

De weg via het lichaam

CHRISTENDOM & YOGA



De weg via het lichaam

CHRISTENDOM
&
YOGA

Jeske Alblas – van de Kamp
contact@centrumyes.nl
30 maart 2015
Saswitha Opleiding
voor Yoga en Wijsbegeerte

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hoofdstuk 1: De betekenis van het lichaam binnen de christelijke traditie.	6
Hoofdstuk 2: De betekenis van het lichaam in de yogatraditie.	11
Hoofdstuk 3: De weg via het lichaam binnen het christendom en de yoga. <i>Het menselijk lichaam als middel om verbinding te maken met God.</i>	14
Hoofdstuk 4: Kan yoga iets betekenen voor de beleving van het geloof? <i>En zo ja, hoe beïnvloedt lichamelijke beoefening dan de geloofsbeleving?</i>	20
Hoofdstuk 5: Conclusie	25

Inleiding

Het menselijk lichaam als middel om verbinding te maken met God.

“God is alles, maar niets is God.”

Een uitspraak van Arnaud Desjardins die iets van het geheim weergeeft van God. Hij bevestigt met deze zin het bestaan van God en tegelijkertijd wijst hij niet datgene aan wat of wie God is.

God is in de christelijke traditie de schepper van deze wereld. De mens zal naar God op zoek gaan wanneer hij de schepping wil kennen en zichzelf daarin wil zien. Is God in de mens zelf aanwezig? Hoe stelt een gelovige zich open voor God / het goddelijke? Hier ga ik mijn scriptieonderwerp specificeren door me te richten op de weg via het lichaam.

Vanuit de vooronderstelling dat er binnen het christendom een minimale betekenis wordt ontleend aan beheersing van het lichaam, ga ik onderzoeken of lichamelijke beoefening in de traditie kan bijdragen aan verdieping van het christelijk geloof.

Mijn vraagstelling voor deze scriptie luidt als volgt:

Kan de lichamelijke beoefening van Yoga iets betekenen voor de beleving van het geloof? En zo ja, hoe beïnvloedt lichamelijke beoefening dan de geloofsbeleving?

Natuurlijk komt de vraag bij mij op: Waarom is de weg via het lichaam zo belangrijk voor mijzelf? Welke betekenis heeft het lichaam voor mij op de weg die ik ga?

Jarenlang heb ik geworsteld met en in mezelf hoe ik niet alleen de geestelijke weg wilde gaan, maar ook de weg van het lichaam. Maar ik had geen handvatten. Ik heb gezocht binnen de traditie waarin ik ben opgegroeid, het christendom en specifiek, het protestantisme.

Door de moeite heen om mezelf te aarden wist ik wel dat het nodig was om me verbonden te blijven voelen met het leven van alledag. Het bewonen van het lichaam is een duidelijke basis voor mij om me allereerst met mezelf verbonden te voelen. Ik ervaar dit als niet gemakkelijk, wel noodzakelijk. Voor mij was het gemakkelijker om me te verbinden met de geest. Ik kon geen vorm vinden waarin het lichaam op een duidelijke manier aan de hand werd meegenomen om gekend te worden. Om ook het verlangen om God te ervaren door het lichaam, vorm te geven. Gevoelens van wanhoop en eenzaamheid waren aan de orde van de dag. Alsof ik elk moment verloren kon gaan in de grootsheid van de schepping en van de schepper.

Wie dit zo treffend omschrijft is Lincoln Barnett: ‘Als de mens het onmetelijke universum waarin hij alleen is achtergelaten, niet begrijpt, omdat hij zichzelf niet begrijpt, dan is het grootste mysterie dat er voor de mens bestaat, de mens zelf.’

Kort nadat ik het gevoel had verlost te zijn van God, ontdekte ik door mijn opleiding bij Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte, het achtvoudige pad van yoga. Mij werd duidelijk dat ik me los had gemaakt van mijn godsbeelden en niet zozeer van God. Yoga is God ervaren in plaats van in God geloven. In de jaren van aanloop naar het schrijven van deze scriptie heb ik me altijd afgevraagd of de ervaring via en door het lichaam uit de christelijke traditie verbannen is, of dat dit nooit een grote waarde heeft gekend. Het christendom lijkt een religie die zich vooral richt op de geestelijke weg. Mij bracht het rust dat binnen de hatha yoga het fysieke niet van het geestelijke kan worden gescheiden. Binnen de christelijke traditie is dit voor mijn gevoel minder aan de orde. Het lijkt mij zelfs dat het lichaam er nauwelijks toe doet in het christendom. Wat zegt de Bijbel hierover? De zoektocht begint in hoofdstuk 1.

In hoofdstuk 2 beschrijf ik het pad van yoga en de betekenis van het lichaam binnen de hatha yogatraditie.

Het menselijk lichaam als middel om verbinding te maken met God, is de basis voor hoofdstuk 3. Hier wordt onderscheid gemaakt van de weg via het lichaam binnen christendom en yoga.

Hierop volgt hoofdstuk 4 met de vraag: Kan yoga iets betekenen voor de beleving en/of verdieping van het geloof?

Hoofdstuk 5 is de conclusie van het onderzoek naar de betekenis en uitwerking van de lichamelijke beleving en bewustwording van God.

Hoofdstuk 1

Betekenis van het lichaam binnen de christelijke traditie

De Bijbel is het heilige boek voor de christenen. De Bijbel bestaat uit 2 delen, het oude en het nieuwe testament. Het oude testament is gebaseerd op de joodse traditie en het nieuwe testament is doordrenkt van het Griekse denken. De verhalen uit het nieuwe testament spelen zich duidelijk af in een andere tijd. De joden spraken in dit ‘nieuwe’ tijdperk al Aramees. Zij haalden hiermee ook andere begrippen uit deze taal naar zich toe en daarmee ook andere denkwijzen. Het lijkt aannemelijk dat onder invloed van het dualistisch denken van de oude Grieken, het christendom een scherp onderscheid gemaakt heeft tussen het lichamelijke en het geestelijke.

Essentieel is het mensbeeld in het oude testament: De mens is vlees, de mens is lichaam, levensadem en ziel. - Alles wat ik ben en doe is lichamenlijk. - Bij het sterven houdt het lichaam op te bestaan, de adem stopt en de dood is een feit. De ziel zit in het bloed en met de dood sterft ook de ziel. Er bestond voor de Joden in het oude testament niet iets blijvends op aarde, geen eeuwigheid der dingen. De aarde is van de mens en de hemel is van God. God is de totaal andere. Om God te vinden hoeft men niks van het lichaam te weten, want God bevindt zich buiten de mens.

Joden vinden God in de moraal. Het geestelijke is wat telt. Vanuit de moraal die God beschreven heeft moet je handelen. Er wordt niet gezocht in het lichaam. Het lichaam is in die zin niet van waarde. De mens is lichaam, niet meer en niet minder.

In het nieuwe testament daarentegen was er een ander mensbeeld ontstaan, mede door apostel Paulus aan wie meerdere Bijbelboeken worden toegeschreven. Hij trok als zendeling de Griekse wereld in, waar een ander mensbeeld heerste.

‘Voor de Grieken was het belangrijkste dat Jezus ons van onze sterfelijkheid en vergankelijkheid had verlost. De ware verlossing bestaat er voor de Grieken in dat God in Jezus zijn goddelijke kiem in onze sterfelijke natuur heeft gezaaid zodat wij deel zouden hebben aan zijn onsterfelijkheid. ...Hij (God) verlost de mensen doordat hij ze vervult met goddelijk leven, dat hun vergankelijkheid en broosheid geneest.’¹

‘Door het geloof kun je tot God komen’, was de overtuiging van Paulus. En niet alleen door het naleven van de joodse wetten en gewoonten. Hiermee neemt hij enige afstand tot het joodse geloof. Deze apostel stelde dat de verlossing door

¹ Anselm Grün, Geloof voor Beginners, pag. 100

Jezus bedoeld was voor de hele mensheid en niet alleen voor hen die de joodse wetten kenden en naleefden. Paulus was een vernieuwer binnen het christendom. De gnostiek had binnen de Griekse wereld ook een duidelijke plek: de Goddelijke vonk was in ieder mens en er was hierdoor een gelijkwaardigheid in alle mensen. In de joodse wereld iets dat onvoorstelbaar is, God bestaat immers alleen buiten de mens. Ook het idee van de onsterfelijkheid van de ziel past niet binnen de joodse traditie.

