

Inleiding

De toekomst is aangebroken

In de jaren dertig van de vorige eeuw liet de geïnspireerde mystica en genezeres Alice Bailey de waarschuwing horen dat eeuwen van culturele conditionering, en vooral sociale en psychologische conditionering, hebben geleid tot grote populaties van spiritueel disfunctionele mensen die worstelen om hun volledig potentieel te ontplooiën en te ontdekken wie ze in werkelijkheid zijn. De oplossing voor deze problemen, voorspelde Alice Bailey, zou de wijdverbreide toepassing zijn van zorgvuldig ontworpen adem oefeningen, die in staat zouden zijn iemands energetische constitutie te reorganiseren en te herordenen, en zo zelfgenezing tot stand te brengen. Het *Handboek voor zelfgenezing* kondigt aan dat die toekomst is aangebroken!

De helende kracht van de adem

We ademen allemaal constant. Zo eenvoudig is ademen. Toch staat het geheim van leven en genezing, dat in de adem besloten ligt, vrijwel altijd ver af van ons dagelijks bewustzijn. Iemands ademhaling gewaar zijn is altijd een integraal onderdeel van mijn geneeskundebeoefening geweest, en is een belangrijk aandachtspunt in mijn werk met groepen. Als genezer voel ik dat de beschikbaarheid van de helende *levenskracht*

voor een persoon door bewust ademen wordt bevorderd. Bovendien is de beschikbaarheid van de helende levenskracht evenredig aan iemands besef van de heilige bron van energie die in de adem schuilt. Dit is essentieel voor onze eigen genezing en voor degenen die we mogelijk behandelen. De speciale technieken die in het *Handboek voor zelfgenezing* worden gepresenteerd bieden je de gelegenheid om door middel van de adem je verbinding met de heilige levenskracht te versterken. De natuurlijke bijwerkingen zullen helend zijn voor alle niveaus van je bestaan: verbeterde gezondheid, meer energetisch evenwicht, een nieuw zelfbewustzijn, verruimd bewustzijn, het vermogen anderen te helpen. Je zult tot de ontdekking komen dat het geheim van het leven en genezing de adem is.

Herinner je de levensadem

Het raam waaraan ik zit te schrijven kijkt uit op een meer, waarachter een berg oprijst. Vandaag is er rumoer onder op het parkeerterrein. Mensen lachen en kletsen, geven elkaar de hand en trekken laarzen aan. Eens per maand komt hier een groep wandelaars bijeen voor een trektocht de bergen in. Een man staat op en slaat zich op de borst. ‘Ruik die berglucht!’ roept hij uit, en de vrouwen lachen. Mijn aandacht wordt getrokken door een gebogen gestalte die tegen een stenen muur leunt en hen van een afstand gadeslaat. Ik herken het silhouet; het is Charlie, een vriend van me sinds meer dan twintig jaar.

Toen ik begin jaren tachtig pas in Zuid-Wales was komen wonen, bracht Charlie me op de hoogte van de wandelroutes en paden door de bergen. Hij was een gepensioneerde mijnwerker, breed en sterk, met levendige bruine ogen die je van onder de klep van zijn pet bestudeerden. In die tijd begon Charlies moeizame ademhaling merkbaar te worden. ‘Het is mijn borst’, mompelde hij dan, grinnikend alsof hij eindelijk de traditionele tegenstander van de mijnwerker – emfyseem – tegen het lijf was gelopen. Charlie sprak over zijn tijd ondergronds en over de waardering die mijnwerkers voor frisse lucht hadden. Niets was te vergelijken met die eerste ademteug wanneer ze bovenkwamen uit de schacht. Op onze wandelingen samen genoot Charlie van de aroma’s van de berg: de geur van de schapen, een rottend kadaver, een met heide begroeide glooiing, de karakteristieke lucht van ijzer in een snelstromende beek.

Nu, twintig jaar later, snakt Charlie naar adem. Na een paar stappen is hij uitgeput door de inspanning van het ademen. Op deze zonnige lentedag weet hij met behulp van een stok een hek te bereiken, vanwaar hij de wandelaars op pad kan zien gaan. Ik koester mijn wandelingen met Charlie. Zonder iets te zeggen herinnerde hij me eraan dat de natuur ons oproept om de levensadem zoals die tot ons komt onvoorwaardelijk te omarmen.

De Adem van Eenheid

De adem draagt de levenskracht, en de adem is dus van moment tot moment onze verbinding met de bron van het leven en van alle genezende energieën – die de Bron, of God, kan worden genoemd. Door de eenvoudige en natuurlijke handeling van het ademen kunnen we ons bewuster worden van deze *Adem van Eenheid* en ons openstellen voor het stromen van genezende energieën. Daarom maakt bewust, opmerkzaam ademen wezenlijk deel uit van zelfgenezing en alle andere vormen van therapie.

