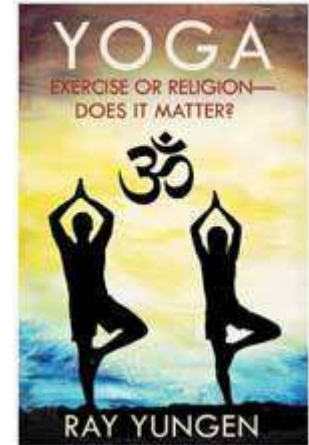


YOGA: Lichaamsoefeningen of Religie - is het van belang?

Ray Yungen, <https://www.lighthouse trailsresearch.com/blog/?p=34837>, 8-10-2015. Update 21-5-2022

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (HSV)
Vertaling en voetnoten door M.V.

Het was een moment dat me ook nu nog verontrust. Toen ik eens een presentatie gaf in een christelijke universiteit over New Age spiritualiteit, zag ik dat een studente met haar ogen rolde toen ik de term yoga noemde. Het was een kleine gesticulatie maar het sprak boekdelen – alsof dat betekende: “Ach kom! Het gaat gewoon om lichaamsoefeningen!” Uit haar respons vermoedde ik dat zij een yoga-beoefenaar was, of dat zij tenminste in aanraking was gekomen met het subject en geloofde dat participatie in yoga geen negatieve impact heeft op iemands spirituele leven. Tenslotte, de jonge vrouw ging immers naar een christelijke universiteit, en waarschijnlijk veronderstelde ze genoeg onderscheidingsvermogen te hebben om te weten of een praktijk heidens is of niet. Maar zij gaf geen bijbelse evaluatie van yoga en verdedigde yoga op een eerder wereldse manier. Helaas is deze trend tot acceptatie van yoga en andere New Age praktijken te accepteren alleen maar toegenomen binnen christelijke hogescholen, bedieningen en zelfs kerken.



Slechts lichaamsoefeningen?

Vandaag wordt verondersteld dat in de VS 24 miljoen (vanaf 2022 is dat aantal toegenomen tot bijna 40 miljoen) mensen regelmatig betrokken zijn bij een of andere vorm van yoga.[1] In de stad waar ik woon biedt de grote meerderheid gezondheidsclubs, inbegrepen de YMCA, en het lokale stadscollege, yoga-cursussen aan. Volgens een onderzoek door het National Institute of Health (NIH) en de Centers for Disease and Prevention, participeerden zowat 10% van de VS-volwassenen en 3% van de kinderen in yoga, in 2012”.[2] (Volgens nieuwe enquêtes zijn die aantallen tegen 2022 dramatisch toegenomen - <https://geekhealthjournal.com/yoga-statistics/>). De meesten van deze volwassenen zijn zich slechts vaag bewust van de hindoeïstische component van yoga maar zien dit als irrelevant voor het volgen van yoga-cursussen. Veel mensen die de *asanas* (of poses) doen blijken te vinden dat deze oefeningen verstoken zijn van enige religieuze connotatie.

Professor Bradley J. Malkovsky van de Notre Dame University doet de volgende observatie, die treffend aantoont hoe yoga is geëvolueerd van relatief obscuur naar bijzonder pervasief:

Ik herinner me bijna twintig jaar geleden hoe de eerste keer dat ik het woord yoga noemde in een van mijn theologielessen, veel van mijn studenten, van wie de meesten christen waren, hun lach niet konden onderdrukken. Ze vonden het hele idee van het beoefenen van yoga vreemd en exotisch, iets dat mensen van andere religies deden. Slechts één student van de ongeveer zeventig die dag had ooit yoga geprobeerd. Maar tegenwoordig gaat bijna elke hand omhoog als ik vraag welke studenten yoga hebben beoefend. Er zijn dingen duidelijk veranderd. Yoga komt nu vaker voor dan ooit onder mensen die in het Westen wonen.[3]

Professor Malkovsky zegt verder dat de populariteit van yoga niet primair verband houdt met fysieke fitheid, maar dat het een eeuwenoud systeem is met een duidelijke spirituele component:

