de afgelopen jaren enkele christelijke yogastudio's geopend waaronder Studio Delight en Riverbloom yoga (Blom-Walraven, sd). Het lijkt erop dat die studio's groeien. Tegelijk zegt het SCP-rapport uit 2022 dat religie en hedendaagse spiritualiteit afneemt (SCP, 2022, p. 132). Dat zou op den duur ook wel eens kunnen gelden voor holistische spiritualiteit zoals yoga, maar voorlopig is dat nog niet het geval. In christelijke spirituele centra en in sommige kerken lijkt er ruimte te zijn voor yoga. Of dat in zich in de toekomst zal doorzetten is onbekend.

8.3 Aanraken

Eén van de respondenten zou graag willen dat er meer werd gedaan met aanraking. Hij heeft goede ervaring met lichaamswork waarbij aangeraakt wordt. Hij zou het mooi vinden als dat ook in de kerk zou gebeuren, maar het is volgens deze respondent niet zeker of dat wel past. Een andere respondent zegt ook dat aanraking een manier kan zijn om het lichaam zijn plek terug te geven. "Er moet dan wel vertrouwen zijn dat het veilig is en dat lijkt me gezien alle berichten over misbruik wel een 'dingetje'. Maar de respondent zegt dat als je als pastor of kerkelijk werker uitlegt dat het niet seksueel is en dat je getraind bent er best mogelijkheden zijn. Je kunt aanraken ontwikkelen als Sacred touch. Dat is anders dan hoe een fysiotherapeut dat doet. Je moet je afvragen hoe je in je hand aanwezig bent. Hoe je in je heelheid verbonden bent met de ruimte om je heen en met het geestelijke. Als je met die intentie alleen maar een knie aanraakt dan kan dat diep doorwerken. Op zo'n manier aanraken is 'geïncarneerde spiritualiteit'. God en de omgeving worden erbij betrokken".

8.4 Dilemma

Eén van de respondenten zegt dat hij niet weet hoe yoga met christelijke principes kan worden gecombineerd. In de yoga gaat het vooral om de aandacht voor het moment. "Het gaat om het waarnemen en loslaten van je gedachten terwijl het in christelijke yoga de bedoeling is om de religieuze principes na te voelen". "Ik weet niet precies hoe het relativeren van je gedachten zich verhoudt met het richten van de aandacht op God of Jezus" zegt deze respondent.

Dit is inderdaad een dilemma waar yogabeoefenaars en docenten tegen aan lopen. Aan de ene kant richt je je tijdens het oefenen vooral op lichamelijke sensaties. Als yogadocent geef je instructies om lichaamsdelen te strekken of aan te spannen. Je leert mensen om het lichaam verfijnd waar te nemen en veranderingen in de lichaamsenergie te voelen. Je vraagt mensen om zich te concentreren op het lichaam en/of de ademhaling en aanwezig te zijn in het

moment. Het idee achter het aanwezig zijn in het moment is dat je je bewust wordt van een altijd aanwezige 'stilte' of 'ruimte'. De focus op die ruimte zorgt ervoor dat gedachten naar de achtergrond verdwijnen. Als je gebeden en Bijbelteksten gaat toevoegen dan ben je gericht op de geestelijke dimensie en dat is toch vooral de wereld van de gedachten- en dat zijn nog steeds 'wervelingen in de geest' (Patanjali).

Brook Boon zegt dat het er juist om gaat de gedachte aan Jezus in de beoefening van yoga te brengen. Maar dat kan alleen bij een bepaald soort publiek. Eén van de respondenten vertelde dat er wel eens een leerling is weggelopen vanwege religieus getinte uitspraken.

Het verschil in intentie kan dus voor yogabeoefenaars en leraren lastig zijn. Aan de andere kant is er in de yoga van alles mogelijk, zeker in die yogastijlen die geen strakke methode hanteren.

In de studio van 'Elke dag Yoga' in Alpen aan de Rijn heb ik in januari van dit jaar al een keer geëxperimenteerd met de raakvlakken tussen yoga, hindoeïsme en christendom. Om het dilemma over de verschillende intenties op te lossen had ik de workshop opgedeeld in fases. De fysieke oefeningen wisselde ik af met stilte en met het bespreken van spirituele teksten uit alle drie tradities. Dat was best spannend maar het werkte (Elke dag yoga, 2023).

