

‘The Air That I Breathe’¹ – De adem bij de meditatie.

BRON: *TUSSEN HEMEL EN AARDE, HOOFDSTUK 5, KICK BRAS* ²

Inleiding.



Figuur 1: Christelijk ademen?

Uit mijn dagelijkse ervaring weet ik hoe belangrijk de adem is voor mijn fysieke en psychische functioneren. Een gezonde, diepe en rustige ademhaling werkt positief uit op mijn welbevinden, terwijl een gejaagde of oppervlakkige ademhaling niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn geest negatief beïnvloedt. Ook weet ik, hoezeer ademhaling samenhangt met mijn emoties. Schrik, angst of andere vormen van opwinding doen mij sneller ademen, ik kan erdoor zelfs ‘achter adem komen’. In een toestand van rust en innerlijke vrede echter adem ik ook rustiger. Als ik na een tijd van inspanning en stress mij ontspan spreek ik van ‘weer op adem komen’. Maar hoe verhoudt ‘ademen’ zich met mijn spiritualiteit, mijn geloof in God? Kan ik ‘christelijk ademen’?

Mensen vragen mij geregeld wat mijn meditatie christelijk maakt. Ik antwoord dan meestal dat niet het mediteren op zich al dan niet christelijk is – mediteren is immers een algemeen menselijke vermogen – maar dat mijn gelóóf, mijn vertrouwen op God mijn mediteren christelijk maakt. Ik gelóóf en vertrouw dat Christus in mij woont en in al mijn mediteren richt ik me op Christus. Zo leer ik uit de bijbel dat ‘ademen’ sterk samenhangt met mijn door God gegeven leven in al zijn dimensies³. Deze spirituele, zo je wilt religieuze, dimensie van ademen geef ik ruimte en aandacht.

¹ The Hollies

² Dit hoofdstuk is door mij sterk ingekort en hertaald.

³ Zie mijn essay: [Mediteren is ‘niet wat je denkt’](#)

Adem in de bijbel - een beweging van lichaam, geest én ziel.

In het hebreuws zijn er drie woorden die *adem* betekenen: *nesjama*, *nèfèsh* en *ruach*. *Nesjama* komt het minste voor en betekent adem, levend wezen of wind. Maar *nèfèsh* en *ruach* zijn woorden met meer verschillende lagen.

Nèfèsh

De grondbetekenis van *nèfèsh* is *keel*, *adem* en daarvan afgeleid is de betekenis 'levend wezen' of 'leven'. Interessant is Genesis 2:7:

... toen maakte God de Heer de mens. Hij vormde hem uit stof, uit aarde en blies hem levensadem (nesjama) in de neus. Zo werd de mens een levend wezen (nèfèsh).

De nauwe relatie tussen *adem* en *leven* wordt hier heel duidelijk aangegeven. Maar ook verwijst de grondbetekenis van *nèfèsh* naar emoties. Het kan vaak worden vertaald met *begeerte*, *verlangen*, soms zelfs heel letterlijk met *honger*. Het kan een heel heftig verlangen uitdrukken, zoals wraakzucht, maar ook wat zwakker de betekenis hebben van wens, graag iets hebben. Zo is er een vloeiende overgang naar de betekenis 'ziel'. De innerlijke kern van de mens (nogal eens met 'ik' vertaald) wordt blijkbaar sterk bepaald door zijn verlangen. Dit verlangen – en daarmee ook de adem – kan ook op God gericht zijn, zoals in Psalm 42:2,3:

Zoals een hinde smacht naar stromend water, zo smacht mijn ziel (nèfèsh) naar U, o God. Mijn ziel (nèfèsh) dorst naar God, naar de levende God...

Zo wordt duidelijk dat in het bijbels spraakgebruik het lichaam en de ziel één geheel zijn, dat emoties, verlangen, het samenspel van innerlijke roerselen dat tezamen mijn 'ik' vormt, heel nauw samenhangt met zoiets primairs als 'de adem'. Dit laat zich goed uitdrukken als we in plaats van 'ziel' 'adem' lezen. Luister maar eens in Psalm 62.

Alleen bij God vindt mijn adem haar rust, van hem komt mijn redding... Zoek rust, mijn adem, bij God alleen, van hem blijf ik alles verwachten (Ps. 62:2,6).