Ademen is van moment tot moment onze verbinding met het leven zelf. Wanneer we ademen, nemen we zowel de energie van onze omgeving als materiële substanties zoals lucht in ons op, zodat ademen een wisselwerking is tussen ons emotionele, mentale en spirituele zelf en onze omgeving. Zoals onze ademhaling ons fysieke lichaam beïnvloedt, zo zal ze dus ook ons emotionele, mentale en spirituele aspect beïnvloeden. Het is daarom van het grootste belang dat we weten hoe we op alle niveaus van ons bestaan doeltreffend kunnen ademen. De eerste stap in zelfgenezing door bewust ademen is je bewust worden van de adem als functie van onze verbinding met de Bron. Dit boek zal duidelijk maken dat de adem ons pad is naar welzijn, naar evenwicht, naar helderheid van geest, naar afwezigheid van stress, en naar een diep bewustzijn van het geschenk dat het leven is.

Terwijl westerse culturen de woorden en begrippen betreffende de adem en het ademen in de loop der eeuwen in zich opnamen, werden ze aangepast aan verschillende religieuze en filosofische agenda's. Bijgevolg is er tegenwoordig enige verwarring over de betekenis van

veel van deze begrippen. In het Engels kan het woord voor 'geest' (*spirit*) bijvoorbeeld op zowel de individuele ziel duiden als op één aspect van de christelijke visie van de drie-eenheid van de Bron: de Heilige Geest. Daarnaast wordt geest gedefinieerd als de kracht die het lichaam van een levend wezen bezielt. Voor de duidelijkheid duidt in dit boek Geest (met een hoofdletter) op een aspect van de Bron, terwijl de term 'geest' naar de bezielende energie van de Bron verwijst.

Lessen die ik over de adem en de ademhaling heb geleerd

We hoeven ons lichaam er niet aan te herinneren dat het moet ademen; als iets ons ervan weerhoudt om te ademen, waarschuwen onze hersenen ons dat we stappen moeten zetten om te gaan ademen. In mijn jaren als genezer en beoefenaar van natuurlijke spiritualiteit en sjamanisme heb ik ontdekt dat deze noodzaak om te ademen, en me zo met alle andere levende, ademende wezens te verbinden, een basis kan zijn om betekenis in het leven zelf te vinden.

Zoals voor de meesten van ons het geval is, is het begin van mijn leven vastgelegd in familieverhalen. Toen ik met een grote stalen tang uit het lichaam van mijn moeder was getrokken, werd ik blijkbaar aan mijn enkels, met mijn hoofd naar beneden, omhoog gehouden. Mijn reactie hierop was naar adem happen en schreeuwen. Dit betekende dat ik niet de gebruikelijke klap op mijn achterste kreeg, wat indertijd bedoeld was om je aan het ademen te krijgen. We erkennen dat menselijk leven, zodra we buiten de moederschoot zijn, bij die eerste ademhaling begint. Waar we niet aan denken is dat de rest van ons leven in zekere zin zal draaien om de manier waarop we ademen.

Ik herinner me dat de campagne om difterie uit te roeien me als klein kind angst aanjoeg. Dit is een acute besmettelijke ziekte waarbij bacteriële gifstoffen een ernstige ontsteking van het hart en het zenuwstelsel veroorzaken. Volgens treffende aanplakbiljetten uit die tijd kon difterie ook tot gevolg hebben dat er een vlies over je keel groeide, zodat je uiteindelijk niet meer kon ademen. 'Wilt u uw kind dat aandoen?' fulmineerde het onderschrift. Mijn vader keurde inenting af, maar ik kreeg geen difterie. Vervolgens liep ik midden in een strenge winter mazelen

op. De waterleiding in ons huis sprong en mijn aanval van mazelen ging over in longontsteking. Ik hield een paar keer op met ademen, maar mijn enige herinnering aan die ervaring is dat ik in een geruisloze zee van wervelende kleuren zwom. Ik was buiten mijn lichaam. Er werd voor me gezorgd. Tijdens mijn ervaring van de longontsteking en van mijn onmacht om te ademen werd me de kostbaarheid van de adem en het verband met slechte gezondheid duidelijk. Ik werd er ook aan herinnerd dat ik vóór de adem bestond, en dat ik met, en op een bepaalde manier zonder, de adem besta.

Jaren later, op school, ontwikkelde ik liefde voor het langeafstandslopen. Ik merkte dat ik het beste liep wanneer ik mijn ademhaling coördineerde met de ritmische tred van mijn voeten op de grond. Ademhaling reageert op ritme. Na school leerde ik door judotraining hoe ik de adem kon gebruiken om de gevolgen van mijn kinderziekten te boven te komen teneinde 'een sterk lichaam en een kalme geest te ontwikkelen'. Door judo ontdekte ik hoe de adem verbonden is met denken. Angst maakt dat mensen de macht over hun ademhaling verliezen, terwijl macht over de adem daarentegen een gevoel van kalmte, kracht en zelfvertrouwen oproept. Ik ben de woorden van mijn leraar niet vergeten: 'Wanneer je ontspannen en kalm moet zijn, is ademen de essentie. Wanneer je een helder hoofd nodig hebt, is ademen de essentie. Wanneer je snel en doelmatig wilt handelen, is ademen de essentie.' Soms, wanneer ik een judoworp onder de knie kreeg, liet de bijbehorende adembeheersing me in een ruimte belanden waar denken verdween. Ik wist het toen niet, maar dat was de meditatieve toestand waar alle vormen van ademwerk en lichaamswerk toe kunnen leiden.

