

# Aandacht en adem

Als je een afgesloten container hebt, die gevuld is met lucht of water, en je maakt er een kleine opening in en verhoogt de druk in de container, dan stroomt de lucht of het water eruit. Hoe groter de druk, hoe meer het water en de lucht eruit zal stromen. Wanneer we de druk verlagen, dusdanig dat hij lager is dan de omgeving, dan stroomt het water of de lucht terug in de container.

Iets vergelijkbaars is gaande met onszelf en met onze aandacht. Wanneer we door de omstandigheden onder druk komen te staan, dan merken we hoe de aandacht uitstroomt. Hoe groter de druk, hoe meer de aandacht zich richt op wat er buiten onszelf is, op de dingen. En wij hebben dan ook die uitdrukkingen van: "ik ben druk", "ik voel me onder druk staan". Wanneer we ontspannen en verzachten, wanneer we ruim worden in onszelf, vloeit de aandacht vanzelf terug.

In het lichaam is ook nog een andere cyclus gaande, die van de ademhaling. We ademen in en daarmee wordt de lichamelijke druk wat groter in onszelf. En we ademen uit, de druk wordt weer verlaagd. Die cyclus van adem en ademhaling zijn in zekere zin gekoppeld. We kennen het allemaal. Als je je concentreert of je schrikt dan is het niet ongewoon om je adem wat in te houden. Je vergeet soms uit te ademen en dan gaat een mentale druk samen met een lichamelijke druk. Wanneer we dan ontspannen, lichaam en geest, dan ademen we weer uit en de aandacht wordt weer vrij en kan weer terugstromen. Er ontstaat weer een rust, een stilte in onszelf. Het is verrassend hoe vaak je je adem wat vastzet, wat inhoudt in het dagelijks leven. We hebben het vaak niet in de gaten omdat de aandacht is uitgestroomd, naar de dingen toe, naar anderen toe, naar situaties. Daarom ervaren zoveel mensen een druk in het dagelijks leven.

Het kan behulpzaam zijn om in het dagelijks leven, en nu ook in de meditatie, wat meer aandacht te geven aan het uitademen. En daarbij bedoel ik niet dat je de ademhaling gaat reguleren, maar kijk eens of je ontspannen kunt uitademen, of je de buik vrij kunt laten. En voor een vrije buik heb je een vriendelijk en zacht gezicht nodig, heb je een aandacht nodig die ook ontspannen is.

Wanneer we zo oefenen, merken we dat we aandacht en adem vrij kunnen maken. Dat er een uitstromen van de aandacht kan plaatsvinden en daarop volgend weer een terugvloeien. Dat er een inademing kan plaatsvinden met daarop volgend een ontspannen uitademing. De druk wordt soms verhoogt maar wordt niet vastgehouden en zeker niet chronisch. Laat de druk ook weer ontspannen, zichzelf verlagen.

En geen mooier gelegenheid om dit te oefenen dan in dit zitten van ons. Het is voor die reden dat we de aandacht ook wat meer laten rusten, ter hoogte van de handen, bij de onderbuik, zodat we gewoon bewust kunnen blijven van onze vrije ademhaling en de aandacht na het uitvloeien ook weer kan terugvloeien en kan rusten in dit zitten, dit ontspannen en vrije zitten.

\* \* \* \* \*

*Eerw. Baldwin Schreurs  
Zondag 1 december 2024*