

## Het lichaam als instrument van de ziel

Ons lichaam dat we niet altijd bewonen  
De ademhaling als harmoniserende factor

Toespraak na de lezing uit Genesis: "De geest Gods dwaalde over de wateren".

Het is tekenend dat men in Oude Culturen veelal maar één woord kende voor wind, adem, psyche en geest. In het Hebreeuws is dat RUACH.

Toen was de kennis-leer-weten van de ADEM voorbehouden aan "ingewijden", mensen die een bepaald inzicht bereikt hadden en hun medemensen konden helpen terugbrengen naar éénwording met hun diepste Zich-Zelf, de Geest Gods.

Het was niet bedoeld om ademtechnieken aan te leren, veeleer om hindernissen voor de vrije adem te herkennen en los te laten.

Ik zeg uitdrukkelijk: "terugbrengen", want adem op spiritueel en materieel vlak moet niet worden "gehaald of aangeleerd".

De Goddelijke Adem is er vanaf de conceptie en drukt zich dan materieel uit bij de geboorte, bij de eerste schreeuw van de baby. Dan pas is er OPLUCHTING in de verloskamer: de baby ademt, de baby leeft!

Van dan af is de materiele ademhaling de drager en de harmoniserende kracht van ons zielenleven. (die eenheid is veelal nog zo ontroerend zichtbaar in de heelheid van jonge kinderen)

Kennen of weten WIJ nog genoeg hoe innig de verbinding is tussen lichaam en ziel?

Ons hele zielenleven: vreugde-verdriet, liefde-haat, woede-dankbaarheid, goedheid-wreedheid, enz..is een soort pulserend ademen van de ziel en drukt zich materieel uit in onze gewone lichaamsademhaling. Wat leert onze adem ons dan als we "ademloos" zijn, als de "adem stukt in de keel", als we naar "adem happen", "als we de adem afgesneden zijn", als we spreken over een "adembenemende ervaring", om een "adempauze" vragen, op zoek zijn naar "een tweede adem", wat wel eens een "werk van lange adem" kan zijn!

Als de harmonie tussen ons zichtbare lichaam enerzijds en ons innerlijk zielenleven verbroken is, dan zal het lichaam een signaal geven en dit uiten via onze ademhaling.

Het bewust zijn van die eenheid is de sleutel tot genezing. Spiritueel leven begint, herbegint bij het herontdekken van die verbinding: het vinden van de "tweede adem".

Oosterhuis haalt een vers van Multatuli aan om dit proces weer te geven:

*"Ik dool rond en hijg naar het uur waarop ik weten zal dat Gij bestaat"*

Als de ziel een plaats krijgt in ons mensenverhaal dan is de ademhaling de belangrijkste drager waarlangs ze zich kan uiten.

De ademhaling brengt harmonie tussen denken-doen en Zijn, het is de bemiddellende factor.

Het lichaam is het instrument van de ziel met drie toegangsdeuren: de biologische deur, de psychosociale deur en de spirituele deur.

Waarlijk mens zijn houdt in dat de deuren en de gangen vrije doorgang verlenen en niet geblokkeerd worden door niet-harmonisch oneigenlijk gebruik!

Op **biologisch** niveau verwacht ons lichaam-instrument dat het met de juiste maat gezond voedsel krijgt en het ritme van arbeid en rust respecteert.

Waarom is de slaap zo herstellend voor lichaam en ziel? Moeten wij 's nachts denken aan onze ademhaling: nu inademen, nu uitademen?

Hoofd en ledematen zijn in rust: denken en doen even uitgeschakeld en daardoor kan het ritmische systeem van de ademhaling ook de andere functies van het lichaam in het juiste ritme brengen van inhalen en wegzenden, toelaten en loslaten (bloedsomloop-spijsvertering en zenuwtonus)

Lichaam en ziel komen in een toestand van "onbelemmerd zijn", vrij zijn en ontvankelijk zijn, wat nodig is voor een harmonisch leven dat de weg naar spiritualiteit opent.(heropent)

Het is toch vaak zo dat “inspirerende” ideeën in de slaap, of langere rustfases, antwoorden brengen voor problemen waarvoor men geen oplossing zag!?

Het “opgeluchte” en dankbare gevoel dat we dan ervaren tilt ons dan een trapje hoger, boven het biologische aspect uit!?

De **psychosociale** toegangsdeur kijkt uit naar bevredigende deugddoende contacten die de mens en de medemensen gelukkig maken: ver weg van concurrentieveldslagen, achterdocht, woede, valsheid en nog zoveel meer. Samenhorigheidsgevoel als beloning, solidariteit: is het niet dat wat God van ons vraagt? Minder “ik”, meer “wij”. We geven elkaar “ademruimte”!

Door het vrij maken van deze twee deuren gaat de **spirituele** deur, vaak verwaarloosd, miskend, niet gekend, onverwacht open en door dat onbelemmerd zijn wordt de mens opgetild naar zijn “Hoogste Grond” en de juiste beleving van de Spirituele Werkelijkheid. Het vinden van onze “tweede adem”!

Van de reële ademhaling van het moment leren we iets over ons zelf en kunnen we onze levenswijze bijsturen.

Onze adem begrijpen is luisterend stil zijn en observeren hoe “mijn” adem op dit ogenblik is, in al zijn variaties: hortend, vloeiend, opgewonden, zwak, enz.; Hoe hij ook is: het is OK, want oprecht, niet gekunsteld, niet nabootsend: leren van onze adem!

Maar haaks op al wat hiervoor net werd gezegd, blijft het niet te verklaren “mysterie” van de ADEM-GODS, altijd en overal aanwezig, door niets of niemand te ontrafelen, wel voelbaar ademend in elk van ons en vooral:

schreiend aanwezig bij de lijdende mens, wanhopig zuchtend bij de verdrukte mens, hijgend aanwezig bij de radeloos machteloze mens, hopen op een bevrijdende handeling van de mensen rondom hem.

Adem verbindt!

De Geest waait waar Hij wil en staat nooit stil,  
Nu eens bij u, dan bij een ander.  
Waarom bezien wij zo elkander?  
Zie, wat bij u is, is bij mij,  
Wij komen uit hetzelfde klaar getij  
Zoals de wateren van de beken zich voeden aan dezelfde stroom,  
Of uit dezelfde bron breken.  
Wij zijn de takken van één boom,  
Van 't zelfde bloed, de aders.  
En of de Geest, met klank en zang, nu eens bij mij verwijlt,  
Of vol verlangen naar een ander ijlt:  
Hij is in ons, in ons.  
En laat ons zwijgen en verlangen.

Felix Timmermans

Lieve Witdoeckt,  
De Lier – 2 september 2012

Boeken:

- Alice Schaarschuch, De ademende mens
- Walther Buhler, Het lichaam als instrument van de ziel
- Tjeu van den Berk, De wijsheid van de hersenstam
- Dr. J. Parow, Ademhandboek
- Dr. E. Voorhoeve, Ademhalingstherapie
- Reshad Feild, Adem is leven
- Dr. Heinrich Egenolf, Het wonder van de ademhaling
- Jan van Dixhoorn- Bram Balfourt, Ademen wij vanzelf
- O. Kenngott, Luchtig ademen