



# YOGA I FOLKEKIRKEN

---

En rapport som oplyser, diskuterer og perspektiverer brugen af yoga i folkekirken.

Skrevet af Sarah Ziethen & Rie Frilund Skårhøj  
Med bidrag af Rebekka Maria Kristensen

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

Indholdsfortegnelse .....	2
Indledning .....	3
1. Hvorfor er yoga så populært? .....	4
2. Hvad er yoga? Yogaens udvikling .....	5
3. Yogafilosofi .....	8
4. Yoga, krop og teologi .....	9
5. Undersøgelse af yoga i folkekirken .....	12
6. Udfordringer, som kan kvalificere yoga i folkekirken .....	13
7. Hvad er kristen yoga? .....	15
8. Hvad kan yoga bidrage med? .....	16
9. Konklusion .....	18
Litteraturliste .....	19

*Rapporten er skrevet med støtte fra Folkekirkenes Udviklingsfond*



# INDLEDNING

At være sund i både krop, sjæl og ånd er yderst trendy. En metode, som passer godt ind i denne trend, er yoga. Yoga er yderst populært. Politikken skrev i 2017, at 15% af alle kvinder går til yoga, og meget tyder på, at yogatrenden endnu ikke har toppet. Men hvorfor er yoga mon så populært? Hvad er det, yoga kan give det moderne menneske, som det måske ikke synes at kunne få andre steder? Hvad er i grunden yoga?

Folkekirken har til opgave at udbrede evangeliet, udøve sjælesorg og diakoni, og spørgsmålet er, om yoga kan være et redskab, som folkekirken bruger for at møde det moderne menneske? Ser man på den danske folkekirke, opdager man at der er flere og flere kirker som bruger typer af yoga, bevægelse, stræk eller dans i forsøget på at komme i tale med den almene dansker. Men dette er ikke helt problemfrit og efterlader mange uafklarede spørgsmål. For eksempel: Yoga stammer fra østen og har hinduistiske rødder, så hvordan kan yoga bruges i en kristen kontekst? Hvordan kan yoga i folkekirken adskille sig fra yoga på en aftenskole eller i et fitnesscenter? Kan man i folkekirken tænke kroppen og forskellige bevægelsespraksisser med i en gudstjeneste? Er det de samme, der kommer i kirke søndag morgen, som kommer til yoga eller "Himmelske kroppe"?

## Formålet med denne rapport

Denne rapport er første forsøg på at afklare og tydeliggøre, hvad yoga kan give folkekirken. Samtidig stiller vi også skarpt på, hvor yoga udfordrer kirken, og hvor vi må være opmærksomme for at undgå synkretisme.

Forfatterne til denne rapport laver allerede 'kristen yoga' i folkekirken. Vi anser derfor ikke os selv for objektive i forhold til brugen af yoga i folkekirken, men er bevidste om, at vi i arbejdet hermed allerede er positivt indstillede. Vi har erfaret en efterspørgsel på 'kristen yoga', og vi oplever, at vi laver yoga, som hører ind under de rammer og det formål, som folkekirken står for. Vi er dog heller ikke ukritiske, og netop derfor er vi taknemlige for støtten fra folkekirkens Udviklingsfond, således at vi kunne undersøge og uddybe området.

Målet med denne rapport er derfor dels at oplyse om, hvordan yoga bl.a. bruges i folkekirken anno 2019, og dels at skabe debat, ved at give nogle konkrete bud på, hvordan 'yoga' skal se ud, hvis den skal udføres i folkekirken. Vi vil derfor give et bud på, hvad 'kristen yoga' er, og samtidig tydeliggøre de udfordringer, som yoga giver folkekirken.

## Om rapporten

For de læsere, som ikke har kendskab til yoga, indledes rapporten med nogle perspektiver på, hvorfor yoga er så populært i dag. Hvad er det, yoga kan, som andre bevægelses- eller meditationsformer ikke kan?

Det indledende kapitel gør det måske også klart, at yoga i dag kan være mange ting. For at komme i dybden med hvad yoga er, gives der efterfølgende en kort historisk gennemgang af yogaens udvikling og samt en definition af, hvad moderne yoga er.

I kapitel 3 beskrives, hvad man i dag typisk definerer som 'yoga-filosofi'. Dette kapitel har til formål at tydeliggøre, hvor 'yogafilosofi' og kristendom udfordrer hinanden.

Kapitel 4 giver sognepræst Rebekka Maria Kristensen nogle bud på kropsteologi. Hun beskriver, hvordan kristendomme har en tradition for at inkulturere eller 'kristeligge' praksisser fra andre religiøse sammenhænge.

I kapitel 5 skifter vi modus og beskriver, hvordan yoga bl.a. bruges i folkekirken i dag. Vi har lavet en mindre spørgeskemaundersøgelse om brugen af yoga og anden kropslig praksis i folkekirken.

Med de øvrige kapitler i mente, bliver centrale udfordringer for brugen af yoga i folkekirken tydeligere. I kapitel 6 beskrives fire udfordringer, som vi mener er centrale at få diskuteret og afklaret. Vi giver også nogle bud på, hvordan vi kan komme videre fra disse udfordringer.

I rapporten nævnes begrebet 'kristen yoga' jævnligt. I kapitel 7 definerer vi, hvad vi mener 'kristen yoga' er. Vi giver også nogle bud på, hvordan kristendommen kan formidles gennem 'kristen yoga'.

Kapitel 8 afslutter rapporten med en opsamling, hvor vi beskriver, hvordan yoga kan bruges i folkekirken. Gennem arbejdet med denne rapport har vi fundet tre tilgange, som vi mener bør diskuteres.

Rapporten afsluttes med en konklusion, hvor vi også peger fremad og diskuterer, hvad 'næste skridt' kan være.



# 1. HVORFOR ER YOGA SÅ POPULÆRT?

Danskerne har i høj grad taget yoga til sig som en trænings- og bevægelsesform. Læser man i yogalitteraturens bøger og blade, finder man mange grunde til dyrke yoga. Man bliver lovet en sundere krop, bedre kredsløb og nattesøvn, mere livsglæde, bedre fordøjelse og en mere ungdommelig indstilling til livet (*Timothy McCall, M.D. "Yoga as Medicine"*). Det er i sagens natur vanskeligt at påvise eller afvise mange af disse påstande. Der er ingen tvivl om, at bevægelse, hvad enten det er løb, fitness, golf eller yoga, er godt for kroppen. Spørgsmålet er, hvad der gør moderne bevægelsesyoga anderledes end andre motionsformer? Ved at analysere yoga kontra andre idrætsformer er det nemmere at finde frem til nogle af de helt grundlæggende årsager til, at yoga er populært. I det følgende beskrives forskellene kort, hvorefter de uddybes.

Moderne bevægelsesyoga adskiller sig fra andre motionsformer ved typisk at være:

1. Blidere og langsommere end mange motionsformer, omend yoga kan være sveddryppende og hårdt. Kombinationen af styrke og stræk er noget unikt fra mange andre motionsformer. Gode instruktører har fokus på korrekt teknik og kan hjælpe med alternative øvelser, fx i forbindelse med skader.
2. Man opfordres til at lytte til kroppen. Ofte er der et udtalt ønske fra instruktøren om, at deltagerne lytter til kroppen og siger fra over for stillinger, hvis de har brug for det. Det er underordnet, om årsagen er smerter eller almen træthed. Der er intet 'konkurrenceaspekt' i yoga.
3. Stort fokus på vejrtrækning og i særdeleshed den dybe vejrtrækning.
4. Afslutter med hvilestilling og afspænding.

De fire punkter uddybes her.

## 1. Blid og langsom motion kombineret med styrke og stræk

Læger anbefaler ofte yoga til mennesker med ryg- og skulderproblemer, fordi kombinationen af styrke og stræk er dét, mange behøver for at mindske smerter og spændinger. Det moderne menneske sidder ofte for meget og laver ensformige bevægelser, og det sætter sine spor i kroppen. Man bliver fx lang og slap på bagsiden af skuldrene og kort og anspændt ved brystkassen af at sidde meget foran en computer. Det betyder, at bagsiden af skuldrene skal styrkes, mens forsiden skal strækkes.

Fokus på korrekt teknik og forståelse for kroppens muskulatur gør, at yoga er sundt for mennesker med skader. Dårlige knæ, hofter eller ryg gør det ofte umuligt for mennesker at hoppe eller løbe. Noget som vanskeliggør deltagelse i mange motionsformer og sportsgrene.

Når man arbejder med kroppen, skabes også en øget kropsbevidsthed. Man kan opdage, at man fx ubevidst spænder i maven eller går med skuldrene løftet. Mange smerter skyldes, at vi ikke er klar over, at vi spænder uhensigtsmæssigt i dele af kroppen. (*Timothy McCall, M.D. "Yoga as Medicine"* & *Mark Stephens "Yoga Therapy"* & *David Keil "Functional Anatomy of Yoga"*).

## 2. Lyt til kroppen

I en fortravlet og stresset hverdag kan man glemme at lytte til kroppen eller tage hensyn til sig selv. Mange bukker under for stress og depression, fordi de overhører kroppens forsøg på at 'sige fra'. Hjertebanken, søvnevanskeligheder, manglende appetit osv. kan være kroppens forsøg på kommunikere, at der er for meget aktivitet. På yogamåtten opfordres man til at lytte og tage hensyn til sig selv, og det er en øvelse, som mange nyder. Man kommer fra høj hjerneaktivitet (problemløsning, opgaver, analyser, huskelister, osv.) ned i kroppen og bruger kropssansen. Kropssansen er kort sagt dét, som informerer hjernen om, hvor meget styrke en muskel bruger, hvor træt kroppen er, eller hvornår kroppen har brug for mad. Når man får en stressdiagnose, har man typisk overhørt kropssansens kommunikation gennem længere tid, og kroppen er helt nedslidt.

## 3. Fokus på den dybe vejrtrækning

I yogatraditionen findes en lang række vejrtrækningsøvelser. I moderne bevægelsesyoga kommer vi ikke uden om den dybe vejrtrækning. Hvorvidt man påvirker energier i kroppen gennem vejrtrækningen, lader vi læseren om at vurdere. Dét, vi videnskabeligt ved, er, at den dybe vejrtrækning påvirker det parasympatiske nervesystem. Dette nervesystem beroliger os og udsender hormoner, der reducerer stresshormoner i kroppen (*David Keil "Functional Anatomy of Yoga"*). Stressramte trækker ofte vejret overfladisk og får ikke den beroligende effekten af den dybe vejrtrækning. Erfaringen er, at mange lærer at trække vejret 'rigtigt' eller dybt ved at gå til yoga. Desuden kan man øve vejrtrækningen på yogamåtten, fordi man opfordres til dybe vejrtrækninger, også selvom man står i en stilling, som udfordrer en. Denne 'øvelse' kan overføres til livet: Når jobbet eller hjemmefronten udfordrer ens tålmodighed fx, kan dybe vejrtrækninger hjælpe til ro, som giver øget overskud og overblik.

## 4. Afslutter med hvilestilling og afspænding

Det sidste punkt hænger sammen med forrige. En yogatime slutter typisk med 5 til 10 minutters hvilestilling liggende på måtten. Instruktøren kan guide en afspænding eller visuel meditation. Nogle gange er der blot stille.