En Jezus is voor joden niet de Messias. Zij verwachten de komst van de Messias nog. ‘Jezus sprak voor joodse oren klaarblijkelijk op een provocerende manier over zijn relatie met God. Op de vraag van de hogepriester: “Bent u de Messias, de Zoon van de Gezegende?” antwoordt Jezus: “Dat ben ik, en u zult de Mensenzoon aan de rechterhand van de Machtige zien zitten en hem zien komen op de wolken van de hemel’. Dat is godslastering voor de hogepriester en voor de omstanders.”²

‘Vanuit de Bijbel gezien heeft de tijd een geschiedenis en gaat die geschiedenis permanent door (dit in tegenstelling tot het cyclische denken binnen de yogatraditie -noot van de schrijver). Zij kent een innerlijke ontwikkeling. Het doel is de voltooiing van de wereld. Wij leven naar de toekomst toe. De herinnering aan het verleden opent voor ons een nieuwe toekomst. Daarom is het christendom ook altijd een eschatologische godsdienst, gericht dus op de voltooiing van de wereld. Zij wordt getekend door de hoop op een betere toekomst en op het definitieve heil, dat God de hele wereld heeft beloofd. ... Ons geloof als christenen begint niet gewoon met het verhaal van Jezus. In Jezus komt veeleer Gods handelen ten gunste van Israël tot een hoogtepunt. Jezus was ten voeten uit jood en vierde tijdens de joodse liturgie steeds weer de herinnering aan het handelen van God.’³

De geschiedenis begint bij het Scheppingsverhaal:

De schepping van de mens

In Genesis, het eerste boek van het oude testament, spreekt God en schiept met Zijn Woord het leven, hemel en aarde. Door het Woord schiep God de mens. In het nieuwe testament beschrijft Johannes de schepping, hoofdstuk 1: In het begin was het Woord, het Woord was bij God en het Woord was God. Het was in het begin bij God. Alles is erdoor ontstaan en zonder dit is niets ontstaan van wat bestaat. In het Woord was leven en het leven was het licht voor de mensen. Het licht schijnt in de duisternis en de duisternis heeft het niet in haar macht gekregen.

Terug bij het oude testament lezen we dat God de mens maakte naar zijn evenbeeld. ‘Laat ons mensen maken naar ons beeld, als onze gelijkenis’. De mens heeft een bestaan, waarin de manifestatie van het goddelijke aanwezig is.

² Anselm Grün, Geloof voor beginners, pag. 150

³ Anselm Grün, Geloof voor beginners, pag. 90

Naar Zijn evenbeeld, God de alomtegenwoordige, de Ene. Hier gaat het niet over de mens die uit stof wordt gemaakt.

Het andere scheppingsverhaal uit de Bijbel laat ons weten dat de mens, wat lichaam betreft, uit de aarde wordt genomen. Het Hebreeuwse woord voor aarde is adamah, en is nauw verbonden met het woord voor mens, Adam.

De mens is vleesgeworden. Adam en Eva herkenden elkaar in het vlees – ‘vlees van mijn vlees!’ (de vrouw werd gevormd uit de rib die God uit de mens had genomen) – en ‘zij zullen tot één vlees zijn’ (Gen 2, 23-25).

Door Gods adem komt de mens tot leven. Het woord, het lichaam, de adem.

De mens ontvangt het woord om te weten wat er van hem wordt verwacht. Het is goed hier op te merken dat God ook tegen de mens spreekt over wat zij niet mag doen. Dit is slechts één gebod en hier wordt er direct gesproken over het voeden van het lichaam en waarmee de mens het lichaam niet moet voeden, omdat dan de mens voorzeker zal sterven.

Toch luisteren Adam en Eva niet naar wat hun gezegd is, omdat, zo staat er geschreven, *hij (de boom) een lust was voor de ogen, ja, dat de boom begeerlijk was om daardoor verstandig te worden* en zij aten van de boom van goed en kwaad.

Toen werden hun de ogen geopend en zij ontdekten hun eigen naaktheid. Dan wordt er opnieuw gesproken door God over de mens die gelijk is aan Hem: ‘Zie, de mens is geworden als Onzer een door de kennis van goed en kwaad.’ Het eten van de boom der kennis van goed en kwaad brengt de mens in de dualiteit van het leven en daarmee ook in het lijden. En God verdrijft de mens uit het paradijs. Dit wordt ook wel de zondeval genoemd. ‘In het christendom wortelt het onheil van de mens vooral ‘in gebroken relaties’. Dat is de fundamentele betekenis van ‘zonde’. Verlossing van zonde betekent dus dat de gebroken relatie met God en de mensen wordt hersteld.’⁴ Jezus laat met zijn leven en sterven zien dat er verlossing mogelijk is van de zonde. Hiervoor gaat hij een heel persoonlijke weg met God. Dit staat al aangekondigd in het nieuwe verbond, Jeremia (OT) 31: 33 ‘... Ik (God) zal mijn wet in hun binnenste leggen en die in hun hart schrijven ...’

Door het lezen van het oude testament is het duidelijk dat de mens het Woord heeft gekregen om te horen wat gedaan moet worden.

Zowel in Deuteronomium 5 als 6 wordt het volk herinnerd aan de wet, zoals die door Mozes is ontvangen. De wetten die God na de uittocht uit Egypte aan Zijn volk Israël geeft (Exodus 20). Het gaat veelal om de mens binnen de gemeenschap; wanneer men een ander goed doet, doet deze mens dit ook voor God. Het naleven van de wet vraagt om beheersing. De geboden zijn een middel om zicht te houden op God en zo de weg naar God te kunnen bewandelen. Het is

⁴ Anselm Grün, Geloof voor beginners, pag. 106

duidelijk een vorm die God heeft ingesteld, na de bevrijding van het joodse volk uit Egypte, om de vrijheid te bewaren en om hiermee ook de mens te bewaren. Deuteronomium 6: 3. Hoor dan, Israël, en onderhoud ze (de wetten) naarstig, opdat het u wèl ga, en opdat gij zeer talrijk wordt, zoals de Here, de God uwer vaders, u heeft toegezegd, in een land, vloeiende van melk en honing. De gemeenschap moet het hier doen.

Sprak God in het oude testament voornamelijk tegen het volk, in het nieuwe testament spreekt God door Jezus tegen de mens. Het contact wordt persoonlijker/menselijker. God daalt af in het lichaam, daalt af in de mens Jezus. 'De menswording van God is voor Johannes het centrale mysterie: daarin heeft God al het menselijke met zijn geest doordrongen en alles wat het leven hindert en belemmert, wordt herschapen tot een weg naar het ware leven. Johannes begrijpt de menswording van God niet alleen als een huwelijk tussen God en mens, maar ook als een reiniging van ons mens-zijn. Dat laat hij blijken in de scène waarin Jezus de veehandelaars en de geldwisselaars uit de tempel verdrijft (zie Joh. 2: 13-22). Wanneer Jezus ons menselijke bestaan, ons 'vlees', aanneemt, dan drijft hij ons weg van de lawaaierige stemmen van de verkopers en de geldwisselaars. Hij bevrijdt ons van de dwang om ons met anderen te vergelijken en ons af te vragen wat onze handelswaarde op de markt is. En hij reinigt ons lichaam van de 'runderen', 'schapen' en 'duiven'. Hij reinigt ons van de drift van het dagelijkse en oppervlakkige en van de vele gedachten die in ons rondfladderen. Wanneer God mens wordt, wordt ons lichaam een tempel van God. Wij zijn niet meer de markthal waarin chaos heerst, maar tempel van God, vol van schoonheid en schittering. Dat beeld laat ons toe ons lichaam anders te beleven. ...De menswording van God leidt dus tot een nieuwe ervaring van ons eigen mens-zijn. ...Zo komen we door de incarnatie met onze eigen oorspronkelijke en onvervalste wezenskern in aanraking.'⁵

Jezus wordt gezien als de nieuwe mens in wie het goddelijke tot uiting komt. Hij scherpt de wet aan die is meegegeven aan het volk.