Samenvatting van de conclusies en discussiepunten,

Zowel uit de theorie als uit het praktijkonderzoek blijkt dat de yogabeoefening een waardevolle aanvulling kan zijn op christelijke praktijken en activiteiten. Mensen voelen zich door het beoefenen van yoga meer verbonden met het lichaam. Juist de aandacht en het contact met het lichaam is een ingang voor spiritualiteit. "Ik ontdekte dat ik door mijn lichaam me gemakkelijk met mezelf en de Heilige Geest kon verbinden" zegt een van de respondenten. "Toen ik met yoga begon was het alsof ik opsteeg naar de hemel". "Mijn hart opende zich voor Jezus", zegt een andere respondent. "Door yoga kwam ik in een andere wereld terecht, het werd mij duidelijk dat het niet om prestatie, om harder en sneller ging, maar dat het om je ziel ging, om je geest tot rust te laten komen" zegt nog een andere deelnemer aan het onderzoek. En: "De oefeningen hielpen mijn patiënten om zelf invloed uit te oefenen op hun lichamelijk en psychisch welbevinden". Deze uitspraken maken duidelijk dat het lichaam een manier is om spiritualiteit te beleven en te verdiepen en dat yogaoefeningen daarbij kunnen helpen.

Het is wel de vraag of yoga en christelijke praktijken dezelfde effecten nastreven. Wekt het lezen of luisteren naar een religieuze tekst niet iets anders op dan het uitvoeren van asana's en pranayama? Is het tot stilstand brengen van de rusteloze geest niet iets anders dan het nadenken over een religieuze boodschap? En kun je yoga wel zo gemakkelijk loskoppelen van de traditie waaruit het voortkomt? Als je zegt dat yoga niet religieus is maar je maakt er zelf iets religieus van spreek je jezelf dan niet tegen?

9 Aanbevelingen

In dit hoofdstuk geef ik advies op grond van mijn bevindingen uit het literatuuronderzoek en de resultaten uit het praktijkonderzoek. De bovenstaande conclusies en discussiepunten zijn er in verwerkt.

Onderzoek wat de gemeente nodig heeft

Voor een kerk zijn de bovengenoemde uitspraken van de deelnemers van dit onderzoek belangrijk want ze zeggen iets over de intieme relatie tussen het lichaam en het geestelijke. Het blijkt dat je God niet alleen met je geest kunt aanbidden en beleven maar dat je dat ook met je lichaam kunt doen. In yoga komen beide samen, voor kerken kan yoga daarom een verrijking zijn.

Maar voordat kerken of christelijke spirituele centra yogabijeenkomsten op het programma gaan zetten lijkt het me goed om eerst eens te peilen wat de mensen missen. Het kan natuurlijk best zijn dat het gemis aan lichamelijke niet in elke kerk of christelijke context aanwezig is. Misschien is er helemaal geen behoefte aan lichaamswork omdat gemeenteleden genoeg hebben aan het Woord. Misschien gaan de gemeenteleden al massaal naar een sport- of yogaschool en willen ze het lichamelijke liever gescheiden houden van het spirituele. Misschien voelen de mensen zich al fris en in balans en is er geen behoefte aan christelijke of andere vormen van yoga.

Identiteit van de kerk

Als kerk is het belangrijk om te beseffen dat ze de naam hebben negatief te staan tegenover het lichaam. Dat beeld komt niet uit het niets. In de geschiedenis hebben kerken hun gelovigen geprobeerd te overtuigen dat lichamelijke verlangens de bron van zonde waren, dat het geestelijke boven het lichamelijke stond en dat je op moest passen voor fysiek genot.

Toch blijkt dat de bron van de negatieve houding niet alleen in de kerk of in de christelijke traditie zelf ligt. De Nederlandse theoloog Kitty Bouwman schrijft in een artikel over de plaats van het lichaam in het christendom dat het vroege christendom de eenheid tussen het lichaam en de geest lang heeft verdedigd. In de vroege kerk had het lichaam een belangrijke functie bij de inwijding in het goddelijke mysterie. Maar in de loop van de tijd is er onder invloed van de Griekse filosofie een scheiding tussen het lichamelijke en het geestelijke binnengeslopen (Bouwman, 2020). In het Neoplatonisme en de gnosis werd het lichaam zelfs als de gevangenis van de ziel beschouwd. God zou niet in het lichaam te ervaren zijn (Yang, 2018, p. 261).

