

‘Gij weet van mijn zitten’¹ – Het lichaam bij de meditatie.

BRON: TUSSEN HEMEL EN AARDE, HOOFDSTUK 4, KICK BRAS²

Inleiding.

Je zou zo denken dat meditatie een geestelijke activiteit is, waarbij het lichaam zoveel mogelijk vergeten moet worden. Ook bestaat het idee, dat *christelijke* spiritualiteit vijandig staat tegenover het lichaam, en dat je in de relatie met God het lichaam zoveel mogelijk moet ontzien. Dit is niet het geval. Meditatie is een activiteit van de hele mens, van lichaam, ziel en geest. Lichaamshoudingen en -bewegingen, een juist evenwicht tussen spanning en ontspanning en een goede ademhaling spelen in allerlei vormen van meditatie een centrale rol, en zijn ook binnen de christelijke traditie niet onbekend. In de christelijke spiritualiteit gaat het niet om een proces van vergeestelijking, waarbij het lichaam vergeten of overstege wordt, maar om *incarnatie: belichaming*. Het lichaam speelt dan ook altijd een grote rol in de christelijke meditatie. Hieronder worden een paar aspecten benoemd.



Figuur 1: Beeld: Thom Beukel

Door middel van het lichaam druk je je innerlijk beleven uit & andersom.

In de bijbel is de mens een eenheid. Ook om allerlei zielsbewegingen aan te duiden gebruikt de bijbel vaak heel lichamelijke taal. Het lichaam wordt vaak te hulp geroepen om uitdrukking te kunnen geven aan eerbied, aandacht en volharding. Het lichaam werkt dan mee en draagt bij aan een bewustzijn van Gods aanwezigheid in alle dingen.

Door middel van het lichaam breng je je geest tot rust & andersom

Innerlijke stilte, rust, speelt een grote rol bij meditatie. Je bent *een geheel* van innerlijk ervaren en uiterlijk gedrag en deze werken op elkaar in. Je kan je bijvoorbeeld door lichamelijke verlangens zozeer laten beheersen, dat je de wereld om je heen alleen maar kan zien in het perspectief van je eigen behoeften. Maar je kan ook door middel van je lichaam uitdrukking geven aan een eerbiedig en milde en zorgzame omgang met jezelf en met medemensen. Dat vraagt een vorm van ascese: onthechting. Een matige oefening in onthechten is noodzakelijk voor het verkrijgen van de innerlijke vrijheid. Het lichaam kan uitdrukking geven aan innerlijke rust en je openen voor de mysterieuze, stille aanwezigheid van God.

Door middel van het lichaam kan je uit het verstandelijk redeneren treden in een meditatief bewustzijn

Lichaamshouding en ademhaling helpen de geest om tot concentratie en stilte te komen. De innerlijke rust wordt gevonden als je het hoofd in het hart plaatst. Om het hoofd in het hart te plaatsen kan je lichaam helpen. Je brengt daartoe eerst het lichaam tot rust.

Enkele praktische aanwijzingen

Bij meditatieve lichaams oefeningen gaat het niet om fysieke prestaties, maar om de meditatieve aandacht waarmee je je concentreert op het lichaam en zo meer aanwezig komt in het hier en nu, en lichaam en geest meer tot een eenheid worden. Op deze wijze kan je je thuis voelen in het eigen lichaam, met alle beperkingen daarvan.

Het is goed om je te oefenen in het meditatief waarnemen. Daarvoor is innerlijke openheid nodig, die alleen tot stand kan komen als je afstand leert neemt van de eigen angsten, en als je de tijd neemt om ‘de wereld’ bij je binnen te laten komen. Dat vraagt om onthaasting, leren leven in het hier en nu, leren zuiver waar te nemen, leren je te concentreren en ontvankelijk te worden.

Ook in op onze mediatieavonden zal het lichaam een belangrijke rol spelen. Of je nu wandelt, zit of ligt tijdens de meditatie, goede lichaamshouding en lichaamsbewustzijn zijn onontbeerlijk. Je kan heel goed zitten op een krukje of bankje, en zelfs op een stoel, zolang

¹ Psalm 139:2: ‘Gij weet van mijn zitten, mijn opstaan, jij verstaat van verre mijn gedachten’, *‘De Psalmen’*, Ida Gerhardt & Marie van der Zeyde

² Dit hoofdstuk is door mij sterk ingekort en hertaald.

je maar ontspannen, alert en ontvankelijk kan worden. De rechte rug is belangrijk, mede omdat je dan beter wakker blijft. Laat door je lichaamshouding uitgedrukt worden dat je stil en aandachtig bent, met eerbied en openheid voor het mysterie van het leven.

Tenslotte.