In Mattheüs 5, 6 en 7. In Mattheüs 5 zegt Jezus: 'Meent niet, dat Ik gekomen ben om de wet of de profeten te ontbinden; Ik ben niet gekomen om te ontbinden, maar om te vervullen.' En dan bekrachtigt Jezus vervolgens elke wet die is voorgeschreven. Een voorbeeld is Mattheüs 5 vers 38 waarin Jezus allereerst refereert aan wat er is gezegd tegen het joodse volk in het oude testament: Oog om oog en tand om tand (Exodus 21: 24). 'Maar Ik zeg u, de boze niet te weerstaan, doch wie u een slag geeft op de rechterwang, keer hem ook de andere toe.'

Over de zwakheid van ons eigen lichaam spreekt Jezus wanneer Hij met de discipelen in Getsemane is om daar te bidden (Mattheüs 26, 41).

⁵ Anselm Grün, Geloof voor beginners, pag. 49-50

'Blijf wakker en bid dat jullie niet in beproeving komen; de geest is wel gewillig, maar het lichaam is zwak.' In het volgende hoofdstuk door Henry Nouwen kort beschreven.

Aan het einde van zijn leven laat Jezus de discipelen de smaak proeven van het goddelijke leven. Met het laatste avondmaal worden brood en wijn gedeeld, het lichaam en bloed van Christus. Daarmee laat Jezus het joodse geloof wat betreft de dood achter zich en opent de toegang tot nieuw leven. De dood heeft niet meer het laatste woord. Hij opent wat de mens zelf heeft gesloten door het eten van de vrucht van de boom der kennis.

Over het lichaam wordt in de context van de opstanding na de dood geschreven in

1 Korinthiërs 15. In het aardse lichaam wordt de kiem gelegd voor het geestelijke leven. Van daaruit zal het verrijzen. Vers 44-47:

Er wordt een natuurlijk lichaam gezaaid, maar een geestelijk lichaam opgewekt. Is er een natuurlijk lichaam is, dan bestaat er ook een geestelijk lichaam. Aldus staat ook geschreven: de eerste mens, Adam, werd een levende ziel; de laatste Adam een levendmakende geest. Doch het geestelijke komt niet eerst, maar het natuurlijke, en daarna het geestelijke. De eerste mens is uit de aarde, stoffelijk, de tweede mens is uit de hemel.

Vers 54-58: En zodra dit vergankelijke onvergankelijkheid aangedaan heeft, en dit sterfelijke onsterfelijke aangedaan heeft, zal het woord werkelijkheid worden, dat geschreven is: De dood is verzwolgen in de overwinning. Dood, waar is uw overwinning? Dood waar is uw prikkel? De prikkel des doods is de zonde en de kracht der zonde is de wet. Maar Gode zij dank, die ons de overwinning geeft door onze Here Jezus Christus. Daarom, mijn geliefde broeders, weest standvastig, onwankelbaar, te allen tijde overvloedig in het werk des Heren, wetende, dat uw arbeid niet vergeefs is in de Here.

Er wordt dus een groot beroep gedaan op de discipline van de mens om na te volgen.

Hoofdstuk 2

Betekenis van het lichaam in de hatha yoga traditie

‘Yoga is niet een religie en de yogi vindt religie niet iets wat louter een verstandelijke aangelegenheid is, terwijl dat in het westen hoofdzakelijk het geval is. De yogi hanteert ook niet een werkwoord als ‘geloven’. Hij spreekt slechts van ervaren. Over iets wat hij niet ervaren heeft, spreekt hij niet, terwijl in het westen vaak schijnt, alsof men kan praten over iets wat men niet ervaren heeft. Ontelbaar zijn de wegen die naar God leiden, zegt de yogi, die in alle religies het essentiële weet te ontdekken, maar het gaat ten slotte om de vereniging met het Absolute en het afzien van de eigen ego-begeertes, dat leidt tot belangeloos zijn.’⁶

‘Bij yoga horen niet alleen de oefeningen en ongehechtheid als disciplines om het wervelen van het innerlijk en daarmee de kwelling en pijn stil te leggen, maar ook bijzondere technieken en aanwijzingen omtrent lichaamshouding, adembeheersing, voeding en steeds verder verfijnde methoden van geestelijke concentratie en meditatie. Bij elkaar vormen ze het geheel van de yoga. Ze hebben tot doel ordening te scheppen in lichaam en geest en deze tot rust te brengen, zodat je blik zich naar binnen richt en je ervaring van wat zich binnen in je afspeelt niet meer wordt verstoord door hindernissen en weerstanden.’⁷

Hatha yoga

Een van de vertalingen van yoga is juk. Twee uitersten met elkaar verbinden.

Hatha: ‘ha’ staat voor zon en ‘tha’ staat voor maan. De zon- en maan als tegendelen verenigen.

In de mens zelf, onder het juk, tegendelen verbinden. Lichaam en geest in balans brengen, uitersten als licht en donker, spanning en ontspanning, leven en dood, binnen en buiten, met elkaar in jezelf verenigen.

De hatha yoga heeft de ingang via het lichaam. Het lichaam is onze verschijningsvorm hier op aarde. Wij incarneren in een lichaam, het stoffelijke deel van onze aanwezigheid, prakṛiti (stof, het vergankelijke). De geest is puruṣa (niet-stoffelijke, onveranderlijke).

Duidelijke tegendelen zijn het: het stoffelijke en het onstoffelijke.

Voor de lichamelijke bewustwording heeft het lichaam de geest voor zijn ontwikkeling nodig om zichzelf te kunnen ervaren. De beheersing van het lichaam heeft tot doel het lichaam van binnenuit te kennen en vaardig te worden.

⁶ Helen Knopper, Lexicon van de yoga, pag. 99

⁷ Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, Zien door yoga, pag. 113-114

De geest kan gekend worden door de adem: zo je denkt, zo adem je. De adem is dat wat stof en geest met elkaar verbindt. Door de adem wordt de verbondenheid ervaren tussen lichaam en geest. De adem is de geestkant van het lichaam en de stofkant van het bewustzijn.

Dus het kennen van jezelf door middel van lichaamsoefeningen, waarbij lichaam, adem en geest één zijn. Door de beoefening tegendelen in balans brengen, zoals de gehele natuur in beweging is en streeft naar balans.

Max Strom schrijft het volgende over hatha yoga: ‘Als we werkelijk verlangen om tot grootsheid te komen, te transformeren, zelfs God te kennen, moeten we eerst beheersing krijgen over het lichaam. Hier is, misschien een zeldzame uitzondering daar gelaten, geen ontkomen aan.’ Een bladzijde eerder in het boek komen adem-lichaam-geest samen. ‘De oude yogi’s zeiden dat de ademhaling onze directe energetische verbinding is met de geest, of met God. Als dat waar is, wordt hatha-yoga, wanneer je je met spirituele toewijding richt op de ademhaling, een spirituele oefening, een woordeloos gebed. Dit is zo omdat wanneer je je lichaam/geest vult met adem, je jezelf vult met de geest en de adem van God. Je lichaam straalt dan via de ziel uit waar je in deze wereld voor staat en wie je bent. Zo kunnen je spirituele leven en je lichaam één worden, als jij dat wilt. Je volgt dan niet alleen een kuur voor je gezondheid, het wordt ook een gebedsdiscipline, met als neveneffect een krachtige gezondheid.’⁸

Het 8-voudige pad

Het pad van yoga gaat over het oplossen van verschillen, het eenwording.

