

## Wees gewaar wanneer de adem stopt

Het Boek der Geheimen – meditatietechniek 3.

*Wanneer de adem er helemaal uit is (opgaand) en uit zichzelf gestopt, of helemaal naar binnen is (neerwaarts) en gestopt –in zo'n universele pauze verdwijnt je geringe zelf. Enkel moeilijk voor wie onzuiver is.*

Je kunt het plotseling ervaren wanneer je een ongeluk voelt aankomen. De ademhaling stopt dan, je kunt niet ademen in zo'n noodsituatie. Wie je bent, verdampt eenvoudig. Als je dan gewaar kunt zijn, kun je het doel bereiken.

Zen meesters hebben deze methode veel gebruikt. Zittend bij je meester, enkel pratend, alles ok, begint hij je plotseling, zonder enige reden, te slaan om die pauze te laten ontstaan. Is er een aanleiding dan begrijpt je mind het, ontstaat er geen leegte. Scheld je hem uit dan lacht hij en het lachen kan dan de pauze creëren. Je begrijpt het niet, dus de mind stopt en ook de ademhaling.

In vele verhalen wordt verteld dat iemand verlichting bereikte omdat de meester hem plotseling begon te slaan.



Zen meesters hebben deze methode veel gebruikt

De laatste dertig, veertig jaar is Zen in het Westen populair geworden, maar enkel door deze techniek kan Zen worden begrepen, gebaseerd op de vierde techniek van Shiva, de expert van deze methode.

Elke plotselinge, onverwachte gebeurtenis kan de pauze creëren voor wie onzuiver is. Voor hen die zuiver zijn, is dat niet nodig, de pauze is er altijd, bij hen stopt de ademhaling vaak. Is de mind zuiver, betekent het dat je niet verlangt, hunkert, streeft naar iets – zittend in stille en onschuldige zuiverheid stopt plotseling je ademhaling.

Mind activiteit heeft adembeweging nodig, en hoe actiever hoe meer. In woede gaat de ademhaling snel en tijdens de geslachtsdaad nog sneller. In Ayurveda, de Indiase geneeskunst, wordt gezegd dat te veel seks en een te snelle ademhaling je leven bekort. De moderne geneeskunst zegt dat seks je bloedcirculatie en ontspanning stimuleert en het onderdrukken je in moeilijkheden kan brengen, zoals hartproblemen. Ze lijken tegenstrijdig, maar Ayurveda werd vijfduizend jaar geleden ontdekt, iedereen verrichtte veel arbeid, dat was het leven, geen behoefte aan ontspanning, aan middelen voor de bloedsomloop. Voor hen die nu weinig fysieke arbeid verrichten, is seks hun enige

arbeid, volgens Freud het beste kalmerende middel.



Mind activiteit heeft adembeweging nodig

Tijdens seks is de mind vol verlangen, begeerte en onzuiverheid. Zonder dat, indien zuiver, enkel hier-en-nu als een onschuldige, zelfs geen rimpel, stopt de ademhaling automatisch. Op deze weg verdwijnt het kleine zelf en je bereikt het hogere zelf, het allerhoogste zelf.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*