

Susan Aposhyan

EMBODIED SPIRITUALITEIT

Open je hart voel je lichaam



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Heart Open, Body Awake*, uitgegeven door Shambala Publications, Boulder, Colorado, Verenigde Staten

Vertaling: Willie van Boven

Omslag: Villa Grafica

Binnenwerk: Stampwerk

Illustraties: Mary Sweet

NUR: 728

ISBN: 9789020218992

ISBN e-book: 9789020219005

© 2021 Susan Aposhyan

© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.
www.ankh-hermes.nl

Voor mijn moeder, die mij zoveel heeft geleerd
over vreugde en lijden.

INHOUD

Inleiding	9
DEEL EEN – HET HART VAN DE MENSHEID	
1. Het hart ontdekken	21
2. Wijs hart, ego-hart	35
3. De wijsheid van emoties	43
4. Een pad van liefde	49
DEEL TWEE – LICHAAM VOL LEVEN	
5. Eén met de wereld: evolutie en dierlijkheid	59
6. Het centrum van hier, het centrum van nu: mindfulness van het lichaam	66
7. De levensadem	75
8. Tussen binnen en buiten: de toegangspoorten, de ruggengraat en de kernstroom	82
DEEL DRIE – VERDIEPEN EN TOT BLOEI KOMEN	
9. Meegaan in de stroom van embodiment	105
10. Verbindingen, grenzen en de vijf fundamentele handelingen	113
11. Onze innerlijke gemeenschap: de weefsels en vloeistoffen van ons lichaam	121

DEEL VIER – HET PAD VAN OPENEN EN VERBINDEN

12. De lerende geest	145
13. Beweging in stilte: belichaamde meditatie	156
14. Elementen van aanwezigheid	168
15. Het pad van relaties	180
16. Vrienden worden met de dood	195
17. Op water lopen: je pad van embodiment spiritualiteit	202
Epiloog – lessen van een ster	215
Dankwoord	219
Noten	221
Bibliografie	223

INLEIDING

MIJN EERSTE HERINNERING aan *embodied spirituality*, de belichaamde spiritualiteit van waaruit ik al mijn werk doe, begon met sterren. Vroeger, toen ik nog klein was, was de oneindige, donkere hemel ermee bezaaid. Het was alsof het universum bijna geheel bestond uit twinkelende hemellichamen. En dan was er mijn kinderlichaampje, gehuld in een oude wollen deken, dat zich gelukkig overstelpt voelde met de weidsheid van dat al. Het zien en voelen van de sterren en de weidsheid voelde om precies te zijn als iets oneindigs, alsof er geen scheiding bestond tussen de kleine ‘mij’ die keek en de onmetelijke grootsheid en schoonheid van wat ik zag. Mijn lichaam was klein, maar de gevoelens die het herbergde waren zo groots als die hemel.

Het Virginia van de jaren zestig waarin ik opgroeide bood me volop van dit soort ervaringen. De wereld was er rustig en donker genoeg. De natuur was er sterk genoeg om mijn kindergeest in beslag te nemen. Ik lag in het gras en keek naar de eindeloze wolkenstroom. Ik hoorde de drukte van de insecten in het veld. Ik rende door het bos, dat op zijn beurt een eindeloze dans van licht en lommer was, gevuld met de zangsymfonie van allerlei vogels. En dan was er nog het water – regen, beekjes, rivieren en

golven – dat over stenen stroomde en in beweging was, altijd in beweging. Betoverend, verleidelijk, bedwelmend, overdonderend: een weldaad voor oog en oor waarmee mijn hele lichaam vanbinnen werd doordrenkt. Niets bleef door deze ervaringen onaangeraakt. Ze leerden mij dat voelen en zien en horen en ruiken en zelfs proeven – kamperfoelie, bramen, rozebottels – plaats konden vinden binnen de bedding van een groter geheel. Er was geen barrière tussen mijn lichaam en de natuur. Ik werd meteen opgenomen in de natuurlijke wereld, die mij kennis verschafte zonder gedachte aan afscheiding of onderscheid.

De menselijke wereld daarentegen leek behoorlijk vreemd en onsamenhangend, en haar bewoners – de mensen om me heen – hol, onnatuurlijk futloos, alsof ze eerder speelden dat ze leefden dan dat ze werkelijk leefden. Naarmate ik ouder werd zag ik dat ze er expres voor kozen het leven te negeren, zichzelf ervoor af te schermen en juist te leven binnen een kleine ruimte en daarmee zichzelf en anderen voor de gek hielden. Ik leerde al snel de pijn kennen waarmee zo'n kunstmatige afscheiding van één individueel zelf van het grotere geheel van het leven gepaard ging.

