

Timo van Kempen

## De kosmos ademt

Wat heeft de kosmische bron eigenlijk met ons lichaam te maken?  
Als mens ben je lichamelijk gevat in vlees en bloed maar die zijn  
vergankelijk. Kun je desondanks in verbinding zijn met de eeuwig  
durende kosmische bron?

### **Lopen is meer dan voortbewegen**

In mijn jonge jaren deed ik graag aan urenlang duurlopen. Het was in de tijd dat hardlopen nog niet de hype was die het tegenwoordig is waarbij tienduizenden mensen zich in de meest trendy looptenues opstellen bij de start van grote commerciële loopfestijnen. Gebruikelijk tegenwoordig is dat lopers onderweg met GPS en via social media de thuisblijvers van moment tot moment laten weten waar ze zich bevinden op het parcours. Hardlopen lijkt voor velen een sociaal spektakel en exposé te zijn geworden. In mijn eigen sportieve jaren echter deed ik gewoon mijn oude kloffie aan en liep ik tientallen eenzame kilometers langs de kust. Als bagage had ik geen iPhone maar wat geld in mijn sok om na een kilometer of zestig een treinkaartje te kunnen kopen om weer thuis te komen.

Tijdens mijn lange duurlopen gebeurde er van alles. Ik merkte dat het er eigenlijk vooral om draaide om zoveel mogelijk weg te laten. Ik gaf mijn ademhaling over aan de vrije stroom, gaf mijn lichaam zoveel mogelijk eigen autonomie wat zoveel betekent dat ik mijn lichaamshouding en loopsnelheid zichzelf liet leiden en totaal niet bezig was met een eindpunt of eindstreep. Ook mijn gedachten liet ik gaan en toen ik er eens over vertelde tegen mijn meditatieleraar, vertelde deze dat ik eigenlijk aan 'zen' deed.

### **Eenheid in de dualiteit**

Maar het lukte natuurlijk niet altijd om mijn gedachten zomaar te laten gaan. Ik herinner me heel levendig hoe ik eens op de noord boulevard van Zandvoort tegen een knalharde zuidwesterstorm in moest knokken. Dat dreigde een uitputtingsslag te gaan worden en ik was in gevecht met de elementen. Tot mij een meditatietechniek voor ogen kwam die ik ooit in een van de boeken van Osho had gelezen en erover gaat jezelf samen te laten vallen met je omgeving. En terwijl de storm mij bijna terug blies en mijn gezicht met zand schuurde, bedacht ik mij ineens: 'Ik ben de wind'. Ik bleef dit in mijzelf herhalen tot de dualiteit tussen de wind en de omgeving samen gingen vallen met mijn innerlijke gesteldheid. Het gevecht verdween en ik ervoer vrijheid in het lopen samen met de wind.

Naarmate ik wat ouder werd en meer ging lezen over spiritualiteit en andere culturen, kwam ik er tot mijn verrassing achter dat in tal van traditionele culturen aan het lopen van lange afstanden een mystieke kwaliteit werd toegekend en ontleend. Uit overleveringen blijkt dat 'oude' volkeren in Zuid-Amerika, Afrika en Azië het lopen van lange afstanden gebruikten als manier om zichzelf spiritueel te ontwikkelen. En om op die manier ook een positieve bijdrage te leveren aan het volk en de kosmos. Dat het me verraste, was eigenlijk vooral vanwege de herkenning die de overleveringen bij me opriepen.

### **Het moet je maar liggen**

Het is natuurlijk onzin om te beweren dat lang hardlopen de ultieme manier is om vrij te komen van de stroom van het alledaagse en eenheid en verbinding te ervaren. Om met plezier te kunnen hardlopen, moet je lichamelijk fit genoeg zijn en discipline hebben om die fitheid te kunnen vergroten. En het nog leuk vinden ook. Maar er leiden meerdere wegen naar Rome en je ziet dan ook dat in allerlei verschillende spirituele tradities een andere insteek wordt gekozen om met je lichaam als middel te bereiken dat je je kunt verbinden met een bron die je doet beseffen dat je volledig vrij bent en een eenheidservaring beleeft. Voor die ervaring hoeft je echt niet perse uren lang te gaan hardlopen.

### **De lichamelijke weg naar de bron**

In het oude Griekenland was er de filosofische school van de stoïcijnen. Stoïcijn's leven, betekent zoveel dat zintuiglijke en lichamelijke ervaringen en ongemakken overstegen dienen te worden om contact te kunnen maken met het hogere denken. Hierdoor komt het besef van het goddelijke binnen handbereik. Een vergelijking met de Vipassana meditatie uit de Advaita Vedanta doet zich hier gelden. Lichamelijke sensaties worden hier zoveel als mogelijk neutraal benaderd die je zonder oordeel kunt aanschouwen zodat er een doorzicht naar het hogere ontstaat.

Iets anders is de ascese zoals die bijvoorbeeld door Franciscus van Assisi werd voorgestaan.

Franciscus noemde zijn lichaam ronduit 'broeder ezel' en stond min of meer afwijzend tegen het lichaam en diens behoeften.