Mijn vroege jeugd op het platteland van Gloucestershire maakte mijn hart en mijn geest ontvankelijk voor de wonderen van de wereld van de natuur, en schonk me een levenslange belangstelling voor natuurlijke spiritualiteit en sjamanisme. Ik heb het geluk gehad samen te mogen werken met indiaanse medicijnmannen en -vrouwen, zoals Wallace Black Elk, en me op de hoogte te kunnen stellen van indiaanse beoefeningen waarbij bewust ademen een noodzakelijk onderdeel is van genezing, chanten, ritueel en ceremonie. Een belangrijk element in elke inheemse spirituele beoefening is eenvoudig stil zijn. Sommigen noemen dit meditatie. Ik heb altijd ervaren dat de vormen van meditatie die mij aanspreken die zijn welke gepaard gaan met ademen,

chanten en bewegen. (Je zult in dit boek enkele eenvoudige maar effectieve meditatiemethoden aantreffen.) Het meest geniet ik echter van lopen in de natuur. Daar wordt mijn ademhaling langzaam en gelijkmatig, komt mijn geest tot rust en roept onderdompeling in de wereld van de natuur een tranceachtige, meditatieve staat in me op waarin ik me volkomen veilig voel en kan lopen zonder erbij te denken.

Ik woonde een poos bij een Indiaas stel in Londen, en daar kreeg ik belangstelling voor yoga. Dit oeroude systeem van lichamelijke en geestelijke oefening is gebaseerd op de wetenschap van de adem – *pranayama* – genoemd naar het Sanskriet-woord voor de levenskracht, *prana*. Omdat de levenskracht een belangrijke rol speelt in het *Handboek voor zelfgenezing*, zullen yogabeoefenaars hier veel vinden dat hen interesseert.



Energie en de adem

Energie is de fundamentele substantie van de natuur die continu tussen al haar onderdelen, met inbegrip van mensen, wordt uitgewisseld. Het is het proces dat alle verandering op gang brengt. Energie kent veel stoffelijke vormen, zoals de warmte die vrijkomt wanneer we in ons lichaam voedsel verteren, of de elektriciteit die door een turbine wordt opgewekt. Energie kent ook veel *fijnstoffelijke* vormen, zoals de levenskracht die levende wezens bezielt en de krachten die worden gebruikt bij zelfgenezing, contactgenezing en genezing op afstand. Fijnstoffelijke energieën bewegen zich sneller dan het licht, en een van de eigenschappen die bij hun hoge trillingssnelheid horen is dat deze energieën zich in een oogwenk over elke afstand binnen jezelf of naar een andere persoon, een ander wezen, een ander landschap of een andere situatie kunnen verplaatsen.

De levenskracht en de adem

Behalve dat de adem gasen bevat, zoals zuurstof en koolzuurgas, is het de factor voor het doorgeven, via het bloed, van de fijnstoffelijke energie van de levenskracht, die aanwezig is in lucht, aan elke cel in ons

lichaam. De levenskracht is een van de vele fijnstoffelijke energieën die samen de fijnstoffelijke energetische grondslag van alle leven creëren. Via onze ademhaling nemen we de levenskracht in ons op; deze circuleert door elke laag van ons wezen; en daarna ademen we haar uit in het universum. Op deze manier verbindt de adem ons ook met alle andere wezens.

Fijnstoffelijke gewaarwording

We weten dat de bezielende levenskracht een levend wezen bij de dood verlaat, want alleen het lichaam, een levenloos omhulsel, blijft over. Maar toch leven we over het algemeen zonder ons bewust te zijn van de fijnstoffelijke aspecten van het leven. We beschikken echter als deel van ons wezen over het vermogen om deze fijnstoffelijke aspecten gewaar te worden. Fijnstoffelijke gewaarwording is een normale en natuurlijke vorm van gewaarwording – alleen zijn we geneigd dit vermogen niet langer te gebruiken wanneer we onze vroege kindertijd ontgroeien. Het wordt soms aangeduid als het ‘zesde zintuig’. Fijnstoffelijke gewaarwording varieert van intuïtieve kennis tot het bewust of onbewust gewaarworden van de trillingswaarde van energie. Wanneer je een kamer betreedt, kun je bijvoorbeeld de sfeer ervan gewaarworden. Die sfeer omvat het energieveld in de kamer en veel van de voorvallen die er plaatsvonden.

Aangezien alle materie energie is, hebben alle dingen en mensen een energieveld (ook bekend als *aura*) om zich heen: de uitstraling van hun energieën. Sommige mensen kunnen, wanneer ze iemand ontmoeten, meteen de toestand van mentaal, emotioneel of fysiek welbevinden van dat individu voelen. In zulke gevallen betekent fijnstoffelijke gewaarwording het vermogen om de energetische informatie van het energieveld van een andere persoon op te vangen en te interpreteren.

