

# Ademgids

1 maart 2014, door Ad van Dun,  
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



*Menselijke wezens zijn een combinatie van de goddelijke,  
de verborgen en de zichtbare aspecten van het bestaan.  
Als je dit niet beseft, zul je nooit tot inzicht komen. <sup>1</sup>*

In de beoefening van *zazen* (meditatie) is de adem onze gids, we laten ons erdoor leiden, temidden van alle momentaan wisselende gemoedsbewegingen en zintuiglijke impulsen.

Het ik-moeras is verraderlijk terrein: je weet nooit wat je op je levenstocht te wachten staat en niets van wat je meent verworven te hebben houdt voor altijd stand.

Elke stap voorwaarts kan je doen zinken of struikelen, en achter je sluit zich het pad alsof het nooit werkelijk bestaan heeft. Zelfs je eigen lichaam en geest zijn permanent aan verandering en onzekerheid onderhevig.

Vanuit dit gegeven is het een kostbaar geschenk wanneer je op je tocht door een dergelijke onbekende, vreemde omgeving dagelijks hulp ontvangt: voldoende proviand om verder te kunnen gaan, gidsen die ons behoeden en bemoedigen.

De realiteit van ons lichaam en van de ons omringende wereld is lastig te doorgronden. De veelheid van signalen en de subtiele maar tegelijkertijd heftige, soms zelfs explosieve aard ervan verwarren en verstrikken ons gemakkelijk.

Als je dit serieus gaat beseffen, begrijp je ook dat dit mechanisme in jouw achterliggend traject des te ernstiger werkzaam zal zijn geweest en dat de moeite die het leven je kost dus niet zo verwonderlijk is. Langzaam wakker worden doen we nu eenmaal door steeds bewuster te beseffen hoe langdurig en hardnekkig we gehecht zijn aan slapen en dromen.

We zijn verward geraakt in oude herinneringen, heersende patronen en beeldvorming omtrent de toekomst. We opereren goeddeels verblind en verward, niet goed wetend wat we eigenlijk zijn en wat we met ons leven moeten.

Om uit die onaffe, verkrampde en verlamdende staat te geraken hebben we aan oefening een reële hulp dankzij de twee grondkwaliteiten ervan: kracht en ontspanning.

In de klassieke spirituele tradities spreekt men in dit verband van zuivering (*misogi*) of onthechting (ascese) maar hoe je het ook noemt, de feitelijke bedoeling en werking van heilzaam oefenmateriaal zal altijd bevrijdend voelen.

Elk mens is vleesvrucht, ademenergie en geesteswerking in één.

Dit rijke maar verwarde geheel dat zich profileert als een "ik", deze potentiële bron van vorstelikheden die zich paradoxaal genoeg in een staat van behoefte en gemis waant, is wel gebaat bij enige betrouwbare verheldering en rust.

Een oude methode om ons bestaan te kunnen inventariseren is de leer der elementen: aarde, water, vuur en lucht zijn de bestanddelen van ons fysieke bestaan, maar ze fungeren in veel wijsheidstradities ook als metaforen voor de transcendente kant van het leven.

**LICHAAM** (verbinding van aarde met water)

hoe *rustiger*, hoe opener;  
hoe opener, hoe verfijnder;  
hoe verfijnder, hoe levendiger;  
hoe levendiger, hoe voller;  
hoe voller, hoe completer;  
hoe completer, hoe *rustiger*

Een verwant artikel over de elementen is "[Oefentocht: tot leven komen](#)", in de vorm van een visualisatie.

**ADEM** (verbinding van water met vuur)

hoe *helderder*, hoe dieper;  
hoe dieper, hoe centraler;  
hoe centraler, hoe krachtiger;  
hoe krachtiger, hoe vuriger;  
hoe vuriger, hoe zuiverder;  
hoe zuiverder, hoe *helderder*

**GEEST** (verbinding van vuur met lucht)

hoe *eenvoudiger*, hoe directer;  
hoe directer, hoe intiemer;  
hoe intiemer, hoe ruimer;  
hoe ruimer, hoe echter;  
hoe echter, hoe leger;  
hoe leger, hoe *eenvoudiger*

Er zijn natuurlijk vele soorten spirituele oefening die ons van nut kunnen zijn.