Volgens Vyāsa is yoga éénzijn. Als er éénzijn is, dan is het ziende thuis in zichzelf. ‘Dit wordt in de yogatraditie prachtig verwoord door Patañjali: ‘tadā draṣṭuḥ svarūpe’vasthānam’ ‘dan is het ziende thuis in zichzelf’.’

Hiervoor is wel beoefening nodig. Het vraagt om discipline en standvastigheid. De weg naar éénzijn binnen de yogatraditie is het bewandelen van het 8-voudige pad.

Patañjali is naar alle waarschijnlijkheid degene aan wie deze weg kan worden toegeschreven. De weg waarmee de yogi de belichaming van de grootste eenvoud en de hoogste staat van vrijheid: éénzijn. Een moeiteloosheid in het dragen van het juk door de bevrijding van tegendelen.

Hieronder staat heel beknopt het 8-voudige pad weergegeven. De beoefening van het lichamelijke is één van de aspecten, te weten het derde aspect:

Yama: Leefregels gericht op uiterlijk gedrag (geweldloosheid, waarachtigheid, niet stelen, kuisheid, niet begeren).

Niyama: Leefregels gericht op innerlijke kwaliteiten (reinheid, tevredenheid, ascese, zelfonderzoek, volledige overgave).

⁸ Max Strom, De adem van het leven, pag. 143-142

Yoga āsana: Fysieke yogahoudingen.

Prānāyāma: Ademtechnieken gericht op het beheersen van prāna.

Pratyāhāra: Het terugtrekken van de vijf zintuigen (horen, zien, ruiken, proeven, aanraken).

Dhāranā: Concentratie of een-puntig gericht zijn.

Dhyāna: Meditatie.

Samādhi: Het wegvallen van tegendelen. Eenwording.

De yoga āsana's zijn dus duidelijk een onderdeel van de weg die de yogi gaat. Het zijn houdingen die allen voorbereidingen zijn om te komen tot het juiste zitten (padmāsana: lotushouding), omdat het zitten nodig is om tot éénzijn te komen. Het verstillen, het schouwen, het leren kijken naar wat er is zonder je daarmee te vereenzelvigen.

‘De yoga van het doen is vurige inzet, zelfonderzoek en overgave aan god.’

Sūtra 2.1

God: Atman = Brahman.

Atman is het persoonlijke deel, het wezenlijke in zichzelf.

Brahman is het alomtegenwoordige bewustzijn.

Het vraagt om bereidheid je te wijden aan zelfonderzoek: Wie ben ik? Wat doe ik hier?, waarbij het proces zich beweegt zich tussen uitersten om uiteindelijk één te worden. De verschillen zijn opgeheven. Er is geen ervaring meer van afgescheiden zijn.

Met de overgave aan God ga je voorbij aan de wetmatigheden. Dit betekent dat je afstand doet van de vruchten van alle werken. Omdat, zo zegt sūtra 1.23, ook door overgave aan god wordt het wervelen stilgelegd. Zo is er ook geen verlangen naar het grijpen van de vruchten. Alleen het hier en nu is waar de yogi oog voor heeft en is zo volledig toegewijd aan dit moment.

Hoofdstuk 3

De weg via het lichaam binnen christendom en yoga

Het menselijk lichaam als middel om verbinding te maken met God.

Binnen het christendom

‘Velen hebben het jodendom en in zijn kielzog ook het christendom als een ‘religie van het boek’ beschouwd. Dat is zeker eenzijdig. Maar iets is wel waar: woord en taal spelen in het christendom inderdaad een belangrijke rol. Het woord dat wij uitspreken, dat wij zingen, is iets sacramenteels, waarin God zelf ons aanraakt en ons hart voor zijn mysterie opent. In het woord gaat het hart van God open. En woord verlangt naar antwoord.’⁹ En daarmee kan het zijn dat het christendom meer neigt naar de geestelijke kant dan naar een evenwichtig éénzijn tussen lichaam en geest.

Binnen de protestantse kerken Nederland (PKN) is weinig bekend over de lichamelijke binnen het geloof. In november 2014 heeft daarom de Generale Synode besloten om hier meer aandacht voor te vragen binnen de kerken. Er is een nota geschreven: ‘Wij en ons lichaam’ (door emerituspredikant Wessel ten Boom) en deze is in november 2014 als discussie-/gespreksstuk gebruikt tijdens de vergadering van de Generale Synode. Kritiek op de nota heeft ervoor gezorgd dat deze zal worden herschreven en eind 2015 opnieuw zal dienen als gespreksstuk. Bij goedkeuring wordt het herschreven tot een folder voor alle PKN-kerken om te gebruiken voor gesprek binnen de kerkgemeenschappen.

Eerder werd door mensen als Henri Nouwen en Anselm Grün de verandering van denkwijze over de noodzaak van de lichamelijke beleving steeds meer bewerkstelligd naar ervaringsgericht leven.

Henri Nouwen schrijft over de aanvaarding van het lichaam. Ervaar wat het lichaam ten diepste nodig heeft. Ik citeer: ‘Telkens als je verder kunt komen dan oppervlakkige lichamelijke verlangens, breng je je lichaam een beetje meer thuis bij jezelf, bevorder je meer samenhang en eenheid.’¹⁰ Het ontbreekt hier echter aan concrete aanwijzingen.

Nouwen spreekt hier wel over samenhang en eenheid van lichaam en geest.

Als we kijken naar wat de verbindende factor van lichaam en geest is in het christendom, dan komen we uit bij Gods’ adem. In het begin van het oude testament, in Genesis, staat dat God de mens Zijn adem inblies en de mens tot leven kwam. ‘Ruach’, het Hebreeuwse woord voor ‘adem’, kan zowel adem, als wind, als geest betekenen. De mens komt door de adem pas tot leven, wordt zo

⁹ Anselm Grün, *Geloof voor beginners*, pag. 129

¹⁰ Henry Nouwen, *Binnen geroepen*, pag. 29-30

een levend wezen. Stof wordt tot leven gewekt door de adem. Als we dan opnieuw kijken naar een betekenis van het woord ruach – geest – is het heel aannemelijk dat met de adem ook de geest geactiveerd wordt. Dan kan het lichaam bewoond worden. De adem zet de mens in beweging, zonder dat is hij niets, dood.

Anselm Grün schrijft over die geestelijke houding, dat de werkelijke reiniging in het geweten plaatsvindt. En dan komt hij in het boek ‘Kom naar de bron’, met het volgende: ‘Een belangrijke weg om tot zichzelf te komen en bij zichzelf thuis te zijn is de weg van het lichaam. In de jaren zeventig was ik met enige medebroeders een paar maal in Rütte bij graaf Dürckheim. Van hem hebben wij geleerd ons bewust te zijn van ons lichaam, het lichaam te beschouwen als middel om niet alleen zelfvertrouwen te krijgen, maar ook een grotere openheid tegenover God. Daar hebben wij ons ook in geïoefend. Voor Dürckheim was het lichaam een middel om tot menselijke eigenwaarde te komen. Het lichaam is een barometer die aangeeft hoe het er met de mens voorstaat.Het lichaam is echter niet alleen een barometer, maar ook een instrument van de menselijke eigenwaarde. Ik kan door mijn lichaam en in mijn lichaam ook innerlijke houdingen aanleren. Zo kan ik me door te staan oefenen in het standhouden, in zelfvertrouwen.’¹¹

Dan schrijft Grün dat er geduld voor nodig is, omdat veranderingsprocessen in het lichaam langzaam gaan en dat het lichaam tot eerlijkheid dwingt.

