

Een techniek om in dromen bewust te zijn

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 7.

Met ontastbare adem in het centrum van je voorhoofd, en als dat het hart bereikt op het moment van slapen gaan, heb dan de regie over dromen en over de dood zelf.

Meer en meer kom je in diepere lagen. Ken je het derde oog, dan ken je die ontastbare adem, het onzichtbare prana in het midden van je voorhoofd, en ken je het stromen van energie, van licht.

Pak deze techniek op in 3 stappen. Eén, in staat zijn het prana, het ontastbare, het onzichtbare, het immateriële, te voelen in je adem. Het komt binnen tussen de wenkbrauwen, als je aandachtig bent en, met aandacht, ook in de ruimte tussen de ademhalingen en bij je navel, maar dat is minder gemakkelijk. Kun je prana voelen, dan kun je weten wanneer je gaat sterven, zes maanden ervoor. Dan keert het proces om, prana gaat uit je stromen. De adem neemt het niet meer mee naar binnen, integendeel, het neemt het mee naar buiten. Je kent het onzichtbare deel niet, enkel het zichtbare, het voertuig. De adem draagt prana naar binnen, laat het daar en het voertuig gaat leeg terug, dus de inkomende en uitgaande adem zijn niet hetzelfde, wel als voertuig. Het tegenovergestelde gebeurt wanneer je de dood nadert. De inkomende adem is prana-loos, dan kan je lichaam prana niet opzuigen uit de kosmos, want je gaat sterven, het is dus niet nodig, het hele proces is omgekeerd. En uitademend, neemt het je prana mee. Heb je het onzichtbare gezien, dan kun je de dag van overlijden weten, zes maanden ervoor.



... een meester van je dromen worden.

Enkel wanneer je in slaap gaat vallen, moet deze techniek worden toegepast. Je bewustzijn verdwijnt dan, maar wees vooraf aan dat moment gewaar van je adem en het onzichtbare prana deel, voel dat het naar het hart komt en van daaruit het lichaam binnentreedt. Blijf het voelen, laat de slaap komen en over je heen stromen. Als dit gebeurt, ga je gewaar zijn in dromen, je weet dan dat je droomt. Gewoonlijk weten we dat niet, denken we dat het werkelijkheid is. Ook door het focussen in het derde oog, vat

je je dromen als echt op. Je kunt niet voelen dat het dromen zijn, maar dat weet je als je 's morgens opstaat. Als je het wel gaat beseffen, zijn er 2 lagen: de droom en jij die gewaar bent.

Prachtig deze soetra voor wie bewust wordt in dromen. Word je dat, dan kun je ze creëren, wat je normaliter niet kunt, een droom overkomt je. Maar als je in slaap valt, beseffend dat je hart gevuld wordt met prana, elke ademhaling aanrakend, word je een meester van je dromen. Dan kun je dromen waar je van houdt. Geef aan, terwijl je in slaap valt: Ik wil deze droom en niet die. Zodra je er meester van wordt, droom je nooit meer, het stopt, er is geen noodzaak. En je slaap heeft een totaal andere kwaliteit, de zelfde als die van de dood, wat een diepe slaap is en dan zijn er geen dromen. In dromen beweeg je je aan de oppervlakte, zonder dromen val je als het ware in de zee. Dood is diepe slaap. In India wordt gezegd: slaap is een kortstondige dood, van dag tot dag, en dood een lange slaap, van leven na leven.

Elke dag ben je moe, valt in slaap en 's morgens ben je weer vitaal. Na 70 of 80 jaar ben je totaal vermoeid, die korte doodperiodes helpen niet, je hebt een langduriger dood nodig, want daarna word je herboren met een nieuw lichaam. Zodra je bewust kunt zijn in droomloze slaap dan is er geen angst voor de dood.

Dood is dan onmogelijk, want het universum is leven. Je wordt steeds weer herboren, maar de slaap is zo diep dat je jouw oude identiteit vergeet, de herinneringen zijn uit je mind gewist. Alsof een mechanisme ze wist, zoals op een taperecorder. 's Morgens ben je niet meer dezelfde persoon, je herinnert je niet meer wie het was die ging slapen. Je slaap lijkt dan als de dood, een natuurlijk gebeuren en je begint opnieuw.

Met deze techniek word je meester van je dromen, het houdt op, tenzij je het wilt, dan wordt het vrijwillig. De kwaliteit van je slaap wordt als die van de dood, en je weet dan dat de dood slaap is, gewoon een langdurige slaap. Nuttig en prachtig, want het geeft je een nieuw leven.

Er is nog iets om macht te verkrijgen over de dood, als je kunt voelen dat dood enkel een slaap is. Kun je je dromen bepalen, dan kunt je ook je dood bepalen, en meester worden over je geboorte, kiezen waar je opnieuw geboren gaat worden, bij wie, wanneer en in welke vorm.

Boeddha zei voor het sterven, in zijn één na laatste leven, voordat hij Boeddha werd: "Ik ga geboren worden bij die en die ouders, maar mijn moeder sterft dan onmiddellijk. Zij heeft dan, terwijl ik in haar baarmoeder zit, bepaalde dromen. Je krijgt macht over andermans dromen, en als een vrouw deze domes heeft, ga ik bij haar geboren worden." En Boeddha's moeder droomde dezelfde reeks. Boeddha's vader riep onmiddellijk droomuitleggers op en vroeg: "Wat betekent dit, deze dromen blijven zich herhalen in dezelfde reeks, wat gebeurt er?" Ze zeiden: "U gaat de vader worden van een grote ziel, die een boeddha gaat worden."

Later werd Boeddha gevraagd waarom zijn moeder onmiddellijk stierf en hij zei: "Het leven schenken aan een boeddha is zo'n geweldige gebeurtenis, zo'n climax, dat naderhand al het andere doelloos wordt. Zij kan niet voortleven, moet opnieuw geboren worden, opnieuw beginnen.

Als je eenmaal je dromen kunt bepalen, kun je alles bepalen, want de droom is de pure substantie van deze wereld, dit leven is eruit gemaakt. En de soetra zegt, ook over de dood zelf. Dan kun je jezelf een bepaalde geboorte, een bepaald leven geven.

We zijn gewoonweg slachtoffers, weten niet waarom we zijn geboren, waarom we

sterven. Wie stuurt ons – en waarom? Er schijnt geen enkele reden te zijn, alles lijkt een chaos, gewoon toevallig. Het komt omdat we geen meesters zijn. Zodra we wel meesters zijn, is het niet meer zo.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.