

Ki Tisa כִּי תִשָּׂא Als je verheft. Shemot (Exodus) 30:11-34:35

Meditatie

In de parasha van deze week, Ki Tisa, lezen we hoe Mozes de berg Sinaï drie keer beklimt. Zijn eerste beklimming eindigt met het ontvangen van de twee tabletten, om vervolgens naar beneden te komen en met afgrijzen het Gouden Kalf te zien. Hier opvolgend vertelt de Torah ons dat Mozes terugkeerde naar HaShem terug de berg op. Dit om het fiasco van het Gouden Kalf en de nasleep ervan aan te pakken Shemot (Exodus) 32:31. Mozes kwam toen terug naar beneden om een tent van samenkomst (33:7) op te zetten waar hij vervolgens regelmatig met HaShem kon communiceren zonder de berg te hoeven beklimmen. En ook wanneer de Israëlieten de Sinaï zouden verlaten om naar Israël te gaan hierin HaShem te kunnen raadplegen. Mozes vroeg om HaShems aanwezigheid direct te zien, en HaShem antwoordde hem dat geen enkele sterveling HEM kan zien en leven. Mozes vroeg HaShem om nog een keer naar de berg te komen (34:2), waar een nieuwe reeks tabletten zou worden gemaakt om de door hem verbrijzelde tabletten/tafelen te vervangen.

Toen Mozes voor de laatste keer van de Sinaï afdaalde om de nieuwe tafelen te presenteren, vertelt de Torah ons: "Hij was daar veertig dagen en veertig nachten bij HaShem; hij at geen brood en dronk geen water" (34:28). Mozes was drie keer de Sinaï opgegaan, telkens veertig dagen, wat een totaal van 120 dagen opleverde. Als je de dagen van de Joodse kalender tussen Sjavoeot en Jom Kipoer zou tellen, zou je 120 dagen vinden, Shavuot is de datum van de eerste Sinaï-openbaring, terwijl Yom Kippur de datum is waarop HaShem de Israëlieten vergaf voor het Gouden Kalf en Mozes terugkeerde met de nieuwe tabletten. Aan het einde van Mozes' drie sessies van intense meditatie met HaShem gloeide zijn gezicht en konden de mensen hem niet langer rechtstreeks aankijken (34:29-30).

Het Torah-motief van het beklimmen van een berg om tijd door te brengen in gebed en goddelijke meditatie verspreidde zich over de hele wereld, en daardoor vinden we zeer vergelijkbare beschrijvingen in andere religies die na het jodendom ontstonden. Boedha bracht bijvoorbeeld 40 dagen (of 49 dagen) door op een berg, mediterend onder een bodhiboom om verlichting te bereiken, en onthield zich gedurende die tijd ook van voedsel en water. Er wordt in het Christendom ook gezegd dat Jezus veertig dagen in de wildernis heeft doorgebracht zonder voedsel en water, en Mohammed zou op 40-jarige leeftijd zijn eerste openbaring hebben ontvangen terwijl hij dagenlang mediteerde en vastte op de berg Hira. Het feit blijft echter wel dat Mozes ongetwijfeld de eerste was. Ondanks dit onmiskenbare feit wordt er vandaag de dag natuurlijk ook gemediteerd en wordt het vreemd genoeg meer geassocieerd met oosterse religies, en vreemd genoeg niet met het jodendom.

De waarheid is dat meditatie sinds de oudheid altijd centraal heeft gestaan in het jodendom. In feite is het zeer waarschijnlijk dat het joodse ballingen waren die meditatieve praktijken over de hele wereld introduceerden na hun verdrijving uit Israël in de 6e eeuw voor Christus door de Babyloniërs. Het is dan ook zeer intrigerend om erop te wijzen dat veel wereldreligies ontstonden in de eeuw na de ballingschap van Israël, waaronder het boedhisme en het confucianisme, evenals de zogeheten

pythagoras en orfische religies in Griekenland. Zelfs het oude zoroastrisme en het hindoeïsme werden zwaar beïnvloed door de verspreiding van Torah ideeën in het midden van het eerste millennium voor de gangbare telling.

