

Anapana-sati Yoga, adembewustzijn

Boeddha heeft een methode bedacht, een van de krachtigste methoden, om een innerlijke zon van bewustzijn te creëren. En niet alleen om deze te creëren: de methode is zodanig dat ze niet alleen dit innerlijke bewustzijn creëert, maar dit bewustzijn tegelijkertijd tot in de cellen van het lichaam zelf laat doordringen, tot in heel je wezen. De methode die Boeddha gebruikte staat bekend als *Anapana-sati Yoga*, de yoga van in- en uitgaande adembewustzijn.

We ademen wel, maar dat is onbewust ademen. Adem is *prana*, adem is het *élan vital*, de vitaliteit, het leven zelf. En toch is het onbewust, je bent je er niet bewust van. En als je bewustzijn nodig moest hebben om te kunnen ademen, dan zou je doodgaan. Vroeg of laat zou je het vergeten: je kunt je niet voortdurend iets blijven herinneren.

Ademen vormt een verbinding tussen onze willekeurige en onwillekeurige systemen. We kunnen onze ademhaling tot op zekere hoogte controleren. We kunnen onze ademhaling zelfs een tijdje stoppen, maar we kunnen haar niet blijvend stoppen. Ze gaat zonder ons ook door, ze is niet van ons afhankelijk. Ook al lig je maandenlang in een coma, toch ga je door met ademen. Het is een onbewust mechanisme.

Boeddha gebruikte de ademhaling als een voertuig om twee dingen tegelijk te bereiken: ten eerste om bewustzijn te creëren en ten tweede om dat bewustzijn door te laten dringen tot in de cellen van het lichaam zelf. Hij zei: 'Adem bewust.' Dit betekent niet dat je *pranayama* moet doen, yoga ademhaling. Het gaat er gewoon om dat je adem tot een object van bewustzijn maakt, zonder haar te veranderen.

Je hoeft je adem niet te veranderen. Laat het gewoon zijn zoals het is, verander het niet. Maar als je inademt, doe het dan bewust. Laat je bewustzijn meebewegen met de inkomende adem. En als je adem weer naar buiten gaat, laat je bewustzijn daar dan mee naar buiten bewegen. Ga mee met je adem. Laat je bewustzijn bij je adem zijn, stroom met haar mee. Vergeet zelfs geen enkele ademtucht. Boeddha schijnt gezegd te hebben dat je al verlicht bent als je ook maar één uur lang je bewust kunt blijven van je ademhaling. Maar dan mag je geen enkele ademhaling missen.

Eén uur is genoeg. Het lijkt maar een heel klein poosje, maar dat is het niet. Als je bewust probeert te zijn kan een uur wel een millennium lijken te duren want normaliter kun je zelfs geen vijf of zes secondenlang bewust zijn. Alleen iemand die heel alert is kan zo lang bewust blijven. De meeste mensen missen elke seconde. Misschien begin je wel bewust te blijven als de adem naar binnen gaat, maar zodra ze naar binnen is ben je alweer ergens anders. Plotseling herinner je je dat de adem naar buiten gaat. Ze is al naar buiten, maar jij was ergens anders.

Je bewust zijn van je adem betekent dat gedachten helemaal niet toegestaan zijn, want gedachten zullen je aandacht afleiden. Boeddha zegt nooit: 'Hou op met denken.' Hij zegt: 'Adem bewust.' Dan houdt het denken vanzelf op, je kunt niet tegelijkertijd denken en bewust ademen. Als er een gedachte bij je opkomt, wordt je aandacht van je ademhaling weggetrokken. Eén enkele gedachte en je bent je niet bewust van het ademhalingsproces. Boeddha maakte gebruik van deze techniek. Het is een eenvoudige, maar een hele wezenlijke. Hij zei vaak tegen zijn *bhikku's*, zijn monniken: 'Doe wat je ook doet, maar vergeet iets simpels niet: herinner je je in- en uitgaande ademhaling. Ga met haar mee, stroom met haar mee.'

