

Adembenemend



Ademen, wie doet het niet? Iedereen; we moeten wel! Ademen is het watermerk van leven. Op het moment suprême, wanneer de navelstreng wordt doorgeknipt, vangt ons zelfstandige leven aan met een schreeuw om lucht. Het eindigt als we onze laatste adem uitblazen en daarmee de geest geven. In de tussentijd onderhouden we via onze longen permanent een intieme relatie met de onzichtbare, maar essentiële substantie die we lucht noemen.

Natuurlijk kunnen we een tijdje onze adem inhouden of ademloos toekijken, maar lang duurt dat nooit. Op de keper beschouwd zijn we ons hele leven nooit buiten adem. Het zou een gemakkelijke manier van zelfdoding kunnen zijn als het leven tegenzit: je adem inhouden totdat je stikt. Maar het is onmogelijk. Voedsel en drinken kunnen we weigeren, maar lucht niet. Ademhaling is krachtiger dan onze wil. We worden geademd, tegen wil en dank, door het leven zelf.

In diverse vormen van meditatie en yoga speelt concentratie op het ritme van de ademhaling een belangrijke rol. Inademen is niet voor niets synoniem met inspiratie. Door het volgen van dat ritme wordt onze aandacht als het ware naar binnen gezogen, naar ons wezen, ons bewustzijn. Eigenlijk is het merkwaardig dat we altijd spreken over adem halen, alsof we een stukje lucht privatiseren, voor onszelf reserveren. Immers, ademen is bij uitstek een proces dat zich afspeelt op het grensvlak van ons lichaam en de atmosfeer; een proces van uitwisseling tussen binnen- en buitenwereld. We halen niet alleen adem, we brengen ook adem. We brengen onze adem ongewild en ongemerkt naar alle leven om ons heen.

Het is een fascinerende gedachte dat we dezelfde lucht gebruiken als planten en dieren. Bomen en andere planten gebruiken onze koolzuur dankbaar voor hun groei. In ons lichaam circuleren misschien zuurstofatomen die zo oud zijn als de wereld zelf, rondzweven tussen evenaar en polen. Wellicht zijn ze eerder gebruikt door vlinders, madeliefjes of kakkerlakken. En door medemensen. Het is de moeite waard om daar eens bij stil te staan. Ook tijdens het mediteren. Niet de blik naar binnen gericht, op het adem halen, maar naar buiten, op het adem brengen. Dan kunnen we in levende lijve ervaren hoe we via onze adem verbonden zijn met al die andere, ontelbare levende wezens die de aarde bevolken. Al het leven verenigd in één grote kringloop van geademd worden. Een adembenemende gedachte!

Wat voor zuurstof geldt, gaat ook op voor andere elementen. Via eten en drinken is het in ons lichaam een gaan en komen van moleculen en atomen. In feite veranderen we dus voortdurend van samenstelling. Eigenlijk zijn we niet zulke scherp begrensde individuen als we lijken, maar eerder tijdelijke, toevallige samenballingen van materie, afkomstig uit allerlei bronnen.

Na de dood gaat dat proces gewoon door. Ons lichaam is en blijft onderdeel van de eeuwige kringloop van materie; levert bouwstenen voor de oneindige variatie van leven. Is dat geen rustgevend, troostrijk toekomstperspectief?

Eef Arnolds

De tekst is eerder verschenen in het tijdschrift Jonas 9 nr 4. 2006.