Behalve via ons ‘zesde zintuig’ kunnen we fijnstoffelijke energieën via onze handpalmen gewaarworden. Dit is een vermogen waarmee de beginnende genezer het eerst kennismakt. Genezende energie bijvoorbeeld kan worden gevoeld door de handpalmen en worden geïnterpreteerd als warmte, koude, of gewaarwordingen zoals tintelingen. Er bestaat een direct verband tussen het ritme van de adem en iemands vermogen om fijnstoffelijk gewaar te worden: hoe vollediger en dieper de ademhaling, des te groter ons bewustzijn van de fijnstoffelijke as-

pecten van het leven. De meeste oefeningen in het boek zullen je dus helpen je fijnstoffelijke gewaarwording te herontdekken en te ontwikkelen, en dit zal heel eenvoudig gebeuren door ze geregeld uit te voeren.

Het onderwerp van dit boek

Dit boek onderzoekt het concept 'adem' als rechtstreekse weg naar zelf-genezing en het heilige. Mijn ontdekkingen zijn gebaseerd op vijftienvintig jaar ervaring met individuen en groepen in het kader van mijn werk als genezer. We beginnen het onderzoek met het herontdekken van wat we eens wisten van de adem en de ademhaling, vervolgen met het fysieke aspect van de adem, en kijken daarna naar de manier waarop fijnstoffelijke energieën en de fijnstoffelijke energie van de levenskracht al het stoffelijk leven dragen.

Het *Handboek voor zelfgenezing* zal je laten zien hoe je je eigen ademritme kunt gebruiken om:

- Je zelfgenezend vermogen te versterken
- Effectief te ademen en je houding te verbeteren
- Te ontspannen
- Je een goede spijsvertering en een goede nachtrust te bezorgen
- Symptomen van stress en angstgevoelens te verlichten
- Emotioneel en mentaal tot rust te komen
- Effectief te communiceren (essentieel voor iedereen die de stem beroepsmatig gebruikt, zoals sprekers, acteurs, presentatoren)
- Je energieniveau te verhogen
- Energetisch en fysiek in evenwicht te komen
- Het systeem te zuiveren van negatieve energieën
- Positieve energieën in je op te nemen
- Je te beschermen tegen negatieve energieën
- Je geest te verruimen
- Mentale concentratie te ontwikkelen
- Je ware zelf uit te drukken via je adem
- Je creatief potentieel te ontplooien
- Je voor te bereiden op genezen of ander therapeutisch werk
- Je op het heilige te richten
- Je af te stemmen op de wereld van de natuur

- Toegang te krijgen tot intuïtieve leiding
- Een aloude meditatiemethode te leren

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Elk hoofdstuk bevat eenvoudige adem- en lichaamswerk oefeningen die je alleen of samen met anderen kunt doen. Bovendien zul je kennismaken met speciale oefeningen voor zelfgenezing, voor het genezen van anderen, of gewoon om je dagelijks leven en welzijn te bevorderen. Hoewel je misschien eerst naar bepaalde onderwerpen wilt kijken, stel ik voor dat je begint te werken met de fundamentele thema's van de eerste paar hoofdstukken, waaronder de oefeningen voor fijnstoffelijke energetische hygiëne aan het slot van hoofdstuk 3. Geregelde toepassing van deze essentiële oefeningen zal ertoe leiden dat voor jezelf zorgen een tweede natuur wordt. Zodra dit op orde is, kun je de overige onderwerpen in dit boek verkennen in elke volgorde die je aanspreekt.

De oefeningen moedigen je aan om je lichaam te leren kennen via meedogende, niet-oordelende waarneming van jezelf, waarbij je je bewust kunt worden van gevoelens en gewaarwordingen die je mogelijk niet eerder hebt opgemerkt. Je lichaam zo de volle aandacht schenken terwijl je elke oefening uitvoert, stelt je in staat echt aanwezig te zijn – een toestand die vergelijkbaar is met de beginstadia van meditatie.

Om de meeste baat te vinden bij je meditatie, raad ik je het volgende aan:

- Probeer voor je beoefening een rustige plek te vinden, in huis of buitenshuis.
- Ga in een gemakkelijke houding zitten of staan, met je rug recht. Een gemakkelijke staande houding kan even doeltreffend zijn als zitten, en resulteren in een ontspannen lichaam en een ontspannen geest, waarbij je in staat bent waar te nemen hoe je lichaam zich voelt, hoe je ademt, en wat zich om je heen afspeelt, zonder door je waarnemingen te worden afgeleid.

- Adem zoveel mogelijk door je neus.
- Sluit je ogen of kies iets in je omgeving waarop je rustig je aandacht kunt richten.
- Ontwikkel een passieve maar zelfbewuste en positieve instelling, en geniet van het gevoel dat je loskomt van stress dat bij een effectieve adembeoefening hoort.

Bij sommige oefeningen wordt je in overweging gegeven met een partner te werken. Ze zullen je het extra voordeel bieden dat je ervaringen kunt delen en vergelijken. Het kan heel nuttig zijn om aanmoediging van iemand anders te krijgen en zijn of haar perspectief te horen. Het boek is ideaal voor werken in groepsverband en leent zich voor het opzetten van een ademp cursus onder supervisie van een ervaren beoefenaar (zie Internetbronnen voor meer informatie). Ik stel echter voor dat je niet meer dan drie oefeningen per sessie doet. Dat houdt de sessie eenvoudig, zodat je elke oefening goed kunt bestuderen en je reacties naar waarde kunt schatten. Het is ook belangrijk dat je tijdens het uitvoeren van de oefeningen niet gaat hyperventileren van overdreven enthousiasme!

