

Terug naar je veilige hut!



Op een dag besloot ik te gaan wandelen in een bos, niet ver van hethutje waar ik woonde. Ik nam wat boterhammen mee en een deken, want ik had zin om een rustig dagje alleen door te brengen in het woud.

Die ochtend opende ik, voor ik naar het bos vertrok, alle ramen endeuren zodat de zon de hut van binnen kon drogen. 's Middags veranderde het weer echter. Het begon te waaien en donkere wolken pakten zich samen. Ik besepte dat ik thuis alles wagenwijd open had gezet en besloot terug te keren.

Toen ik bij mijn hut aankwam, was het daar een chaos. Het was er koud en donker. De wind had mijn papieren van tafel geblazen en die lagen verspreid op de vloer. Het was verre van aangenaam in mijn hut.

Eerst sloot ik alle ramen en deuren en deed het licht aan. Toen stak ik een vuur aan in de open haard, zodat het warm werd. Daarna raapte ik de papieren bij elkaar en stapelde ze op. Ik legde er een steen op om ze bij elkaar te houden.

Daarna ging ik bij het vuur zitten. Het brandde prachtig. De warmte en het licht vulden het hutje. Ik zat daar en luisterde naar het huilen van de wind in de schoorsteen. Ik stelde me voor hoe de bomen in de wind stonden te zwiepen en zwaaien, en ik voelde tevredenheid. Het was

aangenaam om zo bij het vuur te zitten. Ik kon horen hoe ik inademde en uitademde... Ik voelde me comfortabel.

Er zijn momenten in ons dagelijks leven dat we ons miserabel voelen, leeg en koud en helemaal niet happy. Het lijkt alsof alles verkeerd gaat. Je hebt dat gevoel vast ook wel eens gehad. Zelfs al doen we ons best, door iets te doen of te zeggen, het lijkt niet te werken en we denken dan al snel: 'Dit is mijn dag niet.' Zo ongeveer zag mijn hut er op die dag ook uit.

Het beste wat je kunt doen in dit soort situaties is om terug te keren naar jezelf, naar jouw veilige hutje. Sluit de deuren en ramen, doe het licht aan en maak een lekker warm vuurtje. Wat ik bedoel is, dat je stopt. Je maakt je niet meer druk door te kijken en luisteren of spreken. Je gaat terug naar jezelf en wordt één met je ademhaling.

Ieder van jullie heeft een veilige plek, een hutje, van binnen. Een plek waar je naar kunt terugkeren en waar je kunt ademen. Dat betekent niet dat je je van de wereld afkeert. Het betekent dat je meer in contact staat met jezelf.

Bewust ademen is een prima methode om dit te doen. Probeer het maar eens. Tijdens de inademing zeg je tegen jezelf: 'Ik adem in en ik ben hier NU op dit moment.' Uitademend zeg je: 'Ik adem uit en dit is een mooi moment.' Je kunt dit een paar keer herhalen en dan alleen 'dit moment' en 'mooi moment' zeggen bij het in- en uitademen.

Als je zo ademaalt, voel je je echt fijn van binnen.

Zo stoppen en ademen is mindful ademen of ademmeditatie. Mindful ademen maakt jouw hut, je veilige plek van binnen, een stuk comfortabeler. En als je hut van binnen comfortabel is, dan is het contact met de wereld om je heen ook een stuk aangener.

Thich Nhat Hanh