Efter at have været i bevægelse og brugt kropssansen, er det ofte nemmere at stilne tankemylder og slappe helt af. Det moderne menneske tillader ofte ikke sig selv mange afslappende pauser i løbet af en dag, og derfor er hvilestillingen ofte deltagernes favoritposition. Den ro, som indfinder sig efter yoga, hjælper også på stress.

En sidste forklaring på yogaens popularitet kan være, at yoga kan kobles til alle motionsformer. Der findes yoga for dansere, yoga for løbere, yoga for gravide eller efterfødselsyoga. Yoga for stressramte og endda yoga for mennesker med traumer og psykiske lidelser.

Alt i alt er der mange grunde til, at yoga er populært. Meget tyder på, at yogaens popularitet endnu ikke har toppet, og at vi de kommende år vil se en stadig øget tilslutning til yoga.



## 2. HVAD ER YOGA?

# YOGAENS UDVIKLING

Der er ingen, der har patent på eller har varemærkebeskyttet ordet 'yoga'. Den udvikling, yoga har gennemgået, siden ordet blev brugt første gang, gør det yderligst vanskeligt at definere, hvad yoga er. Man kan kort sagt beskrive 'oprindelig yoga' og 'moderne bevægelsesyoga' som værende to meget forskellige ting (Mark Stephens "Teaching Yoga" & Mark Singleton "Yoga Body").

Moderne yoga er alt lige fra acro-yoga (to personer, som laver yogalignende stillinger i akrobatstil), power-yoga (styrketræningsyoga fx med håndvægte), bikram-yoga (yoga i et meget varmt rum), restorativ yoga (liggende behageligt og afslappet i få stillinger), yoga nidra (yoga som meditation og uden bevægelse), hatha yoga (styrkende og strækkende stillinger med fokus på indre sundhed og typisk ydre skønhed), aerial yoga (yoga udført med en slags hængekøje som redskab). Disse typer yoga er blot nogle få varianter ud af mange hundrede yogaformer. En international anerkendt forfatter og yogainstruktør skriver:

*"While dating back more than five thousand years, yoga has changed more in the past thirty years than in all its history."* (Mark Stephens 2009, s 21)

For at forstå hvad yoga var, og hvad det er blevet til i dag, må vi kigge tilbage i tiden.

### Oprindelig yoga

Man ved generelt meget lidt om østen (Indien og Pakistan) i tiden før Kristi fødsel. Den orale tradition og mesterlæretankegangen gør det vanskeligt at påvise yogaens eksakte oprindelse og brug ud fra videnskabelige standarder. De fleste er dog enige om, at ordet yoga blev brugt for første gang for 3-4000 år siden. Man har fundet ordet i gamle tekster, som kaldes 'Rig Veda'. Her bruges ordet i forbindelse med at oplyse og forene 'jeg-et' med det guddommelige. Selve ordet yoga betyder at 'forene eller sammensmelte'. (Mark Stephens: Teaching Yoga & Georg Feuerstein, Ph.D.: The Yoga Tradition). At forene sig med det guddommelige sker i de vediske skrifter primært igennem mantra og chanting, dvs. vers eller ord som gentages mere eller mindre syngende. Det er ikke helt tydeligt, hvad 'yoga' er i Rig Veda'erne. Teksterne består nemlig af historier, vers og sange, som man mener blev anvendt af datidens præster, fx i forbindelse med ofringer. Yoga var på dette tidlige tidspunkt sandsynligvis ikke noget, som 'almene indere' kendte til.

Når yogaen siges at være hinduistisk eller buddhistisk, skyldes det, at Rig Veda (og andre tidlige skrifter) er grundteksterne for hinduer såvel som for buddhister. Hinduismen, og forståelsen af, hvad hinduer generelt tror på, blev første anerkendt som en samlet religiøs betegnelse i middelalderen. Før dette fremstår der ingen tydelige fællestræk for den religion eller tilbedelsesform, som blev udøvet i Østen.

Vi skal op omkring år 200 e.kr., før vismanden Sri Patanjali konkretiserer og definerer, hvad yoga er. Han samlede og systematiserede yoga og den bagvedliggende filosofi ud fra gamle vediske skrifter. Han forfattede 196 meget koncentrerede sætninger i det, som kaldes 'Yoga Sutras' (sutras betyder 'tråde'). Denne samling tekster kaldes ofte 'yoga



bibelen', fordi disse sutras i et eller andet omfang danner fundamentet for filosofien bag moderne yoga. Umiddelbart er Yoga Sutras vanskelig læsning. Ikke kun fordi teksten er på sanskrit, men også fordi de 196 sætninger er så koncentrerede, at mange ord er undladt. Skal teksterne forstås, kræver det en kyndig oversætter og fortolker. (Sir Swami Satchidananda: *The Yoga Sutras of Patanjali*.)

Det interessant er, at Yoga Sutras ikke beskriver nogen form for bevægelse andet end en siddende stilling. Det er ligeledes værd at nævne, at teorien om chakra heller ikke nævnes i Yoga Sutras, ej heller nævnes 'Kundalini'. Disse idéer er først vokset frem langt senere. Patanjali beskriver mere end noget andet yoga som en livsetik. Yoga er en livsvej, der kan bringe salighed til den, som vier sit liv til yoga.

Yoga Sutras beskriver yoga'en som 8 grene. Hver gren er trin på vejen til salighed, fred eller sand oplysning. Teksterne bruger ordet 'samahdi', og dette ord har flere betydninger. Salighed opnåes først, når man formår at kontrollere sindet, give slip på sit selviske ego og blive et med det guddommelige.



De 8 grene kan grupperes som følgende:

- Første og anden gren, yama og niyama, handler om at leve uselvisk og med en høj etisk standard, fx: afstå fra vold, være ærlig, ikke stjæle, ikke være grådig, rengøre krop og sind, være tilfreds, selvstudier og selvdisciplin.
- Tredje gren er 'asanas'. Direkte oversat betyder asanas at 'sætte sig ned'. Betydningen af denne gren kunne derfor være at sidde stille i forbindelse med vejtrækningsøvelser (4. gren).
- Fjerde gren 'pranyama' betyder livskraft og er knyttet til vejtrækningen. At kontrollere vejtrækningen er en måde, hvorpå man kan finde ro.
- Femte til syvende gren: Pratyahara, dharana og dhyana, handler om at undgå ydre forstyrrelser og skrue ned for sanseapparatet, opøve koncentration sådan, at man kan meditere.
- Ottende gren, samadhi. Saligheden, der som tidligere nævnt kan være at blive et med det guddommelige, blive befriet fra reinkarnationen eller blot at leve uselvisk og fri fra tankernes og sansernes forstyrrende krav på sindet.

I Yoga Sutras, men også i andre skrifter, nævnes det, at oprindelig yoga kan beskrives så bredt som værende følgende:

- Karma yoga: Yoga som uselviske gerninger for andre, fx hjælpe fattige.
- Jnana yoga: Yoga som viden. Ved at bruge forstanden kan man kende virkelighed og sandhed fra illusioner og bedrag.
- Bhakti yoga: Yoga som overgivelse af jeg'et til det guddommelige. Følelser, krop og sind overgives gennem forskellige teknikker.
- Derudover findes der forgreninger af yoga, som har fokuseret på det mystiske og overnaturlige (Laya yoga). Det har ikke været formålet med den tidlige yoga, at opnå en særlig religiøs eller estatisk oplevelse (Sir Swami Satchidananda: *The Yoga Sutras of Patanjali* & Georg Feuerstein, Ph.D.: *The Yoga Tradition* & Michelle Thielens: *Stretching Your Faith*).

I tiden efter 'Yoga Sutras' og frem til middelalderen udvikles yoga yderligere. Buddhismens tantra yoga vinder frem nogle steder. Der findes ikke mange skrifter, som beskriver yoga fra denne periode. Afgreninger af yoga udvikles af forskellige personer (guruer) og i særlige områder. Der fremstår i litteraturen intet billede af, at yoga var noget som almindelige indere forhold sig til. Yoga var forbeholdt de få, hvad enten de var 'oplyste guruer', der levede i isolation, eller velhavende personer og præster. Nogle af de yogiske traditioner var mystiske og sekteriske og krævede, at man blev indviet for at kunne få del i guruens hemmeligheder (Mark Singleton: *Yoga Body*).

Den type yoga, som vi kender i dag, beskrives først omkring 1500-tallet i Pradipika's bog 'Hatha Yoga'. Bevægelsesyoga har sin rod i denne litteratur, men der er stadig en lang forandringsproces på vej. Flere forfattere påpeger, at 'hatha yoga' har mere til fælles med buddhistisk tantra yoga end med den oprindelige yoga. (Mark Stephens: *Teaching Yoga* & Georg Feuerstein, Ph.D.: *The Yoga Tradition*).

I 'Hatha yoga' nævnes for første gang mulighed for, at vejen til Samadhi (salighed/oplysning) ikke primært er en meditativ eller etisk øvelse. Idéen om at kroppen kan være et redskab eller et middel til at opnå samadhi, nævnes for første gang. Med fare for at være for radikal kan man påstå, at den første yoga anså kroppen og dens sanser for at være en hindring for at opnå samadhi. Målet var jo blandt andet, at blive frigjort fra kroppen, når man blev forenet med det guddommelige.

Det er værd at bemærke, at selvom Pradipika nævner 'asanas' (stillinger) i sine skrifter, bruger han ikke meget energi på at beskrive dem. Han nævner kun få siddende stillinger, ingen stående bevægelser eller hvilestilling. Om det skyldes, at han mente, at stillinger skulle læres fra en guru til elev, og derfor ikke kunne beskrives - eller om han reelt kun mente, der fandtes de få stillinger, han beskrev - er uvist. (Red. Brian Danal Akers: *Pradipika. The Hatha Yoga Pradipika* & Mark Singleton: *Yoga Body*)

## Moderne yoga

Omkring slutningen af 1800-tallet og i begyndelsen af 1900-tallet opstår en ny kropsdiskurs i vesten. Den stærke og sunde krop bliver så at sige 'moderne', og det går godt i spænd med tankerne bag 'hatha yoga'. Dans og gymnastik (fx Lings holistiske gymnastikform) vinder frem. De øgende muligheder for at rejse, samt den britiske kolonisering af Indien, sender vestlige tendenser til østen - og omvendt (Mark Singleton: *Yoga Body*).

I starten af 1900-tallet blev indiske yogi'er sendt til vesten på 'freak shows'. De blev fremstillet som 'skørt udseende mennesker' som kunne vikle kroppen ind i de mest markværdige stillinger. Hvorvidt disse personer reelt var 'yogier', muslimske fakirer eller noget helt tredje, blev der ikke skelnet imellem.

Der er nogle personer, som skal have en del af æren for sætte skub i den 'den moderne yoga'. Fra omkring midten af 1900-tallet brugte flere af de såkaldte 'moderne guruer' yogaen i terapeutisk øjemed - ikke for at prædike hinduisme eller buddhisme. Man udviklede stillinger og stræk med det formål at hjælpe mennesker med fysiske og psykiske lidelser. På

trods af at flere af de 'moderne guruer' var praktiserende hinduer, blev yoga primært beskrevet som en spirituel, men ikke en religiøs hinduistisk eller buddhistisk praksis. Der blev direkte arbejdet for, at gøre yogaen 'areligiøs'. "Yoga was not merely doing asanas, nor has it anything to do with religion. This was how Krishnamacharya saw and taught yoga" (Singleton & Goldberg 2014, s 95). Yoga beskrives som noget 'almen menneskeligt' og derfor er yoga ikke noget, som kan tilhøre én religion.