Je kunt ze meestal ordenen aan de hand onze drievoudige gelaagdheid, de drie lichamen: geest, adem en lichaam. Op alledrie de vlakken is er materiaal te vinden ter ondersteuning: meditatief voor de geest, energetisch voor het gevoelsleven (adem) en fysiek voor het lichaam.

Onszelf tot rust brengen en grondig verhelder en gaat het eenvoudigst via het wegnemen of loslaten van de diverse karmische conditioneringen die ons concreet verhinderen toe te komen aan wat we echt zijn. Nu kun je deze pijnlijke ondermijning en vervreemding wel willen opheffen en jezelf definitief tot volheid van leven willen brengen, maar dan zul je om te beginnen de doodsheid moeten herkennen waarin je je bevindt doordat je zoveel gezag hebt gegeven aan externe, afgeleide condities: 'Mijn onverstandig, niet wakker omgaan met existentiële condities - de anderen, de tijd en het lichaam - heeft geleid tot afhankelijkheid, ongedurigheid en angst.'

<b>CONDITIE</b>	<b>PROBLEEM</b>	<b>ZIEKTE</b>	<b>MEDICIJN</b>
de anderen	eenzaam	wens	liefde
de tijd	zinloos	woede	wijsheid
het lichaam	sterfelijk	waan	vrede

Werk maken van jezelf, d.w.z. uiterlijke conditionering loslaten en innerlijk potentieel toelaten, is tot leven komen en thuisraken in jezelf. Eenmaal enigszins vertrouwd met het totale bestaan, beleef je het leven niet meer zo gefragmenteerd of gereduceerd, maar vollediger en authentieker vanuit je natuurlijk vermogen, vanuit je ware aard.

Dit realiseren begint met een nuchter en eerlijk besef van eigen egoïsme: zolang ikzelf nog interessanter voel dan al het andere, wil dit ego zich karmisch bewust afbouwen; zodra al het andere interessanter voelt dan ikzelf, is de bodhisattva dharmisch vruchtbaar bezig het veld van leegte te verbouwen.

Verwerkelijk leven is alleen maar mogelijk door daadwerkelijk te gaan toepassen waarin je gelooft, op grond van de oprechte intentie om elk moment innerlijke kwaliteit te willen belichamen. De basis voor deze levenshouding is meditatie-beoefening, d.w.z. tijd en ruimte nemen voor verbinding met het leven zelf, zonder invulling, sturing of functie - puur leven, directe scheppingskracht, meest basale werking, eerder dan alle interpretatie of betekenis.

De adem vervult in deze oefening een belangrijke rol: het is de basis van de concrete oefenvorm die we hanteren (het tellen, volgen of horen van de adem).

Ademen verbindt lichaam en geest, binnen en buiten, intentie en expressie. Je kunt je in vertrouwen overgeven aan het leven dat jou permanent blijkt te ademen.

Deze kracht is groter dan jijzelf en vervult een dragende, voedende en zuiverende functie voor je lichaam. Bovendien heeft de adem een wonderlijk intens en subtiel karakter: elk moment werkt de adem voelbaar maar vormloos. Dit maakt deze kracht zowel ongrijpbaar groot als onloochenbaar concreet en dichtbij.

In meditatie, de basisoefening van elke serieuze zoeker, vestig je je via drie stappen: lichaam voelen, adem voelen, aanwezigheid (aandacht) voelen.