Hoe meer je dat probeert, hoe meer je je daarvoor inspant, hoe bewuster je zult worden. Het is zwaar, het is moeilijk, maar als je dat eenmaal kunt ben je een ander persoon geworden, een ander wezen in een andere wereld. Dit werkt ook op een andere manier. Als je bewust in- en uitademt kom je geleidelijk aan steeds dichterbij je centrum, want je ademt het centrum van je wezen zelf. Iedere keer dat de adem naar binnen gaat raakt ze het centrum van je wezen aan.

Je denkt dat de ademhaling fysiologisch alleen dient om het bloed te zuiveren, dat het gewoon een lichamelijke functie heeft. Maar als je je bewust begint te worden van je ademhaling zul je geleidelijk aan dieper dan de fysiologie gaan. Dan begin je op een dag je centrum te voelen, vlak bij je navel. Je kunt dit centrum alleen gaan voelen als je voortdurend met je adem meebeweegt, want hoe dichterbij je centrum komt hoe moeilijker het zal zijn om bewust te blijven. Je kunt beginnen als de adem naar binnen gaat. Begin je ervan bewust te worden als ze net je neus binnenkomt. Hoe meer ze naar binnen gaat, hoe moeilijker het bewust zijn wordt. Er komt een gedachte op, of een of ander geluid, of er gebeurt iets – en dan ben je weg.

Als je helemaal naar het centrum kunt gaan, houdt de adem heel even stil en dan valt er een gat. De adem gaat naar binnen, de adem gaat naar buiten, tussen beide is er een subtiel gat. Dat gat is je centrum. Pas nadat je lange tijd adembewustzijn hebt beoefend – als je eindelijk in staat bent om bij je adem te blijven, je bewust van je adem te zijn – word je je bewust van het gat als er geen beweging van adem is. De adem gaat niet naar binnen en ook niet naar buiten. In dat subtiel gat tussen ademhalingen in ben je bij je centrum. Dus werd adembewustzijn door Boeddha gebruikt als een middel om steeds dichterbij je centrum te komen.

Als je uitademt, blijf je bewust van de adem. Opnieuw is er een gat. Er zijn twee gaten: één gat nadat de adem naar binnen is gegaan en voordat het weer naar buiten gaat. En nog een gat nadat de adem naar buiten is gegaan en voordat het weer naar binnen gaat. Het is moeilijker om je van dit tweede gat bewust te worden.

Je centrum bevindt zich tussen de inkomende en uitgaande adem in. Maar er is nog een centrum, het kosmische centrum. Je kunt het 'god' noemen. Het kosmische centrum bevindt zich in het gat tussen wanneer de adem naar buiten gaat en wanneer ze naar binnen gaat. Deze beide centra zijn geen verschillende dingen. Eerst word je je bewust van je innerlijke centrum en dan word je je bewust van het uiterlijke centrum. Uiteindelijk kom je erachter dat deze beide centra één zijn. Dan verliezen 'uit' en 'in' hun betekenis.

Boeddha zegt: 'Beweeg je bewust mee met de adem en je creëert een centrum van bewustzijn binnenin jezelf.' Als dit centrum eenmaal gecreëerd is begint bewustzijn zich naar je cellen zelf te bewegen, want elke cel heeft zuurstof nodig. Elke cel ademt, zagezegd.

Tegenwoordig beweren wetenschappers zelfs dat de aarde ademt. Als het hele universum inademt, zet het uit. Als het hele universum uitademt, krimpt het in. In de oude Hindoe mythologische geschriften, *puranas*, staat dat de schepping één ademtocht van Brahma is – inademing. En vernietiging, *pralaya*, het einde van de wereld, zal de uitademing zijn. Eén ademtocht is één schepping.

Hetzelfde gebeurt bij jou vanbinnen op een sterk verkleinde schaal, helemaal op een atomaire schaal. En als je bewustzijn één wordt met de ademhaling brengt het ademen je

bewustzijn helemaal naar je cellen. Dan wordt je hele lichaam het universum. Dan heb je werkelijk helemaal geen materieel lichaam. Je bent alleen maar bewustzijn.

Osho: Meditation, The Art of Ecstasy.

CHAPTER 19. TRADITIONALTECHNIQUES.