Dat wat ik me herinner en beschrijf zie ik nog zo voor me. Als ik naar de natuur keek leek die helemaal te passen in een moeiteloos, universeel continuüm. Maar als ik naar mensen keek leken ze op een bepaalde manier afgesneden te zijn van dit continuüm, stonden ze erbuiten zoals figuurtjes die buiten de tekening van een cartoon geplaatst zijn. Uiteindelijk leerde ik dat die mensen zo vreemd los stonden van hun natuurlijke omgeving ten gevolge van een grotere existentiële verwarring in onze cultuur. Ik raakte geïnteresseerd in de psychologie, die de mogelijkheid bood om deze verwarring te begrijpen en van daaruit het menselijk lijden te helpen verlichten.

Daarnaast leek religie een ander systeem te zijn om de pijn mee te kunnen verhelpen. Als jong meisje ging ik trouw naar de kerk, waar ik keek en luisterde. Maar ik zag simpelweg niet de

voortdurende heling die ik wel in de natuur ervoer. Ik zag de cartoonfiguren niet weer in verbinding komen met het universum. Eigenlijk zag ik in mijn kerk niet echt veel gebeuren.

Ten slotte besloot ik op Paaszondag, toen ik dertien jaar oud was, de christelijke kerk te verlaten. Ik bezag de congregatie met de intens arrogante blik van de puber en meende dat niemand in de zaal, ook de dominee niet, geraakt werd door de woorden of de muziek of de aanwezigheid van andere mensen, laat staan door het besef van God. Niemand daar leek voeling te hebben met de vitaliteit van zijn eigen hart.

Een jaar of tien later zou ik, nadat ik me al had bekwaamd in meditatie, dansles geven, psychologie studeren en werken als begeleider, Body-Mind Centering® ontdekken, het levenswerk van Bonnie Bainbridge Cohen. In het prachtige materiaal dat zij had verzameld vond ik de inspiratie om de verschillende draden van alles wat mij interesseerde langzaam met elkaar te verweven.

Mijn leven lang heb ik mij verdiept in wat het betekent om in alle opzichten mens te zijn. Ik heb het lichaam, de geest, psychologie, diverse religies, spiritualiteit, kunst, anatomie, fysiologie, neurowetenschappen, evolutie, beweging, geboorte en dood bestudeerd. Ik heb met duizenden mensen gewerkt, individueel en in groepen, in klaslokalen en in retraites: als psychotherapeute, met lichaamswerk, als bewegingsdocente en als meditatielerares. Vanuit dat alles weet ik één ding zeker: we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

Een van de basisprincipes van *embodied spiritualiteit* (belichaamde spiritualiteit) is dat we allemaal daar moeten beginnen waar we zijn, zoals we zijn, met wat er ook op dit moment in dit lichaam opkomt. Op een bepaald niveau is onze individualiteit een rare draaikolk van gedachtes, emoties, sensaties en overtuigingen die zich van moment tot moment voordoen in ons lichaam. Als we ons daarvan bewust zijn kunnen we uit die

draaikolk oprijzen naar een heldere, open ruimte die resoneert met de wereld om ons heen. Van hieruit kunnen we gaan samenwerken om de mensheid wakker te schudden en te voorkomen dat zich een planetaire crisis voordoet die ons einde zou kunnen betekenen. Ook al komen we allemaal van een andere plek, met andere gezichtspunten: we zitten echt allemaal in hetzelfde schuitje.

In de jaren tachtig begon ik les te geven over *embodiment*, belichaming. In die tijd bestond dat begrip nauwelijks. Nu hoor je het overal. Maar toch, als mensen het hebben over belichaming wordt het lichaam meestal vooral cognitief benaderd. Ze blijven steken in de wereld van ideeën, waarin nagedacht wordt over het lichaam dat verteld wordt wat het doen moet. Deze ideeënwereld wordt maar al te vaak gecombineerd met gangbare culturele opvattingen over hoe het lichaam eruit zou moeten zien, zou moeten voelen en zou moeten zijn. Ik wil het woord *embodiment* graag weer claimen ten behoeve van iets wat wijzer en wilder is.

Waar alle overige schepsels op de planeet hun belichaming laten zien, hebben wij volwassen mensen dat systematisch in onszelf proberen uit te schakelen. We kunnen *embodiment* definiëren als de voortdurende, volledige en vrije stroom van cognitie, emotie en gedrag die door ons lichaam heen gaat. Praktisch gesproken betekent dit dat alles wat zich voordoet in ons wezen organisch tot uitdrukking mag komen in ons gedrag. Is dat iets gevaarlijks wat tot chaos leidt? Niet echt. Verderop in dit boek zullen we de fysiologische, evolutionaire en neurologische basis van menselijke belichaming verkennen en gaan begrijpen dat onze motivatie om harmonieus met anderen samen te leven diep in ons is ingebed. Hoe meer we ons bekwamen in belichaming, des te meer we geneigd zijn tot compassie voor, verbinding met en oog voor de wereld om ons heen. Dit wederzijds ontvouwen van innerlijke bewustwording en uiterlijke expressie

