

Let op de ruimte tussen twee ademhalingen

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 1.

Shiva antwoordt: Stralende, deze ervaring kan opkomen tussen twee ademhalingen. Nadat de adem binnenkomt (naar beneden) en net voordat hij omhoog gaat (naar buiten) - de weldaad.

Dat is de techniek: *Stralende, deze ervaring kan opkomen tussen twee ademhalingen.*



Nadat de adem binnenkomt - dat wil zeggen, naar beneden gaat - en vlak voordat hij weer naar buiten gaat - dat wil zeggen, omhoog gaat - de weldaad. Wees je bewust tussen deze twee punten, en het gebeuren. Wanneer je adem binnenkomt, observeer dan. Een enkel moment, of een duizendste deel van een moment, is er geen ademhaling - voordat het omhoog gaat, voordat het naar buiten gaat. Er komt een ademhaling naar binnen, dan is er een bepaald punt en stopt de ademhaling. Dan gaat de ademhaling naar buiten. Wanneer de ademhaling naar buiten gaat, dan stopt de ademhaling weer voor een enkel moment, of een deel van een moment. Dan komt de ademhaling weer naar binnen.

Voordat de adem in- of uitgaat, is er een moment waarop je niet ademt. Op dat moment is het gebeuren mogelijk, want als je niet ademt ben je niet in de wereld. Begrijp dit: wanneer je niet ademt, ben je dood; je bent stil, maar dood. Maar het moment is van zo'n korte duur dat je het nooit waarneemt.

Voor Tantra is elke uitgaande ademhaling een dood en elke nieuwe ademhaling een wedergeboorte. Adem die binnenkomt is wedergeboorte; adem die uitgaat is dood. De uitgaande adem is synoniem met dood; de inkomende adem is synoniem met leven. Dus met elke ademhaling sterf je en word je herboren. De kloof tussen beide is van zeer korte duur, maar scherpe, oprechte observatie en aandacht zullen je de kloof doen voelen. Als je de kloof kunt voelen, zegt Shiva, de weldaad. Dan is er verder niets nodig. Je bent gezegend, je hebt het geweten, het is gebeurd.

Je moet de adem niet trainen. Laat het zoals het is. Waarom zo'n eenvoudige techniek? Het ziet er zo eenvoudig uit. Zo'n eenvoudige techniek om de waarheid te kennen? De waarheid kennen betekent dat je datgene kent wat noch geboren wordt noch sterft, dat eeuwige element kennen dat altijd is. Je kunt de adem kennen die uitgaat, je kunt de adem kennen die binnenkomt, maar je kent nooit de ruimte tussen beide.

Probeer het maar eens. Plotseling snap je het - en kan je het begrijpen. Het is er al. Er hoeft niets aan jou of aan je structuur te worden toegevoegd, het is er al. Alles is er al, behalve een zeker bewustzijn. Dus hoe doe je dit? Ten eerste, word je bewust van de adem die binnenkomt. Kijk ernaar. Vergeet alles, kijk alleen naar de adem die binnenkomt - de passage zelf.

Wanneer de adem je neusgaten raakt, voel hem daar. Laat de adem dan naar binnen gaan. Beweeg je volledig bewust met de adem mee. Wanneer je omlaag, omlaag, omlaag met de adem gaat, mis de adem dan niet. Ga niet vooruit en ga er niet achteraan, ga er gewoon in mee. Onthoud dit: ga niet vooruit, volg het niet als een schaduw, wees er gelijktijdig mee.

Adem en bewustzijn moeten één worden. De adem gaat naar binnen - jij gaat naar binnen. Alleen dan zal het mogelijk zijn om het punt te bereiken dat tussen twee ademhalingen in ligt. Het zal niet gemakkelijk zijn. Ga met de adem mee naar binnen en ga dan met de adem mee naar buiten: in-uit, in-uit.

Boeddha heeft vooral deze methode geprobeerd te gebruiken en daarom is deze methode een boeddhistische methode geworden. In boeddhistische terminologie staat het bekend als Anapanasati Yoga. En Boeddha's verlichting was gebaseerd op deze techniek - alleen dit.

