

BETH KEMPTON

SAMEN
STAAN WE
STERKER

VIND HOOP EN KANSEN
IN TIJDEN VAN TEGENSLAG



Inleiding

Adem in. Adem uit. Als je je in een crisis bevindt, is je richten op je ademhaling een goede plek om te beginnen.

Ademhalen, lucht in en uit je longen brengen, is een van de belangrijkste functies van het lichaam. De zuurstof die we binnenkrijgen door in te ademen stuurt een heleboel van de dagelijkse functies aan, van de spijsvertering tot het denken. En door uit te ademen ontdoen we ons van de kooldioxide die we niet nodig hebben.

Het is iets waar we vaak niet bij stilstaan en we doen het het merendeel van de tijd automatisch, maar als we dat willen, kunnen we onze ademhaling beïnvloeden. Bewust onze ademhaling vertragen en dieper ademhalen is in elke situatie een van de eenvoudigste en effectiefste manieren om rustig te worden.

Bewust ademhalen vormt ook een belangrijk onderdeel van yoga. In yoga wordt de kunst van het ademhalen *prānāyāma* genoemd. Dat is Sanskriet voor ‘de verlenging van de ademhaling en de beheersing ervan’.¹ Volgens B.K.S. Iyengar, de yogaleraar die yoga heeft geïntroduceerd in het Westen, bestaat *prānāyāma* uit een ‘lange, langdurige subtiele inademing (*pūraka*), uitademing (*rechaka*) en het vasthouden van de ademhaling (*kumbhaka*). *Pūraka* stimuleert het systeem, *rechaka* gooit alle verontreinigende lucht en giftige stoffen uit het lichaam en *kumbhaka* verspreidt de energie door het lichaam.’²

Wat ik fascinerend vind aan de manier waarop ademhalen wordt

onderwezen bij yoga is dat kumbhaka (de verstillingspunt op het punt dat de ademhaling zich omkeert) minstens zo belangrijk is als de dynamiek van het in- en uitademen. Dit is een gewijde pauze en biedt een uitgeknipte mogelijkheid tot transformatie.

Denk eens over het volgende na. Misschien bevinden we ons op dit moment wel in zo'n gewijde pauze: het punt van ommekeer waarop de langdurige, hebbelijke inademing van de mensheid overgaat in een prachtige, helende uitademing.

Ademhalen houdt het leven in stand. De aarde heeft moeite gehad met ademhalen... en dat geldt nu ook voor ons. Dit is onze kans om het langzamer aan te doen, ons leven op eenvoudige manieren te koesteren en om onze wereld nieuw leven in te blazen.

Als soort hebben we alles om ons heen al zo lang ingeademd: natuurlijke hulpbronnen, speciale aanbiedingen, informatie, junkfood, ideeën van andere mensen over wat belangrijk is.

We zitten propvol en kunnen niets meer in ons opnemen. Het is tijd om de ademhaling om te keren en te genieten van het moment van verstillingspunt dat net voor dat omkeerpunt ligt. Daarna ademen we voorzichtig uit, bevrijden we ons van alles wat in de weg is gaan zitten voordat we ons klaarmaken voor een ander soort ademhaling de keer erop.

Het is niet de bedoeling dat de pauzes voor altijd duren. De tijd om weer in beweging te zijn zal komen. Maar als we onze adem lang genoeg inhouden, kan die ons een nieuw soort bewustzijn geven, een dat duidelijkheid en hoop brengt.³

Voordat we beginnen, wil ik graag aan je vragen: hoe gaat het met je? Hoe gaat het écht met je? Deze vraag lijkt tegenwoordig een stuk meer beladen dan vroeger. Ik hoop oprecht dat het goed met je gaat in deze zeer verontrustende tijd. Ik ben blij dat dit boek jou heeft gevonden en ik hoop dat het een vriend voor je kan zijn bij alles wat voor je ligt.

Het is nog te vroeg om de volledige omvang van alles wat er nu gebeurt te bevatten en wat het op de lange termijn zal betekenen. In de tijd waarin ik dit boek heb afgerond en jij het hebt opgepakt, zullen er allerlei dingen bij zijn gekomen: meer gegevens, meer meningen, meer voorzichtigheid, meer medeleven, meer wijsheid achteraf, meer inzicht. De tijd zal het leren.

Laten we aardig voor onszelf zijn tijdens deze ervaring. We worden op grote schaal geraakt door de ontwrichtende veranderingen, die op ons afkomen met een snelheid die we nooit eerder in ons leven hebben meegemaakt. Velen van ons lijden al, en ongetwijfeld volgt er nog meer lijden: sociaal, economisch, ecologisch, persoonlijk en gezamenlijk. We hebben elkaar nodig voor troost, steun en om ons erdoorheen te slaan.

Ik weet dat je misschien, net als velen van ons, moeite hebt met de directe uitdagingen als onderling afstand houden, gezondheidsproblemen, geldzorgen, kinderopvang, thuiswerken en nog veel meer.

Misschien heb je slechts een knuffel, wat slaap en een paar beemoedigende woorden nodig.

Misschien probeer je de logica ervan in te zien, probeer je de zin ervan te vinden, of misschien probeer je dat juist niet te doen.

Het kan ook zijn dat je harder dan ooit werkt en dat je een adempauze nodig hebt, en dat je eraan herinnerd moet worden dat ook dit voorbijgaat.

In *Samen staan we sterker* zullen we manieren verkennen om angst te verminderen, nieuwe opties bekijken en de vreugde en schoonheid in dit alles ontdekken. Deze praktische tips en adviezen zijn gebaseerd op de afgelopen tien jaar, waarin ik vele duizenden mensen hielp om met verandering om te gaan.

Naast die adviezen geeft dit boek echter geen pasklare antwoorden. Het gaat vooral om vragen: het soort vragen waarvoor we te

druk zijn geweest, of te bang, om ze te stellen. Maar nu is de wereld vertraagd en is er al iets onvoorstelbaars gebeurd, dus laten we beginnen met het stellen van vragen en zien waar de antwoorden erop ons heen leiden.

De meest voor de hand liggende vraag in een tijd als deze is: wat moet ik doen? Maar belangrijker is om te vragen: wat voor soort mens moet ik worden? Je kunt dat antwoord alleen vinden als je de tijd neemt om te luisteren, en we hebben nu de perfecte gelegenheid om dat te doen.

We zijn aanbeland op een keerpunt. Wat we met deze tijd doen en hoe we erover denken en hem gebruiken, zal de koers van onze levens veranderen. Laten we dit moment goed gebruiken.

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Samen komen we erdoorheen.

En misschien, heel misschien, zal de wereld hierna een betere plek zijn.

Zorg goed voor jezelf.

Beth Kempton
in quarantaine, thuis in Devon, Verenigd Koninkrijk
april 2020

Noten

Inleiding

- 1 *Light on Prānāyāma* van B.K.S. Iyengar (Londen: Harper Collins, 2013) is een uitstekende bron over het leren ademhalen tijdens yoga. De definitie van prānāyāma en een uitgebreide uitleg erover kan worden gevonden op pagina 16.
- 2 Ibid.
- 3 Het vasthouden van de ademhaling kan gevaarlijk zijn zonder de juiste begeleiding, in het bijzonder als je zwanger bent, een hoge of lage bloeddruk hebt, of long-, hart-, oog- of oorproblemen. Zie *Light on Prānāyāma* (Ibid.) voor meer informatie.