Netop Krishnamacharya, som nævnes i citatet, har spillet en afgørende rolle i udbredelsen af 'bevægelsesyoga' - eller det som i dag kaldes 'hatha yoga'. Omkring 1940 fik han til opgave af sin guru, at udbrede yoga til 'masserne'. Yogaen var på dette tidspunkt stadig forbeholdt de rige eller royale. Før 1900 var yoga også udelukkende for mænd (Mark Singleton & Ellen Goldberg (Edited): *Gurus of Modern Yoga*). I forsøget på at imødekomme 'den almene inder' opfandt han en række nye yogastillinger og øvelser, som han udbredte, hvor han kunne. Han blev læremester for flere personligheder, som er kendt inden for yoga miljøet, bl.a. B. K. S. Iyengar og Pattabhi Jois (Astanga yoga). Flere af Krishnamacharyas lærlinge videreudviklede yogaen og tog de nye bevægelsesformer med til vesten. Ligeledes var disse lærlinge klart præget af vestlig tankegang og en vestlig metodik. (Mark Singleton: *Yoga Body* & Mark Stephens: *Teaching Yoga*)

Det er i sagens natur vanskeligt at vide præcis, hvem der opfandt hvilke stillinger, men der er ingen tvivl om, at yoga, dans og gymnastik har mange bevægelser og stræk til fælles. Hvem der præcis har påvirket hvem, er vanskeligt at udtale sig om.

Yoga blev også brugt som styrkeøvelser i militæret. På Youtube kan man finde videoklip fra noget af den tidlige bevægelsesyoga, og omend yogaen er blevet mere 'genkendelig', er der stadig langt fra 1900-tallets noget militante yoga og bevægelser til vores bløde 'mærk-efter-yoga'.

## Yogaens indtog i vesten

Første bølge af yoga indtog vesten og særligt USA i 1950'erne. Kendte filmstjerne tog yogaen til sig, og det skabte opmærksomhed på den nye 'træningsform'.

Anden bølge af yoga opstår i forbindelse med 60'erne og 70'erne. Ungdomskulturen var eksperimenterende på mange måder, og derfor er det heller ikke unaturligt, at alternative, new age-lignende yogaformer vandt frem i denne periode. Yogatyper med fokus på oplevelser af det mystiske og overnaturlige har sandsynligvis præget yogaen på denne tid.

(Singleton, Mark. *Yoga Body*)

Tredje bølge - og den, som virkelig satte skub i tingene, begyndte omkring årtusindeskiftet. Fra 90'erne og frem opfindes og sælges en stor variation af yoga. Ingen har reelt overblik over, hvor mange typer af yoga der findes i dag. Der er alt lige fra det stilsiddende og meditative til det mere eksperimentelle og sekteriske. Der er dem, som hævder at lave 'den rigtige og oprindelige yoga' (Raja yoga - betyder 'royal yoga'), og der er dem, som blot bruger ordet, fordi det er moderne og populært.

Ingen har som nævnt patent på ordet 'yoga', og på grund af yogaens popularitet er der også en stor økonomisk industri omkring det. Der tjenes årligt milliarder af kroner på yogatøj, yogamåtter, kurser, retræter, bøger, olier og redskaber, der lover at hjælpe ens yogapraksis.

En pudsig observation er, at selv om yogaen stammer fra Indien, er det i dag Vestens yoga, som har indtaget Østen. Mange vesterlændinge tager til Indien og laver både instruktørkurser, retræter og lever i 'ashrams'.

Yogaen er gået fra at være en mere eller mindre skjult praksis for de få og udvalgte til at være en industri med 'masserne' som mål. For blot 100 år siden var 'yogahold' et relativt ukendt begreb. Skulle man lære yoga, var praksisen typisk relationel og med fokus på oplæring direkte fra guru til elev. I dag er yogauddannelser baseret på kompetencer, viden og formåen, ikke på en relation mellem mester og discipel.

Kroppen var i oprindelig yoga på mange måde en hindring for 'samadhi', det gjaldt om at frigøre kroppen fra reinkarnationen eller fra sine lyster. Kroppen fejres i moderne yoga som intelligent, og det er gennem den, at man bl.a. finder vejen til ro, fred og afstressning (MarkSingleton: *Yoga Body*).

Nogle begræder den udvikling og sekularisering af yogaen, som vi ser i dag. Andre ser det som en naturlig tendens og uundgåelig udvikling.

## Hvad er yoga i dag?

Et forsøg på at definere, hvad yoga er i dag, kan lyde som følgende:

Yoga er en praksis, som primært består af bevægelser og stræk, åndedrætsøvelser og hvilestilling til slut. Eventuelt bruges meditation - ofte såkaldte kropsscanninger / afspænding. Nogle typer yoga (yin og restorativ) er udelukkende stræk eller afslapning, mens andre former er mere styrke- og bevægelsesbaseret. Yoga bruges som redskab for at opnå fysisk sundhed og velvære såvel som mindske stress og tankemylder.

En fællesnævner for det meste yoga i dag er, at hver time afsluttes med minimum 5 minutters 'savasana' eller hvilestilling. Dvs. man ligger og slapper af og evt. lytter til en meditation imens.

Yoga Alliance har lavet en stor spørgeskemaundersøgelse i 2018. Ca. 7000 yogainstruktører over hele verden blev blandet andet spurgt om følgende:

"Which of the following do you primarily teach in yoga?"

- 36% svarer "Mind and contemplative practices".
- 3% svarer "Spirit - Indian roots/philosophy e.g. any of the following views: Hindu/Buddhist/Jain/Vedanta/Tantra/Patanjali/Bhagavad Gita."
- 66% svarer "Body - breath based physical practices".

Dette svar indikerer, at langt de fleste instruktører bruger yoga som redskab til sundhedsfremme på et fysisk og psykisk plan (fx som middel mod stress og depression).

Det er ganske få instruktører, som bruger yoga som 'missionsredskab' for at skabe tilhængere af deres egen religion eller sekt. Langt det meste yoga har fokus på sundhed i krop og sjæl. Det handler om at 'mærke sig selv', finde ro og stress af, samtidig med at man drømmer om at få en sund og fit krop.





Yoga-segmentet kan groft sagt opdeles i to.

1. Yoga i fitnesscentre og på aftenskoler. Her oplever man sjældent, at instruktørerne bruger yogafilosofi.
2. Yogacentre, hvor man i ny og næ finder chakra-yoga eller andre yogaformer, som har religiøse eller nyreligiøse tilslutninger.

Et besøg i forskellige yoga centre i København afslører, at man mange steder kan finde Buddha-figurer og anden udsmykning, som har religiøse undertoner. Denne 'udsmykning' er for manges vedkommende primært et forsøg på at skabe rolige og smukke omgivelser. Et formål kan også være, at de religiøse symboler skal give yogadeltageren en oplevelse af, at når man laver yoga, bliver man en del af en lang (og romantisk) historie om østens yoga.

Omend yogafilosofi sniger sig ind på nogle yogatimer, er langt hovedparten typisk 'selvudvikling' - krydret med terapeutiske råd og indsigter - hvis det overhovedet er andet end bevægelser.

Man kan overveje, om grunden til, at majoriteten af yogaudøvere er kvinder, er, at den til tider 'hensynsfulde' undervisning tiltaler den moderne fortravlede kvinde.

## 3. YOGAFILOSOFI

Ovenforstående kapitel gav primært et indblik i yogaens udvikling på det praktiske og kropslige niveau. I dette kapitel går vi 'bag om praksissen' og kigger på de filosofier, som man kan komme til at møde i nogle yogacentre.

Det, denne rapport omtaler som 'yogafilosofi', er teorier m.m., som gennem tiden er blevet knyttet til yoga. Det er forfatterens forståelse, at det, der omtales som moderne yogafilosofi, ikke er at finde i de oprindelige vediske skrifter, der beskriver yoga.

Der findes ikke én forfatter på disse filosofier. Nogle filosofier er ganske givet glemt, mens andre har vundet indpas i det moderne samfund. Forfatterne af denne rapport er ikke bekendt med, at der findes én yogastilart, som indeholder alle filosofier. Typisk vælger 'de moderne guruer' dele af filosofierne og undlader andre. Helt overordnet vil moderne yogafilosofi altid tænke kroppen som 'energi' - altså at mennesket er energetisk - og at man på forskellig vis kan åbne og lukke for disse energier. De mest gængse 'yogafilosofier' er:

- Chakra. Energipunkter, som er placeret langs rygsøjlen. Ofte beskrives 7 punkter eller låse, men nogle steder beskrives både flere og færre (*Georg, Ph.D. The Yoga Tradition*). Disse chakra kan låses sådan, at den positive energistrøm ikke kan flyde naturligt ud i kroppen. Yoga er en af de forskellige metoder, som kan hjælpe med at åbne for låsene og lade energien flyde. Mange bruger i dag chakra-filosofien som billeder eller terapeutiske redskaber uden nødvendigvis at være overbevist om, at chakra findes fysisk i kroppen.
- Kundalini. Denne tilgang bygger på en tro på, at man kan vække vores indre urkraft - kundalini. Urkraften ligger typisk sovende og ubrugt i bunden af vores rygsøjle. Man søger at vække urkraften og få en kundalinirejsning i forsøget på at opnå guddommelig indsigt og forbindelse. Kundalini afbilledes ofte som en slange, der gennem sin rejsning bevæger sig op langs ryggens chakra. (Kundalini-yoga og chakra-yoga bruges sjældent sammen i praksis.)
- Mudras (betyder segl eller gestus). Mudras er forskellige håndstillinger. Måden, hvorpå hænder og fingerspidser placeres, har betydning for kroppens energier og forskellige fysiske kropsdele (fx nyrerne, fordøjelsen, osv.). Gennem fingrenes placering i forhold til hinanden kan du påvirke kroppens energier.
- Bandas. Kropslåse - fx er bækkenbunden en kropslås. Ved at bruge kropslåse kan man fx holde på kropsenergien (prana).
- Pranayama. Dette er en opfattelse af, at kroppen er energetisk. Energi flyder gennem kroppen i en række 'nadis' (i stil med nervebaner). Vejtrækningen (prana) kan i særdeleshed påvirke livsenergien. Vejtrækningen vil for nogle være bindeleddet mellem krop og ånd. Vejtrækningen kan rejse kroppe. (Der findes også en række andre 'rensningsteknikker' som fx næseskyl og øjenrensning såvel som særlige bevægelser med maven, som kan styrke fordøjelsen.)
- Ida og Pingala - hhv. venstre og højre energistrøm i kroppen. Venstre side er den feminine, som består af blødhed, energi og kulde. Pingala er den højre og maskuline side med styrke, mod og varme.





- Aum / Om. Lyd, som udtales højt i begyndelsen eller slutningen i en yogatime. Lyden siges at være 'skabelseslyden' og indeholde guddommelige eller skabende vibrationer. (Georg Feuerstein, Ph.D: *The Yoga Tradition & Michelle Thielens: Stretching Your Faith*)

Andre filosofier læner sig op ad Ayurveda. Ayurveda siges at være østens holistiske medicinske praksis. Ayurveda bruger yoga som ét af de 'redskaber', der kan fremme sundhed.

