



Februari 2026 | Harold Stevens | Preventie

OUDE TEMPELS EN GENEZING

Wat heilige ruimtes het lichaam leren herinneren

We zijn druk bezig met gezondheid. Met meten, weten, optimaliseren, bijsturen. We willen grip op ons lichaam, liefst met dashboards, data en protocollen. En toch blijft één vraag hardnekkig liggen:

Waarom geneest het ene lichaam wel, en het andere niet?

Oude culturen stelden die vraag anders. Niet: wat moet ik doen om te genezen? Maar: welke omstandigheden heeft het lichaam nodig om zichzelf te herstellen?

In veel Indiase tempels staat de lingam in een kleine, afgesloten ruimte: de garbhagriha. Letterlijk: het huis van de baarmoeder. Donker, stil, koel. Zonder afleiding, alleen maar aanwezig. De lingam is geen seksueel symbool, maar een

gevende levensimpuls. Altijd geplaatst in de yoni: de ontvangende, dragende ruimte. Samen verbeelden ze een oerconditie: schepping, die ontstaat daar waar veiligheid geborgd is. Door de tempel te betreden, keert het lichaam symbolisch terug naar de baarmoeder en wordt het herinnerd aan haar oorsprong, aan liefde, stilte, rust, geborgenheid en veiligheid. Het vormt de oerconditie voor groei en herstel.

In oude Indiase geschriften wordt genezing zelden beschreven als een ingreep, maar meer als een gevolg van de juiste omstandigheden. De tempel wordt gezien als een levend lichaam: een ruimte waarin prāṇa (levenskracht) tot rust kan komen en het menselijke systeem zich kan herordenen. De garbhagriha fungeerde daarbij als een veilige en heilige (=helende) plek waar onrust en verstoring kon zakken en herstel daardoor vanzelf kon plaatsvinden. Tempels waren dus geen ziekenhuizen, maar omgevingen die het lichaam herinnerden aan haar eigen herstellend vermogen.

En precies dát is wat moderne wetenschap opnieuw ontdekt.

Het autonome zenuwstelsel kent maar één echte voorwaarde voor herstel: **veiligheid**. Pas wanneer het lichaam zich veilig voelt, schakelt het over naar reparatie, regeneratie, vernieuwing en genezing. Spijsvertering komt op gang. Ontstekingen doven en cellen herstellen omdat het lichaam ontspant en zich herinnert hoe dat moet.

De tempel was geen ziekenhuis, maar creëerde wél de omstandigheden die het lichaam vandaag de dag in therapieruimtes probeert terug te vinden: stilte, ritme, geborgenheid, symboliek. Symbolen werken omdat ze voorbij het denken communiceren. Ze spreken een laag in ons aan die ouder is dan taal. De baarmoeder kennen we allemaal. Het is de bron waarin we zijn ontstaan en uit voort zijn gekomen, het vormde ons allereerste thuis. De warme, besloten plek in de buik van onze moeder, waar niets hoefde en alles mocht ontstaan.

Misschien is gezondheid daarom minder een kwestie van ingrijpen, en meer van herinneren. Herinneren hoe veiligheid voelt. Herinneren hoe het lichaam reageert als het niet hoeft te overleven. Herinneren dat herstel geen actie is, maar een gevolg.

Oude wijsheid nodigt ons uit om dieper te kijken. Naar wat we zijn kwijtgeraakt in onze drang om te fixen, alles te willen weten en kunnen verklaren, te sturen en te controleren.

Misschien ligt de sleutel tot gezondheid niet in nóg een protocol of medicijn. Maar in het opnieuw creëren van heilige ruimtes — in gebouwen, in relaties, en uiteindelijk: in onszelf.

Deze overwegingen komen voort uit het onderzoek dat ik doe in mijn boek [“De droom van Ha’adam | over het mechanisme van het leven”](#), (Uitgeverij Van Warven) waarin ik een andere kijk verken op de oorsprong van lijden, bewustzijn en mens-zijn.



AUTEUR HAROLD STEVENS | COLUMNS | 04-02-26

Harold Stevens is ondernemer, auteur van het boek [“De droom van Ha’adam”](#), psychosociaal-natuurgeneeskundig therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van mens en organisatie.