




bewustwording

tekst: Eric Huysmans / [www.sensability.nl](http://www.sensability.nl)

## De magische werking van ademhaling

Ademen is onze primaire en belangrijkste levensbehoefte. Het eerste wat we doen als ons fysieke lichaam wordt geboren is inademen en het laatste wat we doen voordat de ziel ons lichaam verlaat is uitademen. Ons leven heeft zijn verloop tussen de eerste inademing en de laatste uitademing. In feite speelt ons leven zich af tussen iedere in- en uitademing. Ademen staat dus gelijk aan leven en de adem kan ook de Levensadem worden genoemd.



***Strikt mechanische processen 'an sich' bestaan niet. Er moet altijd een drijvende kracht aanwezig zijn***

**D**e Levensadem zorgt voor de ritmische instroom van vitale energie, voor de essentiële impuls van leven, en heeft daarmee een vitaliserende functie voor ons lichaam. Daarnaast heeft de ademhaling ook een transformerende en creërende kracht. Deze krachten worden sterker en kunnen een magische werking aannemen naarmate de ademhaling dieper, voller en vollediger is.

Wij gebruiken sinds 2002 een techniek van diepe en verbonden ademhaling die wij Ademflow noemen. In dit artikel zal ik deze techniek en zijn heilzame effecten beschrijven. Maar eerst ga ik in op wat de adem eigenlijk is en op de drie fases van het ademproces.

### Waar bestaat de adem uit?

Sta je er weleens bij stil wat je eigenlijk inademt iedere paar seconden van je leven? Is deze vraag afdoende beantwoord met het voor de hand liggende antwoord dat je zuurstof inademt? Degenen die zich richten op de zichtbare buitenkant van het leven, of op de exoterische vormen, zullen deze vraag met 'ja' beantwoorden. Zij zullen daarbij erkennen dat zuurstof een levenskracht vertegenwoordigt, maar de vraag wat die levenskracht precies is, beantwoorden zij met een scheikundige formule. Zij wijzen het mogelijke bestaan van een innerlijke, niet zichtbare kwaliteit af omdat zij alleen het fysiek zichtbare als bestaand beschouwen.

Het onzichtbare innerlijke leven dat in de fysieke vormen aanwezig is en deze voortbrengt en in stand houdt, is het onderzoeksterrein van de esoterie. Letterlijk betekent dit 'het inwendige' of 'het innerlijke'. Dit in tegenstelling tot de exoterie, dat 'het uitwendige' of 'het uiterlijke' betekent. De esoterie verdiept zich in de onzichtbare kracht die achter het fysieke element 'zuurstof' schuilgaat, en dit is: levensenergie. Vandaar dat de adem ook de Levensadem kan worden genoemd. Andere esoterische termen hiervoor zijn: prana, spirit, zielsmanifestatie, leven of kwaliteit.

### Wie ademt er?

Nog een vraag die je misschien niet een-twee-drie zult stellen, maar wie is eigenlijk degene die gedurende jouw hele leven ademt? Ademt jouw lichaam vanzelf via een automatisch, fysiek of strikt mechanisch proces? Of wordt het aangedreven door jouw persoonlijkheid, door jouw lagere of aardse zelf? Of is het iets of iemand anders die ademt? En als dit zo is, wie of wat is dit dan?

Het antwoord op deze vraag zal eveneens afhangen van het gezichtspunt van waaruit je kijkt. Degenen die zich richten op de exoterische kant van het leven, waaronder de meeste wetenschappers, identificeren zich met hun vorm, of met hun fysieke lichaam. Zij beschouwen de ademhaling inderdaad als een automatisch en strikt mechanisch proces, dat dus als het ware 'vanzelf' gaat. Zij benadrukken de effecten van ademhaling op het lichaam, zonder dat ze haar aard of oorzaak onderzoeken of begrijpen.

Esoterici, zoals leerlingen in de Tijdloze Wijsheid<sup>1</sup>, onderzoeken wie er zo ritmisch door ons lichaam heen ademt en dit daarmee in actie en onder controle brengt. De ademhaling is in hun visie geen mechanisch proces. Strikt mechanische processen 'an sich' bestaan überhaupt niet. Er moet altijd een drijvende kracht aanwezig zijn. Voor de ademhaling kan dit niet de persoonlijkheid zijn want de ademhaling gaat ook 's nachts door, als de persoonlijkheid slaapt. Er moet dus een andere kracht aan het werk zijn.