Mantra og chanting er typiske praksisser i moderne yogacentre, men kan ikke beskrives som 'yogafilosofi' som sådan. De knyttes ofte sammen med andre filosofier og praksisser. Mantra er, som tidligere nævnt, at gentage en sætning adskillige gange. (Jesusbønnen, 'Herre Jesus Kristus, forbarm dig over mig', er et eksempel på et mantra). Chanting er, at synge en kort sang eller nogle vers og gentage disse over længere tid (Taizé-sange kunne kaldes chanting for at give et eksempel). Disse metoder er nogle, som vi genkender fra den jødiske tradition og ser tråde til fx i Salmerne. Yogiske mantra eller sange til chanting er typisk på sanskrit, eftersom de vediske skrifter er skrevet på dette sprog.

Sammenfattende for det, man typisk vil kalde 'yogafilosofi', er, at mennesket gennem en række øvelser kan finde ro, heling, oplysning og leve et bedre og mere gavmildt liv. Omend yogafilosofien beskæftiger sig med energier og guder, er vejen til 'det gode liv' afhængig af menneskets egen formåen og indsats. Det kan være værd at bemærke, at 'moderne yogafilosofi' hverken har omdrejningspunkt i befrielse fra reinkarnation eller at blive ét med altet (Atman) eller opløses i det guddommelige (Baman). Det bør også understreges, at filosofien bag yoga kan være vanskelig at få øje på i den moderne bevægelsesyoga. Den findes i Danmark, men man skal vide, hvor man skal lede efter den. Hvorom alting er; de filosofier, som beskrives ovenfor, udfordrer den kristne teologi. Vi har derfor bedt teolog Rebekka Maria Brandt Kristensen om udfolde det kristne perspektiv på kroppen og diskutere, hvordan yoga kan 'kristnes'.

## 4. YOGA, KROP OG TEOLOGI

*Af sognepræst Rebekka Maria Brandt Kristensen*

Yoga er i dagens Danmark fuldt accepteret og inkorporeret i mange menneskers liv – bare kast et blik på fitnesscentrenes hjemmesider eller damebladenes forsider. Yoga tilbyder afspænding, ro og meditative praksisser, hvilket også folkekirken oplever en stigende interesse for. Hvis folkekirken vil være folkets kirke, er yoga derfor et naturligt sted at byde ind. Men det er ikke uproblematisk, og det kræver, at folkekirken forholder sig kristisk/undersøgende til, hvad yoga er, og hvordan det kan bruges i netop folkekirkeligt regi. Dette gør sig især gældende ud fra den tanke, at yogaen opstod ud af en tro på, at yoga kunne bringe mennesket tættere på Gud eller samadhi.

Her citeres Casey Rock, yogalærer og teolog fra University of St. Michael's College: *"But any serious Student of yoga soon learns that yoga arose out of a firm belief on the part of its founders that the practice would help them come closer to the divine. Indeed, the primary purpose of yogic physical conditioning of the Indian subcontinent has always been to increase one's ability to pray longer and better."*

Der er en religiøs dimension i rødderne af yogapraksissen, og overvejelsen bør da også være, hvilken betydning yoga skal have i en folkekirkelig kontekst. For at tænke yoga i forhold til kristendommen er der derfor nogle refleksioner, vi bør gøre os ang. forståelsen af kroppen, meditation, bøn og spiritualitet. Desuden er det også nødvendigt at overveje, hvilke argumenter der kan være for ikke at inddrage yogaen som en kristen praksis.

### Kropsforståelse og kristendom

Dette afsnit introducerer en forståelse af, hvilken rolle kroppen spiller i et bibelsk perspektiv.

I den danske højmesse er fokus først og fremmest på at høre Ordet. Vi sidder på kirkebænken med næsen pegende frem mod alteret, således at vi kan høre præstens ord uden at lade os forstyrre af det omkring os eller af dem, vi er omgivet af. Kirkerummets struktur er lagt an på undervisning. Vi skal først og fremmest høre prædikenen. Altergangen samt korstegnelsen og det, at vi rejser os op under læsninger og velsignelse, er noget af det mest kropslige, vi har i højmassen.

Kroppen er den måde afskåret i vores tilbedelse, og i en tid, hvor vi i forvejen ikke bevæger os i vores hverdag, kan højmassen let virke begrænsende i sin mangel på kropsligt udtryk. Når det er sagt, skal det også nævnes, at højmassen har mange gode kvaliteter og udtryk, men det er ikke dem, der er i fokus her.

Går vi til Bibelen, er det tydeligt, at kroppen er en del af mennesket. Mennesket er sin krop. Allerede i skabelsesberetningen er det tydeligt, at alt, hvad Gud skaber, er godt - også kroppen. Faktisk skabes kroppen som det første i begge skabelsesberetninger. Gud skaber mennesket i sit billede som mand og kvinde med fysiske, forskellige kroppe. Denne tydelige definering af de menneskelige køn understreger, at det ikke bare er den åndelige del af mennesket, Gud skaber. Kroppen er i fokus og vigtigst af alt, så afspejler kroppen Guds egen godhed.

Videre i det gamle testamente er mennesket afbilledet som både som krop og sjæl. To uerstattelige og ligeværdige dele af mennesket, som altså ikke kan adskilles (jf. *Stephanie Paulsell*).

Kigger vi i evangelierne, er kroppen heller ikke bare et hylster. Johannes-prologens indledning understreger kroppens betydning: Gud bliver i Jesus af Nazareth menneske fuldt og helt. "Ordet blev kød og tog bolig iblandt os" (Joh 1,14), og tydeligere kan det næsten hellere ikke siges. Det er ikke bare et skinlegeme, der er tale om, men inkarnation fuldt og helt. På samme måde er Jesu opstandelse en kropslig opstandelse. Det er hans legeme, der vækkes til live påskemorgen helt konkret, og således kan kroppens betydning ikke anerkendes nok.

I det nye testamente er det tydeligt, at kroppen har en central placering, samtidig med at det bliver tydeligt, at den gammeltestamentlige menneskeforståelse kommer til at indgå både i en dialog og en konflikt med den græske menneskeforståelse. I sidstnævnte er sjælen er det højeste, og kroppen bliver ofte betragtet som sjælens fængsel. Denne konflikt ses især hos Paulus (Rom 7,22-24). Samtidig har Paulus også havde en positiv forståelse af kroppen og kalder den 'sjælens tempel'. Kroppen er ikke noget dårligt, men snarere et redskab, der kan ære og tilbede Gud (jf. 1.Kor 6,19-20).

Kroppens betydning bliver også tydelig i det kristne fællesskab, som det udtrykkes i nadveren: "Dette er mit legeme, og dette er mit blod" (Mark 14,22.24), understreger, at fællesskabet med Gud ikke bare er åndeligt, men også kødeligt, ja kropsligt. Endvidere definerede den første kirke sig som Kristi krop, og som sådan satte den kroppen i centrum for det religiøse liv (jf. Rom 12,5). Dermed anerkendte de første kristne, at det er gennem vores kroppe, at vi elsker og tjener Gud og hinanden. Ethvert legeme er en del af Kristi krop. Vi er skabt til velsignelse og kærlighed, og gennem kroppen inviteres vi til at have fællesskab med Gud. Forståelsen af skabelse, inkarnation og opstandelse sætter således kroppen i centrum af det kristne liv. Skal dette tages seriøst, bør kroppen involveres i vores trospraksis, og når vi tilbeder og ærer Gud.

## Kroppen i bønspaksis

Der findes forskellige opfattelser af, hvad kristen spiritualitet er. Den traditionelle forståelse af kristen spiritualitet er en indre form for liv, altså et privat sjæleliv. Det kan tænkes som et forhold, der omhandler menneskets åndelige og personlige fællesskab med Gud, udtrykt gennem bøn og meditation.

Men kristen spiritualitet kan også forstås som et kristen-liv med Helligånden. Det vil sige, at det hele menneske er omfattet af denne forståelse - både krop og sjæl. Når den kristne forståelse af kroppen, som tidligere beskrevet, spiller en central rolle, må vore kroppe derfor også spille en rolle i den kristne spiritualitet og i den måde, vi udøver den. Kristen spiritualitet er således ikke en handling, som kun inddrager tanken og ånden. Det er en praksis, som skaber fællesskab mellem Gud og mennesker med kroppe. Vi kan ikke udelade kroppen, da vi ikke bare 'har en krop', men 'er en krop'.

Når vi således med hele vores væsen, og ikke kun sjæl og tanke, søger Gud, vil vi også opleve at vokse i ånden og få et dybere tilhørsforhold til Gud.

Bøn er ikke kun en øvelse for ånd, sjæl og hjerne, men også en øvelse for kroppen. Det, at man i bøn og meditation også bruger vejtrækning eller bevæger kroppen, hjælper med til at fokusere og bringe hele mennesket i bøn. Ordet, som blev kød i Jesus, bliver således inkarneret i os, når vi sætter krop på. Man kan sige, at ordet forvandles til kød igen.

Det skal understreges, at der ikke er tale om, at handlingen kan stå alene. Der er netop tale om en symbiose mellem krop, sjæl og ånd. En handling, der gøres uden fokus på Kristus, har intet at gøre med kristen spiritualitet, meditation eller bøn (jf. Matt 6,5).



## Inkulturationsteologi og yoga

Kristendommens store styrke har altid været, at den knyttede an til de kulturer, den kom i berøring med. Kristendommen er oversættelig og derved elastisk. Det betyder ikke, at man går på kompromis med det kristne budskab. Det betyder, at kristendommen finder forskelligt udtryk, alt efter hvilken kultur den befinder sig i (jf. Jørn Henrik Olsen). Den danske kultur er ikke den samme, som da kristendommen kom til landet. En kultur udvikler sig gennem en indviklet proces mellem en gammel kultur, en nuværende dominerende kulturs samt nye og netop opstående tendenser. Det er ind i dette system, yogaen placerer sig (jf. Colin Green).

Yoga i en dansk kontekst bliver typisk ikke opfattet som et hinduistisk religionsudtryk, men som en træningsform, ligesom tai chi, flow og pilates. I mødet med kristendommen kan den blive inkultureret – dvs. gjort kristen. Det er den samme proces, som fx er sket med jul og Skt. Hans. Vi har bibeholdt dato eller navne, men vi har omfortolket indholdet og tilmed givet dagene en kristen betydning. Vi fejrer ikke solhverv, men derimod Kristi fødsel og Johannes Døber. På samme måde kan vi sætte yogaen ind i en kristen forståelsesramme. Vi kan altså 'kristeliggøre yogaen'.

Det er dog vigtigt i en sådan inkulturationsproces, at der sker en kvalificering af yogaen. At man inddrager dele af yogaen, er ikke det samme som, at man godtager alt. Man må kun acceptere de dele, som er kompatible med kristendommen. Det er altså nødvendigt med teologiske overvejelser. Skal yogaen blive kristen, må vi gennemtænke yogafilosofien og traditionen ud fra de kristne dogmer og bekendelser. For eksempel må chakrafilosofien gennemtænkes og "renses" i en kristen sammenhæng.

