

## Richt je op de ruimte tussen je dagelijkse bezigheden in

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 6.

*Ben je in je wereldse bezigheden, houd dan je aandacht tussen twee ademhalingen.*

Vergeet je ademhaling, houd je aandacht er tussenin, daar is een tussenruimte, de interval, en je wordt, aldus praktiserend, opnieuw geboren. Deze techniek moet continu worden gedaan. Wat je ook doet, houd je aandacht in de ruimte tussen twee ademhalingen en pas het niet toe in afzondering. Je eet, je wandelt, je gaat slapen... blijf eten, blijf wandelen, ga liggen en laat de slaap komen, maar je blijft attent zijn op de tussenruimte.



de tussenruimte

Waarom tijdens een bezigheid? Omdat het je mind afleidt, activiteit steeds weer om aandacht roept. Wees niet afgeleid, wees gericht op de tussenruimte. Je hebt dan twee gelaagdheden van bestaan – doen en zijn, de buitenkant en het centrum. Blijf bezig aan de buitenkant, de periferie, stop niet, maar blijf ook aandachtig bezig aan het centrum. Je bezigheid wordt dan een acteren, alsof je een rol speelt. In het centrum weet je wie je bent, aan de buitenkant blijf je bezig zoals iedereen. Je aandacht is gecentreerd binnenin je en je activiteit gaat door aan de periferie.

Met deze methode wordt je leven een lang toneelstuk, je bent dan een acteur die rollen speelt, maar constant is gecentreerd in de tussenruimte. Als je die vergeet, speel je geen rollen, dan ben je de rol geworden, je hebt het dan verkeerd begrepen als leven. Het is het leven niet, het is enkel een rol die je is gegeven door de maatschappij, de cultuur, de traditie. Je bent ermee geïdentificeerd geraakt en deze techniek is er om die identificatie te doorbreken. Als alles is geregeld, betekent het dat jij het gewoon moet spelen. Jou wordt niet gevraagd het te leven, jou wordt enkel gevraagd het op te spelen.



een acteur die rollen speelt

Deze techniek is er juist voor jezelf tot een psychodrama te maken – alleen maar een spel. Je bent gericht op de ruimte tussen twee ademhalingen en het leven gaat door, aan de buitenkant. Als je aandacht op het centrum is gericht, is het niet echt gericht op de periferie – dat is gewoon sub-aandacht. Je kunt het voelen, je kunt het weten, maar het is niet van betekenis. Als je deze techniek toepast, dan is je hele leven alsof het niet met jou aan het gebeuren is, alsof het met een ander gebeurt. Osho.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*