‘Ik moet bereid zijn mijzelf los te laten en me aan God toe te vertrouwen, aan Hem die mij alleen de ware houvast en de ware eigenwaarde schenkt.’¹² Een heel proces, dat met vallen en opstaan gaat. Het lichaam moet hierin ook dus gekend worden en geïoefend, volgens Anselm Grün. Wat oefen je dan? Kracht, standvastigheid, souplesse en overgave, zouden logische oefeningen kunnen zijn. Houdingen die ook z’n uitwerking hebben op de geest. In ieder geval is oefening niet een eenmalige actie, maar vraagt zij om herhaling.

Het christendom kent verschillende rituelen. Een ritueel is per definitie lichamenlijk. Er vindt altijd een handeling plaats waarbij het lichaam uitdrager is van het ritueel.

‘Opvallend is dat al een aantal jaren er een hernieuwde behoefte is aan rituelen. Daarbij gaat het niet alleen om religieuze rituelen die gemeenschappelijk in de eredienst worden uitgevoerd en waaraan de dag vaak ook bewuster inhoud wordt gegeven. Steeds meer gaat het om persoonlijke rituelen in het dagelijkse leven en om rituelen die het leven in het gezin, in een onderneming en in de maatschappij bepalen.

Sommige brengen de woorden ‘ritus’ en ‘ritueel’ in verband met het Griekse woord arithmos, dat ‘getal’ betekent. Een ritueel is dan het genummerde, dat wat

11 Anselm Grün, Kom naar de bron, pag. 58

12 Anselm Grün, Kom naar de bron, pag. 60

structuur geeft. De Oudindische wortel ‘rtáh’, waarmee het woord etymologisch samenhangt, betekent ‘passend, juist’. De rituelen realiseren dus iets wat past bij de mens en zijn levensritme, wat goed voor hem is. Maar beter dan een definitie geven beelden of simpelweg ervaringen de essentie van het ritueel weer.

Rituelen openen de hemel boven ons leven. Rituelen zijn meer dan dagelijkse gewoonten en meer dan alleen maar routineuze handelingen. Van oorsprong hebben ze altijd een religieuze wortel. Ze willen de hemel boven ons leven openen. Ze laten ons zien dat ons hele leven zich voltrekt voor het aangezicht van God en dat vanwege dat mysterie Gods ons diepste verlangen eruit bestaat om deze wereld te overstijgen. Rituelen brengen te midden van het dagelijkse leven de hemel op aarde. Ze brengen ons de heilzame en liefdevolle nabijheid van God, die voor ons de hemel betekent.’¹³

‘Bovendien worden we door rituelen het ritme van de dag gewaar. We zijn ons ervan bewust dat de ochtend een andere kwaliteit heeft dan de avond en de voormiddag een andere dan de namiddag. Ook het ontbijt ervaren we anders dan de lunch of het avondeten. Wie door rituelen in het ritme van de dag leeft, ervaart de tijd als een geschenk en raakt niet zo snel vermoeid en uitgeput. De tijd vreet hem niet op, maar stimuleert en hernieuwt hem. De rituelen geven ritme aan de ziel. En dat – zo wisten zelfs de vroege kerkvaders – doet zowel de ziel als het lichaam goed. Want de mens wordt vanaf de moederschoot door een natuurlijk ritme gevormd. Wie dit innerlijke ritme door rituelen weer weet op te pakken, leeft overeenkomstig zijn natuur en dus gezond.’¹⁴

Rituelen zijn een plaats van ontmoeting met mezelf en met God, schrijft Grün. ‘Rituelen brengen me in contact met mezelf en met mijn centrum. Door iets te doen wat geen gebruikswaarde voor de buitenwereld heeft, wat uiterlijk geen nut heeft, kom ik in contact met mezelf, met mijn ware innerlijke kern. Ik kom in mijn centrum. Ik heb het gevoel bij mezelf te zijn en in mezelf te rusten. En rituelen zijn de plaats waar ik God ontmoet. Ik voer het ritueel immers uit omdat ik geloof dat God bij me is. het ritueel stelt me open tegenover God. Het stelt me in staat God te ontmoeten. In het ritueel loop ik niet meer weg voor mezelf en voor God. Ik maak even pas op de plaats en houd stand. En ik luister naar mijn innerlijk en vertrouw erop dat God in en om me heen is, dat Hij me omringt en dat Hij tot me spreken wil.’¹⁵

Rituelen zijn van belang in de volharding. Bij de uitvoering van een ritueel is de ervaring niet steeds dezelfde. Dat is een vaststaand gegeven. Het is ook niet de bedoeling om een ervaring opnieuw hierbij op te roepen, het gaat juist om de ervaring van dit moment. Wat brengt het mij nu? Soms is dat alleen frustratie. Maar ook frustratie kan een heilzame uitwerking hebben. Het laat ons misschien op dat moment zien dat we iets aan het najagen zijn. En dan, als we dit zien, zijn

13 Anselm Grün, 50 Persoonlijke rituelen, pag. 8

14 Anselm Grün, 50 Persoonlijke rituelen, pag. 17-18

15 Anselm Grün, 50 Persoonlijke rituelen, pag. 13

onze ogen open en kunnen we ook dit volgende moment toelaten waarop alles anders kan zijn. Waarnemen zonder te oordelen levert een grote wijsheid op. Dan mag het zijn zoals het is en hoeven we geen ijzer met handen te breken voor een ervaring die wij verlangen. Er kan dan ontspanning zijn in de ervaring van dit moment.

Aansluitend bij de rituelen volgen hier enkele ervaringen van het onderzoek van Willem Marie Speelman, schrijver van het boek 'God aan den lijve ondervinden'. Hij geeft het lichaam een duidelijke plaats binnen het geloof. Hij beschrijft niet zozeer de lichamelijke beoefening zoals we die in de yoga kennen, maar hij heeft het over het werken, het waarnemen via de zintuigen en het vasten. Hierbij neemt hij Franciscus en Clara van Assisi als dé grote voorbeelden voor boetepraktijken, praktijken die het gewone doen en laten doorbreken. 'Onze navolging is geslaagd als de praktijk een ruimte voor ons opent waar wij kunnen binnengaan en de oude verhalen belichten vanuit onze eigen ervaringen.'¹⁶

Franciscus leefde als pelgrim en dit onderweg zijn inspireerde Speelman tot de volgende oefening.

'De oefening is een week lang te voet te gaan, althans de afstanden die te voet te doen zijn, en zo in de woorden van Marijn, het tempo van de ziel te volgen. Volg daarbij jouw bewegingen en de wijze waarop jij je door je omgeving beweegt. Hoe ben je erin aanwezig? Hoe voelt het verschil het huis uit te gaan en weer naar huis te gaan?

Vervolgens komen er verschillende ervaringen aan de orde.

Het gaat bijvoorbeeld over de confrontatie met onzekerheid. Peter, een van de deelnemers zegt hierover het volgende: 'een voortdurend en jachtig onderweg zijn ... ik ben onderweg naar mijn dood. Als ik te voet ga, doe ik er langer over en kan ik langer van het leven genieten. Ik ga in mijn leven, om het zo te zeggen, doorgaans te voet. Ik heb nooit snel succes gekend.'

Peter komt met nog een ervaring, namelijk een die gaat over de vraag: wat heb ik te brengen? Ik citeer hierbij uit het boek: Peter ziet de waarde van Franciscus' onderweg zijn in het brengen van vrede. 'Jouw reizen hadden een doel: het brengen van de vrede van de Heer. Maar die vrede heb jij dan ook ontvangen. Wat heb ik te brengen? Mijn aanwezigheid?'

Tot slot een ervaring van Roos: 'Ik ben anders gaan kijken naar onderweg zijn. Onderweg zijn is niet langer van A naar B, maar is stap voor stap aanwezig zijn. Ik ben aanwezig onderweg.'

