

Sla de ruimte tussen twee ademtochten gade

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 1.

Shiva geeft weer: Iets schitterends, en deze ervaring kan helder worden tussen twee ademtochten.

Nadat de adem binnenkomt – dat is omlaag gaan – en vlak voor het naar buiten gaan – dat is omhoog komen – het heilzame. Wees bewust tussen deze twee momenten.

Wanneer je adem binnenkomt, sla gade. Een enkel moment is er geen ademhaling voor het weer omkeert naar buiten. Het komt binnen, dan is er een bepaald punt en het stopt. Gaat de ademhaling naar buiten stopt het weer, een fractie van een moment. Vóór het inkomen en uitgaan is er een moment dat je niet ademt. Dan is de gebeurtenis mogelijk, want adem je niet, ben je niet in de wereld, ben je dood, van zo'n korte duur, dat je het nooit waarneemt, want je bestaat nog steeds.

Voor tantra is elke uitgaande ademhaling een dood gaan en elke nieuwe ademhaling een wedergeboorte, synoniem met geboorte en dood. De ruimte tussen beide is van zeer korte duur, oprechte aandacht en observatie laat je dan die ruimte voelen. Shiva zegt, het heilzame.

Je moet de ademhaling niet trainen, laat het zoals het is. De waarheid kennen, betekent weten wat noch geboren is noch sterft, kennen van dat element van eeuwigheid dat er altijd is. Probeer het en plotseling snap je het, want het is er al. Niets hoeft aan jou of je persoonsstructuur te worden toegevoegd, behalve een zeker gewaar-zijn. Word eerst gewaar van de inkomende ademhaling, voel het wanneer het je neusvleugels raakt, beweeg mee, volledig bewust, alsmaar naar beneden, mis het niet. Ga er niet aan vooraf en volg er niet achteraan, ga er precies in mee. Ademhaling en bewustzijn moeten één worden. Enkel dan is het mogelijk het punt te bereiken tussen twee ademhalingen.



Boeddha paste speciaal deze methode toe. Zijn verlichting was gebaseerd op deze techniek. Boeddha zei: "Wees bewust van je ademhaling, inkomend en uitgaand." Hij noemde nooit de ruimte ertussen. Maar die andere kant volgt automatisch als je ademhalingsbewustzijn blijft praktiseren, je komt dan bij de interval. Enkel je inkomende en uitgaande ademhaling is jouw wereld, de hele arena voor je bewustzijn en plotseling ga je zeker de ruimte voelen waarin geen ademhaling is. Je wordt dan plotseling bewust dat er geen ademhaling is en het moment komt dat je voelt dat de ademhaling noch uitgaat noch inkomt.

Heel Azië paste eeuwenlang deze techniek toe en leefde ermee. Maar omdat het

geassocieerd werd met de naam van Boeddha, probeerden de Hindoes die te vermijden. Maar het is noch Hindoeïstisch noch Boeddhistisch, want het was er al. Boeddha werd een boeddha, een verlichte, ten gevolge van de techniek, een van de meest eenvoudige, maar ik zeg niet dat het eenvoudig is voor jou.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.