### De ziel

In de Tijdloze Wijsheid wordt deze kracht geïdentificeerd als de Ziel, die wordt beschouwd als onze essentie, als degene die wij in werkelijkheid zijn. Dit is degene die het leven in ons lichaam ademt door de levensdraad of de Sutratma. De ziel vitaliseert ons drievoudige lichaam (fysiek, emotioneel en mentaal) door deze Sutratma heen en brengt zo een communicatie tot stand met ons brein. Door de bewuste controle van ons brein worden we intelligent actief op fysiek niveau.

In het boek van Alice Bailey, 'Witte Magie' (p. 62), waarin Meester Djwhal Khul (DK) de Tijdloze Wijsheid doorgeeft, stelt deze: "De ziel ademt en haar vorm leeft daardoor." Dit is een duidelijke verklaring dat de ziel de animator is van de levensadem, waardoor de vorm (het drievoudige lichaam) leeft.

Dus, kort samengevat, is de ziel degene die ademt, en hij ademt de levensadem, de mysterieuze spirit, prana of vitale energie, door het lichaam heen. Zodra hij dit niet meer doet, valt het lichaam als een dode vorm uit elkaar. Dan gaat het tot ontbinding over omdat er geen levenskracht meer in aanwezig is die de atomen laat spinnen en met elkaar verbindt, waardoor het hart bloed door onze aderen kan pompen.





***Verbonden ademen  
betekent ademen zonder  
pauzes tussen de in- en  
de uitademing***



**De drie fases van de ademhaling**

Wanneer we onszelf via regelmatige meditatie naar binnen richten, beginnen we ons te realiseren dat er sprake is van een permanente in- en uitstroom van energie. We kunnen dit constante en onontkoombare ritme vergelijken met de golven van eb en vloed in de natuur, zoals de getijden van de oceaan. Dit is een oneindige wet die tevens toepasbaar is op de levensadem. De inademing die ons energielichaam, ook wel ons etherische lichaam genoemd, vitaliseert en stimuleert, wordt ritmisch en onontkoombaar opgevolgd door de uitademing zolang het leven aanwezig is.

Het ademproces bestaat uit drie fases:

1. De inademing
2. Het inhouden van de adem, of de adempauze
3. De uitademing

Ieder van deze drie fases wordt beschreven in Regel IV van het proces van Witte Magie, in het boek 'Witte Magie' (p. 123). Deze Regel luidt als volgt:

*“Klank, licht, trilling en vorm mengen zich en gaan in elkaar op, en daarmee is het werk één. Het schrijdt voort onder de wet en niets kan het werk nu verhinderen om voort te gaan. De mens ademt diep. Hij concentreert zijn krachten en stoot de gedachtevorm van zich af.”*

Met name de laatste twee zinnen in deze Regel zijn voor het onderwerp van de ademhaling van belang.

**Inademing**

Laten we eerst kijken naar de fase van de *inademing*. In deze Regel verwijst de frase *“De mens ademt diep”* hiernaar. We hebben al gezien dat het de ziel is die ademt. Deze trekt de adem in ons lichaam vanuit de diepten van de bron van het leven. Wanneer we ons naar binnen keren en beginnen los te koppelen van de uiterlijke manifestatie van het leven, ontdekken we dat we ons vitale, of etherische, lichaam met haar krachtcentra of chakra's activeren door diepe ademhaling. Hier blijft het echter niet bij. We activeren ook aanwezige gedachtevormen. Hierover later meer.



### **Inhouden**

De tweede fase van het ademproces is het *inhouden* van de adem waarmee we *onze krachten concentreren*, zoals het geformuleerd wordt in Regel IV. Hiermee concentreren we de levenskrachten stevig in een stilteplek waar de ziel zijn adem, het leven, tijdelijk heeft teruggetrokken uit de fysieke wereld en in diepe rust, vrede en gelukzaligheid verkeert. Deze pauze tussen de inademing en uitademing, of in het algemeen tussen twee activiteiten, is in een hogere betekenis de fase van contemplatie, of een intermezzo van intense concentratie, waarin een diepere verbinding met de ziel plaatsvindt.

