

DE VOLKOMEN BEWUSTE ADEMHALING

Ik ben nog nooit zo doordrongen geraakt van de kracht van de Volkomen Bewuste Ademhaling¹ als tijdens de drie stiltedagen die ik begeleidde in november 2021. Met name dat het pijn zou kunnen verdrijven heb ik wel heel letterlijk ervaren. Een kies meldde zich daags tevoren. Ondanks geruststellende woorden van een tandarts en enkele foto's, bleek er achteraf wel degelijk sprake van een wortelkanaalontsteking, met gedurende de drie stiltedagen aanhoudende golven van pijn en uitstraling naar kaak, keel en oor als gevolg. Ik nam mijn toevlucht tot Volkomen Bewuste Ademhaling. Een bijzondere ervaring.

In diepe concentratie op de Volkomen Bewuste Ademhaling veranderde de ervaring van pijn, zodanig dat 'pijn' geregeld volkomen verdween in een soort van lege ruimte. Wat ik daarnaast waarnam was energie die bewoog, bonsde, golfde, voortdurend in beweging. Het was geen tastbaar vast lichaamsdeel meer, als 'kaak' of 'kies' en er was ook geen 'pijn'. In tegendeel, soms was er alleen maar ruimte en leegte, soms weer beweging, telkens anders. Wat als constante bleef was waarnemend bewustzijn, het label 'pijn' loste op. Ook waren er momenten dat in mij een diepe vreugde opborrelde. Wat een geschenk! Hoe dankbaar daarvoor.

In plaats van dat de ontstoken kies reden werd om de retraite af te breken, werd het een houvast om mijn concentratie te verdiepen. Want op het moment dat mijn aandacht verslaptte, en ik verzet aantekende tegen, of ook maar de geringste afwijzende beweging maakte van niet willen, niet accepteren en wegduwen van, of welke andere gedachten dan ook toeliet, was er onmiddellijk weer die hevige kiespijn die mij terug in de greep probeerde te krijgen. Ik werd hierdoor wel min of meer gedwongen mijn toevlucht te nemen tot het volkomen opgaan in de Volkomen Bewuste Ademhaling. In die zin dus 'dankjewel kies' en 'dankjewel Boeddha' en alle mensen na hem die deze wonderbaarlijke, eenvoudige oefening met groot effect, trouw zijn geweest en levend hebben gehouden.

Het aanzetten tot het volkomen bewust waarnemen van de in en de uitademing, het waarnemen van de gevoelens in de gevoelens, van het lichaam in het lichaam, de geest in de geest en de objecten van de geest in de objecten van de geest én het bewustzijn dat alles vergankelijk is, leeg, voorbijgaand, maken dit soetra tot één van de meest waardevolle schatten die ik ooit op het spoor kwam.

Het is niet esoterisch, je hoeft er geen geheime inwijding voor te ontvangen, het is niet super ingewikkeld, niet boven ons vermogen, je hoeft geen geleerde te zijn of bovenmatig slim. Het vraagt wel het je openstellen voor het richten van de aandacht, het loslaten van alle concepten en ideeën, vertrouwen dat het je op een goede plek zal brengen en discipline om dat waar je aan begonnen bent ook door te zetten. Het is dan ook niet eenvoudig in de zin van gemakkelijk en snel. Daarom is het ook fijn regelmatig in een groep te mediteren, zodat je elkaar woordeloos steunt in het gaan van de weg die je ingeslagen bent met het oppakken van meditatie volgens dit soetra. Eenvoudig dus, maar niet gemakkelijk voor mensen met ongetrainde aandachtspieren. En vaak ook niet altijd makkelijk voor mensen mét geoefende aandachtspieren.

Probeer het maar eens. Zoek een stille plek. Zit met een rechte, maar wel ontspannen rug 20 minuten lang elke uitademing tellend tot tien en dan weer beginnend bij een, terwijl je ondertussen je volkomen bewust bent van elke inademing zolang als hij duurt en elke uitademing zolang als hij duurt. Als je inademt, ben je ervan bewust dat je inademt. Als je uitademt, ben je ervan bewust dat je uitademt. Als je

¹ Thich Nhat Hanh, Adem is bewustzijn, Anapanasati-soetra, Asoka Nieuwerkerk a/d IJssel, 1999

lang inademt, weet je dat je lang inademt. En als je lang uitademt, weet je dat je lang uitademt. Als je kort inademt, weet je dat je kort inademt en als je kort uitademt, dan weet je dat je kort uitademt. Net zolang totdat 'jij' niet meer ademt, maar' een 'het ademt'.

En? Lukte het om de aandacht zodanig te richten dat er eigenlijk alleen nog maar ademen is?