De kracht van intentie

Door veel onderzoekers, onder wie dr. Larry Dossey (auteur van *Healing Beyond the Body: Medicine and the Infinite Reach of the Mind*), is aangetoond dat de intentie achter werkelijk alles wat we doen verband houdt met het resultaat van het proces. Zorg daarom dat je het doel van een oefening begrijpt voordat je die begint uit te voeren en neem je vast voor om haar met succes te voltooien. Je positieve intentie geeft mentale en emotionele kracht aan je fysieke handelingen en stelt je in staat ontvankelijk te blijven voor elk resultaat dat zich voordoet wanneer je een oefening uitvoert.

Door je onbevangen, zonder voorbehoud of vooroordeel, te blijven opstellen ten aanzien van het resultaat van de oefening, erken je het feit dat je een spiritueel wezen bent en dat je hogere zelf de activiteiten van de helende, evenwicht scheppende en stimulerende kracht bepaalt. Je behoeften zijn geen geïsoleerde omstandigheid van het lichaam, maar uitdrukking van je totale persoon. Dit betekent dat je samenwerkt met je lichaamsbewustzijn in plaats van het te manipuleren. Een ontspan-

nen houding van acceptatie jegens een resultaat staat je toe het onverwachte te ontdekken of ervaren.

Houd een dagboek bij

Je vindt het misschien nuttig, en bovendien amusant, om een genezingsdagboek bij te houden. Je kunt daarin aantekeningen maken van elke adem oefening waar je mee werkt, en veranderingen documenteren die je als gevolg ervan bij jezelf opmerkt. Je kunt ook vastleggen wat je elke dag aan je ademhaling hebt opgemerkt. Dat zou de kracht en gesteldheid van je ademhaling kunnen omvatten, en de gebeurtenissen, omstandigheden, gedachten en emoties die er invloed op lijken te hebben. Je hoeft niet altijd woorden te gebruiken – probeer ook met tekeningen en illustraties te werken.

Je genezingsdagboek bijhouden zal je langzaam weer in contact brengen met wat je voorouders ooit wisten over de adem en het ademen. De oefeningen zullen je helpen om wat je intuïtief weet van de helende en verenigende kracht van de adem te herontdekken, en je zult weldra in staat zijn je eigen programma voor zelfgenezing te creëren.

Er zijn misschien dagen waarop je geen tijd of plaats hebt om een oefening uit te voeren, maar er is iets wat je kunt doen om je bewuste verbinding met de Adem van Eenheid in stand te houden. Pauzeer gewoon even, waar je ook bent, sluit je ogen, voer vier tot zes langzame, ontspannen ademhalingen uit en concentreer je daarbij op je ademhaling. Doe dit bewust ademen, tot zes keer elke 24 uur, zo vaak als je kunt. Onthoud dat het de adem als drager van de levenskracht is die hem tot de Adem van Eenheid maakt. Deze adem van heilige eenheid is fundamenteel voor alle oefeningen voor zelfgenezing in het boek.

1

Wat we ooit wisten: een geschiedenis van de adem

Vanaf het begin

Het leven lijkt, mysterieus genoeg, te beginnen en te eindigen met de adem. Door de eerste gedocumenteerde waarnemingen van onze zeer verre voorouders, die als rotsschilderingen op wanden van grotten zijn aangetroffen, weten we dat ademhaling en adem mensen waarschijnlijk sinds vóór de tijd dat ze hun migraties naar elk deel van de aarde ondernamen altijd hebben geboeid. Later beschreven de oude Hebreeërs hoe de Schepper de eerste mens ('*adam*) vormde uit het stof der aarde ('*adamah*) en vervolgens de levensadem (*ruach*) in zijn neusgaten blies. Het was deze heilige levensadem die stof tot een levend wezen transformeerde (Genesis 2:7).

Zesduizend jaar geleden ontdekten de oude Egyptenaren dat de adem werkelijk leven in zich leek te dragen als een kracht, die ze *ka* noemden. Voor de Egyptenaren was de sleutel tot het begrijpen van de oorsprong van deze kracht de sleutel tot het leven zelf: de *ankh*. De *ankh* werd voorgesteld als een kruisvormige sleutel met daarop een lus die met de hand kon worden vastgehouden. Het was een symbool van leven vóór, tijdens en na de dood. Hij staat daarom voor een aloude opvatting van leven als een kracht waarvan de oorsprong buiten het raamwerk van de fysieke ruimte-tijd ligt. Veel later gebruikten ook koptische christenen, die vrijwel zeker door de Egyptische spirituele concepten waren beïnvloed, de *ankh* om het leven na de dood te symboliseren.