### **Uitademing**

De derde en laatste fase is de *uitademing* waarmee we *de gedachtevorm van ons afstoten*, zoals het gezegd wordt in Regel IV. Dit betekent dat we onbewust aanwezige, of bewust geformuleerde, gedachtevormen tot manifestatie brengen, of omzetten in fysieke vormen. Ook hier kom ik nog op terug.

### **De techniek van ademflow**

In de bovengenoemde beschrijving van het ademproces wordt

de pauze tussen de in- en de uitademing gezien als een belangrijk onderdeel van het ademproces. Maar in de ademtechniek die wij in onze praktijk gebruiken, wordt deze pauze in eerste instantie achterwege gelaten. Wij werken met een diepe, verbonden ademhaling die wij *Ademflow* noemen.

Verbonden ademen betekent ademen zonder pauzes tussen de in- en de uitademing. De inademing is verbonden met de uitademing en de uitademing weer met de inademing. Hierdoor wordt de ademhaling een gesloten cirkel. Deze techniek is gebaseerd op Rebirthing en meer specifiek op een van diens nakoelingen: Transformational Breathing.

In onze Ademflow-methode wordt door de mond ingeademd in een drievoudige flow, die start in de onderbuik en door de solar plexus omhoog stroomt naar hart, keel en hoofd. Vervolgens wordt, zonder pauze, met een diepe zucht de adem weer losgelaten met de uitademing, en onmiddellijk weer opgevolgd door de volgende diepe inademing. De drievoudige inademing bestaat dus uit een diepe, midden en top adem: buik-middenrif-borst/keel/hoofd. Hiermee ademt de persoon grotere hoeveelheden zuurstof, en dus levensenergie(!), in dan hij gewend is.

### **De vitaliserende werking van ademflow**

Zoals we al gezien hebben, kunnen we zuurstof beschouwen als de exoterische component of representatie van de esoterische levensenergie, ook wel prana genoemd. DK noemt dit in 'Witte Magie' (p. 206): "het subtiele element dat de basis vormt van de lucht die men in- en uitademt." Daarnaast stelt hij: "Naast de zuivering van de bloedstroom, de vermindering van druk en de verrijking van het bloed met zuurstof wordt het leven van de mens in de drie werelden verrijkt met spirituele energie (...) Er is een subtiele uitwerking van prana die krachtig inwerkt op het vitale of ether-lichaam. (...) Subtiele gevolgen zijn krachtiger dan stoffelijke. (...) Laat niemand de uitwerking van ademoefeningen op het vitale lichaam in twijfel trekken."

De ziel ademt dus, esoterisch gezien, levensenergie door onze lichamen (fysiek/etherisch, emotioneel en mentaal) heen. Deze levensenergie, of prana, kunnen we ook nader specificeren als: Licht, Kracht en Liefde. Hoe dieper, voller en vollediger we inademen, hoe meer onze lichamen worden doorspoeld en gevitaleerd met deze drie aspecten. Maar hier blijft het niet bij. Er gebeurt meer.

### **De transformerende werking**

Door de diepe vitaliserende inademing worden de blokkades in onze lichamen geprovoceerd en losgemaakt, om vervolgens te worden losgelaten met de direct erop volgende uitademing.

In afwijking van de bovengenoemde drie fases in het normale ademproces wordt in de Ademflow-techniek de pauze tussen de in- en de uitademing bewust weggelaten om onze persoonlijkheid uit te dagen zijn controle los te laten. Uit zichzelf is deze daar niet toe bereid. Daarom moet hij geholpen worden door het uitlokken van een dynamische energiestroom door zijn drie li-



chamen. Dit brengt hem in een staat waarin het moeilijker wordt om aan zijn gebruikelijke controle vast te houden.

Ofschoon de adempauze wordt weggelaten is er altijd een korte tijdspassage tijdens de overgang van in naar uit en van uit naar in. In dit korte moment vindt een fusie plaats tussen de blokkades, die een lage trilling hebben, en de hogere trilling van de geïnhalerde zuurstof en prana, of levensenergie.

