

Gearde spiritualiteit



# Gearde spiritualiteit

TON ROUMEN

© 2017 Berne Media | uitgeverij abdij van berne

Vormgeving: Garage bno – bureau voor grafisch ontwerp

Foto cover: Isabel Rottiers

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-8972-163-1

e-book 978-90-8972-180-8

# Inhoud

## **Inleiding** | 7

### 1

#### **De spirituele weg** | 11

Spiritueel ontwaken – Wat is spiritualiteit? –  
Spiritualiteit als een weg – Een weg van verandering –  
Een crisis als een kans – Hindernissen

#### *Ademmeditatie*

### 2

#### **Een geaarde spirituele weg** | 29

Hemel en aarde verbinden – De waarde van de aarde –  
Bestendigheid van plaats – Strijd hoort bij spiritualiteit –  
Strijd in relaties

#### *Boommeditatie*

### 3

#### **Methodieken op de weg** | 51

Yoga als een weg – Een ladder naar het licht –  
Een vrije weg – Benedictus en Boeddha

*Meditatie in vier stappen: leven in het heden*

4

**In je lichaam** | 77

Bezielde lichamelijkheid – Je lichaam voelen –  
Lichaam tegenover geest – Genezend water

*Meditatie om je basis te versterken*

5

**Dit voelt goed** | 95

Het gevoel als kompas – Emoties vitaliseren – Leren voelen –  
Affectieve bevestiging – Compassie en vriendelijkheid

*Liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie*

6

**Moeiteloos leven** | 115

De weg van de minste weerstand – Meegaan met de stroom –  
Gevangen in je ego – Lekker lui – Zijn zonder iets te doen

*Meditatie om neutraal te zijn*

7

**Innerlijk vrij** | 139

Van binnen naar buiten leven – Uiterlijke en innerlijke  
vrijheid – Verlicht – Een in God

*Vergevingsmeditatie*

**Geraadpleegde bronnen** | 157

# Inleiding

Al vanaf mijn kindertijd horen religie en spiritualiteit tot mijn vanzelfsprekende leefwereld. De zoektocht naar wie de mens in oorsprong is, is me nooit gaan vervelen en is iedere dag opnieuw boeiend. Als kind zong ik in een kerkkoor en Bijbelteksten over Jezus vond ik interessant. Als mijn tante tijdens haar jaarlijkse bezoek mij vroeg wat ik later wilde worden, antwoordde ik: priester. Als middelbare scholier raakte ik geïnteresseerd in oosterse religies en begon te mediteren. Mijn religieuze kennis en interesse vormden een goed vertrekpunt voor mijn studie theologie – zonder overigens op dat moment nog het priesterschap te ambiëren, omdat ik mijn spirituele dienst aan mensen inmiddels als een aardse taak was gaan zien. Misschien is daar ergens de notie van ‘geaarde spiritualiteit’ ontstaan. Inmiddels werd mijn kennis en ervaring van religie en spiritualiteit steeds breder en rijker en kon deze zich verder ontwikkelen.

Toch ontbrak er iets.

Dat was het aarde-element. Mijn spiritualiteit had geen stevig fundament.

Ik had geen stevig fundament.

Dat inzicht heb ik pas laat in mijn leven gekregen – soms kost het wat tijd voordat een inzicht doorbreekt. Als kind

voelde ik me vaak onzeker en onveilig. Ook kon ik moeilijk voelen. Ik kon niet diep vanbinnen blij zijn en ook het voelen en uiten van verdriet vond ik lastig. Ik wilde stoer zijn, maar het oppervlakkige gevoelsleven verhulde dat er vanbinnen een gemis was. Als reactie ben ik op zoek gegaan naar een ander kompas. Dat was niet mijn gevoel. Die nieuwe wegwijzer werd mijn verstand. Ik ben ingetrokken in mijn bovenkamer, mijn hoofd. En mijn verstand kon ik gebruiken om op school rekenen, taal en aardrijkskunde te leren. Het was prima om zo te bivakkeren in mijn 'torenkamer'. Vanuit dit controlecentrum kon ik alles goed in de gaten houden. Ik dacht dat ik in mijn hoofd een veilige en betrouwbare plek had gevonden – maar schijn bedriegt.