På samme måde må forståelsen af yoga i kristen sammenhæng ikke være, at vi gennem yoga kan opnå frelse eller sand bevidsthed. Frelsen gives gennem troen på Jesus Kristus som død og opstået for os. Omdrejningspunktet for kristen yoga er en bedre og dybere meditations- og bønspaksis samt en forståelse af bøn og meditation som åbenhed og rettedhed mod Gud.

## Argumenterne imod yoga

Fra flere sider har der lydt stærkt kritiske røster mod 'kristen yoga'. Blandt andre Iben Thranholm, som mener, at yogaen vil føre til dæmonbesættelse, og dialogcentrets Johannes Aagaard, som opfattede yogaens mål som det at forlade verden, altså et udtryk for at, en hinduistisk tankegang kommer med ind ad bagdøren.

Argumentationen er, at man ved at bevæge kroppen og trække vejret på en bestemt måde, åbner sig for "det onde" og "hinduismens gudeverden". Når man taler om, at man åbner sig for "det onde" ved at bruge sin krop på en bestemt måde, hvad enten det er bevidst eller ubevidst, knytter man an ved en forestilling om, at mennesket ved hjælp af fagter

og ord kan fremkalde det onde. Altså en form for magi og trolddom. Det er en forestillingsverden, som folkekirken har lagt bag sig. Desuden er en sådan forestilling præget af, at man ikke har tillid til sin dåbs nåde. For en almægtig Gud må da være større og stærkere end enhver form for ondskab, og når han har sagt, at vi er frelste, ja må vi vel også tro det og leve på det.

Som Paulus siger det:

*Hvad er der mere at sige! Er Gud for os, hvem kan da være imod os? Han, som ikke sparede sin egen søn, men gav ham hen for os alle, vil han ikke med ham skænke os alt? Hvem vil anklage Guds udvalgte? Gud gør retfærdig. Hvem vil fordømme? Kristus Jesus er død, ja endnu mere, han er opstået og sidder ved Guds højre hånd og går i forbøn for os. Hvem kan skille os fra Kristi kærlighed? Nød eller angst? Forfølgelse, sult eller nøgenhed? Fare eller sværd? som der står skrevet: På grund af dig dræbes vi dagen lang, vi regnes for slagtefår.*

*Men i alt dette mere end sejrer vi ved ham, som har elsket os. For jeg er vis på, at hverken død eller liv eller engle eller magter eller noget nuværende eller noget kommende eller kræfter eller noget i det høje eller i det dybe eller nogen anden skabning kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus, vor Herre (Rom 8,31-39).*

Derfor; når vi hviler i vores dåbs nåde, kan kropslige øvelser eller vejtrækningsøvelser i sig selv heller ikke føre til, at vi går fortabt, lukker demoner eller djævle ind, eller føre til, at vi vender os til andre religioner. Der er intet, der kan skille os fra Guds kærlighed i Kristus Jesus.

Dog har hensigten med bevægelser, meditation mm. en betydning. Er det hensigten med yoga at søge Gud, eller er det hensigten at slippe "dårlig karma" og blive befriet fra reinkarnation? Bevægelser i sig selv kan ikke være 'åndelige', men den betydning, vi lægger i bevægelserne, er afgørende. Skal yogaen derfor være kristen, er den også nødt til at være rettet mod den Gud, som vi bekender i trosbekendelsen. Yoga uden fokus på Kristus er ikke 'kristen yoga'. Kan mennesker få et møde med Gud gennem 'verdslig yoga'? Ja, det hører vi adskillige berette om, men det er ikke det samme som, at yogaen er kristen. Hvis en udøver bruger 'verdslig yoga' med den hensigt at søge Gud, vil Gud også komme os i møde.

Et andet argument har været, at yoga betyder at 'binde sammen' eller forene. Yoga bliver derfor forstået, som om man selv kan opnå kontakt med Gud. Men Gud er til stede i os i Kristus som mulmet i hjertet. Som Luther beskriver det: "*Kristi usynlige nærvær i menneskehjertet svarer til Guds usynlige nærvær i det inderste i helligdommen*". At blive bedre til at fokusere krop og tanke i bønner og binde ens krop, sjæl og ånd sammen, er ikke ensbetydende med, at man selv ønsker at nå Gud ved egen gerning. Det betyder blot, at man bliver bedre til at rette sig mod den Gud, som allerede har omsluttet os i sin kærlighed.

## **Sammenfatning**

Kristen yoga kan lægge sig i kølvandet af en i forvejen eksisterende kristen bøn- og meditationstradition. Yoga tager seriøst, at kroppen er del af det gudskabte menneske. Yoga bringer inkarnationen til udtryk i det udøvedes menneskes bønsliv, ved at rette fokus på kroppen og er på den måde en mere holistisk form for udtryk. Den er et udtryk for en spiritualitet, som vi i den lutherske kirke ikke er vant til, men det er ikke det samme som, at den er forkert. Det er klart, at en teologi omkring yogaudøvelse kan udfoldes væsentligt mere. At dømme yoga ude, fordi den kommer fra en anden kultur giver ingen mening, så længe yogaen kvalificeres og inkultureres. Yoga, forstået i kristen sammenhæng, er ikke en accept af alle hinduistiske tanker. Kristen yoga er et redskab, som renses, kvalificeret og inkultureret kan bruges ind i en kristen og folkekirkelig forståelsesramme.

# 5. UNDERSØGELSE AF YOGA I FOLKEKIRKEN

Med Rebekka Marias kapitel klingende i baghovedet bliver vi mere praksisnære. Vi har forsøgt at afdække, hvor og hvordan yoga og anden bevægelsespraksis bliver brugt rundt om i folkekirken. Via stiftskontorerne blev der sendt et link ud til et spørgeskema til alle præster. 140 har udfyldt spørgeskemaet, og dermed er undersøgelsen ikke repræsentativ for hele folkekirken, omend den giver os nogle indikationer. Spørgeskemaet er vedlagt. Sideløbende har vi været i kontakt med flere præster og sognemedhjælpere, som bruger yoga i deres praksis og uddybet de besvarelser, vi har fået. Desuden har vi i det tidsrum, vi har arbejdet med denne rapport, været en del af et netværk under Folkekirke og Religionsmøde, der arbejder med brugen af yoga i folkekirken. Besvarelserne fra spørgeskemaet vil således blive suppleret med uddybende kommentarer herfra. Overordnet tyder det på, at det endnu ikke er mange steder, yoga anvendes i kirker og sognegårde. Samtidigt er der flere steder, der udvises en interesse for at inddrage yoga eller anden bevægelsespraksis i menighedslivet.

## Bevægelsespraksis med bøn og meditation

Godt 2% af de besvarelser, vi har fået, bekræfter, at de anvender yoga i kirken eller sognegården – men op mod 14 % anvender en eller anden form for bevægelsespraksis for voksne med bøn og meditation. De forskellige typer af bevægelsespraksis der nævnes er salmedans, pilgrimsvandring, bønsvandring, kristuskran, brug af bedeskamler og andre former for bøn, hvor kroppen inddrages ved at sidde eller ligge på forskellige måder. De respondenter, der anvender bevægelsespraksis i forbindelse med bøn og meditation, inddrager alle i forskelligt omfang praksisser, der er kendt fra den kirkelige liturgi, som fadervor, musik, salmesang, velsignelsen, lystænding, bibeltekster og prædiken. 75% af respondenterne angiver, at de bruger en fast liturgi, hvilket også arbejdet i netværket omkring brugen af yoga i folkekirken peger på. Det er desuden vores erfaring, at den faste liturgi inddrager elementer fra højmessens liturgi, men i en mere fri form.

## Yoga i kirke og sognegård

Ser vi på de respondenter der svarer, at de har yoga eller yoga-praksis i kirke eller sognegård, er det værd at bemærke, at det de fleste steder er gratis at deltage. Halvdelen af respondenterne angiver, at der er en præst tilstede hver gang. Det fremgår desværre ikke, om præsten selv er instruktør, sådan som vi ved, at det er flere steder, eller om præsten er med som udøver. Der er flere, som angiver, at yogainstruktøren er uddannet til at undervise i yoga i en kristen kontekst. I vores undersøgelse har ca. 1/5 en ekstern yogainstruktør, som altså har en "almindelig" yogainstruktør uddannelse. Nogle af disse er lønnet, og nogle underviser gratis. Hvad der er særligt interessant er, at der angives at være et flertal af ikke-kirkevante deltagere på yogaholdene. Den vante søndagsmenighed dukker ikke ofte op på holdene, mens dem fra menigheden, som er løst tilknyttet og kendes fra andre arrangementer oftere også deltager i yoga. Dermed tyder noget på, at yoga altså ikke erstatter søndagsmenigheden, men i højere grad tiltrækker 'kirkefremmede'.

## Motiver for kristen yoga

Adspurgt om motiverne for at lave "kristen yoga" er der flere parametre, der er betydningsfulde for respondenterne. Over halvdelen svarer, at noget af det vigtigste er, at mennesker møder et **fællesskab omkring troen**. Ca halvdelen tilkendegiver, at kristen yoga er vigtig, fordi deltagerne får en **tilknytning til kirken**, samt at de finder ro og oplever, at **hverdagens "stress og jag" lindres** (et diakonalt aspekt). Kun ca. 1/3 angiver, at det for dem er vigtigt, at **troen på Gud styrkes**.

**Disse besvarelser peger på, at brugen af yoga i kirken i højere grad er motiveret af et socialt eller diakonalt aspekt end et missionalt aspekt.** Det er ikke for at få nye til at komme i kirke, men for at have et tilbud til mennesker, der søger netop denne dimension i deres liv, at yoga tilbydes eller ønskes som et tilbud i den danske folkekirke. Det understøttes af, at det for respondenterne i høj grad er vigtigt, at deltagerne i "Kristen yoga" finder ro. Netop dette understreges gang på gang, både i samtalerne, spørgeskemaet og i netværksgruppen. At finde ro i en travl hverdag kan være svært, men ved at tilbyde yoga oplever respondenterne (præster og sognemedhjælpere), at de som kirke kan byde ind med noget værdifuldt. Samtidigt vægter de også, at den ro indfinder sig i tilknytning til kirken som et fællesskab, hvor det er muligt at møde Gud. Yoga kan altså også være et sted, hvor den enkelte deltager har mulighed for at finde ro og knytte an til Gud. Det missionale aspekt er altså ikke glemt, men i højere grad et element der følger det primære, som er det diakonale aspekt. *(Endnu en grund til, at det er nødvendigt at tænke teologisk om yoga i kirken.)*

Vi spurgte også respondenterne, om der var noget i forbindelse med yoga, som de ikke gør, fordi det er teologisk uacceptabelt. Der er givet flere input, fx at man siger noget, som deltagerne ikke forstår; mantra på sanskrit og de dele af den traditionelle filosofi (om karma, energier, chakra), som ikke harmonerer med folkekirkens teologi. Desuden er det vigtigt, at fokus ikke ligger på det krops-fikserede som en sundheds-fiksering. I samtaler med personer fra kirker, som tilbyder yoga i kirken, har en diskussion ofte været, hvor eksplicit evangeliet skal være i yogaen, da flere respondenter har en bekymring om, at det missionale derved måske får en større betydning end det diakonale.