Als mijn studenten uiteindelijk dieper in yoga gaan dan alleen het beoefenen van *āsana*'s [houdingen], zullen ze leren hoezeer de wijsheid van het oude India hen geestelijk kan voeden, zelfs hier aan de andere kant van de wereld, in het Amerika van de eenentwintigste eeuw. [4]

Ik vind het eigenaardig (maar ook verontrustend) dat veel mensen echt geen onderzoek doen naar de realiteit achter deze laatste verklaring. Voor veel Amerikanen [en de hele westerse wereld] is

yoga enkel lichaamsoefening, alhoewel een meer exotische variëteit. In het algemeen denken mensen dat de verschillende poses (lichaamshoudingen) helpen in de genezing en versterking van het fysische lichaam. Sommigen kunnen ook zeggen dat yoga ook de geest kalmeert, maar uit jaren onderzoek heb ik vastgesteld dat relatief weinigen zich bewust zijn dat yoga een religieuze praktijk is. Kan ik dat bewijzen? Beschouw het volgende. Als u gaat naar de fitness-sectie van enige boekhandel en ziet naar de yoga subsectie, dan zal u referenties vinden naar de spirituele aspecten van yoga zoals het chakra-systeem, kundalini, enz., in zowat elk boek over yoga. Zelden zal je een boek over yoga vinden dat geen spirituele concepten incorporeert van het klassieke hindoeïsme. Voor devote hindoes kan yoga niet opgedeeld worden in fysische en spirituele delen. Beide zijn relevant voor de praktijk, met aan het eind het verlangen naar een diepe religieuze ervaring.

Het woord “yoga” betekent eigenlijk *verenigd in lichaam, verstand en geest* met Brahman (het hindoeïstische concept van God).[5]

yoga-aanhangers kunnen de religieuze of spirituele aspecten van yoga niet scheiden van de fysische aspecten, omdat de fysische poses vanaf het begin specifiek ontworpen zijn om te dienen als doorvoerkanal naar religieuze ervaringen van yoga. yoga kan geen yoga genoemd worden zonder vereniging met het spirituele rijk. yoga is vereniging met Brahman, de hindoeïstische kijk op God. Als u niet op weg bent naar verbondenheid met Brahman, kan u echt niet spreken van yoga.

De realiteit achter yoga

Beth Shaw, de stichter en CEO van yogaFit (een organisatie die vanaf 2022 wereldwijd meer dan 250.000 instructeurs heeft opgeleid), leert dat yoga uit veel meer bestaat dan louter fysieke oefeningen. In haar boek onthult ze:

De oude beoefening van meditatie is net zo een integraal onderdeel van yoga als de poses, en ze hebben dezelfde intentie: niet om af te haken, maar om af te stemmen op een frequentie die lang vergeten is of misschien onontdekt werd.[6] (nadruk toegevoegd)

Wat precies is deze “frequentie” waar zij over spreekt? yoga-instructeur en auteur Stephen Cope geeft het antwoord. Hij zegt: *“wij zijn allen goddelijk geboren ... Dit is het klassieke statement van de filosofie van yoga”*. [7] Dit laat weinig aan de verbeelding over wanneer het gaat over het begripen van het spirituele kader van yoga. Cope heeft zijn yoga standpunt zelfs nog duidelijker gemaakt in de volgende verklaringen:

Wat we zoeken ligt reeds in de kern van onze natuur. ... We zijn reeds inherent volmaakt.[8]

Het betekent dat God op elk moment volledig voor ons beschikbaar is, simpelweg omdat God onze ware aard is.[9]

Yoga is voor een groot aantal mensen een springplank geweest naar New Age. Een van hen Jack Canfield (bestselling auteur van de *Chicken Soup* boeken) getuigt dat hij zijn spirituele jumpstart kreeg door het beoefenen van yoga. Op de universiteit nam hij een yoga-cursus als een keuzevak, deed aan meditatie en werd een ‘gelovige’. Hij zei dat hij *“god voelde stromen doorheen alle dingen”*. [10] In zijn boek *The Success Principles*, schrijft hij:

Naarmate je mediteert en meer spiritueel afgestemd raakt, kun je het geluid van je hogere zelf beter onderscheiden en herkennen.[11]

Dit is het wezen van yoga.