Meer dan dertig jaar later liep ik vast in mijn leven. Aan de buitenkant zag het er allemaal mooi uit, maar vanbinnen voelde ik me ongelukkig. Ik had het idee dat ik aan de rand stond van een meer. Het water was mijn verdriet. Ik kon er niet bij en het stroomde niet. Met hulp is het gelukt in contact te komen met mijn gevoelens. Mijn verdriet, boosheid, passie en enthousiasme werden weer voelbaar. Mijn leven kwam in beweging en werd minder zwaar. Emoties zetten mij in beweging en door me te verbinden met de aarde sta ik steviger in het leven. Ik ben gaan ervaren dat emoties en het lichaam krachtbronnen zijn die ons leven vitaliseren. Deze aarde-elementen vormen een wezenlijk onderdeel van spiritualiteit – van geaarde spiritualiteit. Die is ook complementair aan een spiritualiteit van boven. Spiritualiteit van de aarde en de hemel zijn beide nodig. Je zou daarom ook kunnen spreken van een geïntegreerde vorm van spiritualiteit.



Sommigen denken dat spiritualiteit zweverig, mentaal en weinig aards is.

Dat is niet waar.

Spiritualiteit betekent dat de alledaagse realiteit, het lichaam, emoties en schaduwkanten een rol spelen: dat is gearde spiritualiteit. Dat is wat ik heb ontdekt. Zo krijgt spiritualiteit een stevig fundament. Dat hebben we nodig om te veranderen, om stappen te zetten, om thuis te komen. Want spiritualiteit is een weg. Een weg van verandering. Een weg van angst naar liefde, van je hoofd naar je hart, en van denkend voelen naar voelend denken.

Gearde spiritualiteit biedt ruimte voor humaniteit, voor emoties, voor rust, balans en de waarden van het hart, zoals mildheid, vriendelijkheid, vergeving en compassie. Als je steeds meer de waarden van het hart kunt omarmen, gaat een andere wereld open. Dan kun je perfectionisme, strengheid en oordeel steeds meer loslaten. Dat geeft ruimte en rust. Ruimte voor het hart. Een onrustig hart kan dan tot rust komen.

Dit boek laat zien dat het aarde-element een vitaal en integraal onderdeel is van spiritualiteit, van het leven. Het laat zien hoe deze basis in het leven geïntegreerd kan worden. Het is een uitnodiging aan jou als lezer het aarde-element te integreren in jouw leven en in balans te brengen met de spiritualiteit van boven. Dat zal ons helpen op de weg naar onszelf, naar onze thuiskomst.

landschap. Ik heb dit beeld zo geduid dat sauna's en zwembaden naar een authentieke vorm van lichamelijkheid verwijzen, naar een opvatting van spiritualiteit waarin het lichaam een rol speelt. Geearde spiritualiteit heb ik dat genoemd. Het aspect van lichamelijkheid is in het christendom niet altijd goed uit de verf gekomen en het lichaam is vaak gezien als zondig in plaats van iets wat mooi is en waar je van genieten kunt. In mijn droom heb ik dit tekort opgeheven en aandacht gevraagd voor het lichaam, voor geearde spiritualiteit als complement van hemelse spiritualiteit, het eerste deel van de droom.