I forlængelse af ovenstående spørgsmål bliver det også klart, at der er overvejende positiv stemning blandt respondenterne overfor at bruge mødet med yogaens fysiske påvirkning af sind og krop som sparring for den kristne forståelse af det at være menneske. Flere respondenter giver desuden udtryk for, at de egentligt gerne vil tilbyde yoga, men ikke har ressourcerne eller har haft mulighed for at få tænkt det teologisk igennem. Samtlige respondenter blev bedt om at svare på, hvorvidt der er brug for mere "kristen yoga" i folkekirken. Til dette spørgsmål er der en klar splittelse. Halvdelen synes slet ikke, at yoga hører hjemme i folkekirken, og den anden halvdel mener, at yoga har en plads. Disse divergerende holdninger peger på, at der er brug for tydeligere rammer for, hvad "yoga i en kristen sammenhæng" kan tilbyde folkekirken, samt en præcisering af de elementer af den klassiske yogapraksis, der kan være vanskelige at forene med folkekirkens teologi. Flere respondenter udtrykker både i samtaler og i spørgeskema, at de oplever, at yoga bruges som en del af deres meditations- og bønsliv. Yoga bliver således et supplement til de allerede eksisterende tilbud i den danske folkekirke, som sætter fokus på netop dette.

## Sammenfatning

Der er allerede mange steder i det danske kirkelige landskab, hvor kroppen inddrages i meditation og bøn. Deltagerne til disse meditationsgudstjenester, studiekredse osv. er ikke i konkurrence med søndagsmenigheden. Det er et supplement for dem, som søger det, og det tiltrækker nye ansigter. Respondenterne gav i høj grad udtryk for, at de inddrog elementer der allerede var kendte i den almindelige liturgi, og de skabte derved et bånd mellem de forskellige former for gudstjeneste.

Ved at være opmærksom på den tradition, som yoga kommer af, og vide, hvad der kan bruges og ikke bruges, kan yoga blive en del af de meditative tilbud i folkekirken, som arbejder for en bedre og dybere bønsspraksis.

Desuden er det markant, at det primære fokus for respondenterne var det sociale og diakonale: At hjælpe mennesker i menigheden med at blive fri for stress, at skabe rum for ro og nærvær, samt etablere fællesskaber mellem deltagerne og deltagerne og kirken. Dog var der også missionale aspekter forbundet med dette, da flere respondenter gav udtryk for, at mødet med Gud, bibellæsning og 'velsignelsen' var af stor betydning.

# 6. UDFORDRINGER, SOM KAN KVALIFICERE YOGA I FOLKEKIRKEN

På baggrund af rapporten og forfatterens erfaring med yoga, er det vigtigt at italsætte, hvad vi mener er vigtige udfordringer at forholde sig til, hvis yoga skal tilbydes bredt i folkekirken. I dette kapitel beskrives fem centrale udfordringer og spørgsmål. Efterfølgende gives nogle bud på, hvordan forfatterne af denne rapport ser, at nogle af udfordringerne kan imødekommes.

### Udfordringer:

1. Kan yogafilosofi bruges i folkekirken? Hvor går grænsen for, hvilke ord eller begreber der kan anvendes, uden at der opstår en form for synkretisme?
2. Hvordan sikres det, at yoga i kirken forbliver tro mod kirkens bekendelsesgrundlag? Med andre ord: Hvordan forbliver kristen yoga et redskab, som med Rebekka Marias ord er 'renset, kvalificeret og inkultureret ind i en kristen og folkekirkelig forståelsesramme'?
3. Hvor lidt evangelium eller udtalt forkyndelse og liturgi skal der være i yoga i folkekirken? Det kristne perspektiv kan nedtones kraftigt, hvis man bliver meget optaget af at imødekomme nye kirkegængere og dem, som gerne vil 'snuse' til folkekirken?
4. Kan der blive for meget fokus på fysisk sundhed, således at yoga i folkekirken nærmest bliver en konkurrent til det moderne fitnesscenter? Lidt i samme boldgade kan man overveje, om yoga kan blive for navlepillende. At man bliver for egocentreret, hvis fokus primært handler om 'mig og min ro'?
5. Bevægelser, meditation og vejtrækning kan åbne for en sårbar side i mennesket. Der kan manipuleres med menneskers følelser, oplevelser og tro. Hvordan respekterer vi den enkeltes værdier, tro og sårbarhed?

## 1. Kan yogafilosofi bruges i folkekirken? Hvor går grænsen for hvilke ord eller begreber, der kan anvendes, uden at der opstår en form for synkretisme?

Denne udfordring kræver en større teologisk udredning og gennemarbejdning, end der er plads til i denne rapport. Der findes som tidligere nævnt ikke én samlet 'yogafilosofi'. Dels fordi yoga gennem tiden har udviklet sig drastisk, og dels fordi yoga er et dynamisk fænomen, som kan sig forme sig efter kultur og behov.

Skal der gøres et forsøg på at beskrive én samlende tankegang for yoga, må den være at finde i Patanjalis Yoga Sutras (jf litteraturlisten). Meningen med livet og det ypperste, et menneske kan opnå, er samadhi. For at opnå dette stadie, må mennesket bruge en række metoder som fx meditation, yoga og selvdisciplin. Alt i alt vil yogafilosofien altid falde ind i den kategori, som man kan kalde 'gerningsretfærdighed'. Selvom Jesus er vigtig for nogle yogier, anses han ikke for at være frelser, omend han er en vigtig vismand eller guru.

Frelsen gennem nåden og troen på Jesus Kristus, som det også nævnes i trosbekendelsen, må være fundamentet for den yoga, der formidles i folkekirken.

Denne vigtige skelnen skal ikke afholde os fra at lave kristen yoga i folkekirken. Der er forskel på at bede, stresse af eller finde ro gennem bevægelser, vejtrækning osv. og så at tro, at 'frelse' og evig fred opnås udelukkende gennem bevægelser, meditation osv. Yoga skal ikke blive 'en frelser'. Helt generelt er vores udgangspunkt på linje med en moderne opfattelse af yoga: Yoga er et redskab. Dette redskab kan hjælpe mennesker til at leve sundere, til stresse af osv. I kristen yoga bruges redskabet derudover til at finde ro i Gud og styrke i bønslivet.

I forhold til at bruge yogafilosofier i kristen yoga: Der er værdier bl.a. i Patanjalis Yoga Sutras '8 grene', som er sammenfaldende med kristen etik og livsførelse (fx selvdisciplin, meditation, fravær af vold, ikke stjæle osv.). At koble Patanjalis sutras med kristen forståelse bygger bro, så længe udgangspunktet ikke er, at et godt liv i sig selv er vejen til frelse.

Ligeledes kan det give mening at snakke om 'kroppens energi' forstået på den måde, at ilt og næringsstoffer, som bevæger sig gennem blodbaner, giver kroppen energi. Åndedrættet er også et energisystem - vindenergi hvis man skal være plat. Er vi syge, kan man godt tale om, at kroppens energi ikke fungerer optimalt. Måske kan man endda gå så langt at snakke om 'Gud som energi'. I Bibelen har Gud mange navne (Skaber, Herre, far, fredsfyrste, hyrde osv.), og disse skal naturligvis også bruges, men hvis vi også beskriver Gud som fx kærlighedsenergi eller Helligånden som Guds energi, kan det udvide vores traditionelle gudsbillede uden at gå på kompromis med kernen i evangeliet.

Det er kun kreativiteten, som sætter grænser for, hvordan evangeliet og kristen tro kan formidles gennem billeder, beskrivelser og sammenligninger. Tænk blot på, hvordan Jesus gennem lignelser og billeder formidler troen til dem, som lytter.

## 2. Hvordan sikres det, at yogaen forbliver tro mod kirkens formål og bekendelsesgrundlag?

Hvilke aktiviteter, kirken kan tilbyde, vil afhænge af det teologiske standpunkt, den enkelte præst eller menighedsråd har. Dette betyder dog ikke, at vi skal opgive diskussionen om, hvad der kan accepteres af aktiviteter, når folkekirken har et kristeligt bekendelsesgrundlag. Denne rapport er netop et forsøg på at kvalificere, undersøge og tydeliggøre, hvad 'moderne yoga er', hvad yoga kan give folkekirken, og hvad 'kristen yoga' er. Evangeliet kan 'oversættes' til mange kulturer (jf. Rebekka Marias kapitel), også uden at vi giver køb på bekendelsesgrundlaget.

Det er vigtigt med nogle overordnede tværgående rammer for 'yoga i folkekirken'. Disse rammer skal kunne vejlede præster og instruktører, som fx kaster sig ud i yoga for første gang. Dernæst har menighedsrådene og den enkelte præst også et ansvar for, at aktiviteter i kirken foregår på et teologisk acceptabelt grundlag. Sidst, men ikke mindst, er det vigtigt, at instruktøren er klædt på til at undervise 'yoga i kirken'. Det er helt centralt, at instruktøren har en forståelse for hvad 'yoga i folkekirken' er - til forskel fra at undervise i et fitnesscenter eller yogastudie. Netop derfor er en kristen yogauddannelse afgørende. Denne uddannelse skal give instruktører redskaber til at lave 'kristen yoga'.

## 3. Hvor lidt evangelium eller udtalt forkyndelse og liturgi skal der være i yoga i folkekirken?

Yoga anses af mange moderne yoga-kendisser og forfattere for at være spirituel i sig selv (jf. kapitel 2 "hvad er yoga"). Der behøves altså ingen ord eller forkyndelse for at lukke op for det åndelige, hvis man følger denne tankegang. Man kan dermed argumentere for, at der ikke er behov for 'kristen yoga' i kirken, fordi moderne yoga i sig selv lukker op for åndeligheden. Svaret på, om kristen tro skal formidles gennem yoga, for at yogaen kan være i folkekirken, er komplekst. Tror man på, at Gud kommer mennesker i møde, uden at de behøver at høre om Gud, bede eller læse i Bibelen? Svaret må være: "ja, det kan han, for det ser vi eksempler på". Men Gud foretrækker, at vi også bruger ord. Missionsbefalingen siger bl.a. "*Gå derfor hen og gør alle folkeslag til mine disciple[...] idet I lærer dem at holde alt, hvad jeg har befalet jer.*" (Matt 28,18-20)

Et andet argument kan være, at det reelt skaber tryghed blandt deltagerne, når man ved, at yogaen i folkekirken tydeliggør troen på Gud. Det er forfatterne af denne rapporters erfaring, at mange mennesker gerne vil høre om Gud, gerne vil lære at bede eller lave kristen meditation. Det vil være en skam, hvis folkekirken, af ren nervøsitet for at 'pådatte tro', afholder sig fra imødekomme dette behov og dermed undlader at italesætte kristen tro fx gennem yoga.

## 4. Kan der blive for meget fokus på fysisk sundhed, så yoga i folkekirken bliver et moderne fitnesscenter? Lidt i samme boldgade kan man overveje, om yoga kan blive for navlepillende.

Hvis yoga i folkekirken skal skille sig ud fra andre tilbud, skal yogaen være noget andet end ren 'fitness og træning'. Dette betyder ikke, at yogaen udelukkende skal være meditativ og uden bevægelse. Kristen yoga må meget gerne være sundt for kroppen, uden at sundhed bliver det altoverskyggende formål i sig selv.