De afgelopen vijftig jaar is daar een kentering in gekomen. Het lichaam wordt weer gezien als een wezenlijk aspect van de mens, we zijn een eenheid van lichaam en ziel, geest en materie (Bouwman, 2020).

Als kerk zou je daarom best een gesprek op gang kunnen brengen over de rol van het lichaam in de kerk. Je kunt dan uitleggen dat er in de Bijbel tal van teksten staan die de zorg en het mededogen voor het lichaam benadrukken. Efeziërs 5:29 is zo'n voorbeeld, daarin staat dat mensen het lichaam voeden en verzorgen zoals Christus de kerk lief heeft. De liefde en de zorg voor het lichaam kun je opvatten als een afspiegeling van de liefde van Christus. Je kunt ook uitleggen dat er in het christendom stromingen zijn die de relatie tussen het lichaam en de geest centraal stellen. Een voorbeeld is het 4^e-eeuwse hesychasme. Vanuit het perspectief van deze traditie staat "een negatieve houding ten opzichte van het lichaam haaks op de essentie van het christendom" (Yang, 2018, p. 37).

Yoga op het programma

Volgens Malkovski hebben christenen nog steeds de neiging om hun lichaam te verwaarlozen. Ik vind dit nogal negatief klinken en weet niet zeker of dit in Nederland ook het geval is. Wel is het zo dat de kerkgangers die ik in de Ekklesia ontmoet zich sterk richten op taal en tekst en minder op de taal van het lichaam.

Ik denk dat kerken zonder dat ze de gehele liturgie omgooien, aandacht aan het lichaam kunnen besteden. Zoals in de vorige paragraaf naar voren kwam kun je het thema bespreekbaar maken. Wellicht kun je yoga onderdeel maken van het jaarprogramma. De meeste kerken hebben een bijgebouw waar vergaderingen worden gehouden en praatgroepen samenkomen. Misschien is zo'n gebouw ook geschikt voor yogabijeenkomsten. Een kerk kan workshops aanbieden maar met het aanbieden van yoga op regelmatige basis zullen ze meer effect hebben. Dan krijgen de gemeenteleden de gelegenheid om een oefenpraktijk op gang te brengen die hun spiritualiteit ten goede komt.

Misschien kan een kerk naast yogaoefeningen ook bijeenkomsten organiseren over lichamelijke gewaarwordingen. Je zou iets met de adem kunnen doen of met aanraken (sacred touch). In veel yogageschriften wordt beschreven hoe de adem een brug vormt tussen het lichaam en de geest. Aandacht voor de adem kan net zoals aanraking helend werken. Je loopt dan wel het risico dat er emoties omhoog komen, maar als dat goed wordt begeleidt dan kan dat een krachtige manier zijn om de spiritualiteit te verdiepen. Aandacht voor de ademhaling maakt je bewust van de complexiteit en de wonderbaarheid van het lichaam. Het kan bijdragen aan het opnieuw resoneren met het lichaam en met de omgeving.

De connectie met de omgeving en de aarde is in deze scriptie nauwelijks aan bod gekomen. Maar dat onderwerp hoort ook bij yoga en spiritualiteit. Yoga betekent verbinden. We zijn kwetsbare wezens afhankelijk en verbonden met onze omgeving en met de aarde in zijn geheel.

9.1 Suggesties voor verder onderzoek

Naast de bovengenoemde aanbevelingen zijn er mogelijkheden voor vervolgonderzoek. Dit is maar een klein onderzoek. In de literatuur heb ik vijf deskundigen geraadpleegd en van daaruit heb ik zes yogabeoefenaren geïnterviewd die vooral fysieke vormen van yoga beoefenden. Dit lijkt mij te weinig om een compleet beeld te krijgen

van hoe yoga het spirituele leven van al die Nederlandse christenen en mensen die zich ermee verwant voelen kan verrijken. Het lijkt mij zeker de moeite waard om dit onderwerp nog verder te exploreren.

Ik denk dat het voor een toekomstige onderzoeker interessant kan zijn om uit te zoeken of er naast yoga ook andere vormen van lichaamswerk zijn die het spirituele leven van christenen verrijken. Het lijkt me dan beter het onderzoek te beperken tot mensen die zich christelijk noemen, omdat mensen die zich zijdelings verbonden voelen met de traditie hun spiritualiteit niet zo gauw christelijk zullen noemen. Toen ik aan dit onderzoek begon heb ik me dat niet zo gerealiseerd.