Het oefenen van je aandachtspieren is net zo belangrijk als het dagelijks oefenen voor een marathon. Iedereen begrijpt dat je geen marathon kunt lopen zonder oefening. Zelfs niet een getalenteerde hardloper die er precies het lichaam voor heeft. Ook z/hij zal moeten trainen. En zelfs al train je, elke dag is anders. De ene dag ben je in vorm, een volgende dag vermoeid en loopt het niet lekker. Zo ook met het trainen van aandacht. Er is geen instant recept, voor eens en altijd hetzelfde resultaat. Het is taai en saai en moeilijk en zwaar en ook gemakkelijk, verwarmend en wonderbaarlijk, zinvol én zinloos en 'echt álles wat je denken er maar van maken wil'. Wat een ontdekking. Het gaan zien hoe veel en hoe voortdurend onze geest invult en daarmee iets eenvoudigs als het volgen van de ademhaling makkelijk of moeilijk maakt. Het hemelse paradijs én de hel. Beiden vinden hun oorsprong in hetzelfde. Ook dat bewustzijn ontwikkelt zich langzaam maar zeker in de aandachtige oefening. Zodat we ons niet meer zo laten afleiden en van de wijs brengen door alle mogelijke gedachten en gevoelens, die telkens weer opkomen ... en ook weer gaan liggen.

Adem is bewustzijn, schrijft de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh in het gelijknamige boekje over het Anapanasati-soetra, zoals het soetra over de Volkomen Bewuste Ademhaling officieel heet. Het is dit boekje dat ik iedereen die mediteert van harte aanbeveel.

Thich Nhat Hanh schrijft dat volgens de overlevering Boeddha verbleef in het Oostelijk Park in Savatthi, de hoofdstad van het koninkrijk Kosala, met vele leerlingen die hoog in aanzien stonden en grote bekendheid genoten. Onder het schijnsel van een volle maan sprak Boeddha zijn bikkhoe's (monniken) toe over de Volkomen Bewuste Ademhaling. Hij verzekerde hen dat de voortdurende ontwikkeling en beoefening van de Volkomen Bewuste Ademhaling rijke vruchten draagt en van groot nut is.

Voor wie meer wil lezen, ook in het Satipathana-soetra staan soortgelijke instructies. Net als het Anapanasati soetra gaat het over de vier vestigingen van aandacht². Adem, lichaam en geest worden er in samenhang met elkaar tot rust gebracht en men ontwikkelt gelijktijdig het vermogen om lijden, verdriet, pijn en onrust los te laten. Precies dat is wat ik mocht ervaren. Het stevig verbonden met de ademhaling, aandachtig waarnemen van lichaam, gevoelens, denkbewegingen en objecten daarin, en dat vanuit een houding van overgave en loslaten (of is het eerder toestaan van wat is), daarin lag voor mij de sleutel.

Ik hoop niet dat er nu iemand verkeerde conclusies trekt. Als zou het lichaam onze aandacht niet waard zijn, daar we het met de juiste technieken kunnen overstijgen of overrulen. Het is niet zo dat het lichaam maar aan haar lot overgelaten moet worden. Dat we geen zorg zouden moeten besteden aan de instandhouding of verzorging ervan en het in plaats daarvan maar moeten transcenderen. Integendeel. Als je lichamelijk ongemak ervaart, waarom zou je dan niet luisteren naar wat hier gehoord wil worden? Dat zou ook in felle tegenspraak zijn met mijn diepe geloof dat oprechte, hart gevoelde compassie zowel begin als eindpunt van elke relevante meditatievorm of spirituele oefening is. En die compassie omvat alles en allen, al het lichamelijke en alle levende lichamen. Van de andere kant, het lichaam hoeft ook niet altijd de bepalende factor te zijn en in alles leidend.

De Boeddha zelf kwam tot de zogenaamde 'middenweg', nadat zware ascese hem bijna het leven kostte. De energie die eenvoudig voedsel hem gaf, leidde tot zijn uiteindelijke verlichting. Ook de christelijke

² Via deze link vind je hier meer over: <https://plumvillage.org/library/sutras/discourse-on-the-four-establishments-of-mindfulness/> Of zie Thich Nhat Hanh, Leven in aandacht. Commentaar op het Satipathana-Soetra, Asoka Nieuwerkerk a/d IJssel, 1990.

heilige Franciscus van Assisi, vraagt op het einde van zijn leven 'broeder ezel' (beeldspraak voor 'het lichaam') om vergeving omdat hij zich realiseert dat hij er met zijn ascetische praktijken veel te hard voor is geweest. Blijkbaar is het gemakkelijk ons op onze spirituele weg te vergissen en het lichaam weg te duwen. Maar het lichaam hoeft niet onderdrukt te worden of onnodig te lijden. Het zou ook zeker geen blamage zijn geweest als ik de driedaagse onderbroken had met een bezoek aan de tandarts. Het heeft gelukkig tot mooie inzichten geleid. Maar dat nam niet weg dat aan het eind van de driedaagse, ik heel snel voor een wortelkanaalbehandeling bij de tandarts in de stoel lag.

Het is **absoluut** waar
zonder 'dit hier'
geen 'dat daar'.

Zonder 'ik, mij, mijn'
geen (tand)pijn.

En dan toch het advies
hup, naar de tandarts met die kies?