

De helende kracht van de adem

Levensgevende energie

Geshe YongDong Losar

Mijn boek *De helende kracht van de adem* biedt een grote verscheidenheid aan eenvoudige, directe en diepgaande oefeningen met de adem (Sanskriet: *prana*, Tibetaans: *lung*). Deze oefeningen kunnen het welzijn van lichaam, energie en geest op verschillende niveaus verbeteren. Met dit boek maak ik deze oefeningen graag toegankelijk voor het brede publiek.

De adem is *lung* maar *lung* betekent niet per se adem

Uit het voorwoord van Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche:
Als ik me volledig verbind met de adem, ben ik de adem.
De adem is mij.
We omarmen elkaar en worden één.

In de loop van de eeuwen hebben veel oosterse tradities oefeningen ontwikkeld die de krachtige helende energie van de adem gebruiken om fysieke, emotionele en geestelijke problemen te behandelen. In het Chinees wordt deze energie *chi* genoemd, in het Indiase Sanskriet heet zij *prana* en in het Tibetaans *lung*. Dit moet worden uitgesproken als 'loeng', niet te verwarren met long; het woord voor ons fysieke ademhalingsorgaan.

Lung is lastig te vertalen. Woorden als 'adem', 'lucht', 'energie' en 'levenskracht' worden afwisselend gebruikt voor het woord *lung*, maar geen van deze geeft de volledige betekenis ervan goed weer. Ik zal dit proberen duidelijk te maken met een voorbeeld. Een wit paard is een paard, maar niet alle paarden zijn wit. Een paard kan ook zwart, bruin, pinto en palomino zijn. Zo is de adem ook *lung*, maar *lung* is niet per se altijd adem.

Je gaat misschien beter begrijpen wat *lung* is als je het ziet als de essentie van de adem. *Lung* en de adem zijn niet verschillend, daarom worden de woorden vaak door elkaar gebruikt. Een andere manier om beter te kunnen begrijpen wat *lung* is, is door het te zien als de beweging van energie.

Innerlijke lucht

In het Tibetaans betekent *lung* letterlijk 'wind' of 'lucht'. Wind is altijd in beweging en heeft een natuurlijke energie die wegblaast en zuivert. Zo verdunt en verwaait hij rook, geuren en andere vormen van luchtverontreiniging. Hij zuivert ook als de frisse bries die door kleding aan een waslijn blaast. Behalve de uiterlijke vorm van *lung* - windenergie - is er ook een innerlijke vorm die bekendstaat als 'innerlijke lucht'. Deze woorden verwijzen naar de beweging van energie in je lichaam. Innerlijke lucht heeft de energie om innerlijke verontreiniging, die we ervaren als fysieke, geestelijke en emotionele verstoringen, te zuiveren.

Lung is levengevende energie en een tekort resulteert in een tekort aan energie in lichaam en geest. Zo heeft iemand die gestorven is nog altijd een hart, maar geen *lung*-energie. *Lung* laat ons hart kloppen, dat doet het hart niet zelf. Als we ons door te oefenen bewust worden van de adem en van *lung*, worden we ons ook bewust van alles om ons heen, waardoor het mogelijk wordt om onze ware natuur te ervaren.

Individueel en universeel

Vanaf onze geboorte tot onze dood is iedere ademhaling een individuele ademhaling. Jouw ademhaling is een individuele ademhaling en mijn ademhaling is een individuele ademhaling. Volgens het scheppingsverhaal

van de tantrische böntraditie, schiep de grote god Trigyal Khugpa het universum door zijn adem de lege ruimte in te blazen en zo het hele universum tot leven te wekken. Als je inademt wordt deze gemeenschappelijke adem je individuele adem. Zodra je uitademt, is de adem niet langer van jou, dan vermengt hij zich weer met de universele adem. We zijn allemaal met elkaar verbonden via de individuele en universele adem. De atomen en moleculen die we in- en uitademen worden door de eeuwen heen steeds weer gerecycled via de vele planten en levende wezens. We bevinden ons allemaal op dezelfde aarde en ademen dezelfde lucht die door de longen ging van de Boeddha, Jezus en Mahatma Gandhi. Dit feit op zich is al heel geschikt om je tijdens meditatie op te focussen.

Vergeet alsjeblieft niet hoe kostbaar de levensadem is voor alles wat leeft. Als je naar anderen kijkt, probeer er dan aan te denken dat zij net als jij leven omdat ze ademen. Als je een bloem, boom, rivier of zelfs de oceaan ziet, wees je er dan van bewust dat ook die leven doordat ze ademen. Deze prachtige planeet is één groot levend, ademend wonder.