### Bezielde lichamelijkheid

Alles wat we doen, gebeurt met het lichaam: we dansen, lachen, zingen, praten, voelen, sporten en eten. Tal van mogelijkheden heeft ons lichaam, overigens ook minder plezierige, want we kunnen pijn ervaren en ziek worden, en misschien ervaar je je begrenzingsen in je fysieke beperkingen als je niet meer dan tien kilometer per dag kunt fietsen terwijl je er graag dertig had willen afleggen. Jouw grote ziel huist in een klein en kwetsbaar lichaam. Misschien ervaar je wel dat je ziel in dat te kleine lichaam is geperst en heb je het intuïtieve besef dat je in wezen onbegrensd bent, maar dat je lijf grenzen opwerpt. Dat jouw ziel in een lichaam zit noemt men 'incarnatie'. Heb jij het gevoel dat je in je lichaam woont of ben je slechts gedeeltelijk geïncarneerd en is je hoofd je centrum in plaats van je hele lijf? Dan is de ruimte die je in je leven benut nog kleiner.

Misschien vind je het lastig in je lichaam te zijn, zeker als je ziek of gespannen bent, of als je pijn of andere beperkingen

ervaart. Als je lichaam jou tot last is kun je eruit wegvlugten door te gaan dagdromen of door jezelf te verdoven met drugs, eten of andere afleidingen. Er is ook een andere mogelijkheid: in je lichaam aanwezig zijn en alles accepteren wat je tegenkomt en daarmee een relatie aangaan. Incarneren wil immers zeggen dat je in je lichaam leeft en dat voelt. Je kunt ervaren dat je met twee voeten op de grond staat, dat er gevoelens en verlangens zijn. Je kunt je hartcentrum ervaren en de waarden van het hart tot ontplooiing brengen. Ook kun je ervaren dat er een krachtpunt in je buik onder je navel is, dat je benen hebt die jou de hele dag dragen en handen die je gebruikt. Misschien ben je niet gewend om in je lichaam aanwezig te zijn omdat je ouders je nooit hebben verteld hoe belangrijk je lichaam is, en je wel vertelden vooral je denkhoofd goed te gebruiken. Misschien is er op school ook te weinig aandacht aan je lichaam besteed, behalve dan in de lessen gymnastiek en dansante vorming.

Gevoelens kunnen ook een hindernis zijn om je lijf te voelen. Weliswaar is het hebben van gevoelens menselijk en zijn ze ook bronnen van vitaliteit, maar het is nog niet altijd gemakkelijk ermee in contact te zijn. Wie wil zijn angst voelen? Evenmin laten we ons graag overspoelen door boosheid. Gevoelens kunnen maar lastig zijn en we hebben allerlei strategieën ontwikkeld om ze niet te hoeven voelen. Bezig zijn is zo'n strategie, en presteren – dan hoeft je niet te voelen wat er is. In je hoofd gaan zitten en alles rationaliseren is een andere manier, ook dan hoeft je niet te voelen. Maar waarom zou je geen contact maken met je gevoelens? Emoties zijn er niet voor niets: ze zijn een belangrijke bron van vitaliteit.

De ervaring dat we in een lichaam leven is een belangrijke sleutel voor het succesvol volgen van je spirituele weg. Alles

wat het lichaam uitdrukt is een uitdrukking van onszelf. Kijk maar naar de betekenis van lichamelijk ongerief of pijn. Als je schouders en nek pijn doen, drukt je lichaam uit dat er een zware last op je schouders rust. Deze verbondenheid van lichaam en ziel noemt men 'bezielde lichamelijkheid'. Lichaam en ziel staan met elkaar in contact. Mijn ziel is groter dan mijn lichaam en met mijn lichaam breng ik tot uitdrukking wat er diep in mij leeft. Zo kan ik mijn hoop en verlangen tonen en laten zien hoe ik mezelf en anderen liefheb. Dat kan met woorden en met gebaren. Liefdevolle gebaren zijn nooit mechanisch, ze komen uit ons hart, uit onze ziel; ons lichaam is immers bezielde.