is de sleutel tot het begrijpen van de verbinding tussen belichaming en spiritualiteit. Belichaamde spiritualiteit is een benadering van het leven die zegt dat hoe vertrouwder we raken met de diverse aspecten en lagen van ons leven als lichamen, des te meer verbonden en betrokken we zullen zijn met anderen en met de wereld van al onze innerlijke en uiterlijke ervaringen. Misschien zou niet iedereen dit spiritualiteit noemen, en dat hoeft ook zeker niet. Maar mijn ervaring, en die van vele anderen, is dat de diepgang en intensiteit en het gevoel van verwondering die het gevolg zijn van deze manier van zijn werkelijk het best beschreven kunnen worden met begrippen als *ziel* en *heilig*.

Embodied spiritualiteit is een opkomende discipline. Nu georganiseerde religie niet meer toonaangevend is staan wij onszelf vaker toe dat onze eigen spiritualiteit zich van binnenuit ontvouwt en volgen we minder vaak de strikte voorschriften van de patriarchale religies waarmee we veelal zijn opgegroeid. Dit vormt een keerpunt in de ingrijpende historische beweging van mensen in de westerse beschaving die, toen Europa overstapte van heidense tradities naar het christendom, zich afkeerden van het lichaam en van spiritualiteit die uitging van het vrouwelijke.

In veel vormen van psychologie, spiritualiteit en lichaamswerk bestaat interesse voor belichaming. Willen we daarbij voorbij het cognitieve gaan, dan zullen we ons lichaam heel direct moeten benaderen. We zullen de tijd moeten nemen om ook aandacht te hebben voor lichamelijke sensaties, de taal van het lichaam. We moeten de delicate kunst leren verstaan waarbij we de fysiologie van ons lichaam laten terugkeren bij gezonde vrijheid. Uiteindelijk moeten we feitelijk alle oude patronen die in ons lichaam zijn verankerd opgraven, erkennen, tot uitdrukking brengen en opruimen. Deze patronen, die ons veilig in leven hebben gehouden toen ze ontstonden, blijven vaak nog lang nadat ze hun dienst bevoezen hebben aanwezig.

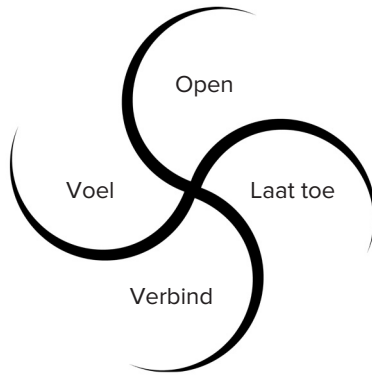
Ik heb gezien dat belichamingsoefeningen mensen helpen bij het genezen van hun fysieke klachten, het oplossen van oude, diep ingebedde emotionele patronen, het zichzelf bevrijden van de tirannie van trauma en het uitstralen van veel meer vriendelijkheid en leiderschap. Bovendien heb ik dit allemaal zelf ervaren. Ik ben een bescheidener, vriendelijker en optimistischer mens geworden. Natuurlijk zijn er geen garanties en zal de weg vol hobbels en kuilen zijn, maar als we belichaming open en volwassen benaderen lijkt het erop dat het oneindig loont om ons erin te verdiepen.

Belichaamde spiritualiteit laat zich op allerlei manieren zien: mindfulness, meditatie, centreren gebed, yoga, soefisme, eco-dharma en methoden die op het hart gericht zijn. Het kan op deze en veel andere manieren succesvol worden beoefend en je kunt de lessen en oefeningen in dit boek gebruiken ter ondersteuning van welke spirituele weg je ook volgt. In *Open je hart voel je lichaam* wordt belichaamde spiritualiteit met name vanuit het lichaam benaderd en in vier stappen uiteengezet. In veel vormen van spiritualiteit worden dezelfde stappen gebruikt. We combineren ze hier zodanig dat je je van binnenuit kunt ontwikkelen op een unieke, belichaamde wijze. Dit zijn de vier stappen:

1. Open je hart.
2. Voel je lichaam.
3. Laat je raken door dat wat je in je hart en lichaam ontdekt.
4. Ontdek hoe je hart, je lichaam en de wereld elk moment opnieuw in elkaar overgaan.

We kunnen ze nog eenvoudiger benoemen: open, voel, laat toe, verbind. Ik hou van deze eenvoud – en toch, zoals je zelf vast ook al gemerkt hebt, is dit lastige materie.