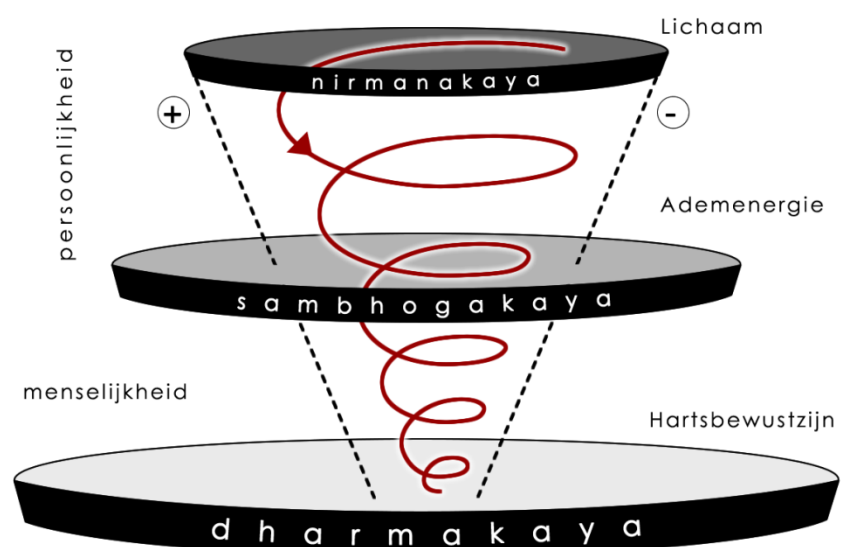
Via dit vestigen zak je naar je bestaansbodem, dankzij een grondig loslaten en niks meer hooghouden. Hoe beter je hierbij gaandeweg leert voelen wat er gebeurt, hoe meer je tot beleving komt en hoe minder je zult verzanden in beeldvorming.

Lichaam en adem echt voelen is vóór het denken opereren, voorafgaand aan alle karmische conditionering: niet overwonnen worden door externe condities en interne begoocheling (*mara*), maar een terecht vieren van zelfoverwinning.<sup>2</sup>

De drie varianten van de oefenvorm die we hanteren (tellen, volgen of horen) weerspiegelen de rijpheid die we zijn.

Ze hangen samen met de drievoudige gelaagdheid van ons bestaan:

1. de fysieke laag,
2. de energetische en
3. de spirituele (het zichtbare, verborgene en goddelijke).



Adem tellen en adem volgen zijn oefeningen die vooral met de waarneembare kant van onze adem werken: de fysieke deining en de energetische stroom.

Dit zijn de twee aspecten van onze persoonlijkheid: onze zintuigen (fysieke impulsen en signalen) en ons gemoed, ons karakter (motief, emotie, beweging van het energielichaam).

Adem tellen dan is de meest tastbare oefenvorm: je concentreert je op de ademhaling in je buik door elke uitademing lichtjes en ruim te begeleiden met een tel, roulerend van een tot en met tien. Adem volgen is een iets minder specifieke insteek: tien tellen wordt één ademstroom; je voelt de adem bewegen vanuit een niet waarneembare herkomst (begin van inademing) naar een niet traceerbare verdwijning (einde van uitademing).

Adem horen tenslotte, geluidloos, is de oefenvorm die het minst grijpbaar werkt en dus het dichtst verbonden is met het mysterie-karakter van ons bestaan: de ene stroom wordt vormloos. Zie het als een koan: wat is afwezig of aanwezig, hoe belichaam je leegte? Hiermee bevind je je in de verfijnde, onbegrensde ruimte van hartsbewustzijn, je grootste substantie, niet behorend tot het domein van de persoonlijkheid maar van de mens die je bent, zonder kenmerken of condities, zonder vorm: leegte, dharma, werking.

Je kunt deze drie varianten van de ene oefenvorm ook zien als drie verschillende belevingsferen, overeenkomstig de hartsintentie die jou ook je oefenvorm doet kiezen:

1. de *ontspannende* adem
2. de *verspreidende* adem
3. de *heersende* adem

ad 1. **adem tellen** (*centrum* vestigen)

Motto: niet denken, maar aandacht schenken

- lichaam voelen, leven waarderen, rust scheppen
- branding-adem: voedend en zuiverend, zittend in de branding van de schepping
- ontspannen leunen, wennen aan niets hoeven

ad 2. **adem volgen** (*verbinding* maken, *extensie*)