### Je lichaam voelen

Contact maken met ons lichaam en voelen betekent dat we contact maken met de verschillende delen ervan: de buik, de basis, de benen, het hart – en we kunnen ook weer contact maken met het geheel. Als we ons lichaam voelen en accepteren helpt dat onszelf in balans te brengen. Het begint ermee contact te maken met je lijf. Je voelt je kracht en je vitaliteit, maar je voelt ook je gespannenheid en je pijn. Voelen biedt de mogelijkheid te gaan luisteren naar de boodschap van het lichaam. Als mijn rug- of nekpijn aan blijven houden geeft het lichaam aan dat het zo niet meer verder met mij wil. Een bekende tennisspeelster kampte lange tijd met een blessure. Gelukkig herstelde ze en kon ze weer aan internationale toernooien meedoen. Toen ze hersteld was zei ze dat haar lichaam weer naar haar luisterde. Dat is opmerkelijk: zij denkt dat zij de baas is over haar lichaam, maar het

omgekeerde is waar. Je lichaam is vele malen intelligenter en sensibeler dan jij. Je hoeft alleen maar naar je lichaam te luisteren; dat liegt nooit. Het is een belangrijk kompas en heeft een boodschap. Het zegt dat jij geen last hebt van jouw lichaam, maar dat je lichaam last heeft van jou. Als je vaak hoofdpijn hebt, is dat een boodschap van je lichaam. Misschien neem je wel te veel hooi op je vork en te weinig rust. Of misschien ben je niet genoeg gegrond.

Als je in je lichaam gaat wonen, ga je voelen wat er is en kom je van alles tegen. Het is gemakkelijker je vreugde, humor en pret te voelen en te omarmen, want het voelen van je angst, eenzaamheid, machteloosheid en kwetsbaarheid is beseft geen pretje. Dat wil je toch liever niet? Je bent toch geen masochist, iemand die zichzelf kwelt door zijn pijn te gaan voelen? Toch is het een eerste stap te voelen wat er is en dit te accepteren. Dat betekent dat je 'ja' kunt zeggen tegen het gevoel dat er is. Ook dat helpt te incarneren, in je lichaam te gaan wonen.

Wil je thuiskomen bij jezelf dan zul je door alle gevoelens heen moeten gaan. Je kunt ze ruimte geven, accepteren en omarmen. Je gevoelens willen worden gezien; het zijn partners waarmee je een relatie aangaat zodat ze een krachtbron worden voor verdere ontwikkeling – dan gaat het leven stromen.

Gevoelens vragen dus om een knuffel van jezelf. Dat kan ook via meditatie. Je verbindt ze dan met je adem en kunt er naar toe ademen. Met een inademing kun je naar je angst, je verdriet of je verontwaardiging ademen, en de spanning die in dat gevoel besloten ligt kun je uitademen. Een andere manier is je bewust te worden van je stemming terwijl je inademt en te glimlachen naar die stemming als je uitademt. Als je dat een poos doet, wordt ze zachter.

Je ademhaling gebruiken is je lichaam gebruiken. Wat is er fundamenteeler dan je ademhaling? Via de ademhaling worden we ons bewust van ons lichaam. Als we dan gaan verstillen, kunnen we nog meer in contact met onszelf komen. Wie de blik naar binnen wendt, kan gaan kijken, luisteren en voelen wat er in je lichaam gebeurt. Het betekent vooral ook dat je in je lijf gaat voelen en zo kunt merken wat er te ervaren valt. We kunnen luisteren naar ons lijf, naar de adem, de onrust, de angst, maar evenzeer naar onze verlangens, onze hoop, liefde en vreugde. Er valt heel wat te beleven: in de verstilling kunnen we ontdekken wat er allemaal speelt en ook wat onze diepste kern is, wie we in oorsprong zijn.

