

Het punt van samenkomst van twee ademhalingen

Het Boek der Geheimen – meditatietechniek 3.

Sla het punt gade van samenkomst van twee ademhalingen.

Of, steeds wanneer inademing en uitademing samengaan, benader dan op dat moment het energieloze en met energie gevulde centrum.

We zijn verdeeld in centrum en periferie. Het laatste is het lichaam, maar we weten niet waar het centrum is. Wanneer de uitademing samenvalt met de inademing, ze één worden, dan is er een moment van één zijn, en de ademhaling is in rust, en dat punt is je centrum. Je in- en uitgaande ademhaling passeert je centrum, het moet aangeraakt worden.

Tao en Zen mystici zeggen dat niet het hoofd maar de navel je centrum is. Het is de brug tussen jou en je lichaam. Maar we ademen niet genoeg in, het gaat gewoonlijk niet echt naar het centrum, daarom voelt iedereen zich er “los” van.



Kijk naar een slapend kind en de buik komt omhoog, de borst blijft onberoerd. Kinderen zitten in hun centrum, daarom zijn ze zo blij, zo vervuld van gelukzaligheid, zo energiek, altijd in het nu, zonder verleden en toekomst. Een kind kan boos zijn, hij wordt dan de boosheid, zit in zijn centrum, wat iets moois is, want totaliteit heeft altijd schoonheid. Jij kunt niet boos en mooi zijn, jij wordt er lelijk van, want verdeeld zijn is altijd lelijk. Ook in liefde ben jij lelijk, fragmentarisch, niet totaal, een fragment van jezelf. Je geeft niet totaal, enkel maar een deel ervan. Zit je in je centrum, ben je altijd totaal.

We zijn allemaal kind geweest, maar als we opgroeien, gaat onze ademhaling enkel naar de borst, nooit naar de buik, ons centrum. Want dan word je totaal, kwetsbaar en open en daar ben je bang voor, je weet niet wat er dan kan gaan gebeuren. Daarom adem je oppervlakkig, minimaal en lijkt het leven zo dood.

Met een overvloedig leven stroomt de liefde over en kun je je niet tot één iemand beperken en dan voelt de mind gevaar. Hoe doodser je bent, hoe zekerder je ook bent, want je kunt controleren, je boosheid, je liefde, alles, en dat is enkel mogelijk op het minimale niveau van je energie.

Iedereen moet soms plotseling veranderingen hebben gevoeld van het minimale naar het maximale niveau. Je gaat naar de heuvels, het bos in, de wolken, de blauwe lucht en plotseling is er een diepe ademhaling. Je raakt het centrum en je wordt voor een moment totaal en alles is gelukzaligheid, wat niet vanbuiten komt maar vanuit je centrum. Terug in de stad word je bang want waar al die anderen zijn, kun je op straat

niet zomaar gaan schreeuwen, lachen en dansen, dus ga je weer controleren. In een uur of twee zijn de heuvels weer weg en je zorgen komen terug. Je hebt net iets bereikt en je treft al weer regelingen om het los te laten. Die adem was niet echt van jou, het gebeurde plotseling. Je was in een nieuwe situatie en je kon niet op de oude manier ademen, en het raakte je centrum.

Shiva zegt, je kúnt het wel door diep en langzaam te ademen. Onze beschaving, opvoeding en moraliteit hebben een oppervlakkige ademhaling gecreëerd. Dan is het goed diep in je centrum te gaan, anders kun je niet diep ademen.

Als de mensheid niet ophoudt seks te onderdrukken, kan de mens niet echt ademen, want het geeft energie aan het sekscentrum en het masseert het, wordt actiever, levendiger. Onze beschaving is bang voor seks. We staan onze kinderen niet toe hun sekscentrum aan te raken, waardoor hun ademhaling onmiddellijk oppervlakkig wordt. Beide raken het, hand en adem. Als de hand ermee stopt, moet ook de ademhaling het niet aanraken, oppervlakkig blijven.

We zijn bang voor seks, het wordt veroordeeld als “lager.” Sommige predikers zouden je enkel willen toestaan naar boven te ademen, in je hoofd, en dan zou je absoluut geen seks voelen.

Hoe dieper je gaat, hoe dichterbij je komt bij de diepere lagen in de biologie van je lichaam. Je bereikt je centrum, gelegen vlakbij het sekscentrum. Het moet zo zijn, want seks is leven. Adem is leven van boven naar beneden, seks van beneden naar boven. Ze stromen beide en wanneer ze elkaar ontmoeten, scheppen ze leven, biologie, bio-energie.

Shiva gebruikt tegenstrijdige begrippen. “Energieeloos”, omdat je lichaam en je mind er geen energie aan kunnen geven. En “vol energie,” omdat het beschikt over de kosmische energiebron. Je lichaamsenergie is enkel brandstof. Je eet, je drinkt, dat schept energie. Verbonden met de kosmische energie ontvangt het centrum geen brandstofenergie. Zodra je het centrum kunt voelen, waar de ademhaling in en uit gaat, ineensmelt, en je daarvan bewust wordt, dan is er verlichting.