Je kunt bepaalde aspecten van je lichaamshouding symbolisch beleven. Dat hoeft niet, maar het kan een hulp zijn.

- ♥ *De voeten plat op de grond, of zittend op je knieën voel je je geaard, geworteld in de aarde en herinnert je aan het feit dat 'gij stof zijt'.*
- ♥ *De rechte rug is als de stam van een boom die zich van de aarde verheft naar de hemel, naar het licht, naar je bestemming.*
- ♥ *De handen als een schaal in de schoot vormen tezamen met je bekken een kom, een open schaal, en drukken zo ontvankelijkheid uit.*
- ♥ *Het rechtop geheven hoofd geeft uitdrukking aan je waardigheid: je bent beeldrager van God, een geliefde van God, een tempel van de Heilige Geest.*
- ♥ *De neergeslagen of gesloten ogen weerspiegelen de rust en concentratie.*



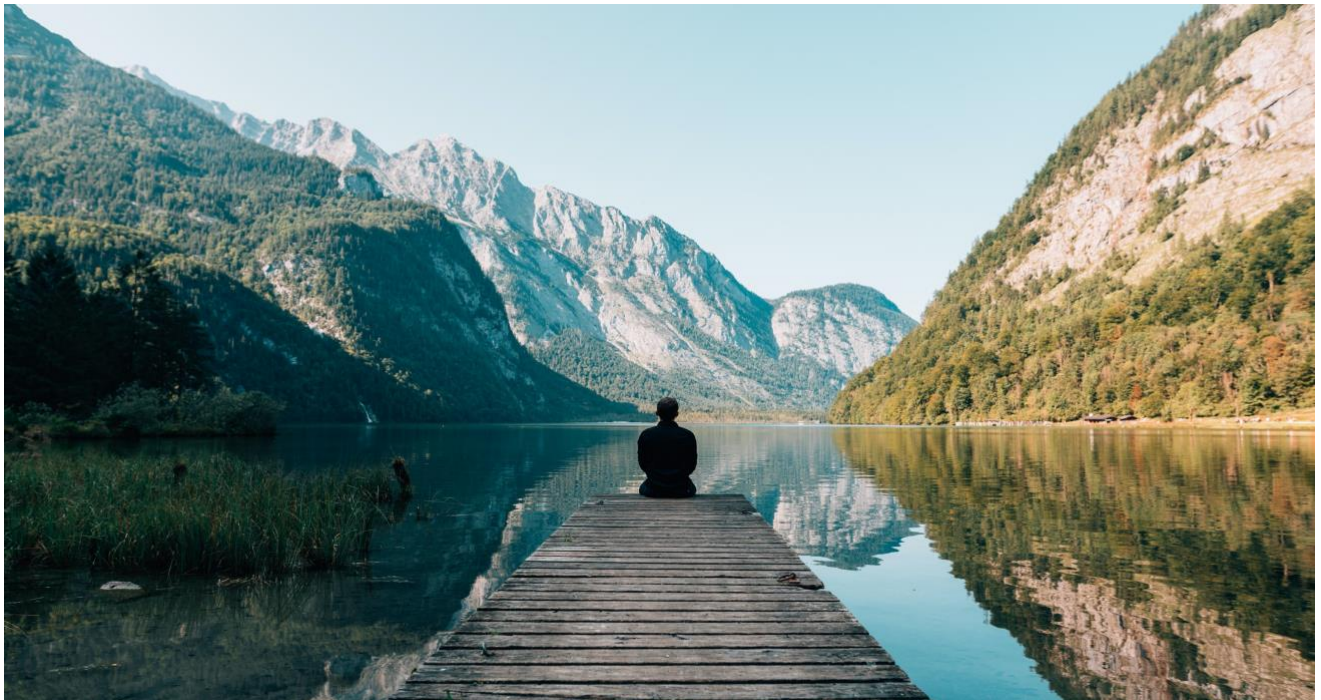
Figuur 2: Beeld: Thom Beukel

Dat bij dit alles ook de ademhaling een heel belangrijke rol speelt, zal de volgende keer duidelijk worden.

Naschrift:

Hedendaagse visies op de rol van het lichaam in meditatie

Hoewel de christelijke traditie dus altijd oog heeft gehad voor de rol van het lichaam in meditatie en gebed, wordt dit aspect tegenwoordig meer gehonoreerd dan vroeger. Dat komt door verschillende oorzaken. In de eerste plaats moet hier de invloed van oosterse religies worden genoemd. In de tweede plaats de rol van natuurwetenschappelijk onderzoek. In de derde plaats de enorme vlucht van therapeutische vormen van meditatie.



Figuur 3: Foto door Simon Migaj via Pexels