Een onderzoeker zou kunnen uitzoeken welke plaats het lichaam heeft in niet vrijzinnige christelijke kerken zoals de evangelische kerk, de oud rooms-katholieke kerk, een gereformeerde of misschien ook wel een Afrikaanse kerk in bijvoorbeeld de Amsterdamse Bijlmer. Yoga zal niet overal passen, maar de connectie met het lichaam en de adem is voor iedereen van belang.

Je kunt verschillende onderzoeksvragen bedenken. Een voorbeeld kan zijn: in hoeverre is het lichaam een afspiegeling van de liefde van Christus? -of in hoeverre valt de Bijbelse boodschap van bevrijding en redding samen met het lichamelijk welbevinden? – of in hoeverre mogen christenen genieten van het lichaam, wanneer wordt het lichaam tot een afgod? -of in hoeverre kunnen ambtsdragers bijdragen aan een gezonde omgang met het lichaam?

Opvallend is dat de aandacht voor de schoonheid van het lichaam en het verbeteren van intimiteit in de interviews nauwelijks genoemd worden als reden om yoga te beoefenen. In de hedendaagse lichaamscultuur zijn deze zaken belangrijk. Soms te belangrijk want de aandacht lijkt zich dan te beperken tot het uiterlijk van het lichaam. Toch denk ik dat deze zaken ook bij christelijke spiritualiteit horen en dat ze het waard zijn om te onderzoeken.

10 Reflectie op de wijze van data verzamelen en het onderzoeksproces

Nu ik aan het einde van deze scriptie ben gekomen is het tijd om te reflecteren over het verloop van het onderzoek. Ik doe dit aan de hand van hobbels en hindernissen en gunstige factoren en leermomenten.

10.1 Hobbels en hindernissen

Lang voordat ik aan dit onderzoek begon wist ik dat ik iets met yoga en de kerk wilde doen. Het leek me daarom niet moeilijk om een heldere onderzoeksvraag op te stellen. Dat bleek lastiger dan verwacht. Ik heb behoorlijk geworsteld met de formulering van de centrale vraagstelling en ook met opstellen van deelvragen. Steeds opnieuw bleek het onderwerp te groot en te breed. Het lukte me niet om toe te spitsen op een centraal thema. Steeds weer trapte ik in de valkuil van interessant om te weten in plaats van wat noodzakelijk was voor het onderzoek. Tijdens het literatuuronderzoek vond ik steeds weer zijpaadjes waarvan ik op dat moment dacht dat die er echt bij hoorden. Vooral het literatuuronderzoek is daardoor groot geworden. Als ik had weten toe te spitsen op één enkel thema dan was het kleiner en compacter geworden. Maar ik bleef het lastig vinden om me tot één thema te beperken en systematiek in mijn werkwijze aan te brengen (Donk & Lanen, 2019, p. 43).

Operationalisering

Ik worstelde met het herformuleren van de deelvragen en dacht steeds dat ik te weinig kennis had om de interviews te starten. Dat bleek niet het geval, uiteindelijk stelde ik gemakkelijk een lijst met vragen op. Tijdens de gesprekken paste ik de ze aan of vulde ik ze aan met verdiepende vragen.

Nu dringt de vraag zich op of ik de interviewvragen ook zonder het theoretische onderzoek had kunnen opstellen. Waarschijnlijk het wel, maar dat geldt niet voor de verdiepende vragen. Het theoretisch onderzoek heeft mij wel degelijk geholpen bij het doorvragen.

Neutraliteit

Het zou ideaal zijn als een onderzoeker helemaal neutraal zou staan ten opzichte van zijn onderwerp. Dat is in mijn geval niet zo. Ik doe een theologische studie, voel me verbonden met de christelijke traditie en beoefen yoga vanuit een bepaald perspectief. Met dit onderzoek pretendeer ik daarom niet neutraal te zijn, want ik ben onderdeel van het onderwerp wat ik heb geprobeerd te onderzoeken. Toch denk ik dat er tussen mij en de respondenten voldoende afstand was om tot betrouwbare inzichten te komen. Over die inzichten kan verder worden nagedacht zoals ik in het vorige hoofdstuk heb aangegeven.

Techniek

Een hindernis was mijn gebrekkige omgang met techniek. Het lukte me niet om mensen van buiten in Teams toe te laten. Dat was jammer want transcriptie had me bij de verwerking van de data veel tijd gescheeld.

