

Concentreer je volledig op een object

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 13.

Of, beeld je de vijfkleurige cirkels in van de pauwenstaart, als je vijf zintuigen in onmetelijke ruimte. Laat nu hun schoonheid binnenin je versmelten. Vergelijkbaar met elk punt in de ruimte of op een muur – tot het punt oplost. Dan wordt je wens een ander te zijn bewaarheid.



Deze soetra's gaan erover hoe het innerlijke centrum te bereiken. Als je buiten jezelf een centraal punt kunt creëren, hetzij in je mind, in je hart, buiten op een muur, en je concentreert je volledig en vergeet de hele wereld, terwijl in je bewustzijn maar één punt overblijft, dan word je plotseling naar je innerlijke centrum geworpen.

Begrijp dit... Je mind is een zwerver, is nooit op één punt, altijd bewegend, van de ene gedachte naar de andere, hopen ergens iets te bereiken, wat nooit lukt. De structuur van de mind is beweging, dat kan hij alleen maar, het is een proces. Stop je bij A of B, kom je met de mind in gevecht, en doe je het toch dan sterft hij meteen, en blijft enkel bewustzijn over. Bewustzijn is je natuur. Mind is je activiteit, zoals lopen, maar we denken dat het iets substantieels is, beter om het 'minding' te noemen. Bewustzijn is als je benen en wanneer het gaat van de ene plek naar de andere is het je mind. Stop je de beweging is er geen mind, maar hij komt dan in verzet en zegt: 'Ga verder.' Hij stelt alles in het werk je voorwaarts of achterwaarts te pushen. Het is moeilijk, je hebt altijd gehoorzaamd, bent nooit de meester geweest, ben je er altijd mee blijven identificeren. Je denkt dat je de mind bent, dat geeft de mind volledige vrijheid, hij wordt de meester. Probeer het te doorbreken, het is alleen maar een geloof.

Bedenk dat je 5 zintuigen 5 mooie, levendige kleuren zijn en de hele ruimte vullen, en de hele wereld uit kleuren bestaat. Ga met die kleuren naar binnen en voel in je een centrum waar ze samenkomen. Het is louter verbeelding maar het werkt, alleen maar 5 kleuren, net zoals een pauwenstaart, elk punt is goed maar de hara is het beste, en stel je voor dat ze bij je navel samenkomen. Concentreer je op dat punt totdat het oplost, en dat gebeurt ook, want het is alleen maar verbeelding, en dan word je naar je centrum geworpen. Dit is speciaal voor hen die een bijzondere kleurgevoeligheid hebben, een schilderssoog, een kleurbewustheid. En deze meditatie is voor hen die zich herinneren in kleuren te dromen, en

zij die een kleurgevoeligheid hebben, want een mens die ongevoelig is voor kleur kan het zich niet voorstellen.

Er zijn dus 5 kleuren en de hele wereld is alleen maar kleur en die 5 ontmoeten elkaar in jou. Blijf je op dat punt concentreren. Laat de mind niet toe en denk niet, wees alleen maar geconcentreerd op het kleuren ontmoetingspunt in je. Ben je echt gevuld met kleur, een regenboog geworden, een papegaai, en de hele ruimte is ermee gevuld, dan geeft je dat een intens gevoel van schoonheid. Blijf je concentreren en het verdwijnt, het lost op, want het is alleen maar verbeelding, opgelost door concentratie, en je wordt dan terug in je centrum geworpen. De objectieve en de mentale wereld zijn opgelost en jij bent er als puur bewustzijn. Kun je je geen kleur inbeelden dan helpt elk punt op de muur. Voor de introverte is het gemakkelijk zich voor te stellen dat kleuren van binnen samenkomen, maar niet voor de extroverte, zij kunnen zich alleen maar de buitenwereld voorstellen, voor hen is er geen innerlijkheid. De Engelse filosoof David Hume heeft gezegd: 'Als ik naar binnen ga, kom ik nooit enig zelf tegen. Wat ik tegenkom, zijn reflecties van de buitenwereld.' De extroverte mind ten voeten uit. Als je naar buiten gericht bent, een extroverte, maak dan een punt op de muur en concentreer je erop, met open ogen totdat het punt oplost. Ten aanzien van een centrum vanbinnen gebeurt het met gesloten ogen.

Knipper niet met je ogen, want dat geeft de mind de ruimte om weer te gaan bewegen, te gaan denken, en de concentratie gaat dan verloren. Met naar buiten gerichte concentratie is niet knipperen van de ogen vereist, totdat het punt verdwijnt. Als dit gebeurt, en er was alleen maar dit punt in de wereld dat al was opgelost, dan kan het bewustzijn nergens anders heen, geen enkel object, en wordt, evenals de mind, op zichzelf teruggeworpen en jij gaat het centrum binnen.

Je kunt het oplossen binnenin je begrijpen, want het was er niet, je hebt het je alleen maar verbeeld, maar op de muur, buiten je, is het er wel. Concentrerend gaat dat punt zich niet vanzelf oplossen, dat geschiedt via de mind die zich oplost, zich door je concentratie niet kan bewegen, en niet kan leven, en sterft, stopt. De mind is de brug, en stopt hij dan kun je niet met iets buiten jezelf verbonden zijn. Als je je op een punt concentreert, springt de mind voortdurend tussen jou en dat punt heen en weer. Lost de mind zich op dan kun je het punt niet meer zien, de verbinding is verbroken en dan zit je plotseling in je centrum. Je ziet het punt via de mind en via de ogen. Is de mind er niet dan kunnen de ogen niet functioneren. Komt de mind terug dan zie het punt weer.

Dit centreren maakt je bewust van je existentiële wortels, van een punt in je van waaruit je verbonden bent met het totale bestaan. Ken je dit centrum dan weet je dat je thuis bent. Je bent een insider, je behoort tot de wereld, en er is helemaal geen strijd meer nodig. Het bestaan wordt je moeder, het is in je gekomen, is bewust geworden, het bestaan is in je gestroomd, en met dit gevoel, deze realisatie, kan er geen leed meer zijn. Gelukzaligheid is dan je ware aard, geworteld zijn in je centrum, en langzaam word je je zelfs daar niet van bewust, want gewaar-zijn heeft contrast nodig. Ben je ellendig, dan kun je dat voelen als je gelukkig bent. Is het weg dan vergeet je het, en ook je gelukkig zijn, wat je alleen maar bent als je het ook kunt vergeten, dan is het natuurlijk. Je bent gelukkig zoals sterren stralen, rivieren stromen. Je pure wezen is gelukkig, niet iets dat met je gebeurd is. Jij bent het nu.