Ook wijlen occultist en “profetes” Alice Bailey reflecteerde dezelfde definitie. Bailey erkende dat yoga integraal deel uitmaakte van de verspreiding van de New Age spiritualiteit. Haar beschouwing van yoga toont de nadruk die de religie van het occultisme plaatst op de praktijk van yoga. Men kan dat zien wanneer zij het volgende stelt:

De Yogi, of degene die eenheid heeft bereikt (want Yoga is de wetenschap van de vereniging) kent zichzelf zoals hij in werkelijkheid is . . . hij weet dat hij, voorbij alle controverses, God is.[12] (haakjes in het origineel).

Zelfs Aleister Crowley, de voornaamste 20ste eeuwse proponent van occultisme, zag yoga als vitaal voor zijn spirituele leven. Hij plaatste zijn opinies en observaties in zijn boek *Eight Lectures on yoga*. Naar dit werk werd gerefereerd als “het meest wetenschappelijke en informatieve werk over yoga dat ooit geschreven werd”.^[13]

Beoefen een bijbels onderscheidingsvermogen

Het kan niet genoeg benadrukt worden dat bijbels onderscheidingsvermogen, en een gepaste respons op wat onderscheiden wordt, een van de waarmerken zijn van een volwassen christen. Wij leven in een tijd waarin de acceptatie van trendy praktijken, zoals yoga, ons van alle kanten wordt ingehamerd, met als eindresultaat een oecumenische, generische inter-spiritualiteit, die iedereen past.

Gelovigen in Christus zijn ten prooi gevallen van sommige gevaarlijke ideeën. Een ervan is dat wij ons vrij kunnen voelen te putten uit heidense bronnen. Of, zoals populair gesteld wordt: *dat we de vis kunnen eten en de graten laten liggen*. Maar dit is onzin vanuit bijbels perspectief. Als christen kunnen we iets niet opdelen in enerzijds wat we denken schadelijk te zijn en anderzijds wat we denken voordelig te zijn voor ons. Als de fundamentele spiritualiteit van iets in strijd is met Gods Woord, dan is het dwaas u daarmee in te laten.

Een ander gezegde dat vaak gebruikt wordt als verdediging is: “Gooi het kind niet met het badwater weg”. Maar zoals wijlen Dave Hunt pleegde te zeggen: “*what if it's Rosemary's Baby?*”^[14] (een horrorfilm uit de jaren '60).

Een van de redenen dat Yoga zo populair is geworden, is dat het veel van de seksuele taboes mist die de joods/christelijke traditie heeft. Met andere woorden, de reden dat Yoga compatibel is met mensen zoals Aleister Crowley, die werd beschouwd als een van de meest slechte mannen die ooit hebben geleefd, is omdat Yoga de perversiteit van de gevallen menselijke natuur over het hoofd ziet. Het volgende verslag geeft ons dwingende stof tot nadenken:

Actrice en zus/dochter van de zingende Judds¹, Ashley Judd, schreef een boek over haar sociaal activisme overal in de wereld met betrekking tot de AIDS epidemie. Op haar trips werd zij vergezeld door haar nauwe vriendin en beroemde yoga-instructrice Seane Corn. Ashley Judd vertelde het volgende verhaal om haar spirituele standpunt te benadrukken bij haar lezers.

Terug in de jaren (19)80, werkte Seane Corn als barkeeper in een homo-nachtclub. Een van de uitbaters van de club, die een nauwe vriend was van Corn, stierf aan AIDS. Ashley Judd verklaarde hoe deze voordat hij stierf doorgaf aan Corn dat God in elke persoon was die ze ontmoette, zelfs in uitbaters van een homo-bar. “*Negeer de levensstijl en zie de ziel aan*”.^[15]

Wat ik bijzonder problematisch vind is dat in het begin van haar boek Ashley Judd zichzelf beschrijft als een evangelical christen. Maar een evangelical christen wordt niet verondersteld te geloven in de filosofie die Judd zojuist vertelde.