Franciscus had geen huis en leefde als pelgrim. Hij ontmoette de mens als het ware achter de ziekte, rijkdom of armoede. Ook zichzelf ontmoette hij in tijden van zijn kluizenaarsbestaan. De omschrijving is treffend in de volgende zin: 'leven in de wereld als in Gods paradijs en zijn elkaar tot huis.'¹⁷

¹⁶ Willem Marie Speelman, God aan den lijve ondervinden, pag. 94

¹⁷ Willem Marie Speelman, God aan den lijve ondervinden, pag. 94

Binnen de yoga

De yogatraditie kent het 8-voudige pad dat tot éénzijn leidt. Op deze weg kan het een niet zonder het ander. Het lichaam kan niet zonder de geest en de geest kan niet zonder het lichaam. De adem is hierbij de verbindende factor.

De mens heeft de adem nodig voor de fysieke processen in het lichaam; dit is de stofkant van de adem. Het lichaam kan slechts enkele minuten zonder zuurstof en is de adem daarmee het belangrijkste aspect van onze vitaliteit.

De geestkant van de adem is verbonden met elke gemoedstoestand in ons.

Wanneer bijvoorbeeld de geest onrustig is, is de adem onrustig. Is de adem kalm, dan is ook de geest kalm. De adem is onlosmakelijk met zowel ons lichamelijk als ons geestelijk welzijn verbonden en kan in die zin ook gebruikt worden om innerlijke kracht te ervaren, lichamelijke ontspanning en geestelijke rust te oefenen.

Nu zien we dat zowel binnen de yogatraditie als in het christendom de adem de verbinding vormt tussen lichaam en geest.

Bij de beoefening van yoga is de adem essentieel voor de ervaring en voor zowel kracht als ontspanning. Patañjali heeft het bij de houdingen over ontspannen inspanning. ‘Vast en aangenaam is de houding. Door ontspande inspanning en door één te worden met het eindeloze.’ Sūtra 2.46 en 2.47.

Ook aparte adem oefeningen, de zogenaamde prānāyāma’s, vormen een belangrijk onderdeel van de individuele beoefening. Het christendom daarentegen heeft geen soortgelijke oefeningen.

Hetzelfde geldt voor de lichamelijke beoefening: de āsana’s uit de yogatraditie zijn duidelijk een onderdeel van de weg om te komen tot éénzijn. Het christendom kent geen dagelijkse discipline van lichamelijke beoefening.

In hoofdstuk 2 wordt de betekenis die Vyāsa heeft gegeven aan yoga omschreven als éénzijn. De weg hier naartoe, omschreven door Dijkstra & Cantore (zie tevens hoofdstuk 2), heeft tot doel: ordening in lichaam en geest, verstillings. Het stilleggen van de wervelingen van het innerlijk.

Het 8-voudige pad van Patañjali laat zien dat met yoga de mens zichzelf aan onderzoek onderwerpt, totdat de mens uiteindelijk samenvalt met zijn bestaan.

Binnen de yoga wordt er, wanneer het gaat over een lichamelijke houding, gesproken over āsana. Ās betekent zitten, rusten. De beheersing van het lichaam om te kunnen komen tot een aanwezig zijn en rusten in de houding, de basis van de meditatie. We moeten goed in ogenschouw nemen dat de āsana’s slechts een onderdeel zijn van het grote geheel. Dat er hieraan voorafgaand 2 aspecten zijn die de basis vormen om te kunnen komen tot de uitoefening van de houdingen, namelijk de yama’s en de niyama’s (ook wel omschreven als tucht en zelftucht). En vervolgens volgen er nog 4 aspecten die samen met de eerste drie geoefend dienen te worden. Het achtste en laatste aspect is het éénzijn, waartoe alle

andere aspecten leiden. Dat is de genade die je ten deel valt op een moment dat niet afgedwongen kan worden.

De hatha yoga heeft het lichaam als ingang tot bewustwording van jezelf, lichaam-adem-geest als eenheid en als ingang tot het ervaren van het goddelijke. De weg via het lichaam wordt door Patañjali niet uitvoerig omschreven. Naar wat ervan bekend is, is het ook een veel beperkter scala aan oefeningen dan wat heden ten dage wordt aangeboden. Het accent lag bij Patañjali op het komen tot het juiste zitten om vanuit deze houding te schouwen. Zien door yoga.

De vraagstelling is of het menselijk lichaam een middel kan zijn om verbinding te maken met God. In hoofdstuk 3, pagina 12, gaat het onder andere over de overgave aan God. Het is duidelijk dat ook binnen de yoga een aanwezigheid is die men God noemt. In deze scriptie wordt niet verder ingegaan op de overeenkomsten en verschillen in godsbeeld van de yogi en de christen. Genoeg is het te weten dat voor beiden belangrijk is zo te leven dat God ervaren kan worden.

Is het dan mogelijk voor de mens God via het lichaam te ervaren? Binnen de hatha yoga kan deze vraag met een 'ja' beantwoord worden. Aan het begin van hoofdstuk 2 gaat het over de yogi die het werkwoord geloven niet hanteert, maar spreekt over ervaren. Van binnenuit ervaren. In jezelf en alomtegenwoordig God ervaren.

We hebben gezien dat Brahman = Atman. Brahman is in al wat leeft Atman en kan gekend worden door concentratie op de adem. Brahman is prāna, prāna is levenskracht. Hier wordt op pagina 21 verder op ingegaan.

Hoofdstuk 4

Kan yoga iets betekenen voor de beleving van het geloof?

En zo ja, hoe beïnvloedt lichamelijke beoefening dan de geloofsbeleving?

Als yoga de weg naar éénzijn is, dan ligt hier een obstakel om de vraag te beantwoorden of yoga iets kan betekenen voor de beleving van het geloof. Eigenlijk moeten we onszelf eerst nog de vraag stellen wat het christelijk geloof voor ogen heeft met de weg die wij mensen gaan.

Vanuit het oude testament, zo lazen we al in hoofdstuk 1, een gehoorzaamheid aan God en Zijn bedoeling met de mens. In het eerste scheppingsverhaal zegt God tegen de mens: weest vruchtbaar en wordt talrijk; vervult de aarde en onderwerpt haar. Ook met het lezen van het tweede scheppingsverhaal komen we te weten dat God de mens in de hof van Eden heeft geplaatst om die te bewerken en te bewaren. Tegen de mens wordt gezegd: Leef. Toch lijkt God ergens een grens te trekken. De mens mag niet eten van de boom der kennis van goed en kwaad. Maar de mens zondigt en eet ervan. Dan volgt er opnieuw een verbod: “nu dan, laat hij zijn hand niet uitstrekken en ook van de boom des levens nemen en eten, zodat hij in eeuwigheid zou leven.” Toen zond de Here God hem weg uit de hof van Eden om de aardbodem te bewerken.

In de oud testamentische verhalen sluit God vervolgens met de mens een verbond en geeft hen de Tien Geboden. Tien wetten om na te leven; het verbond met God is voor de mens te weten waar hij aan toe is, zodat de mens zich niet verloren weet en gaat ronddolen.

In het nieuwe testament ligt de nadruk op de navolging van Jezus om te komen tot God, “Niemand komt tot de Vader dan door Mij”, Johannes 14: 6. Al eerder is genoemd dat Jezus ook de man is van de wet en deze aanscherpt. Hiervoor moet men zichzelf wel leren kennen en beheersen. Het is niet meer ‘oog om oog, tand om tand’, maar: ‘wanneer u geslagen wordt op uw rechter wang, keer hem ook uw andere toe’. Enkele verzen verderop zegt Jezus: “Want indien gij liefhebt, die u liefhebben, wat voor loon hebt gij? Doen ook de tollenaars niet hetzelfde? En indien gij alleen uw broeders groet, waarin doet gij meer dan het gewone? Doen ook de heidenen niet hetzelfde?” Er wordt nu dus ook gevraagd van de mens dat zij zichzelf ziet en kent. Het is niet meer alleen het naleven van de wet. In Johannes 14 zegt Jezus dat Hij de weg, de waarheid en het leven is. Geloven is dan niet alleen het vertrouwen stellen in Hem, maar er wordt een inzet van je gevraagd, een kennen en jezelf bereidt vinden tot overgave. Wat wordt genoemd in sūtra 2.1 ‘overgave aan God’ vinden we dus ook terug in de bijbel.