Tegenwoordig heeft ook de wetenschap de enorme voordelen van regelmatige meditatie blootgelegd alles voor het verminderen van stress en het verbeteren van de slaap. Zelfs tot het versterken van het immuunsysteem en het versnellen van genezing, het heeft zelfs een positieve invloed op de expressie van onze genen! Wat heeft deze aloude Torah traditie ons dus te leren over meditatie, en wat zijn enkele specifieke joodse meditatieve technieken die we dagelijks in praktijk kunnen brengen om ons leven te verbeteren?

Torah en Meditatie

De beoefening van meditatie gaat helemaal terug tot Adam. Nadat hij uit Eden was verbannen, bracht Adam enorme hoeveelheden tijd door met meditatie, contemplatie en gebed in een poging de verbinding met zijn Schepper te herstellen. Uiteindelijk verdiende hij het door deze meditatie om communicatie te ontvangen van de engelen Raziël en Raphael, die Adam talloze mystieke geheimen leerden. Adam gaf deze goddelijke informatie door aan zijn zoon Seth, en zo ging het door de generaties heen helemaal tot aan Abraham. De Zohar (I, 55b) stelt dat Abraham uit deze informatie leerde hoe hij HaShem op de juiste manier kon aanschouwen. De Torah vertelt ons dat Abrahams zoon Isaac “de velden inging” om te mediteren Bereshiet (Genesis) 24:63, terwijl het bekend was/is dat Jacob dit vooral ‘s nachts deed. Zoals we dit ook zien uit in zijn nachtelijke visioenen van de hemelse ladder en zijn worstelen met een engel.

In Devariem (Deutr) gaf Mozes de woorden van het Shema door. Deze woorden zijn het die het hele Joodse volk instrueerden om op HaShems woord te mediteren er staat immers “terwijl je thuis zit en onderweg onderweg bent, en wanneer je gaat liggen en wanneer je opstaat”. Zijn opvolger Joshua vertelde ons nog eens nadrukkelijk het volgende “Deze Torah mag niet van uw lippen verdwijnen, en u moet er dag en nacht over mediteren” (Jozua 1:8). Koning David was misschien wel de meester hierin, zoals we ook zien uit talloze verzen in zijn Psalmen. De Mishna is de eerste oude tekst die ons rechtstreeks vertelt dat de vroegste joodse wijzen een uur zouden mediteren voordat ze begonnen te bidden (Berakhot 5:1). Ze waren zo diep verdiept in hun meditatie dat ze ‘zelfs als er een slang om hun hiel gewikkeld werd, niet zouden ophouden.’

Natuurlijk is het grootste deel van de discussie over meditatie te vinden in de Joodse mystieke teksten, beginnend bij de oudste bronnen zoals Sefer Yetzirah en de Heikhalot. De grote Sefardische wijzen uit de 12e en 13e eeuw (waaronder Avraham Abulafia en Azriel van Gerona) verfijnden en definieerden de kunst verder. Tegen de tijd van de gouden eeuw van Kabbalah, in het 16e eeuwse Tzfat, was Joodse meditatie wijdverspreid en sterk ontwikkeld. Later kreeg het een nog grotere betekenis in modernere mystieke stromingen zoals het chassidisme in Europa en in de kringen geïnspireerd door de Rashash (Rabbi Shalom Sharabi) in de Sefardische-Mizrachi wereld. In totaal zijn er talloze joodse meditatieve technieken met verschillende methoden en doelen, waaronder hitbodedut (“afzondering”), hitbonenut (“contemplatie”), histaklut (“observatie”), devekut (“gehechtheid”), tzerufim (“combinaties”), kavanot (“intenties”) en yichudim (“verenigingen”). Deze