Of weet u niet dat onrechtvaardigen het Koninkrijk van God niet zullen beërven? ¹⁰ Dwaal niet! Ontuchtplegers, afgodendienaars, overspelers, schandknepen, mannen die met mannen slapen, dieven, hebzuchtigen, dronkaards, lasteraars en rovers zullen het Koninkrijk van God niet beërven. ¹¹ Sommigen van u zijn dat wel geweest, maar u bent schoongewassen, maar u bent geheiligd, maar u bent gerechtvaardigd, in de naam van de Heere Jezus en door de Geest van onze God (1 Korinthiërs 6:9-11).

Zeg ik dat ieder die aan yoga doet immoreel is? Helemaal niet. Maar zou het niet kunnen zijn dat tenminste een deel van de redenen dat homoseksualiteit zo geaccepteerd wordt in de laatste 40 jaar, zelfs in delen van het mainstream Christendom, te wijten is aan de wijdverspreide invloed van yoga en andere mystieke praktijken? Dat is zeker iets om in aanmerking te nemen.

Als gelovigen wordt ons in Romeinen 12:2 gezegd: “*En word niet aan deze wereld gelijkvormig, maar word innerlijk veranderd door de vernieuwing van uw gezindheid om te kunnen onderscheiden wat de goede, welbehaaglijke en volmaakte wil van God is*”. Wij zijn vaak zoals de

¹ The Judds vormden een Amerikaans [country music](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Judds) duo, bestaande uit Naomi Judd en haar dochter Wynonna Judd. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Judds

oudtestamentische Israëlieten die door de Heer bevolen werden: “Zo zegt de HEERE: U mag u de weg van de heidenvolken niet aanleren, en u niet ontstellen door de tekenen aan de hemel, omdat de heidenvolken zich daardoor ontstellen” (Jeremia 10:2), en die verboden werden heidense vrouwen te huwen (Jeremia 16), maar die in plaats daarvan aangetrokken werden door de vrouwen van de naties rondom hen en zo verleid werden tot het plegen van afgoderij.

Wanneer yoga gezien wordt door de lens van het Kruis van Christus, dan is het duidelijk dat de twee onverenigbaar zijn. Wanneer een persoon verwickeld raakt in yoga dan komt hij op een domein van vaak krachtige geestelijke misleiding.

Onverwachte resultaten

Het Russel Simmons verhaal is bijzonder belangrijk met betrekking tot waarschuwingen tegen yoga. Simmons was een jonge straatwijze zwarte jongeling die later succes had als producer van hip-hop (rap) muziek. Hij was geen New Age stereotype, maar een vriend van hem “trok hem mee naar een yogacursus” (zoals hij zei) en hij “realiseerde zich dat hij in iets ongelofelijks was getuigd”.^[16] Als resultaat verwerfde Simmons het spirituele perspectief dat de praktijk van yoga altijd vergezelt. Simmons vertelt:

Vaak lijkt het alsof mensen zich meer op hun gemak voelen bij het luisteren naar de God die buiten hen is, maar ik geloof dat God al in je is. . . . De God die in *al* onze harten is. ^[17]

De studente waarnaar ik verwees in het begin van dit artikel, die met haar ogen rolde, toen ik aangaf dat yoga bedenkelijk is, zou haar respons kunnen veranderen indien gewezen werd op de feiten die u zojuist las in onderhavig artikel. Dat is precies wat ik wil zeggen, dat yoga een zekere waarneeming voortbrengt, die identiek is aan wat algemeen New Age spiritualiteit wordt genoemd. Terloops, Simmons werd een belangrijke yoga-“evangelist” en schreef drie boeken (één een bestseller) die specifiek doelen op het jonge hip-hop publiek.