Meditaties waarin de adem wordt gebruikt zijn beslist behulpzaam, maar hebben als risico dat de meditatie mentaal wordt, dat je niet precies weet wat je voelt en dat je in je meditatie vanuit je hoofd gaat bedenken dat er gevoelens zijn. Meditatie is juist rustig worden, ademen en voelen. Je lichaam voelen. Stemmingen voelen. Meer dan een mentale activiteit is meditatie fysiek; het is een mooie toepassing van geearde spiritualiteit. Meditatie vraagt juist om het lichaam erbij te betrekken. Dat wordt bijvoorbeeld duidelijk in de loopmeditatie (*kin-hin*). Je kunt voelen hoe je in je loopbeweging je voeten en je benen optilt en weer neerzet, hoe je hartslag is, je adem. Je kunt af en toe stil blijven staan om te ontdekken wat er in je lijf gebeurt. Ben je nog ontspannen? Zijn er stoorzenders? Vecht je tegen de klok als de meditatie voor jou te lang duurt en wenst dat deze was afgelopen? Blijf in contact met je lichaam en blijf ermee in gesprek. Blijf opmerkzaam. Je hoeft niets, alleen te voelen. Wat je doet is de blik naar binnen richten, naar binnen kijken, luisteren en voelen – *pratyahara*. En dat op een subtiel niveau. Zo kun

## Lekker lui

Als ik in de zomer over het platteland fiets valt me op dat veel boerderijen over een mooi tuinbankje beschikken. Ik zie er echter nooit een boer met zijn boerin op zitten. Alle bankjes blijven leeg, terwijl de zon en de natuur een uitnodiging inhouden daar lekker te gaan zitten en te verwijlen. Het tv-programma *Boer zoekt vrouw* wekt de indruk dat er veel romantiek te vinden is op het platteland, maar dat is een illusie. De arbeidsmoraal van agrariërs is hoog. Voor boeren is het hard werken geblazen en er is geen tijd om op een bankje in de zon te gaan zitten. Daar komt nog bij dat je als hardwerkende boer niet de indruk mag wekken lui te zijn; als je op een buitenbankje gaat zitten kan de buurt denken dat je lui bent en over jou gaan roddelen. Dat beschadigt je imago, en daarom kun je maar beter niet lui zijn. Dat beseft zit diep in ons.

Dat merkte de Britse prins William ook. De eerste jaren na hun huwelijk leken prins William en zijn echtgenote Kate in de ogen van het Britse volk niets fout te kunnen doen en waren ze geliefd. Dat beeld is nu veranderd: de Britten vinden dat de prins lui is. Hij zou slechts twintig uur per week als traumahelikopterpiloot werken en komt minder verplichtingen na dan zijn stokoude grootmoeder. De Britten begrijpen niet hoe William zó weinig doet en vooral van zijn rijkdom geniet. Wintersportvakanties die hij met zijn gezin heeft, versterken dat beeld. Maar prins William is niet lui, hij heeft een andere levensstijl die het resultaat is van zijn levensgeschiedenis. Naast werken en het nakomen van zijn verplichtingen wil hij tijd hebben voor zijn gezin en probeert hij zijn kinderen een andere jeugd te geven dan hij zelf had, zoals

een columnist van *The Telegraph* opmerkte. Niet alleen verloor William zijn moeder op jonge leeftijd, ook zijn vader zag hij amper. Uit die ervaring heeft hij lering getrokken: hij wil niet altijd werken en zijn maatschappelijke verplichtingen nakomen, hij wil ook van zijn gezin en het leven genieten.

Luiheid is ook nietsdoen. De beste ideeën ontstaan misschien wel als je niets doet. Misschien heb je zelf de ervaring gehad dat de beste ideeën of oplossingen uit het niets opdoken toen je onder de douche stond. Lui zijn, nietsdoen, niet bezig noch gefocust zijn geeft ruimte aan de scheppende geest, die dan alle kans krijgt. Een nieuwe creatie of een inzicht ontstaat namelijk op het moment dat je net niet op de kwestie focuste en je met ogenschijnlijk nutteloze zaken bezig was. Als we zo nu en dan even lui mogen zijn, niets hoeven te doen, komt er meer ruimte voor wat er onbewust in ons brein ronddwaalt. Dat levert vaak boeiende en creatieve resultaten op.