Det, yoga i folkekirken kan, er at arbejde holistisk, således at krop, sind og ånd ikke adskilles i tre dele, men knyttes sammen i den kristne trospraksis. I yoga bruges kroppen, og vi bliver sundere ved at styrke og strække muskler, men bevægelser og vejtrækning påvirker også sindet. Sindet (tanker) stilnes, så der bedre kan stilles skarpt på Gud og åndslivet. Ånden og troen åbnes gennem sindets ro via bevægelser, vejtrækning, bøn osv.

Ligeledes må yoga gerne handle om 'mig og min ro', men det bliver fattigt, hvis det er det eneste, som formidles via spørgsmål, bøn, læsning, meditation, osv.



## 5. Bevægelser, meditation og vejtrækning kan åbne for en sårbar side i mennesket. Der kan manipuleres med menneskers følelser, oplevelser og tro. Hvordan respekterer vi den enkeltes værdier, tro og sårbarhed?

Yoga er et redskab og ikke et legetøj. Yogaen kan bringe heling og trøst til sjæl og sind, fordi tempoet sættes ned, og der kan italesættes emner, som går dybt ind i sjælen.

Erfaringen viser, at der vil være sårbare mennesker, som søger yoga i folkekirken. Netop derfor er det vigtigt, at instruktøren er kompetent og bevidst om, hvad denne gør og siger. Yoga i folkekirken bør kun guides af instruktører, som er uddannet inden for området, således at det sikres, at sårbare mennesker behandles med respekt og god kristen etik. Sårbare mennesker skal ikke manipuleres til tro, og man må respektere den enkeltes åndelig vandring. Det bør italesættes på alle yogatimer i folkekirken, at man er velkommen, som man er.

Der er behov for at blive endnu klogere på de udfordringer, som her er nævnt. Denne rapport kan ikke indeholde alle detaljer og nuancer.

# 7. HVAD ER KRISTEN YOGA?

I gennem rapporten har vi flæng brugt begreber som 'yoga i folkekirken' og 'kristen yoga'. På baggrund af rapportens forskellige kapitler vil vi i dette afsnit præcisere, hvad vi mener, at 'kristen yoga' er. Vi vil beskrive, hvad vi mener 'kristen yoga' er forskel fra andre yogagenrer og yogafilosofier.

Vi bruger begrebet 'kristen yoga' for at tydeliggøre, at der er forskel på den type yoga, som tilbydes i fitnesscentre, på aftenskoler og yogastudier (her samlet defineret som 'yoga') og den yoga, som er relevant i en folkekirkelig kontekst. 'Kristen yoga' betegner vi ikke som sin egen yogastil på linje med fx Acroyoga, Power yoga, Astanga, Hot yoga, Yin yoga osv. Begrebet 'kristen yoga' beskriver ikke en særlig måde at bevæge sig på. (I modsætning til mange moderne yogatyper, som er kendetegnet ved en særlig bevægelsesstil). 'Kristen yoga' kan se ud på mange måder. Det kan være roligt og blidt, såvel som svedigt og hårdt. Forskellen ligger i 'filosofien' bag yogaen. Kristen yoga har omdrejningspunkt i kristen forkyndelse og i et kristent livs- og menneskesyn. Kristen yoga er altså ikke en yogastil – men en 'yogafilosofi'.

Der er dog en række konkrete elementer, som gør yoga til 'kristen yoga'. Disse er fx bøn og læsning af bibeltekster, salmer, lyse velsignelsen osv. Bevægelsesyoga (som fx tilbydes i fitnesscentre) er ikke i sig selv 'kristen yoga', omend yogaudøvere kan vælge at bruge yogaen i egen trospraksis. Yoga er 'kristen yoga', hvis den kontekst, yogaen formidles i, og hvis det, som formidles undervejs, har rødder i kristen tro og dogmer.

Forfatterne spørges jævnligt om, hvorfor man ikke kan kalde 'kristen yoga' eller CrossYoga for noget andet end yoga. Det kan fx være 'Meditation og bevægelse'. Udfordringen ved at kalde det for noget andet er, at såkaldte 'kirkefremmede' kender yoga og forbinder noget positivt med ordet. Kalder man det noget helt andet, vil det ikke kunne tiltrække mennesker på samme vis. En anden vigtig pointe er, at hvis man kalder det noget andet, så kan folk, som deltager, og opdager, at der bruges yogastillinger, føle sig snydt eller ført bag lyset, fordi man ikke har været ærlig. Dette er naturligvis ikke hensigtsmæssigt.

Ovenstående kan forekomme abstrakt for den, som ikke er bekendt med yoga. Næste afsnit er et forsøg på at uddybe og konkretisere hvad 'kristen yoga' kan være.

## Konkretisering af kristen yoga

Her gives nogle konkrete elementer, som vi mener gør yoga til 'kristen yoga'.

- Det, som formidles i en kristen yogatime, må have fokus på Gud, Jesus og/eller Helligånden. Kernebudskabet er, at Gud kommer os i møde gennem nåden. Mennesket kan ikke gennem egen stræben i yoga eller meditation øge eller ændre det faktum, at mennesket er uendeligt elsket af Gud. Formålet med 'kristen yoga' er ikke udelukkende at få en åndelig oplevelse, finde indre heling eller et højere erkendelsesniveau. Kan man få en åndelig oplevelse, opleve heling eller nå et højere erkendelsesniveau gennem kristen yoga? Ja, men det vil være Guds gave til mennesket og ikke noget, som vi fortjener os til. Det kan og skal ikke være hele motivet for at beskæftige sig med 'kristen yoga'.
- Kristen yoga indholder bøn til Gud, hvad enten den er nedskrevet på forhånd (fx fadervor eller bønner fra bøger) eller er fri bøn. En bøn eller salme kan være den liturgiske ramme i begyndelsen og slutningen af en yogatime.





- Kristen yoga indeholder en tekstlæsning eller en fri fortælling fra Bibelen, eller fra litteratur med rødder i den kristne teologi. At læse et moderne sekulært digt kan være fint, men skal det være 'kristen yoga', skal digtet knyttes til et kristent tema.
- Yogainstruktøren må, ligesom andre medarbejdere i kirken, fx stå inde for den trosbekendelse, som folkekirken bygger på.

**Andre elementer som kan inddrages for at tydeliggøre det kristne perspektiv:**

- Kristen musik, fx lovsang, taizé-sange eller salmer.
- Spørgsmål, digtoplæsning osv., som skaber fordybelse og refleksion.
- Kristne meditationer i hvilestilling (fx visuelle meditationer, mantra meditationer i stil med 'Jesusbønnen', Kristuskransen, billedmeditationer).
- Chanting med kristne sange (fx Taizé-sange).
- Brugen af visuelle kristne symboler fx kors, malerier af bibelske begivenheder osv. i det rum, hvor yogaen udføres.

Der udvikles med tiden ganske givet flere elementer, og dette opfatter vi udelukkende som positivt.

# 8. HVAD KAN YOGA BIDRAGE MED?

Kristen yoga kan formidle kristen tro, men vi er også opmærksomme på, at det kan 'mere', og at der kan være andre perspektiver på yoga i kirken.

I det følgende beskrives tre tilgange, som vi mener kan skabe en ramme til uddybning af 'kristen yoga' og brugen af yoga i folkekirken.

De tre tilgang krydser naturligvis ind over hinanden og kan i praksis være vanskelige at adskille. Ikke desto mindre vil vi gøre forsøget her. De tre tilgange er:

- ❖ Yoga som diakoni
- ❖ Yoga som mission og kristen fordybelse
- ❖ Yoga som fællesskab og fornyelse

Diakoni er forstået som en social-humanitær indsats, hvor yoga tilbydes som redskab fx mod stress, depression osv. Med 'mission og fordybelse' tænkes yoga som redskab til at formidle evangeliet og som redskab til personlig åndelig vækst. Yoga med fokus på fællesskab / fornyelse har fokus på at invitere til et fællesskab omkring en aktivitet, som er attraktiv og moderne.

I det følgende uddybes disse tilgange.

## Yoga kan bruges i diakoni

I et tidligere afsnit er det nævnt, hvordan yoga kan virke afstressende og beroligende. Mange kirker har allerede sociale aktiviteter som fx meditationsgudstjenester og stilleandagter. Vi ser kristen yoga som en naturlig forlængelse af dette. Fokuserer vi på diakoni, forstået som hjælp til sårbare mennesker, har kristen yoga også noget at bidrage med.

Diakonale tilbud som fx sjælesorgsamtaler, besøgstjeneste eller kreativt samvær tilbyder nogle kirker allerede. Blid yoga og meditation kan ses på linje med dette. Ved at tilbyde rolig yoga (restorativ eller traumesensitiv yoga) kan kirken yde støtte og hjælp til stress- og angstramte, deprimerede, mennesker i sorg osv. Mennesker i en sårbar situation har ofte brug for at 'komme ned i kroppen'. Tankemylder, spørgsmål osv. betyder typisk, at man kobler kroppen fra og ikke kan mærke kroppens signaler til hjernen om fx sult, søvnbehov, behov for motion og fællesskab. På det diakonale område kan helbred og sundhed også have ekstra betydning. Yoga kan også kobles sammen med andre sundhedslignende tiltag som kostvejledning og yoga for overvægtige eller spiseforstyrrede. Det kan diskuteres, om sådanne tiltag er på grænsen til, hvad kirken bør tilbyde. I kirketraditionen har diakoni typisk været fokuseret på hjælp til fattige og nødlidende. Vor tids sociale problemer er mere komplekse, og det må overvejes, om vor tids 'fattigdom' kan oversættes til 'sjælefattigdom' som fx stress, depression og angst.

Praksis inden for traumesensitiv yoga kan også præge sjælesorgsamtaler. Er der emner, som det er vanskeligt at tale om, eller som er meget sårbare, kan vejrtrækningsøvelser og mindre stræk og bevægelser siddende på stole, være gavnlige og åbne for en god samtale. Mange tilkendegiver desuden, at de ønsker at gå til yoga, men at det er for dyrt for eksempelvis eneforsøgere.



Undersøgelsen pegede også på, at ro og afstressning var vigtige motiver for dem, som allerede tilbyder yoga i folkekirken. Forskellen på denne tilgang og den tidligere nævnte kategori 'sundhedsyoga' kan være vanskelig at se. Forskellen vil ligge i den teologi og det menneskesyn, som mere eller mindre eksplicit udgør fundamentet og motiverne for yogaen.

## Yoga som mission og kristen fordybelse

Folkekirkenes mission er at forkynde evangeliet om Jesus Kristus som verdens frelser. Dette sker i gudstjenesten og kan også ske gennem yoga. Yoga er som allerede nævnt en 'spirituel' praksis. Den ro og fordybelse, som finder sted i yoga, åbner for nye måder at formidle evangeliet på. Fordi yoga er så populært, vil yoga i kirken tiltale mennesker, som ellers ikke deltager i kirkens aktiviteter.

Er man ikke bekendt med yoga, kan det være svært at forestille sig, hvordan dette kan ske. Følgende er et forsøg på at beskrive hvordan 'kristen yoga' med fokus på forkyndelse og mission kan se:

Efter en velkomst til deltagerne, inviteres alle til at finde ro på måtten og trække vejret. Der bedes en bøn, fx om at åbne hjertet over for Guds kærlighed. Der vil være mere ro, og man kan i fælleskab sukke nogle gange for at at overgive bekymringer, stress osv. til Gud. Herefter mere ro til fx en vejtrækningsøvelse.

