

De Adem (deel 1)

Ik wil deze meditatie kort inleiden met wat te zeggen over de ademhaling. De meeste mensen weten wel dat om goed te ademen, je naar de buik moet ademen. Maar ik wil voorstellen dat we dat enigszins wijzigen in 'naar je bekkenbodem' ademen. Naar je buik ademen kan soms licht geforceerd raken waardoor spanning ontstaat, vooral in de onderrug. Wanneer we naar onze bekkenbodem toeademen doen we dat met een hele vriendelijke zachte aandacht en adem. Alsof we het bekkenbodem, die als een schaal onder in ons lichaam ligt vullen, vullen met adem. En dat wordt natuurlijk geholpen wanneer we het onderlichaam laten ontspannen. Wanneer we de buik vrij laten worden, het gezicht vriendelijk. Wanneer we de bilspieren laten ontspannen.

We zetten als het ware het huis helemaal open, de deuren en de ramen. En we kunnen afdalen vanuit het zolderkamertje dat bij ons tegenwoordig vooral het computerkamertje is geworden, het hoofd waar we allemaal via Word informatie zitten te verwerken. In de leefruimte onderin het huis kan je ontspannen, rustig zitten. Het is veel groter en ruimer en lichter dan dat zolderkamertje. Er is niets verkeerd, niets mis met het zolderkamertje. Soms is het goed daar te zitten en te werken maar keer nu terug naar de leefruimte, in het boeddhisme soms 'de Hal van Jade' genoemd, de buik. En de zintuigen zijn actief dus de ramen en deuren naar de buitenwereld staan open. Frisse lucht kan naar binnen komen en de binnen- en buitenruimte zijn met elkaar verbonden, in diepste zin eigenlijk één ruimte.

Terwijl je rustig ademt naar je bekkenbodem, kan je ook ten hoogte van je handen die in je schoot liggen, als het ware figuurlijk gaan zitten en rusten. Eenvoudigweg zijn met hoe de dingen zijn. Niets hoeft op slot. We hoeven ons niet voor iets te beschermen. We hoeven niets buiten te houden. Laat het huis goed doorlucht raken en geniet van het zitten. Als je nog onrustig bent omdat je bezig bent geweest op de zolder, voel dat. Het zijn de naweeën van de activiteit van zonet. Het rusten helpt juist om de naweeën te laten oplossen. Soms moeten we geduld hebben want de naweeën van activiteit kunnen lang doorgaan. We zijn zo druk in ons dagelijks leven, al was het maar met tekst verwerken en tekst produceren in ons hoofd. Laat de computer, het beeldscherm maar even los. Zit als een Boeddha in de Hal van Jade, in je eigen kleine paleis.

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 13 juni 2021*