10.2 Gunstige factoren

Hobbel en hindernissen leveren vaak ook iets goeds op. Mijn interesse in de verbinding tussen hindoeïsme en christendom, tussen yoga en christelijke spiritualiteit hebben mij geholpen bij het ontwerpen van dit onderzoek.

Dat ik in dit onderzoek een soort van insider was kun je opvatten als een hindernis, maar het heeft ook een voordeel. Voor bij het doorvragen heeft mijn kennis over yoga en christelijke spiritualiteit me geholpen.

Het houden van de interviews met de zes yogabeoefenaars vond ik verrijkend. Het was bijzonder om te ervaren hoe bereidwillig en openhartig de respondenten waren. Ik vond het interessant om te zien hoe geestverwanten zaken anders zagen of juist op hetzelfde.

Een andere gunstige factor was de hulp van mijn onderzoeksbegeleider en de feedback van mijn medestudent. Aan beide heb ik veel gehad omdat ze me richting en weerwoord gaven en me steeds weer hielpen om niet te verzuipen in alle mogelijkheden en interesses die bij het onderwerp horen.

Het weinig gestructureerde onderzoeken kan een nadeel zijn, maar het hoort ook bij mij. Ik vind het niet fijn om van tevoren precies uit te denken wat ik moet weten en hoe ik te werk zal gaan. Een werkstuk maken, een onderzoek doen of een scriptie schrijven lijkt op het maken van een kunstwerk. Een kunstenaar weet ook niet altijd hoe hij of zij te werk zal gaan. Veel kunstenaars maken gebruik van wat ze onderweg ontdekken. Dat kunnen toevalligheden zijn en onverwachte vondsten.

De afgelopen jaren heb ik ontdekt dat schrijven voor mij een manier is om me ergens in te verdiepen. Ik ga vrij intuïtief te werk en ervaar wat er op mijn pad komt als een ontdekkingsreis. Juist de onverwachte kennis en ervaringen zijn boeiend. De omwegen helpen me om mijn blik te verruimen.

10.3 Leermomenten

Ik heb voor dit onderzoek geleerd hoe je onderzoek kunt doen. Voorheen was dit altijd iets van wetenschappers of wat op de universiteit gebeurt. Nu heb ik geleerd welke onderzoeksmethodes er zijn en hoe je data kunt verzamelen. Aan de hand van diepte-interviews heb ik zelf een beschrijvend praktijkonderzoek uitgevoerd (Donk & Lanen, 2019, p. 35).

Ik vond het bijzonder boeiend om interviews te houden. Dat had ik nog nooit gedaan en kwam er al gauw achter dat je vriendelijk maar ook behoorlijk directief moet zijn. Als je de leiding uit handen geeft dan loop je het risico dat het gesprek alle kanten opgaat of dat iemand blijft doorpraten over een onderwerp wat niet ter zake doet. Ik heb geleerd dat ik terughoudend moet zijn met mijn eigen inbreng. Vooral in het interview bij de respondent thuis waren er momenten dat ik me afstandelijker had kunnen opstellen. Dan waren de vragen scherper geweest en had ik achteraf niet hoeven vragen om extra informatie. Het nadeel was dat er dan misschien minder diepgang was geweest.

Ik heb geleerd hoe je aan de hand van een onderzoeksinstrument data kunt analyseren en hoe je gegevens kunt verwerken. Dat kostte tijd, maar het was niet moeilijk. Het schrijven van een leesbaar en goedlopend verslag

vond ik veel moeilijker. Vooral het formuleren van goede zinnen, het aanbrengen van structuur en het maken van keuzes voor relevante en niet relevante zaken heeft me aardig wat moeite gekost. Ik had veel aan de suggestie van mijn scriptiebegeleider om een andere scriptie te lezen en de opbouw van die scriptie als leidraad te gebruiken.

Voor het analyseren en verwerken van de data en voor het schrijven van dit verslag heb ik gebruik gemaakt van het vergelijkende schema (bijlage 2). Ik vond dit een handig hulpmiddel. Ik dacht eerst dat ik te veel informatie in het schema had opgenomen, maar juist die uitgebreidheid bleek handig. Steeds weer kon ik terug lezen wat de respondenten hadden gezegd. Als het nodig was kon ik uitspraken letterlijk overnemen.

