

De adem (deel 2)

Ik heb afgelopen zondag wat gezegd over de adem en hoe je naar het bekken kunt inademen. Hoe belangrijk het is om het onderlichaam te laten verzachten, vrij te maken zodat het bekken zich als het ware kan vullen met de adem en het lichaam rondom dat gedeelte helemaal vrij kan bewegen, kan uitzetten. En vanavond wil ik wat zeggen over de uitademing. Net zo belangrijk.

Als we zachtjes en ontspannen naar het bekken toedemen, dan is dat ook de plek van waaruit we uitademen. Je zou kunnen zeggen: het inademen is het ontvangen en het uitademen is het weer loslaten, het geven. En er zit een ritme in onze ademhaling - ontvangen en weer loslaten. Als we goed kijken zien we dat er een hele kleine pauze is waarin de inademing tot een stop komt, een einde, en rustig en zachtjes de uitademing begint, het loslaten, en ook dat komt uiteindelijk weer tot een rustig einde. En dan begint het ontvangen weer.

Je kan alleen maar goed uitademen als het onderlichaam ontspannen en zacht is. Dit kan je voor jezelf testen: probeer maar eens te gapen als je je billen samenknijpt en het onderlichaam daardoor wat aanspant. Gapen of geeuwen is dan zo goed als onmogelijk. En we neigen nogal gauw om niet goed uit te ademen en de adem vast te zetten. Ook dat kan je weer voor jezelf testen door je armen in de lucht te steken. Kijk eens wat je met je adem doet. Grote kans dat je het even vastzet door het lichaam aan te spannen. Het hoeft helemaal niet want je kan je armen in de lucht steken en het onderlichaam gewoon zacht houden. In zekere zin de energie laag houden en de ademhaling gewoon vrij laten zijn bij die kleine inspanning van het omhoog brengen van je armen. En zie maar eens hoe makkelijk het dan wordt.

Opstaan van een stoel. Als je je onderlichaam aanspant, je adem vastzet, kost het meer moeite dan wanneer je ontspannen en met een vrije adem opstaat. Dus kan je nagaan: als je de hele dag allemaal momenten hebt waarin je je adem en je lichaam vastzet, dan moet je heel veel activiteiten met wat grotere inspanning doen. Geen wonder dat we soms aan het eind van een dag heel moe zijn. Het is niet noodzakelijkerwijs hoeveel we gedaan hebben maar hoe we het gedaan hebben.

Dus geef eens wat aandacht tijdens de meditatie aan je adem. En dat zijn gevaarlijke woorden die ik nu uitspreek want voordat je het weet ga je het een beetje controleren of manipuleren. Ga je bewust diep inademen en dat hoeft helemaal niet. Als we zitten doen we eigenlijk niets dus het is niet verwonderlijk dat de ademhaling tijdens het zitten wat rustiger en wat lichter wordt.

Dan kan je het proces vertrouwen en de ademhaling als een activiteit loslaten simpelweg door te ontspannen, ruimte te geven aan je buik. Je aandacht wat laag te leggen bij het bekken en dan gewoon waarnemen hoe de aandacht richting het bekkenbodem gaat en hoe het lichaam vanzelf aangeeft dat het tijd is uit te ademen. Het gebeurt vanzelf. En na de uitademing volgt weer vanzelf de inademing. Kan je zitten in vertrouwen, eenvoudigweg ruimte geven aan dit proces? En je zal zien, als je het een beetje vriendelijke aandacht geeft, dat de geest wat stiller wordt. Als het ware deel wordt van dit ontvangen en geven en weer ontvangen en geven. Net zoals elke zintuiginduk ontvangen wordt en weer losgelaten wordt en weer een nieuwe ontvangen wordt en weer losgelaten wordt ...

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Woensdag 16 juni 2021*