

Ademhaling als verbindende schakel

Een van de meest indrukwekkende ervaringen die ik heb gehad met de kracht van de ademhaling was gedurende de jaartraining tantra die ik jaren geleden volgde.

Het ging zo: zittend op de schoot van de man waarmee ik de oefening zou doen, keken we elkaar allereerst diep in de ogen. Daarna begonnen we met een verbonden en circulerende ademhaling (de ademhaling laten circuleren tussen ons tweeën). Dit bleven we ongeveer een uur doen. Af en toe pasten we iets aan in onze verbinding. Na verloop van tijd voelde ik een eenheid ontstaan, alsof de grenzen tussen ons vervaagden. Uiteindelijk ontstond het gevoel van totale gelukzaligheid. Pure liefde stroomde over en weer. Zonder dat er een seksuele handeling aan te pas was gekomen. Ik heb dagen lopen stralen en de weken erna bleef de energie aanwezig.

Ik ben het boek '*Pythagoras of Samos*' aan het lezen waarin als onderdeel van de trainingen in de mysteriescholen Pythagoras* een veertigdaagse eenzame retraite moest doen waarin hij zich alleen focuste op zijn ademhaling. De eerste dagen lijkt er weinig aan de hand maar dan beginnen de verschuivingen op te treden in zijn waarneming met als uiteindelijk resultaat dat Pythagoras zich zijn weten herinnert. Vanaf dat moment stroomt er vrede zijn leven binnen en zal hij keer op keer terugkeren naar de ademhaling als rustpunt in zijn leven.

Toen ik dat stuk las herinnerde ik mij ook mijn tiendaagse Vipassanameditatie die ik in mijn tweede boek '*Het temmen van de olifant*' heb beschreven. Ook ik had de ervaring dat mijn waarneming compleet veranderde en de dimensies door elkaar liepen, dat de werkelijkheid zoveel meer was dan ik zag met mijn menselijke ogen.

Ook Adamus Saint Germain en andere opgestegen mesters, benadrukken het belang van de bewuste ademhaling, de diepe ademhaling die de verbinding tot stand brengt tussen de mens en zoveel meer, die de cellen van je lichaam wakker kan schudden, de flow in je leven kan stimuleren. Bovendien is deze ademhaling zichtbaar voor de liefdevolle wezens om je heen, die niets liever willen dan je helpen en steeds weer proberen te laten voelen hoe geliefd je bent.

Je ademhaling kan je helpen om je te verbinden met je Ware Zelf, met de innerlijk meester, met engelen en andere helpers. Het brengt je ook rust en innerlijke vrede. Bovendien zul je ontdekken dat je zo bij het weten komt, en dat je zoveel meer bent dan alleen mens.

*Pythagoras is een van de vorige levens van de opgestegen meester Khutumi.