Heel anders is het weer gesteld in vele wegen van yoga uit de hindoeïstische traditie. Daar is juist het aangaan van contact met het lichaam en het doen van gerichte oefeningen de weg om het hogere te bereiken. In sommige stromingen is de weg zeer extreem. Er zijn culturen waar men openlijk tot bloedens aan toe aan zelfkastijding doet.

En wat dan weer te denken van Shaolin-monniken die er met succes in slagen zichzelf fysieke beproevingen op te leggen waarbij de meeste mensen het loodje zouden leggen.

### **De kosmos ademt**

Als het gaat over lichaam en geest, zie ik overigens een duidelijk verschil tussen ons vermogen tot dissociatie en tot onthechting. Dissociatie is een psychologisch fenomeen dat aangeeft dat iemand zijn lichaam en bewustzijn afsplitst van het hier en nu, zonder zich dat bewust te zijn. Bij onthechting, een meer spiritueel begrip, is er juist eerder sprake van een verhoogde staat van bewustzijn.

Wat opvalt in de vele manieren waarop mensen hun lichaam in verbinding proberen te brengen met het hogere en de kosmische oorsprong, is dat het gericht werken en leren beheersen van de ademhaling, de sleutel vormt op het slot met de kosmische bron waarin de dualiteit tussen het lichaam en het hogere zich kan openen.

Volgens de joods-christelijke leer ontving de mens het leven nadat God de eerste mens de adem door de neus blies. En, terugdenkend aan mijn ervaring aan de kust rennend met de storm, verdween eigenlijk de dualiteit tussen mijn ademhaling en de wind.

### **Westerse psychologie**

Sigmund Freud wilde er liever maar niets van weten, van het bestaan van het hogere en spiritualiteit. Religiositeit deed hij af als pathologisch en alles tussen hemel en aarde bracht hij terug tot intrapsychische behoeften en conflicten. Leerlingen van Freud bemerkten echter al snel dat zijn theorie onrecht deed aan de mens in zijn totaliteit en de duiding van het menszijn. En terwijl er in andere culturen al eeuwen en eeuwen aandacht werd besteed aan lichamelijke en de rol van de ademhaling, waren het Freuds leerlingen Alfred Adler en Wilhelm Reich die in de westerse psychologie durfden in te breken met het door Freud opgelegde monopolie op het brein als centrum van de kosmos.

Volgende pioniers in de zoektocht naar de verbinding tussen lichaam en spiritualiteit waren Alexander Lowen en John Pierrakos. Het lichaam werd onlosmakelijk en als voorwaarde gezien als

medium om tot verbinding te komen met het hogere. Op zich niets nieuws onder de zon van bijvoorbeeld oosterse culturen.

### **Terug naar af?**

Helaas zien we de laatste jaren toch weer een tendens om het fysieke brein centraal te stellen in ons mensenleven. 'Wij zijn ons brein' is de eenvoudige eindconclusie van ons menszijn zoals neurowetenschapper Dick Swaab dat voorstaat en hiermee hele volkstammen voor zich weet te winnen. De publieke omroep draait er lekker op door en de charismatische en welbespraakte wetenschapper Erik Scherder scoort hoge kijkcijfers met publiekelijk uitgezonden colleges die ons menselijk wel en wee nadrukkelijk en exclusief bezien door de ogen van hersenactiviteit en hersenfuncties.

En het kan nog erger. Waar de gerenommeerde televisie-coryfee Paul Witteman jaren geleden nog zei: 'Bach bewijst dat God bestaat' presenteerde hij recentelijk een serie programma's waarin hij bepleit dat medische hoogstandjes de ultieme maatstaf zijn voor de kwaliteit van ons menszijn.

### **Eindeloos bewustzijn**

Voor de medestanders en ervaringsdeskundigen die zich veel meer herkennen in het baanbrekende werk van Pim van Lommel is eigenlijk geen ruimte meer in het populistische publieke debat. Van Lommel deed gefundeerd onderzoek waarin hij aantoonde dat bewustzijn en sterfelijkheid niet exclusief verbonden zijn met hersenactiviteit. Hij maakt zeer aannemelijk dat er eerder aanwijzingen zijn voor een kosmisch bewustzijn dat de grenzen van het brein en de lichamelijke dood overstijgt.

### **Ademen wij vanzelf?**

Of dit zo is, is denk ik afhankelijk van het paradigma en het zelfbeeld waarmee iedereen zichzelf en de hogere kosmos tegemoet wil treden. Ik ben al jarenlang zo fit niet meer dat ik urenlange duurlopen door wind en weer kan maken. Maar ik blijf er uit eigen ervaring bij dat het lichaam pas tot leven en tot wijsheid komt als het afstemming zoekt met een levensbeginsel dat verbinding heeft met de kosmische bron. Op die manier kom je soms los van jezelf en ervaar je soms glimpen van het hogere. Dan reis je op je intuïtie, zonder GPS of moderne iPhone maar geef je je over aan de bron waar alles begint. Dan zou het zomaar eens kunnen gebeuren dat je merkt dat de kosmos ademt.