Christine Aguilera², de populaire zangeres, past helemaal in dit patroon. In een 2015 ABC nieuwsartikel, getiteld “yoga dient als inspiratie voor Aguilera’s nieuwe muziek”, zegt Aguilera:

. . . een liefde voor Yoga en ademhaling nemen . . . niet aanzien als een oefening, maar gewoon meer één voelen met de Aarde en iedereen die verbonden is. Het zal zeker een reflectie hebben op de nieuwe opname.^[18]

Aguilera beïnvloedt miljoenen jonge meisjes, die haar aanzien als een rolmodel en die haar nadoen. Aguilera is geen anomalie.

In de westerse wereld is yoga grotendeels een vrouwen-gebaseerd fenomeen; maar een groeiend aantal mannen beoefent ook yoga (tussen 2012 en 2016, steeg het aantal mannen die Yoga beoefenen in de VS met 4 miljoen). Een groot percentage van deze mannen en vrouwen zijn, zoals Simmons, yoga-“zendelingen” geworden, met een interesse in de bekering van gezinnen, families, vrienden, medewerkers, enz. Zulke proselitering heeft geresulteerd in tientallen miljoenen over de hele wereld die yoga praktiseren. Denk hier eens over na: als ieder van deze mensen in staat is om slechts vijf of zes mensen te beïnvloeden met betrekking tot yoga, dan spreken we over een kwart miljard mensen!

Men kan niet negeren dat zelfs indien een persoon geen interesse heeft in de spirituele wortels van yoga, hij door het volgen van een yogacursus, of zelfs maar het participeren via video’s en boeken, hij of zij zich blootstelt aan hindoeïstische spiritualiteit, die inherent is aan de praktijk. Mensen moeten begrijpen dat yoga een religieuze expressie is en daarom niet kan opgedeeld worden in lichaamsoefening en religie. Zelfs de traditionele hindoeïstische groet *namasté*, die uitgesproken wordt aan het eind van yogacursussen, is spiritueel. Vertaald betekent dit: “De god in mij buigt neer voor (of groet) de god in u”. In wezen omvat *namasté* het volle spectrum van de spiritualiteit van het Watermantijdperk.

Het is essentieel voor ons als christenen om de ernst te begrijpen van deze situatie en te begrijpen wat dr. Malkovsky tot onze aandacht brengt. Hoogstwaarschijnlijk hebt u iemand in uw familie of

² Zie https://en.wikipedia.org/wiki/Christina_Aguilera

vriendenkring die verweekeld is in yoga. Mijn uitgever, Lighthouse Trails, vertelde me dat zij frequent telefoons krijgen van mensen die hen zeggen dat hun kerken aan yoga doen, en vaak de vrouwen van pastors, en leiders in vrouwenbedieningen. Wat ooit ongehoord was binnen evangelicale kerken wordt nu in toenemende mate geaccepteerd. In het boek van dr. Malkovsky bevestigt hij precies datgene wat ik in onderhavig artikel wil zeggen:

Veel mensen die in eerste instantie niet geïnteresseerd zijn in meditatie wanneer ze yoga beoefenen, ontdekken geleidelijk de waarde ervan, vooral als ze een leraar hebben die begrijpt dat het uiteindelijke doel van yoga spirituele gezondheid is, niet alleen fysieke gezondheid.[19]

Het is verrassend dat sommige verdedigers van yoga wel degelijk het inherente conflict zien tussen yoga en Christendom. Stephanie Syman, in haar boek *The Subtle Body: The Story of yoga in America*, trekt dezelfde conclusies die ik presenteer. Het is haar observatie dat niettegenstaande de beloften van de yoga-gemeenschap dat yoga “onze meest heilige overtuigingen niet tegenspreekt”,[20] yoga dat wél doet. Ze legt uit:

[Voorstanders van yoga] kunnen op dit punt eigenlijk verkeerd zijn. Het is moeilijk om het subtiele lichaam [de chakra's] en de mogelijkheid om goddelijkheid voor jezelf te ervaren te verzoenen door methodisch een programma van oefening, ademhaling en meditatie te volgen met joods-christelijke opvattingen over God en het hiernamaals, maar we lijken bereid de discontinuïteiten te negeren. [21] (nadruk toegevoegd).

yoga is zo geaccepteerd en ingeworteld in de westerse wereld dat je het vandaag overal kan vinden, en ik bedoel letterlijk overal! Recent ging ik door een kleine stad in het westen van Montana en ik was verrast een yoga-studio te zien, in het centrum van de stad. Wat echt mijn aandacht trok was dat deze studio genaamd was naar de hindoeëgodin Shakti!