vormen een aanvulling op de vele Joodse gebeden en recitaties van berachot, die op zichzelf kunnen worden vergeleken met meditatieve ‘mantra’s’. Hier zullen we ons concentreren op eenvoudigere meditatievormen waarbij sprake is van het reciteren en/of visualiseren van bepaalde woorden of verzen, mits gedaan op de juiste manier en in de juiste positie en gemoedstoestand. (voor meer informatie over elk van de bovengenoemde vormen van Joodse meditatie, kunt u meer lezen in de verhelderende werken van Rabbi Aryeh Kaplan. In o.a zijn boeken Joodse Meditatie , Meditatie en de Bijbel , en Meditatie en Kabbala.)

Een meditatieve staat

Er zijn meerdere houdingen die je kunt aannemen tijdens het mediteren: rechtop staan zoals we doen tijdens het Amidah, rechtop zitten met een rechte rug, horizontaal liggen en een foetushouding met het hoofd tussen de knieën. Dit laatste lijkt misschien wel wat vreemd, maar we vinden feitelijk meerdere figuren in de Tenach en de Talmud die deze positie zouden innemen (bijvoorbeeld Eliyahu in 1 Koningen 18:42). Kabbalistisch gezien komen de knieën overeen met de Sefirot van Netzach en Hod, die de bronnen van profetie zijn. Het hoofd tussen de knieën plaatsen is dus een nuttig kanaal om een meer profetisch-achtige toestand te bereiken. Het plaatst iemand ook in een kinderlijke positie van onschuld en zuiverheid. Houd hierbij de beroemde Talmudische leer in gedachten. We weten dat aan een foetus de hele Torah wordt onderwezen terwijl hij zich in de baarmoeder bevindt (Niddah 30b). Deze foetus in de baarmoeder bevindt zich ook zoals we kunnen zien als het ware met zijn hoofd tussen de knieën.



Dat gezegd hebbende, is de meest gebruikelijke houding voor meditatie het zitten, in losse, comfortabele kleding, met de rug recht om een goede ademhaling te vergemakkelijken. Ademen staat absoluut centraal bij meditatie, en diepe ritmische ademhalingen zijn essentieel voor succes. We kunnen hierbij opmerken dat het Hebreeuwse woord voor “ziel”, neshamah , bijna hetzelfde is als “adem”, neshimah . Om dan dus op de ziel af te stemmen is een goede ademhaling eigenlijk een vereiste. In verband hiermee moet de lucht rondom iemand die mediteert zo schoon en fris mogelijk zijn. Sommige mensen steken graag kaarsen of wierook aan om te ontspannen, maar het is juist belangrijk om te weten dat een vlam ongezonde rookdeeltjes en giftige koolmonoxide produceert (hoewel dit in kleine hoeveelheden is). Het is het beste om frisse koele lucht te hebben, en wat zelfs nog beter is, is om buiten in het bos te mediteren waar de bomen als natuurlijke luchtfilters/verfrissers dienen. De grote Ramak (Rabbi Moshe Cordovero) ging ook de wildernis in om te mediteren in een techniek genaamd gerushin (afscheiden) en reciteerde verschillende Torah

verzen om vervolgens in een profetisch-achtige staat te komen. Zijn belevingen hierdoor zijn ook vastgelegd in Sefer Ha-Gerushin.

Ook zijn er mensen die graag naar muziek lusteren om in een rustige, meditatieve staat te komen. Dit kan zeker helpen, en we zien dit ook op meerdere plaatsen in Tenach dat muziek werd gebruikt door de profeten (zie bijvoorbeeld II Koningen 3:15 en Zohar II, 45a). Evenzo goed kan iemand de muziek ook als een afleiding ervaren en verdient absolute stilte de voorkeur. In de Tenach vinden we ook verwijzingen naar groepen mensen die samen profeteren, en sommigen geven er misschien zelfs wel de voorkeur aan om met een partner of in een groep te mediteren. Een van de redenen hiervoor is dat als iemand erin slaagt om in een zeer diepe meditatieve staat of trance te raken, er iemand in de buurt zal zijn om hem te helpen daar weer uit te komen.