Nadat ik alle interviews had uitgewerkt kwam ik erachter dat er een automatische transcriptieservice is die journalisten gebruiken in hun werk. Deze app kun je downloaden als je een account aanmaakt op *mygoodtape.com*. Jammer dat ik die app niet eerder kende.

Inhoudelijk

Ik vond het heel waardevol om me opnieuw te kunnen verdiepen in yogafilosofie en in christelijke spiritualiteit. Toen ik met yoga begon kreeg ik alleen instructies te horen over hoe ik de houdingen en ademhalingsoefeningen moest uitvoeren. In het begin vond ik dat prima, maar na verloop van tijd wilde ik meer weten. Ik begon vragen te stellen over de oorsprong en de werking van yoga. Ik wilde weten hoe fysieke oefeningen zich verhouden tot spiritualiteit en in het bijzonder christelijke spiritualiteit. Door dit onderzoek, door de KPV-training¹⁸ in Nijmegen en door het schrijven van deze scriptie heb ik daar veel over geleerd. Ik begrijp nu beter wat de relatie is tussen het lichamelijke en het geestelijke en tussen yoga en christelijke spiritualiteit.

Toekomst

Misschien kan ik als kerkelijke werker yogaoefeningen aanbieden als ik merk dat woorden tekort schieten. Afhankelijk van de setting en wat mensen nodig hebben zou ik me kunnen richten op fysieke, therapeutische, spirituele of juist meer rituele yogaoefeningen. Ik heb ruime ervaring met lesgeven en kan goed improviseren. Ik denk dat ik ook in staat ben om een cursus op te zetten, bijvoorbeeld over de waarde van yoga en christelijk spiritualiteit. Waar nodig volg ik een bijscholing.

11 Literatuurlijst

advaitaweb.nl. (sd). *Wat is advaita?* Douwe Tiemersma. Opgehaald van Advaitaweb:

<https://www.advaitaweb.nl/wat-is-advaita/douwe-tiemersma> Blom-Walraven, Z. P.

(sd). Opgehaald van <https://riverbloom.nl/#/> Boon, B. (2009). *Holy Yoga*. U.S.:

Abdobe Epub.

Bouwman, K. (2020, 1 opgehaald op 13-3-2023). *www.theologie.nl*. Opgehaald van

<https://www.theologie.nl/artikelen/het-lichaam-als-ontmoetingsplaats-voor-god/>

Braak, A. v. (2015, 10 15, opgehaald op 12-3-2023). *Het zielenvonkje van Meister Eckhart*. Opgehaald van Nieuw Wij:

<https://www.nieuwwij.nl/nieuw-wij/het-zielenvonkje-van-meister-eckhart/>

Bras, K. (1995, maart). Als de Heer het huis niet bouwt. *Praktische theologie*, pp. 287-302. Britannica.com.

(sd). Mahabharata, Hindu literature. opgehaald op 4-2-2023.

¹⁸ ¹⁸ KPV betekent; Klinische Pastorale Vorming. Het KPV expertisecentrum is een plek waar geestelijk verzorgers, predikanten en pastores bijscholingen kunnen doen. Het is verbonden met het academisch ziekenhuis en de Radbouduniversiteit in Nijmegen. De successen en de trainingen die er aangeboden worden zijn bedoeld om de professionele identiteit van de deelnemers te versterken en hun professionele handelen te verbeteren.

Bryant, E. (2023, Gestreamd op 8 januari

https://www.youtube.com/watch?v=9byOhSB6C9U&ab_channel=VedantaSocietyofNewYork). Bhakti Yoga: Is

Bhagavan Real or Unreal. New York, Vedanta society.

CSC. (sd). *Kom tot rust met christelijke meditatie*. Opgehaald van <https://christelijkspiritueelcentrum.nl/2021/04/08/tjitske-zoekt-en-geeft-stilte-meditatie/>

Donk, C. v., & Lanen, B. v. (2019). *Praktijkonderzoek in zorg en welzijn* (Derde, herziene druk 2019 ed.). Bussum: Uitgeverij Coutinho.