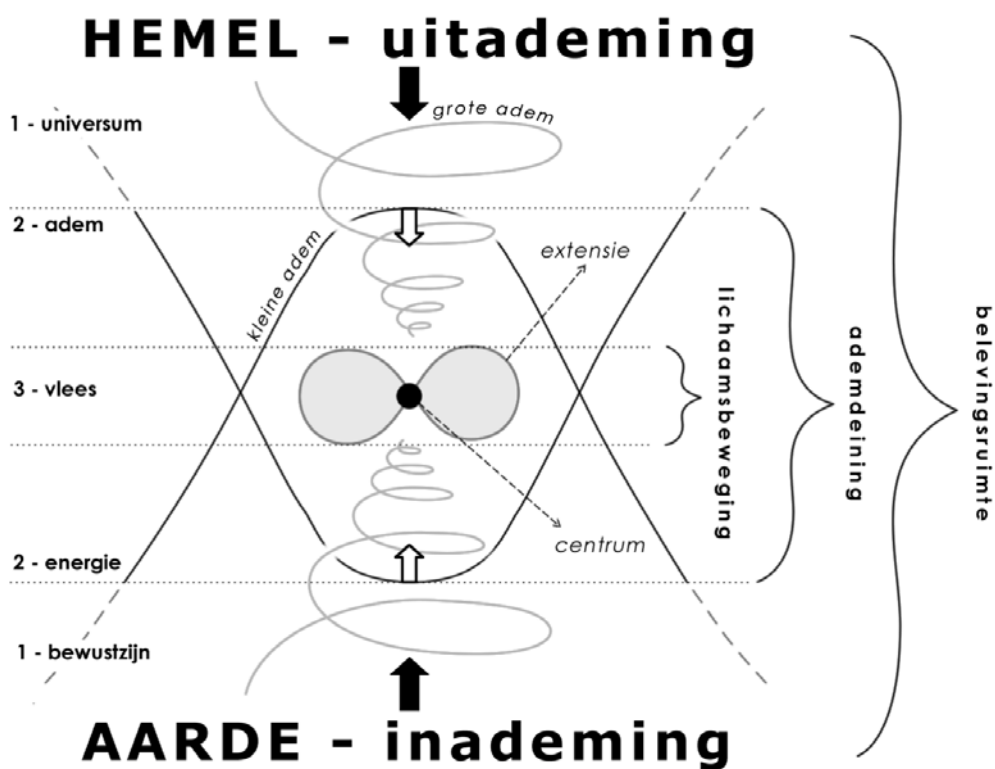
Motto: geen indruk maken, maar uitdrukking geven

- energie voelen, nieuwe levenskracht met elke ademteug
- verticale adem is boeiender dan horizontale trajecten of panorama's
- kracht verspreiden door mee te leunen op elke uitademing, van binnen naar buiten

ad 3. **adem horen** (*eenheid* realiseren)

Motto: geen welbevinden, maar waarheidsliefde

- waarheidsgezag overal laten heersen, onvoorwaardelijk
- geen actie of optreden nodig, zodra gezag en overgave heerst
- ruimte: openheid biedt geen aanleiding voor houvast



Ontspan volledig, laat je raken, strelen, geruststellen door de kracht van de adem. Voel de wrijving ervan door alle cellen heen, voel hoe je doordrongen bent van fijnste aanwezigheid. Leven draagt en doorspoelt jou, het neemt je op in liefdevolle werking.

### **OEFENHULP**

*Vorm is leegte,  
lijden is liefde,  
adem is licht.*



<sup>1</sup> Morihei Ueshiba: The heart of aikido. Tokyo 2010, p. 78

<sup>2</sup> Osensei's lijfspreuk luidde: 'Masagatsu, agatsu, katsayabi', d.w.z. 'Ware overwinning, zelfoverwinning, overwinning hier en nu.' (Morihei Ueshiba: The secret teachings of aikido. Tokyo 2007, p. 10, 17, 28, 30, 32, 52, 54, 60, 69, 82, 85, 94, 104, 116, 122, 123, 127)