Ten slotte is een van de meest voorkomende zorgen tijdens meditatie het opkomen van verschillende gedachten en zorgen in de geest. Iemand herinnert zich misschien plotseling dat hij iets belangrijks moet doen, of men raakt plotsklaps verdiept in een dringende kwestie die zomaar op duikt. Het is volkomen oké dat zulke gedachten opduiken, en het is niet nodig om ze weg te dwingen. Je kunt best een paar minuten van de meditatie afwijken en indien nodig even over de kwestie nadenken, om dan vervolgens met de meditatie doorgaan. Dit werd ook lang geleden al gesuggereerd in Sefer Yetzirah, een van de oudste joodse mystieke teksten. Het leert ons dat wanneer een persoon op de Tien Sefirot mediteert, hij of zij in stilte zijn mond in toom moet houden, en als iemands gedachten “afdwalen”, hij of zij eenvoudigweg moet terugkeren naar de meditatie. Ook is dit waarschijnlijk de betekenis van Ezechiël 1: 14 die in zijn profetische visioen ratzo va'shov zei: “rennen en terugkeren”!

Er zijn een aantal klassieke Joodse meditaties gerangschikt in volgorde van duur, van één minuut tot ruim een uur. Deze meditaties zullen ieder individu in staat stellen deze belangrijke en uiterst nuttige beoefening op een goede manier te beoefenen. Zelfs als hij/zij maar een minuut per dag over heeft, en of hij/zij nu voor het eerst meditatie onderzoekt of juist een ervaren mystici is. Voordat men met een van de volgende handelingen begint, is het essentieel dat men in een ontspannen en kalme gemoedstoestand komt. En in een van de comfortabele posities die we hierboven beschreven. Het is uiteraard het beste om in een staat van vreugde te verkeren, zonder verdriet, want onze wijzen leerden dat de Shechina niet zal rusten op iemand die zich in een staat van verdriet bevindt (Shabbat 30b). Het is ook zeer waardevol om te beginnen met een reeks van 18 diepe ritmische ademhalingen om in de juiste stemming te komen. Zoals we weten is 18 'n leven en vertegenwoordigd daarmee de levensadem.

Meditatie voor iedereen

1 minuut meditatie: De eenvoudigste en krachtigste meditatie van één minuut is ongetwijfeld het Shema. We spreken hierover het gebruik van het eerste vers van het Shema als meditatie, dat is dus buiten de tweemaal daagse mitswa van het reciteren van het gehele Shema. We merken hierbij echter wel op dat er bepaalde mystieke teksten zijn die Shema-meditaties beschrijven die zelfs uren kunnen duren! Als het Jodendom ooit een mantra bezit, dan zou het waarschijnlijk het Shema zijn. Het is de slogan en missieverklaring van het Joodse volk. Elk van de zes woorden heeft een enorme betekenis en kan in de geest worden gevisualiseerd terwijl het wordt gereciteerd.

Het eerste woord Shema bevat de drie grondtonen: een “a” die een open klank is, een “m” die een aparte toon is, en een “sh” die een kakofonie is. De “m” wordt beschouwd als een “schoon” geluid, terwijl de “sh” een luidruchtig geluid is, het geluid van witte ruis op een niet-afgestemde radio of televisie. Als iemand luidruchtig is dan zeggen we ook tegen diegene Sssh. Het Shema begint dan ook met al het lawaai om ons heen te brengen naar “sh”, om over te gaan in een gefocuste “m” en eindigen met een open “a”. Het is dan ook duidelijk bedoeld om ons weg te halen van al het rumoer om ons heen in ons leven, dit alles om ons te concentreren op de eenheid van HaShem, en de eenheid van de hele kosmos waarin we ons bevinden.