Douma, J. (zd, opgehaald op 16-02-2023). *De pastor als mystagoog*. Opgehaald van [josdouma.nl](http://www.josdouma.nl/artikelen/Jos%20Douma%20-%20De%20pastor%20als%20mystagoog.pdf): <http://www.josdouma.nl/artikelen/Jos%20Douma%20-%20De%20pastor%20als%20mystagoog.pdf>

Elke dag yoga. (2023, 28-1). *Yoga en christelijke spiritualiteit workshop*. Opgehaald van www.elkedagyoga.nl: <https://www.elkedagyoga.nl/agenda/workshop/yoga-en-christelijke-spiritualiteit/>

Hart, J. d. (2013). *Joep de Hart*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Gotink, B. (sd). *Wat is Haptonomie?*. Opgehaald van www.fysio.net: <https://www.fysio.net/index.php/basisinformatie/29-wat-is-haptonomie>

Griek, T. d. (sd). *De Verheerlijking op de berg Tabor*. Opgehaald van <https://en.wikipedia.org>: http://www.belygorod.ru/img2/Ikona/Used/218grek_preobrazhenie.jpg

<https://repository.scp.nl/bitstream/handle/publications/627/Zwevende%20gelovigen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hatha Yoga Project. (2016, Ogehaald op 3-2-2023). *ROOTS OF YOGA*. *Penguin Classics*, pp. <http://hyp.soas.ac.uk/roots-of-yoga/>. <https://hdi.nl/>. (sd). Opgehaald van <https://kanker-actueel.nl/het-taborhuis-nijmegen-is-onderdeel-geworden-vanhet-helen-dowling-instituut.html>

Indiaweb.nl. (sd). Opgehaald van <https://www.indiaweb.nl/religie/de-goden/> Iyengar. (2014). *Yoga als levenskunst*. Haarlem: Altamira.

Iyengar, B. (2002). *Light on the Yogasutras of Patanjali*. London: Thornsons Publisher.

Iyengar, B. (2008). *Yoga Dipika*. Amsterdam: Karnak.

John Main. (sd). *Wat is Christelijke Meditatie?*. Opgehaald van WCCM: <https://www.wccm.nl>

K.U. Leuven. (2009, Opgehaald op 28 februari.). *Post kritische geloofsschaal voor dummies*. Opgehaald van <https://www.kuleuven.be>: <https://www.kuleuven.be/thomas/cms2/uploads/file/dialogschool/de-postkritischegeloofsschaal-for-dummies.pdf>

Katholiek.nl. (2015, 6, opgehaald op 27-12-2023 26). Grieks orthodoxe kerk: "Yoga is een zonde". <https://www.katholiek.nl/actueel/grieks-orthodoxe-kerk-yoga-is-een-zonde/>.

KPV. (2023, 2 8). *Het lichaam als toegang tot geleefde spiritualiteit*. Opgehaald van Radboudumc, KPV-Expertisecentrum Geestelijke Verzorging en Pastoraat: <https://www.radboudumc.nl/onderwijs/scholingen/traininghet-lichaam-als-toegang>

Main, J. (2000). *Van Woord naar Stilte*. Tiel: Lannoo.

Malkovsky, B. (2017, opgehaald op 20-09-2022). *Some Thoughts on God and Spiritual Practice in Yoga and Christianity*. Opgehaald van Journal of Hindu-Christian Studies: Vol. 30, Article 5.: <https://hinduchristianstudies.org/>, <https://digitalcommons.butler.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1657&context=jhcs>

Nanninga, R. (2010, 2 opgehaald op 14-01-2023). *Relaxte yogi's, waar komt de yoga vandaan?* Opgehaald van Skepter 23: <https://skepsis.nl/yoga/>

Nijkleaster. (2023, opgehaald op 25-2-2023). *stilte, besinning, ferbining*. Opgehaald van <https://nijkleaster.frl/>: Zie ook: <https://protestantsekerk.nl/verdieping/hoe-start-je-met-pionieren/> O'Brien, J. (1980). *Helmond, Yoga & Christendom*: Brugge, Helmond B.V.

Ongrond. (2023, 02 14). *De Yoga van Jezus – overeenkomsten tussen de Yogatradities en het Christendom*. Opgehaald op 31-3-2023 van Ongrond Mysiek & contemplatie: <https://ongrond.nl/2023/02/de-yoga-van-jezusovereenkomsten-tussen-de-yogatradities-en-het-christendom/>

Prechep, D. (2023, 3 11). *For a growing number of Christians, yoga is now an important part of Lent*. Opgehaald van www.npr.org, NPR News: <https://www.npr.org/2023/03/11/1162836461/yoga-has-become-a-part-of-lent-for-agrowing-number-of-christians>