Chi

Tweeënhalfduizend jaar geleden onderzocht een andere beschaving levenskracht en zelfgenezing. Beoefenaars van de traditionele Chinese geneeskunde noemden de geheimzinnige kracht *qi* of *chi*. De oudste schrijfwijze van *qi* bestond uit drie golvende lijnen die de uitstroming van de adem (zoals die bijvoorbeeld duidelijk zichtbaar is op een koude dag) symboliseren. Sommige mensen in het oude China geloofden dat *chi* een spirituele oorsprong had en een spirituele kracht uitdrukte die het hele universum bezielde. Anderen beschouwden *chi* als een universele kracht die, hoewel onzichtbaar, fysiek was zoals de wind. Beide groepen begrepen dat *chi* door het lichaam werd opgenomen tijdens het ademhalingsproces. Hij circuleerde dan door het lichaam en werd uiteindelijk uitgeademd in het universum, waardoor hij ter beschikking kon komen van andere wezens.

In het Chinese systeem van oefeningen dat bekendstaat als *taiji* (t'ai chi) probeert de beoefenaar *chi* te verzamelen, en laat die vervolgens door heel het fijnstoffelijk energielichaam stromen. De *chi* kan dan bewust worden gebruikt als bron van kracht: om jezelf te genezen, om activiteiten in je leven te verbeteren, of voor zelfverdediging. Beoefenaars van t'ai chi en verschillende vechtkunsten en verdedigingssporten merken ook dat hun zintuigen worden gescherpt naarmate ze meer *chi* verzamelen, en dat hun evenwicht en coördinatie eveneens verbeteren.

Japanse tradities in vecht- en geneeskunst

China's buurland Japan nam al snel zowel de fysieke als de spirituele versie van de levenskrachttheorie over en noemde de kracht *ki* (de Japanse uitspraak van *chi*). Dit woord en concept verscheen vervolgens in termen als *genki*, dat 'gezond' betekent, en *byouki*, dat 'ziek' betekent. In de Japanse vechtkunst aikido kan dit woord worden vertaald als 'de weg (*do*) om je *ki* te laten harmoniëren met de *ki* van je tegenstander'. De meeste energie- en geneesmethoden die het begrip *ki* belichamen, zoals reiki, stellen dat het mogelijk is deze bijzondere 'levenskracht'-energie onder controle te brengen in de onderbuik, in het *fijnstoffelijk lichaam*. (Het menselijk fijnstoffelijk lichaam en zijn energieën worden in hoofdstuk 3 beschreven.)

In zowel de Chinese als de Japanse traditie worden de diepgaande fysiologische veranderingen die bijzondere vechtkunstvaardigheden mogelijk maken ontwikkeld door ademoefeningen, beoefening van diepe

ontspanning en meditatie, die alle ten doel hebben de levenskracht-energie (*chi* of *ki*) te cultiveren en te verzamelen.

***Prana* en ademmeditatie**

Zoals ik in de Inleiding vermeldde, zullen de meesten die yoga hebben beoefend het Sanskriet-woord *prana* zijn tegengekomen. Ook *prana* duidt op de levenskracht, een fijnstoffelijke energie in lucht die via de adem in het lichaam wordt opgenomen. Het begrip is voor het eerst beschreven in de Upanishads, de grote Indiase leergeschriften, waarvan de vroegste uit omstreeks 400 v.Chr. dateren. Volgens de yogafilosofie is de adem, of lucht, louter het middel om *prana* naar alle niveaus van ons wezen te brengen. Omdat *prana* leven bevat, is die voor levende wezens belangrijker dan lucht. Yoga is bedoeld om met deze verrijkende en helende levenskracht te werken, en velen die yoga beoefenen maken kennis met *pranayama*, de wetenschap van de adem en ademhaling.

Volgens de wetenschap van *prana* zijn er drie hoofdkanalen waarlangs de fijnstoffelijke energie *prana* zich verplaatst. Dit zijn het centrale kanaal, dat op één lijn ligt met de ruggengraat, en twee kanalen, ieder aan één kant van het centrale kanaal, die respectievelijk inkomende en uitgaande energieën overbrengen. Deze drie hoofdkanalen zijn verbonden met een reusachtig netwerk van fijnere kanalen in het fijnstoffelijk lichaam van een persoon. Degenen die de wetenschap van *prana* bestudeerden beseften als eersten dat de levenskracht in een langzamer tempo trilde, dus energetisch ‘dichter’ werd, wanneer zij vanuit haar spirituele oorsprong neerdaalde in het niveau van het fysieke lichaam. Yoga beveelt nog altijd beoefening van ademmeditatie aan omdat men meent dat het fysieke lichaam energetisch minder dicht wordt (in een hoger tempo gaat trillen) door meditatie die gebaseerd is op de ademhaling. Ademmeditatie maakt de opname van meer levenskracht (*prana*) mogelijk, die vervolgens de relatieve dichtheid van het lichaam vermindert. Naarmate die afneemt, kan de meditatiebeoefenaar steeds fijnere niveaus van *prana* in zich opnemen, en zo een steeds sterkere verbinding krijgen met de spirituele niveaus van het bestaan.