Soms realiseren organisaties en bedrijven zich ook de waarde van een vrije ruimte voor werknemers. Zo geeft Google zijn werknemers een dag in de week een zekere vrijheid om creatief te zijn en nieuwe initiatieven te ontwikkelen. In die vrije ruimte is Google News en Gmail min of meer per toeval uitgevonden. Ook lijkt het alsof bedrijven wereldwijd de betekenis van meditatie en mindfulness aan het ontdekken zijn. Bedrijven als Google, Apple, Facebook, LinkedIn, Twitter, Samsung, Deutsche Bank en KPMG organiseren meditatiecursussen voor hun medewerkers, omdat ze weten dat dit de productiviteit en creativiteit bevordert.

Bedrijven en organisaties die het belang van meditatie en mindfulness erkennen, doorbreken een arbeidsethos dat zich



eenzijdig richt op activiteit, effectiviteit, prestatie en resultaat. Met die eenzijdigheid wordt de ontvankelijke en verwijlende kant van ons menselijk bestaan als bron van rust en creativiteit verwaarloosd. Door te mediteren komt er ruimte voor die ontvankelijke kant, iets wat bedrijven en organisaties gelukkig ook steeds meer beseffen.

Hoe zou het zijn om wat vaker op een tuinbankje of een terrasje te gaan zitten en lui te zijn onder het genot van een lekker kopje thee? Lichaam en geest kunnen zo tot rust komen en er is alle ruimte om nieuwe ideeën te laten opborrelen, die dan weer kunnen uitmonden in een nieuwe creatieve beweging.

### Zijn zonder iets te doen

Na een korte introductie begin ik mijn retraites meestal met een voorstelrondje waarin de deelnemers kunnen aangeven of ze met een bepaalde vraag naar de retraite zijn gekomen. Een van de deelnemers meldt dat hem de laatste tijd is opgevallen dat hij zoveel moet; daar krijgt hij steeds meer last van. Natuurlijk zijn er eisen en verwachtingen van anderen – eisen om te presteren, sociale verwachtingen van de familie of collega's – maar de ervaring van het heilige moeten ligt vooral in hemzelf. Hij is het beu om altijd maar weer iets te moeten doen. Ga zelf maar na hoe vaak je op een dag tegen jezelf zegt dat je iets moet doen. Maar moet er écht zoveel? Moeten geeft veel druk en dwang en is tegennatuurlijk, want het blokkeert de vitale en creatieve levensstroom. In de retraite vertelt de deelnemer dat hij het werkwoord 'moeten' wil inruilen voor het werkwoord 'willen', want dat geeft

beslist minder stress. Aan het einde van de retraite komt de deelnemer tot het inzicht dat er nog een ander werkwoord is dat hem kan helpen en nog meer ruimte geeft dan 'moeten' en 'willen': dat werkwoord is 'zijn'.

Kennelijk kun je vanuit een andere houding werken en leven, een manier die een moeiteloos en ontspannen leven dichterbij brengt. Niet langer leven en werken vanuit het heilige moeten, maar vanuit aandacht, plezier en gemak. In dat geval kun je meer bereiken door minder te doen. Als je met meer aandacht, gemak en plezier gaat werken, haal je de overbodige druk ervan af, leef je natuurlijker, is er meer ruimte voor je creativiteit en bereik je vast nog betere resultaten.

Wil je geïnspireerd blijven, succesvol zijn en het leven laten stromen, dan kun je zo nu en dan momenten van rust creëren. Je kunt je accu opladen en straks weer creatief zijn. 'Rust en ontspanning zijn de basis van creativiteit,' zegt John Cleese in het tv-programma *College Tour* van een paar jaar geleden. Dat is wel een opmerkelijk geluid uit de mond van een Britse acteur die onder andere bekend is geworden in zijn rol als Basil Fawlty, een drukke en gestreste hotelmanager.

'Creativiteit vraagt om een speelse, ontspannen gemoedstoestand. Alleen als je ontspannen bent hoor je wat het onbewuste je influistert. Als je ontspannen bent of mediteert ga je op een ontspannen manier met je gedachten spelen, want als je geest druk is, hoor je je creatieve ingevingen niet, dan worden ze overstemd omdat alle creativiteit uit het onbewuste voortkomt,' zegt Cleese.