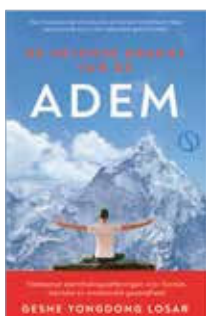
Collectieve onbalans

Zowel in het gemeenschappelijke leven van de wereld als geheel, als in ons individuele leven is het heel belangrijk dat de *lung*-energie in balans is. Collectieve onbalans kan tot natuurrampen leiden en individuele onbalans kan fysieke en emotionele problemen veroorzaken. Als *lung* uit balans is, is je energie negatief. Dit heet wel samsarische *lung*. Zij beweegt zich door je lichaam en veroorzaakt verstoringen, blokkades en obstakels voor lichaam, denken en voelen, en geest. Dit kan fysieke en geestelijke ziekten veroorzaken. Het kan ook tot emotionele problemen leiden die zich uiten als verwarring, woede, depressie, gehechtheid en onrust.





Woede bijvoorbeeld, komt op als uitdrukking van onevenwichtige innerlijke *lung*-energie. Tibetanen noemen iemand die woedend is *lung ling*, wat letterlijk 'opkomend *lung*' betekent: het opsteken van innerlijke wind of lucht. Als woede omhoogkomt stuwt *lung* het bloed naar het bovenlichaam. Onze mentale functies worden abnormaal, helderheid vermindert en onze waarneming van wat een ander zegt en doet raakt vervormd door de verontreiniging van onze eigen geest.



De helende kracht van de adem
Geshe
YongDong Losar
 Samsara Uitgeverij
 ISBN: 9789493301856
 200 pagina's
 € 24,99

Deze prachtige planeet is één groot ademend wonder

Positieve energie

Als *lung*-energie in balans is, zal woede minder snel omhoogkomen. Provocerende taal en handelingen zullen iemand in wie de innerlijke ruimte van *lung* open en in balans is niet snel uit het lood brengen. Als *lung* in balans is, is deze positief en is je energie positief. Dit wordt nirvanische *lung* genoemd. Deze is opbeurend, net als de wind die een papiertje van de grond optilt. Als deze in je beweegt ondersteunt dit je organen en je algehele gezondheid. Dit verheldert je geest en stemt deze positief, wat de eigenschappen liefdevolle vriendelijkheid en openheid versterkt. Bij nirvanische *lung* ervaar je dat lichaam en geest harmonisch functioneren. ■

ADEMHALINGS-OEFENING

Heb je weleens echt nagedacht over hoe belangrijk adem voor je is en hoe deze je lichaam en geest beïnvloedt? Neem nu even de tijd om te ontspannen en een eenvoudige ademhalingsoefening te doen.

- Ga gemakkelijk zitten of staan met je armen langs je lijf.
- Adem langzaam en diep in door je neus, houd je mond gesloten.
- Houd je adem enkele seconden vast.
- Adem de lucht langzaam tussen je lippen door uit.
- Stop nu met lezen. Oefen dit vijf minuten en kijk wat er gebeurt.

Kijk als je klaar bent wat voor effect de oefening op je geest, lichaam of energie heeft gehad. Waarschijnlijk merk je dat je geest stiller is, minder gedachten heeft, dat je lichaam rustiger is en meer ontspannen, dat je hartslag lager is en dat je meerdere prettige gevoelens ervaart.

Denk nu aan alles wat er gebeurt tijdens in- en uitademen.

- Als je inademt beweegt je middenrif zich naar beneden om ruimte te maken voor je longen die zich met lucht vullen.

- De lucht dringt tot diep in je longen door en komt in de alveolen, de minuscule luchtzakjes in de longen waarin de zuurstof vanuit de lucht naar de bloedbaan wordt getransporteerd, terwijl koolstofdioxide vanuit de bloedbaan naar de lucht wordt overgeheveld.
- Als je uitademt, ontspant je middenrif. Dit helpt om de koolstofdioxide en oude lucht uit je longen te persen.

Op dit fysieke niveau kunnen we zien hoe belangrijk de adem is voor ons overleven. Hij draagt en ondersteunt ons vanaf de eerste ademhaling bij onze geboorte tot de laatste uitademing bij onze dood. Maar de adem is van een veel grotere betekenis dan de meeste mensen kunnen bedenken.

Het herkennen van de ware natuur van de adem op de subtielere, onderliggende energetische laag vraagt om een dieper inzicht. Tibetanen hebben deze bewegende energie duizenden jaren lang bestudeerd en ademhalingstechnieken ontwikkeld die rust, kracht en heling voor het lichaam en helderheid van geest stimuleren. Als we onze adem mindful gebruiken, kunnen we geweldige dingen doen om ons dagelijks leven te verbeteren.