Ruach

Deze nauwe samenhang tussen het lichamelijke en het geestelijke komen we ook tegen bij *ruach*, een woord dat waarschijnlijk ontstaan is door het nabootsen van het geluid van de wind of van de opgewonden adem, en dat dan ook in de grond zowel 'wind' als 'adem' kan betekenen, beide echter niet als een object dat men vast kan pakken, maar als de kracht die men in de adem- of windstoot kan ervaren, waarvan echter het waarvandaan of het waarnaartoe raadselachtig blijft.

Er is vaak sprake van de *ruach* van *JHWH*, zoals de wind (of adem) die boven het oerwater zweefde, of als de storm waarmee Hij zijn vijanden verjaagt. Maar ook van de menselijke *ruach* is sprake, als de adem die in en uit hen gaat, en waarover zij de beschikking niet hebben. De adem van de mens is een geheimenis, een geschenk van God. De adem is de levensadem die God geeft; de adem van de mens is de adem van God, zoals we lezen in:

*... ontnem hun de adem (ruach) en het is met hen gedaan, dan keren zij terug tot het stof dat zij waren. Zend uw adem (ruach) en zij worden geschapen, zo geeft u de aarde een nieuw gelaat.
(Psalm 104:29,30)*

Adem als symbool.

Wanneer ik tenslotte naar de symbolische betekenis van *nesjama*, *nèfèsh* en *ruach* kijk, dan zie ik dat ze verschillende aspecten van de relatie van mij met God uitdrukken. In de adem ervaar ik dat ik voor mijn leven afhankelijk ben van God. God geeft mij de levensadem en deze sta ik weer af, als ik sterf. De adem is als het ware het voertuig waarmee ik me naar mijn innerlijk laat voeren. Hetzelfde doet God:

via de adem komt Hij bij mij binnen. De adem is verder een beeld van rust, waarvoor de bijbel de uitdrukking ‘op adem komen’ gebruikt. Tenslotte is het ook een beeld van de vergankelijkheid en broosheid van mijn bestaan, ‘niet meer dan een ademtocht’ ben ik. Juist de adem kan mij diep doordringen van het feit, dat ik leef ‘op de adem van de Eeuwige’, ja, dat de Eeuwige zelf in mij ademt. Dat Hij zelf in mij bidt.⁴ Het op adem eenheden reciteren van een vaste (gebeds)tekst of van een Psalm kan dit besef in mij verankeren.

Adem in de (christelijke) meditatie

Tegen deze achtergrond van het rijke bijbelse spreken over de adem is het opvallend dat er in de christelijke traditie van gebed en meditatie zo weinig aandacht besteed wordt aan de rol van de ademhaling. Alleen in het Jezusgebed komen we het tegen.

‘Heer Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij, zondaar.’

‘De ademhaling moet worden vertraagd en tegelijkertijd in overeenstemming worden gebracht met het ritme van het gebed. Vaak wordt het eerste deel, ‘Jezus Christus, Zoon van God’, gezegd tijdens het inademen, en het tweede deel, ‘ontferm U over mij, zondaar’ tijdens het uitademen. Andere methoden zijn ook mogelijk.’⁵

Als ik in contact kom met mijn eigen ademhalingsritme kan er een verbinding tot stand komen tussen adem en bewustzijn...ook het bewustzijn van de aanwezigheid van God. Die bewustwording komt alleen maar tot stand als ik me in de beweging van de adem laat meenemen, als ik mij eraan durf toevertrouwen zonder er zelf invloed op te willen uitoefenen.

Samenvattend.

Ook bij meditatie in christelijke context wordt dus veel aandacht gegeven aan de ademhaling. Je begint dan meestal eerst met een goede zithouding, om vervolgens aandacht aan de ademhaling te besteden als voorbereiding op een meer inhoudelijke meditatie. Maar ook daarbij kan de ademhaling een rol spelen, zoals bij het ‘ademen’ van poëtische teksten, al dan niet uit de bijbel, waarbij je op elke uitademing een regel leest. Ook bij meer contemplatieve vormen van gebed wordt de adem gehanteerd, zoals bij het Jezusgebed, of het op het ritme van de adem bidden van een ‘gebedswoord’, een mantra – zoals we in het tweede deel van deze avond zullen doen.



Figuur 2: Photo by Victor Garcia on Unsplash

⁴ Romeinen 8:23, 26

⁵ Bisschop Kallistos Ware