Het laatste woord echad is die eenheid, en onze wijzen leerden ons daarop te mediteren op de volgende manier: de aleph (1) vertegenwoordigt de Ene God, en de chet (8) vertegenwoordigt de zeven hemelen en de aarde, terwijl de dalet staat voor de vier richtingen of, op een meer mystiek niveau, de vier universums Asiyah, Beria, Yetzirah en Atzilut. Het idee hierachter is om ons intens te concentreren op de eenheid van HaShem en het feit dat HaShem in elk greintje bestaan doordringt. Dat betekent in alle de werelden en rijken van de schepping en dus ook in die van ons. Onze wijzen leerden dat je de dalet als het ware moet ‘verlengen’. De juiste manier om deze letter uit te spreken is dus geen harde dalet, maar meer een zachte dhalet. Als de dalet hard wordt uitgesproken (zoals velen ten onrechte doen), is het ook onmogelijk om deze te verlengen. Met een zachte dhalet daarentegen kan deze gemakkelijk worden uitgerekt. We doen er nog een en houdt hierbij dus in gedachten dat er nog vele zijn zoals een uur of langer.

5 minuten: De menselijke ziel bestaat uit vijf niveaus: nefesh, ruach, neshamah, chayah en jechidah . Elk van deze is geassocieerd met een ander deel van het lichaam. Bij deze techniek mediteert men ongeveer één minuut op elk zielsniveau. Begin met de nefesh, het laagste niveau van de ziel dat verbonden is met de bloedbaan, en voel hoe het door je aderen stroomt. Ga dan verder met ruach, geassocieerd met de vitale organen, en vooral het hart. Stem af op uw eigen hartslag terwijl u diep en ritmisch blijft ademen. De ruach is ook verbonden met de longen, dus voel de uitzetting en samentrekking van je longen terwijl je ademt. Vervolgens komt de neshamah die in de hersenen zit en de geest voortbrengt. Op dit punt is iemand in staat zich volledig bewust te zijn van zijn bewustzijn, zijn innerlijke zelf en zijn innerlijke stem. Daarnaast wordt de chayah vaak geassocieerd met de aura die uit het lichaam straalt, terwijl de yechida iemands directe verbinding is met de hemel erboven, als een spirituele navelstreng. De niveaus chayah en jechidah worden in mystieke teksten soms geheel genegeerd omdat ze veel te esoterisch en verheven zijn. Met voldoende oefening kan dit soort meditatie iemand naar zijn onderbewustzijn en zelfs onbewuste geest leiden.

Misschien denkt u wel wat heeft dit alles nu te maken met de sidra van deze week? Welnu waarom zocht Mozes nadat hij onder de mensen was juist de wildernis op, een eenzame en verlaten plek zoals we lezen in b.v Shemot (Exodus) 3:1? Maar ook zoals we deze week lezen gaat hij in alle eenzaamheid de berg op. Was het voor hemzelf, of ging hij daarheen met het doel HaShem te vinden? Dit terwijl hij wist dat HaShem zich hier bevond en waarom die veertig dagen? Mozes was een persoon die heel goed begreep dat meditatie een must was, juist om die verbinding met HaShem op dieper niveau te verkrijgen. Ook wij moeten tijd doorbrengen met onze gedachten en die beschouwen als een doelbewuste interne verkenning om meer met HaShem verbonden te worden. En ook al gaat het



המקום & Talmud-online.nl



soms gepaard met ongemakkelijke zelfreflectie, op zoek naar betekenisvolle ervaringen. Alleen dan hebben we een onzichtbaar contact met HaShem. Misschien vinden we ook dan ons ware doel in ons bestaan. Ook Mozes wist zeer zeker niet dat hij voorbestemd was om een profeet te worden. Maar zijn moed om deze stap te doen, daarmee kon hij zijn kudde door de wildernis leiden. Dit was de eerste stap om de leider van de Israëlieten te worden.

Shabbat Shalom Jaacov

ha-makom.eu