

## Sla het keerpunt met devotie gade

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 8.

*Richt je met uiterste toewijding op de twee keerpunten van de ademhaling en ken de kenner.*

Alhoewel het verschil klein is in deze techniek, kan die voor jou buitengewoon zijn, en een enkel woord maakt een geweldig verschil: met uiterste toewijding.

Bij de keerpunten van de inkomende en uitgaande ademhaling wordt nu een verschil aangegeven dat gering is in techniek, maar voor de zoeker verheven kan zijn. Slechts de conditie van uiterste toewijding wordt er aan toegevoegd en daardoor wordt de hele techniek anders. In de eerste vorm was er geen kwestie van devotie, enkel een wetenschappelijke techniek, je doet het en het werkt.

Voor de hart gerichte mensen, behorend tot de wereld van de devotie, is een klein verschil gemaakt. Ben je niet van het wetenschappelijke slag of zodanige houding, probeer het dan met uiterste toewijding – met oprechtheid, liefde en trouw. Hoe dat te doen? Je kunt devotie hebben naar iemand, naar Krishna, naar Christus, maar hoe naar jezelf t.o.v. dit keerpunt van de ademhaling? Het lijkt absoluut niet devotie gericht. Maar dat hangt er vanaf...



Je lichaam... de tempel van het goddelijke.

Tantra zegt dat het lichaam de tempel is, de tempel van het goddelijke, dus behandel je lichaam niet als een object. Het is heilig. En terwijl je inademt, is het niet enkel jij, het is het goddelijke in je. Als je eet, beweegt of wandelt... kijk er dan naar op deze manier: jij bent het niet, maar het goddelijke dat zich in je beweegt. Dan wordt alles absoluut toegewijd. Van veel heiligen wordt gezegd dat ze van hun lichaam houden. Ze behandelen het alsof het hun geliefden toebehoort. Je kunt het op deze manier behandelen, of als een mechanisme. Je kunt het met een schuldgevoel behandelen, als iets akeligs, of als iets wonderbaarlijks, als de tempel van het goddelijke. Het hangt van jou af.

Probeer het. Als je eet, probeer het. Denk niet dat jij eet maar het goddelijke in je en zie de verandering. Je eet hetzelfde, je bent dezelfde, maar alles wordt onmiddellijk anders. Je geeft voeding aan het goddelijke. Je neemt een bad, maar verander dan je houding, voel dat je een bad geeft aan het goddelijke in je. Dan zal deze techniek gemakkelijk zijn: richt je met uiterste toewijding op de twee keerpunten van de ademhaling en ken de kenner. *Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*