

Het keerpunt tussen twee adembewegingen Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 2.

Sla het keerpunt tussen twee adembewegingen gade.

Zodra de adem omkeert van beneden naar boven en van boven naar beneden – wees je bewust van die beide keerpunten, met de nadruk op dat keerpunt. De uitgaande en inkomende ademhaling maken een cirkel, het zijn geen evenwijdige lijnen, ieder een halve cirkel. Ten tweede, zij vormen één ademhaling, geen twee. Dezelfde ademhaling die binnenkomt, gaat eruit en moet dus van binnen een keerpunt hebben. Shiva zegt: realiseer je het keerpunt en je realiseert je het zelfzijn.

Wanneer je adem naar binnen gaat en omkeert naar buiten, passeert het de vrije stand, het neutrale gebied. Daar ben je noch lichaam noch ziel noch mind. Jij blijft bewust gaan van het ene overgangsmoment naar het andere, alleen maar zijn, neutraal.

In je lichaam en je mind heb je vele omschakelingsmomenten met ruwweg 60 biljoen cellen. Die momenten verlopen rustig en soepel, alsmaar bezig, op vele punten in je lichaam en je mind, maar waaraan jij geen deelhebt – onthoud dat. Word je kwaad, verandert je ademhaling plotseling, raakt geïrriteerd, chaotisch, verschillende chemicaliën worden dan vrijgegeven in het lichaam, je wordt een ander mens, heetgebakerd, maar niet enkel een mechanisch mens, je bent 'meer', maar dat moet ontdekt worden.

Wees je bewust van het keerpunt, het duurt heel kort. Het observeren ervan betekent erbij blijven zonder een enkel woord, zonder iets te zeggen, alleen maar erbij, zonder enige beroering van de mind, dan gebeurt het – het heil.

Maar we zijn geen waarnemers, niet bewust, niet alert, gaan van de hak op de tak. Het is een deel van onze erfenis, onze aap-erfenis, met onze mind ontstaan vanuit de apen mind, springend van hier naar daar. Daarom legde Boeddha de nadruk op alleen maar zitten zonder enige beweging en in Japan bestaat de meditatiemethode van zazen, alleen maar zitten en niets doen.

Als je het keerpunt van je ademhaling kunt observeren zonder dat iets zich roert in je mind, dan treed je binnen in jezelf of in wat binnenin je uitstijgt boven jezelf. Inkomend en uitgaand is de adem verbonden met jou, maar niet op het keerpunt, dan is de adem iets anders en jij bent iets anders, en als ademen het leven is, ben jij de dood. Is het ademen jouw lichaam of jouw mind, dan ben jij no-body of no-mind.

Een doorgaande ademhaling is verbonden met de mind, met het lichaam, maar neemt die een wending, ben jij er niet mee verbonden, dan kun jij gemakkelijk gewaarworden wie je bent. Wat is dit wezen? Waar gaat het om het te zijn? Wie bevindt zich in dit huis van het lichaam? Ben ik enkel het huis of is er ook een meester en wie is dat? Ben ik enkel het mechanisme of dringt er ook iets anders binnen.

Op dat keerpunt zegt Shiva, realiseer, en wees alleen maar bewust van de ommekeer en je wordt een gerealiseerde ziel.