Derefter læses en bibeltekst. Det kan være om Martha og Maria. Der inviteres til billedligt talt at sætte sig ved Jesu fødder i løbet af yogaen.

Der laves yogabevægelser fx i 15 min., hvorefter deltagerne ligger på gulvet i en hvilestilling. Instruktøren stiller fx et spørgsmål ud fra teksten: Kender du til det at skulle tilfredsstille andres behov hele tiden? At du måske kun er noget værd, hvis du kan gøre andre glade? Lyt til Jesu ord om Maria: "Hun har valgt den gode del". Hos Jesus er der intet, du skal eller kan gøre for at være set, anerkendt og elsket. Stilhed i 30 sekunder.

Flere bevægelser som evt. krydres med en opfordring til at slippe præstationer - også i ens egen yogapraksis. Lad bevægelserne være præstationsfrie.

Til slut ligger alle i hvilestilling på gulvet. Efter en opfordring til at slappe af i hele kroppen, bruges en visuel meditation. Det kan fx være at forestille sig, at man sætter sig ved Jesu fødder og ser hans ansigt foran sig. At man tager imod hans kærlighed i stilhed. Evt. læses nogle vers fra en salme eller en andagtsbog, hvorefter der er stilhed.

Timen sluttet af, og deltagerne sidder atter på måtterne. Instruktøren beder en afsluttende bøn, som også inddrager forbøn for familie, venner, syge og fattige. Der afsluttes med velsignelsen eller Fadervor.

En grund til ikke at kalde yoga for fx 'Bevægelse, meditation og bøn' er, at yoga forbindes med noget positivt. Yoga er noget, mange har en god erfaring med, og de ved, at det er godt for krop og sind. Kaldes man yoga for noget andet, er vores bud, at det er vanskeligere at få folk til at deltage. Man ved ikke, hvad 'bevægelse, meditation og bøn' er, men man har en idé om, hvad yoga er. Derudover vil der måske være nogle, som føler sig manipuleret ind i yoga, hvis de opdager, at det, som laves, er yoga, men det er forklædt med et andet navn.

At bruge yoga som redskab til mission var ikke vigtigt for ret mange i vores undersøgelse. Ikke desto mindre er det et vigtigt område at nævne. Det må overvejes, om årsagen til, at dette område ikke spiller en væsentlig rolle som 'motiv' for kristen yoga, er en generel nervøsitet for 'mission'. Altså frygten for at komme til at 'pådufte' andre noget, som de ikke ønsker. Dernæst kan manglende viden, om hvordan yoga kan blive 'kristen yoga', have betydning. Udover den instruktøruddannelse, som CrossYoga afholder, findes der så vidt vides ingen kirkelige yogainstruktøruddannelser i Europa. Det betyder, at flere instruktører, som underviser i folkekirken, er uddannet på en klassisk yogauddannelse, som naturligvis ikke giver kompetencer til at instruere 'kristen yoga'.

Den kropslige intelligens, også kaldt den motoriske eller den kinæstetiske intelligens, har kirken i mange år ikke fokuseret på.

Vi har brugt lyttesansen og den visuelle stil meget ensidigt. Det vil gavne kirken at bruge flere forskellige formidlingsformer.

I arbejdet med børn og unge vil den kropslige formidlingsform også være givende. Yoga kan bruges og bliver allerede brugt i forbindelse med konfirmandundervisning og kirke for børn. Efter babysalmesang synes der ikke at være nogle gode tilbud til børn. Mulighederne her er mange og alsidige.

Yoga er et fantastisk redskab til fordybelse. Ikke teologisk eller videnskabelig fordybelse, men spirituel fordybelse. Gennem en meditativ yogastil, kan bøn- og troslivet vokse på det personlige plan. Måske er det vigtigste ved yoga, at der er tid til fordybelse i et emne. For mange mennesker er hverdagen fortravlet, og ved at sænke tempoet og give plads til stilhed og eftertanke kan det åndelige liv blomstre.

Folkekirken må gå nye veje for at kunne udleve sin mission. Kristen yoga kan være en af disse veje. På grund af yogaens popularitet vil den tryghed, som folkekirkenes rammer skaber, ganske givet være attraktiv for en række mennesker.

## Yoga som fællesskab og nytænkning

Fællesskabet omkring yoga kan være vigtigt. I Brorsonskirken er der fx altid kaffe og the efter yoga, så der dannes rammer for fællesskab. Undersøgelsen viste også, at nogle af motiverne for yoga var, at der kunne dannes et fællesskab omkring troen, og at yoga kan knytte mennesker til kirken. I dette perspektiv ses yoga ikke nødvendigvis som et missionsredskab eller som 'kristen yoga', men som et redskab til et fællesskab, der ellers ikke ville eksistere i kirken. Dette fællesskab kan føre til en kirkelig tilknytning, hvor troen kan blomstre gennem relationer og deltagelse i andre af kirkens aktiviteter.



# 9. KONKLUSION

---

Yoga er kommet for at blive. Yoga giver det moderne menneske et pusterum og et frirum fra stress og jag - og derudover er det sundt for kroppen. Flere og flere studier peger på, at yoga kan afhjælpe stress, depression og angst. (*Timothy McCall, M.D. Yoga as medicine & Emerson, David. Trauma-sensitive yoga in therapy.*)  
Om man vil det eller ej, bevæger yoga, og anden kropslig spiritualitet, sig ind i folkekirken i disse år. Den må derfor forholde sig til dette.

Det er vigtigt for forfatterne at lytte og forholde sig til de kritiske røster i det kirkelige Danmark. Vi ønsker ikke at affeje de kristne, som typisk i 1970'erne havde dårlige erfaringer med eksperimenterende yoga. Vi respekterer de forbehold som måtte være, men vi ønsker også at tydeliggøre, hvordan yogaen har udviklet sig til en folkelig træningsform blot de sidste 30 år.

Vores håb er, at denne rapport beskriver, uddyber og diskuterer mange af de emner, som typisk bekymrer folk. Og at vi dermed også tydeliggør, at 'kristen yoga' ikke er tilbedelse af hinduistiske guder eller et forsøg på at liste 'hinduismen ind af bagvejen'.

Det er forfatterens klare opfattelse, at ikke al yoga hører til i folkekirken. Der er behov for at sætte grænser for, hvordan eventuel moderne yogafilosofi italesættes. Der er ligeledes behov for at tydeliggøre, hvad det vil sige, at lave 'kristen yoga'. 'Kristen yoga' er bevægelser, som mange genkender fra moderne bevægelsesyoga, med en klar kristen formidling. Kristen yoga er kendetegnet ved at bygge på 'kristen teologi' og ikke yogafilosofi. Hvordan den kristne yoga udmønter sig i den enkelte kirke kan variere, men det bør være præstens og menighedsrådets ansvar, at yogaen forbliver tro mod bekendelsesgrundlaget.

I et fremadrettet perspektiv, vil vi anbefale, at folkekirken udstikker nogle rammer eller retningslinjer for, hvad kristen yoga er, og hvordan yoga som sådan kan bruges i Folkekirkeligt regi, sådan at præster og menighedsrådder, som ikke har erfaring med yoga, har disse rammer at læne sig op ad.

Derudover ser vi et behov for at uddanne mennesker til at arbejde med den kropslige spiritualitet. Yogaen skal kvalificeres og inkultureres i den kristne tradition. Det sker ikke automatisk, men kræver uddannelse, teologisk forståelse og instruktørmæssige kompetencer. Tilbyder folkekirken ikke uddannelse inden for kropslig spiritualitet, vil instruktører søge sekulære uddannelser, som ikke giver kompetencer til at undervise i 'kristen yoga'.

Forfatterne håber, at rapporten har givet læseren en forståelse af, hvad yoga har været og er i dag, og hvordan kristen tradition og teologi kan åbne døre for brugen af kristen yoga i folkekirken.

# LITTERATURLISTE

---

- Bibelen*. Den danske autoriserede oversættelse. Det Danske Bibelselskab 1992
- Brown, Christina. *The Classic Yoga Bible*. Godsfield Press 2009.
- Borgsø, Øyvind. *Bøn i bevægelse*. Areopagos 2015
- Emerson, David. *Trauma-sensitive Yoga in Therapy*. Norton 2015
- Feuerstein, Georg, Ph.D. *The Yoga Tradition. It's history, literature, philosophy and practice*. Hohm Press 2008.
- Keating, Thomas. *Åbent sind, åbent hjerte*. Boedal 2017
- Keil, David. *Functional Anatomy of Yoga. A guide for practitioners and teachers*. Lotus publishing 2014.
- Kristen meditation*. Div. forfattere. Sankt Ansgars Forlag 1999
- Madsen, Ole Skjerbæk. *Christfulness - en udviklingsvej*. Areopagos 2017
- McCall, Timothy, M.D. *Yoga as Medicine*. Bantram Dell 2007
- Pradipika. The hatha yoga Pradipika*. Red. Brian Danal Akers. www.YogaVidya.com 2002
- Ryan, Thomas. *Prayer of Heart & Body*. Paulist Press 1995
- Ryan, Thomas (red). *Reclaiming the Body in Christian Spirituality*. Paulist Press 2005
- Satchidananda, Sir Swami. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral yoga publications. 2017.
- Singleton, Mark. *Yoga Body. The origin of modern posture practice*. Oxford university press 2010.
- Singleton, Mark & Goldberg, Ellen (Edited). *Gurus of Modern Yoga*. Oxford university press 2014.
- Skårhøj, Rie. *Andagter og meditationer med kroppen*. Re:Source 2018.
- Stephens, Mark. *Teaching Yoga. Essential foundations and techniques*. North atlantic books 2009.
- Stephens, Mark. *Yoga Therapy. Foundations, methods and practices for common ailments*. North atlantic books 2017.
- Thielen, Michelle. *Stretching your faith*. www.yogafaith.org 2016.
- Thompson Curt, M.D. *Anatomy of the Soul*. Tyndale House Publishers 2010
- Yoga Alliance. *Attitudes and Beliefs of yoga professionals and practitioners worldwide*. 2018.
- Litteraturliste til Rebekka Maria Kristensens kapitel:**
- Kanyandogo, Peter. *Inculturing the Church in Africa*
- Kristensen, Rebekka Maria: Nyamiti – Inkulturation og Soteriologi
- Moynagh, Michael: *Church for Every Context*. SCM Press 2012
- Olsen, Jørn Henrik: *Kristus i tropisk Afrika*. Svenska Institutet för Missionsforskning, SIM Uppsala 2001
- Paulsell, Stephanie. *Honoring the body: Meditations on a Christian Practice*. Jossey-Bass 2002
- Ryan, Thomas. *Prayer of Heart & Body*. Paulist Press 1995
- Ryan, Thomas (red). *Reclaiming the Body in Christian Spirituality*. Paulist Press 2005
- Sigurdsson, Lakshmi. *Mulmet i hjertet*. Anis 2001
- Stinissen, Wilfrid. *En bok om kristen djupmeditation*. Libris 2008
- Vähäkangas, Mika. *Genuinely Catholic, Authentically African?* Brill 1999
- Colin Greens forelæsning om *Theology, Imagination and Cultures* på Sarum College, Salisbury d. 27. Oktober 2018