Zoals de afbeelding van het windmolentje verderop in de tekst impliceert dienen deze stappen niet zozeer lineair begrepen te



worden. Hoewel ik ze als concrete stappen opsom en er in het hele boek ook als zodanig naar verwijs, zijn de ‘stappen’ feitelijk zowel handelingen als zijnstoestanden, met alle complexiteit, ambiguïteit en nuance die doorleefde zijnstoestanden onvermijdelijk met zich meebrengen. Je zult dus merken dat de vier stappen, hoewel ze min of meer samenvallen met de vier delen van dit boek, onderling met elkaar verweven zijn. Enerzijds volgen ze elkaar op, maar op een diepere laag vormen ze het stramien van het hele boek, dat bedoeld is om je stukje bij beetje te helpen deze zijnstoestanden met behulp van verhalen, oefeningen en theorie te ontdekken. Hoewel de vier stappen eenvoudig klinken druisen ze in tegen de gewoontes van ons ego. Als we spiritualiteit werkelijk *embodied*, belichaamd, willen benaderen, moeten we al deze zijnstoestanden in al hun aspecten ervaren.



In Deel een van dit boek, ‘Het hart van de mensheid’, worden de magie van het menselijk hart, een beetje fysiologische kennis en een aantal oefeningen ter verkenning van het hart geïntroduceerd. Uiteraard gaat het in dit deel voornamelijk over het openen van het hart, maar ook de drie andere stappen van voelen, toelaten en verbinden worden er intrinsiek in meegenomen.

In Deel twee, ‘Lichaam vol leven’, bespreken we de tweede stap, voelen, en wordt de derde stap geïntroduceerd, het toelaten van onze authentieke uitdrukking door middel van beweging, sensaties en fysiologie. Er wordt dieper ingegaan op hoe wij datgene wat we in ons lichaam ervaren tot uitdrukking kunnen laten komen en hoe dit proces van voelen en toelaten de wanden rondom onze individuele inkapseling gaandeweg laat oplossen en resulteert in een gevoel van één zijn met de wereld. Ik verwijs vaak naar die eenheid als de ‘eenwordingstoestand’: de realiteit dat ieder hart werkelijk het centrum van de wereld is.

In Deel drie, ‘Verdiepen en tot bloei komen’, wordt het voelen van je lichaam nog gedetailleerder uiteengezet: we bekijken de inwendige anatomische wereld en een aantal toegangen daartoe. In Deel drie wordt embodiment geïntroduceerd als de formele methode die ik gedurende de afgelopen veertig jaar heb ontwikkeld. Er bestaan veel belichamingsmethodes, maar de embodiment die hier wordt gepresenteerd is bedoeld als hulpmiddel om het volwassen menselijk lichaam en de menselijke geest volledig te reïntegreren. Embodiment gaat niet alleen over het voelen van alle delen van je lichaam precies zoals die zich aan je voordoen, maar is bovendien de beste methode die ik ken voor het verkennen van de derde stap van belichaamde spiritualiteit: toelaten dat de sensaties die je in je lichaam voelt op hun eigen wijze door je wezen mogen bewegen. Ik deel hier meer specifieke kennis over embodiment dan ik in eerdere artikelen heb gedaan. Allereerst geef ik mijn definitie van belichaming, die als tegengif bedoeld is voor de al te simpele manier waarop het woord in de hedendaagse cultuur gebruikt wordt. Daarna volgt een stap-voor-stap-introductie van embodiment, zodat je het ook zelf kunt beoefenen. Ik hoop dat alle geleide oefeningen in Deel drie zullen helpen om te ervaren dat stap twee (voelen) evolueert tot stap drie (toelaten), wat een opening geeft naar stap vier (verbinden).

In Deel vier, ‘Het pad van openen en verbinden’, voltooiën we de cyclus door te kijken hoe dat uiteindelijke verbinden, de vierde en laatste stap, tot uiting komt. Er zijn hoofdstukken over spirituele vervulling, het toepassen van belichaming bij dood en sterven en er is een hoofdstuk om je te ondersteunen als je belichaming en de vier genoemde stappen in je persoonlijke spirituele ontwikkeling wilt gaan toepassen.

Ik heb over wat ik de afgelopen twintig jaar door studie en praktijk heb geleerd twee boeken gepubliceerd die handelen over de integratie van lichaam en geest en hoe dat kan worden toegepast in psychotherapie. Toen mijn tweede boek af was had ik het gevoel dat ik klaar was om te schrijven over spiritualiteit als verborgen sleutel voor het begrijpen van de paradox van ons mens-zijn, dat zich uitstrekt van het dierlijke tot het goddelijke. Ik droomde van een boek dat zou laten zien hoe diep de drijfveer van ons mensen is om die tegenpolen te verenigen: lichaam en geest, dat wat geschapen is en het spirituele. Het kon niet anders dan dat het zou beginnen en eindigen met het bestuderen van wat ik als de essentiële schakel tussen lichaam en ziel ben gaan beschouwen: het hart van de mens. Dit boek houd je nu in je handen.