De yoga-explosie, die begon in de jaren (19)90, verandert het sociale weefsel van onze maatschappij zodanig dat ze zal aanhouden in de toekomst. Mensen moeten zich ervan bewust zijn dat yoga spirituele doeleinden dient, en zij moeten zich ook realiseren wat de aard van die spiritualiteit inhoudt. Yoga is de religie van *namasté* (d.w.z. de mens is God). Het feit is dat yoga geen behoefte heeft aan het Kruis van Christus. In tegendeel, maar de Schrift zegt:

Opdat Hij in de komende eeuwen de allesovertreffende rijkdom van Zijn genade zou bewijzen, door de goedertierenheid over ons in Christus Jezus. (Efeziërs 2:7)

Eindnoten:

1. Kim Painter, “Ancient Practice of yoga Now a Growth Industry (*USA Today*, March 3, 2015; <http://www.usatoday.com/story/news/nation/2015/03/01/yoga-health-fitness-trends/23881391/>).
2. Ibid.; information taken from the survey at <https://nccih.nih.gov/research/statistics/NHIS/2012/mind-body/yoga>.
3. Bradley Malkovsky, *God's Other Children: Personal Encounters with Love, Holiness, and Faith in Sacred India* (HarperCollins, Kindle Edition), p. 152.
4. Ibid.
5. For example: <http://www.universalspityoga.com/whatisyoga.html>.
6. Beth Shaw, *yoga Fit* (Champaign, IL: Human Kinetics, 2015, 3rd Edition), p. 315.
7. Stephen Cope, *yoga and the Quest for the True Self* (New York, NY: Bantam Books, 1999 edition).
8. Ibid.
9. Ibid.
10. Jack Canfield, Mark Victor Hansen, *Dare to Win* (New York, NY: Berkeley Books, 1994), p. 195.
11. Jack Canfield, *The Success Principles* (New York, NY: HarperCollins, 2015, 10th anniversary edition), p. 377.
12. Alice Bailey, *From Intellect to Intuition* (New York, NY: Lucis Publishing Company, 16th Printing, 2012), p. 189.
13. A review of Aleister Crowley's book, *Eight Lectures on yoga*: https://books.google.com/books/about/Eight_Lectures_on_yoga.html?id=Ft4KAAAACAAJ.

14. Dave Hunt, “Has The Church Sold Its Birthright To Psychology?” (The Berean Call; <https://www.thebereancall.org/content/has-church-sold-its-birthright-psychology>).
 15. Ashley Judd, *All That Is Bitter and Sweet: A Memoir* (New York, NY: Ballantine Books, 2011), p. 286.
 16. Russell Simmons with Chris Morrow, *Do You!: 12 Laws to Access the Power in You to Achieve Happiness and Success* (New York, NY: Penguin Group, 2007, Kindle Edition), Kindle Location: 1142.
 17. Ibid., 1047.
 18. Mesfin Fekadu, “yoga Serving As Inspiration For Aguilera’s New Music” (*ABC News*, October 7, 2015, <http://abcnews.go.com/Entertainment/wireStory/yoga-serving-inspiration-aguileras-music-34309801>).
 19. Bradley Malkovsky, *God’s Other Children*, op. cit., p. 146.
 20. Stefanie Syman, *The Subtle Body: The Story of yoga in America* (New York, NY: Farrar, Straus, and Giroux, 2010), p. 291.
 21. Ibid.
-

Lees ook:

- ☞ Rubriek “Yoga”: <http://www.verhoevenmarc.be/new-age.htm#yoga> (9 items).
- ☞ Rubriek “New Age”: <http://www.verhoevenmarc.be/new-age.htm> (sterk uitgebreid).

verhoevenmarc@skynet.be - www.verhoevenmarc.be - www.verhoevenmarc.be/NieuwsteArtikelen.htm