God wil gekend worden, niet voor niets stuurt Hij zijn zoon. Wij hebben daarvoor niet genoeg aan alleen de wetten, Jezus houdt ons spiegels voor, keer

op keer. De opdracht aan de mens is om de geboden te bewaren en in zijn liefde te blijven, om uiteindelijk zelf vrucht te dragen (Johannes 15: 16). Een éénzijn in Zijn liefde. Naar wat Johannes later schrijft, wordt duidelijk dat God liefde is en wie in de liefde blijft, blijft in God en God in hem. Zoals yoga een weg naar éénzijn is, kent ook het christendom het éénzijn als hoogste doel in het leven.

Zoals Patañjali een voorbeeld is voor het achtvoudige pad naar éénzijn, zo heeft het christendom Jezus die duidelijk deze weg na de zondeval weer vrijmaakt.

‘Onze navolging is geslaagd als de praktijk een ruimte voor ons opent waar wij kunnen binnengaan en de oude verhalen belichten vanuit onze eigen ervaringen’¹⁸, schrijft Willem Marie Speelman. Hier geeft de hedendaagse praktijk ons voorbeelden over het aan den lijve ondervinden van God: ‘De boetepraktijken doen die je uit je gewone modus halen en je brengen naar een dieper bewustzijn van de ervaring. Hiermee tot de ware kern komen van je handelen’.

Op de achterzijde van de boekomslog ‘God aan den lijve ondervinden’ staat: ‘Er zijn voor de lezer ook oefeningen voorbereid, omdat alleen degene die gevoeld heeft kan begrijpen wat er staat.’ Eindelijk is hier dan een ingang naar het kennen van God via het lichaam binnen de christelijke traditie. Het boek is omvangrijk en benadrukt onze lichamelijke aanwezigheid en beleving in het contact met God. Toch is het geen lichamelijke beoefening zoals de āsana’s uit de yogatraditie. Het is veeleer de bewustwording van het lichaam, hoe het lichaam reageert terwijl wij onze dagelijkse handelingen verrichten of bij rituelen, bijvoorbeeld wanneer we vasten. Tegelijkertijd laat het ons zien dat we door lichamelijke bewustwording onszelf meer kunnen openen voor God of in een ruimte komen waar Gods aanwezigheid gevoeld wordt.

Franciscus en Clara van Assisi worden in het boek als de grote voorbeelden geschetst van de lichamelijke spiritualiteit. De diverse oefeningen die van Speelman eerder zijn genoemd, hebben hun oorsprong in de beschreven levens van Franciscus en Clara.

Over Franciscus en Clara: ‘Zij gebruiken de tekst niet om zich erin terug te trekken, zoals een lezer van een spannend boek of een theoloog in een interessante tekst, maar zij nemen uit de tekst het woord en laten dat woord tot hen spreken. Het woord stuurt hen de wereld in om het te doen. Zo opent het woord voor hen een ruimte in de wereld waartoe zij geroepen worden.’¹⁹ Zij leefden volkomen ten dienste van God. Hun gaan was niet in een hurry van het een naar het ander, maar in alle rust, zodat zij de tijd hadden om hun omgeving in zich op te nemen. Ogen en oren open voor de nood van de wereld om hen

¹⁸ Willem Marie Speelman, God aan den lijve ondervinden, pag. 94

¹⁹ Willem Marie Speelman, God aan den lijve ondervinden, pag. 15-16

heen en de handen uit de mouwen stekend wanneer zij zagen dat er hulp nodig was. Franciscus stelde zijn leven in dienst van God, hij is geen hulpverlener en ook geen arbeider. Hij was vrij van de vruchten van zijn werk. Ook Clara liet haar veilige wereld achter en leefde evenals Franciscus in armoede. ‘Dit besef bracht hen onmiddellijk terug bij hun lijf, want het lijf heeft behoefte aan voedsel en aan bescherming. Voor het voedsel zouden ze met hun handen werken of bedelen. De onbeschermdheid, naaktheid van het lichaam wordt een centraal thema van hun spiritualiteit.’²⁰

Franciscus en Clara waren volgelingen van Jezus. Zij gingen in zijn voetsporen. In het onderzoek van Speelman naar de spiritualiteit van onze lijfelijke zijn er mensen die in de voetsporen zijn getreden van Franciscus en Clara van Assisi. Speelman beschrijft het navolgen in zijn boek dat gaat over het onmisbaar zijn van een voorbeeld.

‘Een mens wordt iemand door een ander te volgen’. Dat is de titel van een hoofdstuk over de beweging die de mens maakt.

‘Het volgen veronderstelt een afstemming op het bewegingspatroon van het voorbeeld. Dat voorbeeld kan een herinnerd patroon zijn, maar ook een levende beweging. Door zich op het bewegingspatroon af te stemmen past de volgeling zich aan. Hij vormt zich naar het voorbeeld, en wordt zo zelf een beeld. Dit beeld heeft in eerste instantie de kenmerken van een bewegingspatroon. We kunnen ook zeggen: het beeld ontstaat uit een bewegingspatroon. Vervolgens zal de volgeling leren in het bewegingspatroon de intentie te onderscheiden, oftewel de bestemming van het patroon. Hij vormt zich een beeld van het voorbeeld, dat – nota bene – het beeld is waarnaar hij zichzelf aan het vormen is! Het is een eerst vorm van zelfreflectie, namelijk via het voorbeeld. In de ervaring wordt gesproken van zelfverlies door het opgeven van de eigen wil.’²¹

... Misschien mag ik zeggen dat de navolging de franciscaanse beweging tot een herkenbaar lichaam heeft gemaakt. Christus is voor hen bewegingspatroon geweest, letterlijk: patroon van hun beweging. En in de ruimte van die beweging herkenden broeders en zusters elkaar ook. Ten slotte werden zij door hun navolging van Christus herkenbaar voor de omgeving.²²

Franciscus en Clara bleven dicht bij zichzelf in hun lichamelijke beleving en kwetsbaarheid. In deze moderne maatschappij waar alles voorhanden is, is er duidelijk een verandering op komst in de zin van bewustwording van het lichaam en de kracht van kwetsbaarheid. Meer mensen gaan pelgrimeren en mensen zoeken nieuwe vormen van beweging die aansluiten bij hun behoeften aan verstillings- en verdieping. Hierin kan het bewustzijn zich tonen dat het lichaam meer is dan alleen een voertuig van de wil. Een plek van ontmoeting met jezelf, de ander en met God.

²⁰ Willem Marie Speelman, *God aan den lijve ondervinden*, pag. 37

²¹ Willem Marie Speelman, *God aan den lijve ondervinden*, pag. 152-153

²² Willem Marie Speelman, *God aan den lijve ondervinden*, pag. 153

Als we kijken naar het achtvoudige pad van yoga, maakt dit ons ook bewust van onszelf, van de ander en van God. Yoga haalt je uit de routine van alledag en maakt het bewustzijn wakker. Met het beoefenen van yoga wordt helder wie je bent, waar je werkelijk mee samenvalt, dat HET ademt in jou. HET – Brahman, het Ene, het Absolute, het Zelf, Dat wat alles doortrekt, Dat wat onveranderlijk is en niet sterft.