De Indiase avatar Sathya Sai Baba adviseert dat, hoewel er veel soorten *pranayama* zijn, de eenvoudigste (waarbij de adem niet langer dan tien seconden hoeft te worden ingehouden) het beste zijn voor mensen

die in deze tijd leven, en zegt dat die in staat zijn geest en lichaam in balans te brengen. Beoefening van elke vorm van *pranayama* met een mantra (een speciale Sanskriet-klank of serie -klanken) wordt als doeltreffend beschouwd voor mentale transformatie, terwijl beoefening van *pranayama* zonder een mantra te gebruiken effectief is voor versterking van het lichaam en de systemen ervan.

De overdracht van spirituele kracht

De Brihadaranyaka Upanishad beschrijft het gebruik van de adem om *prana*, in de vorm van kracht en macht, over te dragen van een patriarch op zijn opvolger, een praktijk die waarschijnlijk is ontleend aan de methoden die goeroes gebruiken om hun leerlingen in te wijden. Hierbij wordt de adem uitgeblazen over de persoon, meestal in het gezicht of naar het hoofd, maar ook over het midden van de borst of andere delen van het lichaam. Soms werd de overdragende adem doorgegeven via klanklettergrepen, zoals een mantra. In alle gevallen ontving de persoon echter *prana* die was versterkt door de circulatie ervan door het fysieke en fijnstoffelijke niveau van de machthebber of leraar. De ontvanger wordt zo geacht een energie te hebben verworven die het geschenk van heilige opvolging symboliseert. Deze vorm van machtsoverdracht, door sjamanen en heilige mensen, is door antropologen in culturen overal ter wereld opgemerkt.

Het gebruik van de adem om macht of kennis over te dragen is ook gedocumenteerd in het christelijke evangelie van Johannes. Hier ademt de grote leraar Jezus over zijn leerlingen, met de woorden: ‘Ontvang de Heilige Geest’ (Johannes 20:22). De tekst geeft in overweging dat Jezus, die zich gedraagt als veel sjamanen, leraren en profeten van alle tijden, in staat was goddelijke macht op zijn volgelingen over te dragen door met kracht over hen te ademen.

De taal van de ademhaling – adem, Geest en het heilige

In het Nabije Oosten van tweeduizend jaar geleden lijkt de opvatting te hebben bestaan dat genezing, spirituele kracht en de levenskracht energieën zijn die door de adem worden gedragen. En bovendien dat dit goddelijke energieën zijn die door een spiritueel ontwikkelde persoon via de adem kunnen worden overgedragen. Misschien is dat de reden dat uit

de canonieke geschriften blijkt dat Jezus de uitdrukking ‘Heilige Adem’ of ‘Heilige Geest’ vaker gebruikte dan enige andere verwijzing naar de tegenwoordigheid van God. Terwijl onze adem ons verbindt met de fysieke wereld van lucht, de atmosfeer en alles wat ademt, verbindt hij ons dus ook met de scheppende adem en de tegenwoordigheid van het goddelijke.

Een andere definitie van Geest als spirituele kracht, of tegenwoordigheid, komt voor in het evangelie van Lucas, dat het verhaal vertelt van de oude priester Zacharia. Zacharia staat voor het altaar in de tempel op het punt wierook te offeren, wanneer de engel Gabriël verschijnt en de opmerkelijke geboorte van een zoon voorspelt voor hem en zijn onvruchtbare vrouw. De zoon zal Johannes de Doper blijken te zijn, die later de aanwezigheid van Jezus op de wereld bekend zal maken. Nog voordat Johannes geboren is, zegt de engel, zal hij vervuld zijn van de Heilige Geest: de ‘geest en de kracht van Elia’ (Lucas: 1:15-17). Hier blijkt een duidelijk besef, bij mensen van die tijd, dat grote genezers, profeten en leraren doordrongen waren van spirituele kracht en die tentoonspreidden.

Het denkbeeld dat de adem niet alleen een spirituele oorsprong had maar ook een levend toonbeeld van het heilige was, komt voor in heel de klassieke Midden-Oosterse, Griekse en Romeinse wereld. Het Hebreeuwse woord *ruach* kan worden vertaald als geest, ziel of adem, terwijl in het Aramees van het Palestina van de eerste eeuw *rucha* als geest, adem, wind en lucht te vertalen is. Hier duidt net als in het Hebreeuws de Semitische wortelklank *CH* op de levensadem. Deze wortel is het begin van de naam van de eerste vrouw, vermeld in Genesis – Chava (Eva). Hij komt ook voor in het Hebreeuwse woord *chaim*, leven.

Ook in westerse tradities zijn de woorden voor adem en ziel verwant. Het klassiek-Griekse equivalent van *ruach* was *pneuma*, dat geest of levensadem betekent. Het Griekse woord *psychè* (ziel) is van dezelfde wortel afgeleid als het werkwoord *psychein* (ademen). Het Latijn van het oude Rome kent het vrouwelijke woord *anima* (de innerlijke Geest), dat dezelfde wortel heeft als het woord *animus* (wind). Het Engelse woord ‘spirit’ komt van *spiritus*, Latijn voor de ademende ziel, moed en de kracht van het leven. In de Welshe poëtische traditie van de oude Keltische wereld wordt het vrouwelijk zelfstandig naamwoord *awen* gebruikt om de goddelijke inspiratie van de bard te beschrijven. *Awen* en het Welshe woord *awel* (bries) zijn afgeleid van dezelfde wortel, *wel*, blazen. *Awen* is de adem van inspiratie, of de adem van het goddelijke die inspiratie geeft. In de druidische

spirituele traditie, met wortels diep in de oude Welshe cultuur en poëzie, belichamen de adem en de hele wereld van de natuur het concept 'goddelijke inspiratie' en spelen dus een centrale rol in het druïdisch geloof en bijbehorende heilige beoefeningen. Dit Keltische concept geeft ons een aanknopingspunt voor de betekenissen achter het Engelse woord *inspiration* (afkomstig van het Latijnse *inspirare*, dat inademen betekent). Net als het leven zelf kunnen we via de adem inspiratie putten uit de spirituele Bron.

