

## **Kijk naar je verleden zonder je ermee te vereenzelvigen**

Het Boek der Geheimen – Meditatie-techniek 22.

Je herinnert je je verleden, je vader, je moeder. Kijk ernaar, raak niet betrokken. Blijf bewust, een getuige, houdt afstand als een film die aan je voorbijtrekt. Ook als je je een liefdesverhouding herinnert, maak je los van je oude gedaante alsof je iemand anders was. Zoals een rivier verander je qua vorm voortdurend.

's Avonds, voor het in slaap vallen, herinner je dan wat er die dag gebeurd is, in omgekeerde volgorde, mediteer van achteren naar voren, dat werkt goed bij mensen die moeilijk in slaap kunnen komen. Raak er niet in verwickeld, blijf getuige, ook als iemand je beledigd heeft. Dingen blijven onverteerd achter en dit zorgt voor een afwinden en ontwarren van de mind. Bij de ochtend aangeland, heb je weer de frisse mind en kun je als een kind de slaap vatten. Ga altijd van avond naar ochtend, nooit andersom.

Je kunt het op je hele leven toepassen. Aldus teruggaan van achteren naar voren, kunnen ziektes verdwijnen. Stap voor stap terug naar de eerste aanval, ontdek je de ermee verbonden psychische factoren. Van ze bewust worden, het complex openbreken, verdwijnen er veel. Een louteringsproces.

Als kinderen het leren, hoeft het verleden niet op hen te drukken, kunnen ze in het heden zijn. Met tellen van 100 naar 1 kun je de mind ook trainen in het teruggaan.

Oefen het dagelijks, dan ga je ervaren dat je waar dan ook getuige kunt zijn van gebeurtenissen, door een stap opzij, je niet identificeren, getuige zijn. Stel je erbij voor dat het in de interactie gaat om je uiterlijke vorm. Niet jijzelf, jij bent het bewustzijn. Kijk naar je verleden, onpartijdig, van een afstand, als iemand anders en zo onderga je transformatie. Je leert begrijpen dat je lichaam, je mind niet je fundamentele werkelijkheid is. Jij, de wezenlijke werkelijkheid, blijft onschuldig, ongerept, maagdelijk. Je kunt die met deze techniek leren kennen. Oude mensen gaan steeds weer in hun herinneringen van verleden naar heden, niet andersom en dat is fout, het houdt hen in z'n greep. Andersom sterf je bewust en ontmoet je het onsterfelijke.

Zuiver je bewustzijn van je verleden en je bestaan wordt getransformeerd. In bed, ga dan terug in je gedachten, doe het langzaam, let op details, leer al het geregistreerde kennen. Word je 's morgens wakker ga dan terug de nacht in totdat je in slaap viel. In het begin is het moeilijk. De kwaliteit van slapen en waken zal veranderen, dromen houdt op, want alles wat in de mind bleef hangen, wil zichzelf vervolledigen in de droom, wat je helpt dingen af te ronden en verstoort de slaap niet.

Voor je mind is er geen verschil, of je een vrouw in 't echt bemint of in een droom. De mind kan zich afwinden in een droom, wat met deze techniek niet meer hoeft, je blijft dan tijdens je slaap volledig bewust.

Probeer het ook voor je hele verleden. Neem vrij, ga vasten, zoek een stille plek, ga liggen op een strandje of onder een boom en wees stil. Gewoonlijk kom je niet verder dan je 4<sup>de</sup> of 5<sup>de</sup> levensjaar. Met deze techniek doorbreek je die barrière, kun je je de dag van je geboorte herinneren. Een openbaring.

Je kunt tot in de baarmoeder komen. Moeders belevingen, zoals neerslachtig of boos, een geluksgevoel of blij, zijn opgeslagen in je mind.

Het verleden is een barrière, oefent een druk op je uit, duwt je naar de toekomst. Verlangens worden er opgewekt en geprojecteerd naar de toekomst, maar verliezen hun kracht als je ze als een droom kunt zien. In de verdwijning van verleden en toekomst word je getransformeerd.