Er wordt een overgave gevraagd aan God en tegelijkertijd ook het loslaten van God als dat waar je uiteindelijk mee samenvalt. Volgens Patañjali is bij de hoogste staat van vrijheid ‘kaivalya’ de overgave aan God een belemmering voor het éénzijn.

Een vrije vertaling van Jogchum Dijkstra bij Sūtra 4.2 waar leven vandaan komt en weer in opgenomen wordt: Geen goddelijke scheppingsdaden, geen occulte machten, geen verheven doelstellingen. De scheppingskracht die overstroomt en het leven uitdeelt en weer tot zich terugneemt. Zonder bijbedoelingen en zonder zin. Dit zo-maar-zijn is misschien het grootste mysterie. En voor de eenwording, waarbij er geen gehechtheid meer is en geen wervelingen meer zijn, is het nodig de weg van zelfonderzoek en discipline te gaan. Om werkelijk te zien wat Is. Leven dat voortkomt uit de overvloed van scheppingskracht, die onherleidbaar is, die er gewoon is.

Binnen de christelijke traditie zou de lichamelijke beoefening, de yoga, kunnen resulteren in een groter bewustzijn van de mens van zichzelf en het ervaren van God in zichzelf en in de wereld om zich heen. De oefeningen helpen om bewust te worden van tegendelen en de ervaring van eenheid in het samenvallen met de beweging en/of de houding en daarin ook met het bestaan.

De houdingen vragen van ons kracht, standvastigheid, souplesse en overgave. Een beoefening waar lichaam-adem-geest samenkomen. Onze toewijding doet ertoe. Zoals hierboven geschreven staat over onze spirituele ontwikkeling en het belang van het serieus nemen van het lichaam, kan alleen maar als we ook bereidt zijn het lichaam te ontdekken in alle mogelijkheden en grenzen die het toont. En omdat dit niet een vaststaand gegeven is, is beoefening ook niet een eenmalige actie. Ons geestelijk welzijn hangt voor het grootste deel samen met de manier waarop wij reageren op datgene wat er wordt waargenomen. Hier zijn we terug bij de wervelingen van ons denken. We kunnen onszelf trainen om onszelf niet te verbinden met deze wervelingen. Hoe meer we ons bewust zijn van de reactie van ons lichaam en de adem op de manier waarop wij reageren, des te meer dit een uitnodiging kan zijn om onszelf door middel van lichamelijke oefeningen te trainen in kracht, standvastigheid, souplesse en overgave.

De wetten die God de mens heeft gegeven, hebben alles te maken met beheersing en vormbesef. Maar uiteindelijk gaat het goddelijke voorbij de wetmatigheid en gaat het zowel in het oude als in het nieuwe testament om het

liefhebben van God en de ander. Het staat omschreven als datgene wat boven de wet staat. Kunnen liefhebben is kunnen afzien van jezelf omwille van de ander. Ten diepste vraagt dit ook om kracht, standvastigheid, souplesse en overgave. Oefenen, om uiteindelijk éénzijn te bereiken.

Hoofdstuk 5

Conclusie

Kan Yoga iets betekenen voor de beleving van het geloof?

En zo ja, hoe beïnvloedt lichamelijke beoefening dan de geloofsbeleving?

Onze navolging is geslaagd als de praktijk een ruimte voor ons opent waar wij kunnen binnengaan en de oude verhalen belichten vanuit onze eigen ervaringen.²³ Hier schetst Speelman precies waar ook Grün over schrijft, de geschiedenis van de Bijbel. Het is een onderweg zijn. God met de mens en de mens met God. Hoe wij met elkaar onderweg zijn, hangt mede af van het feit hoe de mens zelf onderweg is, zijn leven vorm en inhoud geeft. Het leven is een zoektocht naar jezelf, naar elkaar, naar God en een op weg zijn naar vrijheid. Om onszelf te kunnen ervaren, hebben we het lichaam, de adem en de geest nodig. Wij zijn geschapen als bewuste schepselen op deze aarde. God vormde ons lichaam en met Zijn adem gaf Hij ons de geest en het leven mee. Gedurende ons leven vindt er een zekere ontwikkeling plaats. Richten wij ons leven op God, dan zal er een grote discipline van ons gevraagd worden. Jezelf onderwerpen aan de wet en tegelijkertijd leven vanuit het hart, waar het nieuwe verbond in geschreven staat.

De mens is gevormd naar Zijn beeld en ook de mens is in staat om te scheppen. Maar met de zondeval is de mens verdreven uit het paradijs, de mens had zichzelf een toestand geschapen waarin zij niet meer samenviel met het goddelijke/paradijselijke. Alsnog stuurt God ons de wereld in om talrijk te worden en wil Hij de mens weer terugbrengen naar het beloofde land. Hij verschijnt in het nieuwe testament zelf als mens onder de mensen. De mens heeft een voorbeeld nodig, zo schrijven Speelman en Grün, om naar Gods wil te kunnen leven. In Jezus wil Hij dit voorbeeld zijn.

Binnen het christendom lijkt het geen vanzelfsprekendheid om geheel af te dalen in het lichaam (incarneren: belichamen/vleeswording) om volledig de verbinding te kunnen maken met het vergankelijke en het eeuwige. Misschien omdat het Eeuwige/de Eeuwige/God iets was (en is voor velen misschien nog steeds) dat buiten onszelf bestaat. En toch lezen we dat het God is die ons naar zijn beeld geschapen heeft. ‘Het is God die God in ons ziet. En Gods volmaaktheid is het evenbeeld van God in de mens. Het beeld van God is dan ook *degene die God ziet* – ‘ecce homo’ – en niet dat wat wij er zelf van maken.’²⁴

²³ Willem Marie Speelman, *God aan den lijve ondervinden*, pag. 94

²⁴ Willem Marie Speelman, *God aan den lijve ondervinden*, pag. 179

In het lichaam wonen wij, de adem is het die ons levenskracht (prāna) geeft, niet alleen in het fysieke, maar ook in het geestelijke. Willen wij niet alleen in God geloven maar ook God ervaren, dan lijkt het erop dat de beoefening van yoga hierin heilzaam kan zijn. Het wezenlijke in zichzelf zien door één te zijn in het alomtegenwoordig bewustzijn. Atman = Brahman. Zien door yoga – en niet dat wat wij er zelf van maken.

In de Bijbel gaat over éénzijn. Éénzijn is, wanneer we kijken naar de betekenis van het leven en sterven van Jezus, het hoogste goed. Hij heeft als het ware de weg weer vrijgemaakt in de eenwording met God. Hij heeft op zijn manier de mens weer bewust gemaakt van de weg van het leven zoals het bedoeld is, zoals Patañjali het 8-voudige pad voor het voetlicht brengt.

Dan kan yoga een manier zijn om te oefenen en te komen tot éénzijn. Met de lichamelijke beoefening, het bewust worden en bewonen van het lichaam, krijgt het Woord een bodem om in neer te dalen, te landen. Dan kan het Woord de mens ook letterlijk aanzetten om in beweging te komen en dat doen wat gedaan moet worden. Zo is het niet alleen een geestelijke weg, maar valt de mens volledig samen met zijn bestemming.

*Merkwaardig genoeg
ken ik vaak niet mijn diepste leven.
Glimpen soms van een oneindige Bron
waar het leven in verborgen ligt.
Adem brengt me bij het ontspannen in dat zijn
waar de Levende is.
Het laat me weten dat ik nooit los besta van God
en tegelijkertijd is mijn leven zo op zichzelf gericht.
De weg is om in de naakte waarheid te staan
van elke verandering die het leven biedt.
Het wendt zich dan tot iets dat eindeloos veel meer is
dan wat mijn ogen kunnen zien,
mijn oren kunnen horen,
ik voelen kan,
meer dan de smaak in mijn mond
en de geur zal nieuw voor mij zijn.
Het zal mij omvatten
en mijn centrum zijn.*

Jeske Alblas