Prescott, S. (2008, opgehaald op 12-12-2022). *Yoga Rahasya Vol.15 No.3*. Opgehaald van Iyengar Yoga London archive: <https://iyengaryogalondon.co.uk/prashant-iyengar-on-asana-practice/>

Raad van Kerken. (2005, 04 Utrecht). *Liefde, Lust en Leven*. Opgehaald van <https://www.raadvankerken.nl>: <https://www.raadvankerken.nl/publicaties/overige-publicaties/liefde-lust-en-leven/>

Radboudumc. (2023, opgehaald op 24-2-2023). *Radboudumc KPV-Expertisecentrum Geestelijke Verzorging en Pastoraat*. Opgehaald van <https://www.radboudumc.nl/onderwijs/scholingen/training-het-lichaam-als-toegang>

Rajiv, J. (2017, 5 27). *Rajiv Malhotra in Conversation with Brooke Boon, Founder of 'Holy Yoga'*. Opgehaald van Infinity Foundation Official : https://www.youtube.com/watch?v=VFJFvcNogFU&t=4099s&ab_channel=InfinityFoundationOfficial

Rohr, R. (2019). *HET CHRISTUS MYSTERIE*. Utrecht: KokBoekencentrum.

Saane, J. v. (2010). *Religie is zo gek nog niet*. Kampen: Ten Have.

SCP. (2022). *Diversiteit en verandering in beeld Deel 3: Buiten kerk en moskee*. Den Haag, <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2022/03/24/buiten-kerk-en-moskee: maart>.

Singleton, J. M. (2017). *Roots of yoga*. UK: Penguin Random House.

Spreksel, D. (2021, 10 5). Westerse yogi's op het matje geroepen: zo inclusief is de yogawereld niet . *Trouw*, pp. bijlage religie&filosofie, opgehaald op 4-3-2023.

Theologie.nl, R. (2019, 11 4). *Verschuivend godsbeeld*. Opgehaald van opgehaald op 14-2-2023: <https://www.theologie.nl/blogs/verschuivend-godsbeeld/>

Thomas. (2019, 03 1, opgehaald op 28-3-2023). *(Erf)zonde (Bijbelse achtergrond)*. Opgehaald van Thomas godsdienstonderwijs België: <https://www.kuleuven.be/thomas/page/abel-erfzonde/>

Trouw. (2015, juni, opgehaald op 21-12-2023 17). *'Yoga is onverenigbaar met christendom'*. Opgehaald van Trouw.nl (Dujardin, Amber): <https://www.trouw.nl/nieuws/yoga-is-onverenigbaar-met-christendom~b8b204e9/> & <https://www.eo.nl/artikel/christenen-doe-niet-aan-yoga>

Tummee. (sd). *Zonnegroet Yoga Sequence: Surya Namaskar Mantra's*. Opgehaald van Tummee.com: <https://www.tummee.com/nl/yoga-sequences/sun-salutation-yoga-sequence>

Velde, K. v. (2007, 10 27). *Liever spiritueel dan religieus*. Opgehaald van Trouw: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:2eyh6RfsVNUJ:https://www.trouw.nl/nieuws/liever-spiritueel-dan-religieus~b80cd919/&cd=1&hl=nl&ct=clnk&gl=nl&client=firefox-b-d>

Veravel, P. (2019, 11 4). *De integrale benadering van religie*. Opgehaald van Boeddhistischdagblad.nl: <https://boeddhistischdagblad.nl/boekbespreking/136505-de-integrale-benadering-van-religie/>

Verhoeven, N. (1010). *Wat is onderzoek?*. Den Haag : Boom. www.encyclo.nl. (sd). Opgehaald van <https://www.encyclo.nl/begrip/mantra> www.encyclo.nl. (sd). Opgehaald van <https://www.encyclo.nl/begrip/ramayana>

www.youtube.com. (2017, 5 27). *Rajiv Malhotra in Conversation with Brooke Boon, Founder of 'Holy Yoga'*. Opgehaald van Infinity foundation Official: https://www.youtube.com/watch?v=VFJFvcNogFU&t=4700s&ab_channel=InfinityFoundationOfficial

Yang, W. (1999). *Yoga van moede en mededogen*. Wijchen: de Kleijn.

Yang, W. (2018, 11 09, Begrensd en Ont-grensd, Valkhofpers, Radboud Universiteit Nijmegen). Opgehaald van <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/197384/197384.pdf>