Dit fenomeen wordt entrainment genoemd: het natuurkundige synchronisatieproces dat plaatsvindt wanneer een paar van oscillatoren aan elkaar wordt gekoppeld. Waarschijnlijk is Christiaan Huygens, de uitvinder van de slingerklok, de eerste die dit effect heeft gedocumenteerd. Hij was verrast toen hij merkte dat twee slingers van verschillende klokken, die normaal iets van elkaar afweken qua beweging, perfect synchroon gingen bewegen toen ze naast elkaar werden gehangen.

Het idee hierachter kan worden vertaald naar de Ademflow-techniek. Met de diepe inademing wordt de Levensadem, of het Licht van de Ziel, naar de lagere trillingen van de fysieke, emotionele en mentale blokkades gebracht. Deze worden middels het entrainment-effect gesynchroniseerd met de hogere trilling van de Levensadem en daardoor getransformeerd. Maar hiermee zijn we er nog steeds niet. Er is nog meer.

### De scheppende kracht

Bij de start van de ademsessie vragen we de cliënt om een mentale intentie, of een gedachtevorm, te formuleren in positieve termen. In het algemeen zal de cliënt zijn intentie formuleren vanuit zijn persoonlijkheid, door deze te bedenken. Maar met doorvragen en meditatieve technieken trachten we intuïtieve ingevingen van de ziel los te weken. De aldus aangescherpte intentie wordt aan het onderbewustzijn meegegeven, waarna de cliënt het ademproces start. Na enige tijd komt hij in een diepe trance waarin zijn persoonlijkheid (grotendeels) is uitgeschakeld.

In deze trance, of staat van diepe meditatie, is de ademhaling geactiveerd waardoor deze als het ware vanzelf gaat in een ononderbroken flow, zonder inspanning of controle van de persoonlijkheid. 'Iets' (lees: de ziel) leidt nu ongehinderd het ademproces en stuurt de adem door de lagere lichamen (fysiek/etherisch, emotioneel en mentaal) heen. Na verloop van tijd, als de meeste blokkades getransformeerd zijn, verandert de uitademing van het loslaten van blokkades in het voortademen van de intenties of gedachtevormen van de ademer.

In deze staat komt het regelmatig voor dat het proces van de verbonden in- en uitademing spontaan tot stilstand komt en wordt onderbroken door lange pauzes of intermezzo's. Hier



wordt de aanvankelijk weggelaten pauze dus automatisch geïnitieerd. Deze kan soms wel twee minuten duren waarin de ademhaling dus geheel stilligt. Wij beschouwen deze spontane lange pauzes als periodes van een diep zielencontact waarin de controlerende persoonlijkheid voor even afwezig is. Meester DK noemt deze momenten van stilte de periodes van effectief werk waarin magische effecten kunnen worden geproduceerd. (Witte Magie, p. 517)

De ziel heeft in deze stilte meer de ruimte om te doen wat het kan om de intentie, of de gedachtevorm, te voeden en te versterken. De creatieve werking van de Ademflow kan zich hierdoor verdiepen en wordt steeds meer een scheppingsproces dat als volgt kan worden samengevat:

- de diepe inademing vitaliseert de gestelde intentie of gedachtevorm;
- in de overgang tussen de in- en de uitademing, of tijdens de lange spontane pauze, wordt de intentie verder versterkt door een diep zielencontact;
- met de uitademing wordt de geïtaliseerde gedachtevorm naar buiten gestoten waardoor de intentie in de fysieke realiteit kan worden gemanifesteerd. DK verklaart: "Hierin ligt het geheim van creatief werk". (Witte Magie, p.151)

*Ademen wordt hiermee dus creëren, ofwel het omzetten van een gedachtevorm in een fysieke vorm, en neemt hiermee een magische werking aan.*

### Magische effecten

Deze magische werking uit zich op meerdere manieren. Aan het einde van de Ademflow-sessie ervaart de ademer gewoonlijk een diepe staat van vreugde en gelukzaligheid, waarin hij vaak stralend licht, kleuren of beelden ziet en waarin het gevoel van het fysieke lichaam weg kan vallen. Het lijkt dan alsof hij gewichtloos is, alsof hij zweeft, en hierin kan hij een diepe verbinding met de Ziel, met zijn essentie, of met zijn Ware of Hogere Zelf ervaren.