Een wegwijzer naar het heilige

Vanuit haar diepe intuïtieve inzicht beschreef de zieneres en mystica Hildegard von Bingen (1098-1179) God als de Ene Adem, waarheen alles terugkeert. Bij elke adem, verklaarde Hildegard, ademen we God in. Met haar mystieke waarneming zag ze alle wezens leven in een heilige, ademende kosmos.

Toen Europeanen in contact kwamen met de inheemse inwoners van Amerika, vonden ze het moeilijk te geloven dat de indiaanse volkeren al een geavanceerd concept van God hadden. In het Lakota wordt God bijvoorbeeld *Wakhan Tanka* genoemd, waarbij *wakhan* alles beschrijft wat heilig is of wat verbonden is met de spirituele dimensie van het leven. Bij het Lakota-volk wordt de adem van elk schepsel als *wakhan*, of heilig, beschouwd. De betekenis van *tanka* varieert van 'groot' tot alles wat groter is dan we kunnen bevatten. De beste vertaling van *Wakhan Tanka* is dus 'Grote Geest'. Maar net als de woorden die in de klassieke Oude Wereld ontstonden, wijzen deze Lakota-begrippen op een spiritueel concept dat te kolossaal is om volledig in woorden te kunnen samenvatten, en te ongrijpbaar om in woorden te kunnen uitdrukken. Ik denk dat dit de reden is dat een van mijn oude indiaanse leraren de voorkeur gaf aan de uitdrukking 'Groot Mysterie': het iets of iemand waarvan hij nooit gescheiden was. Interessant is dat deze leraar zijn adem gebruikte om kracht, of zelfs kennis, over te dragen, vooral tijdens de reinigingsceremonie (zweethutceremonie).

Onze zeer korte rondreis over de planeet naar enkele van de grondslagen van menselijke denkbeelden over de adem onthult een opmerkelijke samenhang. Sinds aloude tijden is het concept van een levenschenkende kracht in de adem door genezers overal ter wereld bewust

of onbewust gebruikt, met de bedoeling optimaal welzijn in individuen te realiseren door de fijnstoffelijke energieën van genezing toegankelijk en beschikbaar te maken. In al die verschillende culturen en tradities bestaat er een duidelijk verband tussen de adem, lucht, het leven zelf, de kracht voorbij, voor en na het leven, de kracht die leven mogelijk maakt, en de bron van leven. De ademhaling en de adem presenteren ons hun rol als wegwijzer naar het heilige. Of confronteren ons er zelfs mee.



Het mysterie van de adem

Zoals we hebben vermeld, bevat lucht niet alleen zuurstof, essentieel voor werking van de hersenen en fysiek leven, maar ook de primaire levenskracht, de fijnstoffelijke energie, die het lichaam bezielt. We zijn geschapen als aspect van de Bron om goddelijke Eenheid te manifesteren. Hiertoe gebruiken we een fysiek lichaam en een persoonlijkheid. De individuele ziel creëert het sjabloon voor het lichaam, inclusief het brein, op fijnstoffelijk niveau, en vanuit dat niveau krijgt alle aardse leven vorm en bezieling. Leven wordt gepland en begint op spiritueel, of fijnstoffelijk, niveau. Om die reden is de levenskracht een fijnstoffelijke energie en cruciaal voor onze eigen genezing.

Onze eerste inname van lucht is een verbinding van het geestelijke met het stoffelijke rijk. Wanneer we de levenskracht zo in ons opnemen, geven we aan dat we dezelfde adem zijn gaan ademen als onze voorouders en dat we enige tijd deel zullen zijn van het leven op aarde. Aan het eind van ons leven blazen we onze laatste adem uit voor hen die we achterlaten en voor hen die zullen volgen. Deze laatste uitademing bevrijdt ons van de stoffelijkheid en brengt ons terug naar het geestelijke rijk waar we vandaan kwamen. Tussen geboorte en dood speelt zich, vol wonderen en mysterie, het leven af. Dit mysterie, net als het Grote Mysterie waarover mijn leraar sprak, is niet iets vreemds of iets wat we zouden moeten vrezen; het is veeleer de viering van een wonder dat het bevattingsvermogen van de geest te boven gaat, maar altijd aanwezig is in het hart.

Zoals veel spirituele leraren onderwees de soefimeester Hazrat Inayat Khan (1882-1927) dat 'het mysterie van het leven in de adem schuilt'.