Alle religies van de wereld, alle zieners van de wereld, hebben het door middel van een of andere techniek bereikt, en al die technieken zullen in deze honderdtwaalf technieken staan. Deze eerste is een boeddhistische techniek.

Het is in de wereld bekend geworden als een boeddhistische techniek omdat Boeddha zijn verlichting via deze techniek heeft bereikt.

Boeddha zei: 'Wees je bewust van je adem terwijl hij inademt, uitgaat, inademt, uitgaat.' Hij noemt nooit de tussenruimte omdat dat niet nodig is. Boeddha dacht en voelde dat als je je zorgen maakt over de ruimte, de ruimte tussen twee ademhalingen, die bezorgdheid je bewustzijn zou kunnen verstoren. Dus zei hij simpelweg: 'Wees je bewust. Wanneer de adem naar binnen gaat beweeg dan mee, en wanneer de adem naar buiten gaat beweeg dan mee. Doe gewoon dit: naar binnen gaan, naar buiten gaan, met de adem.' Hij heeft nooit iets over het laatste deel van de techniek gezegd.

De reden is dat Boeddha tegen heel gewone mensen sprak, en dat zou zelfs een verlangen kunnen opwekken om het interval te bereiken. Dat verlangen om het interval te bereiken zou een barrière worden voor gewaarzijn, want als je ernaar verlangt om het interval te bereiken loop je vooruit. De adem zal binnenkomen en je zal vooruitlopen omdat je geïnteresseerd bent in de ruimte die in de toekomst zal ontstaan. Boeddha vermeldt dit nooit, daarom is Boeddha's techniek slechts de helft.

Maar de andere helft volgt automatisch. Als je doorgaat met het beoefenen van adembewustzijn, aandacht op de adem, zul je plotseling, op een dag, zonder het te weten, het interval bereiken. Want als je bewustzijn scherp en diep en intens wordt - je vergeet verder de hele wereld, jouw wereld is alleen nog de adem die binnenkomt en uitgaat, dat is het strijdperk voor je bewustzijn - zul je zeker ineens het interval voelen waar er geen adem is.

Hoe kun je onbewust blijven wanneer je je minutieus met de adem mee beweegt, wanneer er geen adem is? Je zult je er plotseling van bewust worden dat er geen adem is, en het moment zal komen waarop je zult voelen dat de adem noch uitgaat noch binnenkomt. De adem is volledig gestopt. In dat stoppen, de weldaad.

Deze ene techniek is voor miljoenen genoeg geweest. Heel Azië heeft deze techniek eeuwenlang uitgeprobeerd en ermee geleefd. Tibet, China, Japan, Birma, Thailand, Ceylon - heel Azië behalve India heeft deze techniek geprobeerd. Één enkele techniek en duizenden en duizenden hebben er verlichting door bereikt. En dit is nog maar de eerste techniek.

Maar helaas, omdat de techniek met Boeddha's naam werd geassocieerd, hebben de Hindoes geprobeerd het te vermijden. Omdat het meer en meer bekend werd als een boeddhistische methode, zijn hindoes het volledig

vergeten. En dat niet alleen, ze hebben het ook om een andere reden proberen te vermijden. Omdat deze techniek de eerste is die door Shiva genoemd wordt, hebben veel boeddhisten beweerd dat dit boek, Vigyan Bhairav Tantra, een boeddhistisch boek is en geen hindoeïstisch boek.

Het is noch hindoeïstisch noch boeddhistisch - een techniek is gewoon een techniek. Boeddha gebruikte het, maar het was er al om gebruikt te worden. Boeddha werd een boeddha, een verlichte, vanwege de techniek. De techniek ging Boeddha vooraf; de techniek was er al. Probeer het maar eens. Het is een van de eenvoudigste technieken - eenvoudig in vergelijking met andere technieken. Ik zeg niet eenvoudig voor jou. Andere technieken zullen moeilijker zijn. Daarom wordt het de eerste techniek vermeld.