Na slechts enkele sessies ondervinden veel ademklanten een opzienbarende verbetering in hun dagelijkse leven en persoonlijke welbevinden. Zij hebben meer energie en voelen zich vitaler en vreugdevoller. Niet zelden maken zij ook melding van de realisatie van hun geformuleerde intenties. Dit lijkt te bevestigen dat deze techniek naast een vitaliserende en transformerende werking ook daadwerkelijk een magische scheppingskracht heeft. Deze bevindingen zijn gebaseerd op observaties in sessies met vele honderden klanten gedurende dertien jaar.

### Samenvatting en conclusies

Met onze primaire levensbehoefte, de ademhaling, ademen we zuurstof in die de exoterische representatie is van de voor het oog onzichtbare, en dus esoterische, levensenergie, ook wel prana genoemd. Het ademproces is geen automatisch mechanisch proces. Er is een kracht die ademt en deze kracht wordt in

de esoterie de ziel genoemd, onze essentie, degene die wij in werkelijkheid zijn. De ziel ademt dus levensenergie door onze lagere lichamen heen en houdt deze daarmee in leven.

Het ademproces bestaat uit drie fases: de inademing, de adem-pauze en de uitademing. In onze praktijk werken we met een techniek van diepe, verbonden ademhaling, Ademflow genaamd, waarin de adempauze in eerste instantie wordt weggelaten om de persoonlijkheid uit te dagen zijn controle los te laten. Wanneer de ademhaling eenmaal is geactiveerd (vanzelf gaat) ontstaan regelmatig spontaan lange adempauzes. In deze periode van stilte is de controlerende persoonlijkheid voor even afwezig en ontstaat een diepe verbinding met de ziel die daarvoor vrijer zijn werk kan doen.

Dit werk bestaat uit drie functies of krachten:

### De vitaliserende functie

De ziel ademt levensenergie vanuit de diepte van ons zijn door de drie lichamen heen en houdt ze daarmee in leven. Zonder deze vitaliserende levensadem vallen ze uit elkaar en gaan ze tot ontbinding over.

### De transformerende functie

De hoge trilling van de ingeademde levensenergie tilt via het proces van entrainment het lage trillingsniveau van de fysieke, emotionele en mentale blokkades op, trilt ze los en transformeert ze naar een hoger trillingsniveau. Hierdoor kunnen de blokkades worden losgelaten met de uitademing.

### De creërende functie

Nadat de grootste zuivering heeft plaatsgevonden, verschuift de uitademing van het enkel loslaten van blokkades naar het voortademen van een gedachtevorm in een fysieke vorm in het dagelijkse leven. De gedachtevorm wordt versterkt door het diepe zielencontact tijdens de adempauze en uitgestoten met de uitademing in de drie werelden. Hierdoor wordt de gedachtevorm omgezet in een fysieke vorm. Dit is, met andere woorden, het magische proces van creatie of schepping. <

Eric Huysmans (1959) heeft na twee academische studies 15 jaar gewerkt in commerciële en managementfuncties in het bedrijfsleven. Sinds 1999 legt hij zich toe op bewustzijnsontwikkeling en begeleidt hij mensen in zijn praktijk *Sensability* in Breda. Daarnaast geeft hij lezingen en heeft hij vele artikelen en drie boeken geschreven.

Noten:

<sup>1</sup>: De Tijdloze Wijsheid verwijst naar oude (in feite tijdloze) leringen die interessante antwoorden geven op de grote levensvragen: wie zijn wij; waar komen wij vandaan; waar zijn wij naar op weg; en wat is de betekenis van het leven? Deze leringen vormen de basis van alle religies, zonder er zelf een te zijn. Ze overbruggen wetenschap, religie en filosofie en zijn afkomstig van de Meesters van Wijsheid die behoren tot de Spirituele Hiërarchie. Een van deze Meesters is de in dit artikel genoemde Meester Djwhal Khul.