

Richt je aandacht op je ruggengraat

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 14.

Zet je hele aandacht in de zenuw, delicaat als de lotusdraad, in het centrum van je wervelkolom. Wees daarin getransformeerd.

Je moet je ogen sluiten en je wervelkolom, je ruggengraat visualiseren. Kijk in een boek over fysiologie naar de structuur van het lichaam, sluit dan je ogen en visualiseer je ruggengraat. Zorg dat hij recht is, gestrekt. Visualiseer precies in het midden een zenuw die zich uitstrekt in de kern van je wervelkolom en deze volledige concentratie werpt je dan naar je centrum. Je wervelkolom is de basis van je hele lichaamsstructuur, je brein is niets anders dan een polariteit, een groei ervan, en je zenuw is met je hele lichaam verbonden, waarin zich een zilveren koord bevindt, een draadloos iets en niet materieel, delicaat maar niet een zenuw in de fysiologische betekenis.



visualiseer je ruggengraat

In diepe meditatie is het te zien, het is energie, geen materie. Die energiedraad is je leven waardoor je verbonden bent met het onzichtbare bestaan en het zichtbare, de brug tussen beide, en ook met je lichaam en je ziel. Visualiseer allereerst je ruggengraat en als je je blijft inspannen, gaat het je lukken je wervelkolom waar te nemen.

De mens kan van binnenuit zijn eigen lichaamsstructuur zien, maar hij heeft het niet geprobeerd, want het is angstig, weerzinwekkend bij het zien van beenderen, bloed en aderen. We zien het lichaam van buitenaf, alsof je iemand anders bent die je lichaam ziet. We zijn ertoe in staat maar vanwege deze angst is het iets vreemds geworden.

Indiase yoga boeken zeggen veel over het lichaam, als juist bevonden door recent wetenschappelijk onderzoek, maar hoe kan de wetenschap alle zenuwen, alle centra, alle innerlijke structuren kennen?

Kun je je naar binnen concentreren dan ga je plotseling de innerlijke bekleding van je lichaam zien. Voel je jezelf een materialist, niet anders dan een lichaam, dan is deze techniek erg nuttig voor je. Zodra je innerlijk gefocust bent, kun je gaan van je tenen naar je hoofd. Je kleine lichaam is een geweldig universum. Als je ruggengraat niet recht is, kun je je innerlijke draad niet zien, en onze wervelkolommen zijn niet recht.

Hindoes hebben geprobeerd, van jongs af aan, ieders wervelkolom recht te maken. Is het niet zo, dan is het moeilijk de innerlijke kern waar te nemen. Want die is immaterieel, het is een kracht. Zodra je deze draad kunt voelen, je erop kunt concentreren, hem realiseren, word je gevuld met een nieuw licht, komende vanuit je wervelkolom, zich verspreidend over je hele lichaam. Het kan zelfs tot buiten je lichaam gaan, en dan worden aura's gezien. Ieder heeft een aura, maar dat zijn gewoonlijk schaduwen zonder licht. Ze reflecteren elk gemoed en ben je boos dan vullen ze zich met een rode woede expressie en ben je neerslachtig met donkere draden. Wordt deze draad in je wervelkolom werkelijkheid dan worden je aura's verlicht, gaan licht uitstralen en je hele lichaam wordt licht, en dringt door naar buiten. Wordt iemand verlicht dan weet de meester het, want de aura onthult alles. Wanneer de wervelkolom draad is geraakt, gezien, gerealiseerd, dan gaat om je heen zich een aura vormen. Wees vol van dat licht en getransformeerd.

Deze soetra is meer behulpzaam voor vrouwen dan voor mannen, zijnde meer lichaamsgericht, kunnen het lichaam beter visualiseren. Maar voor ieder die het lichaam van binnen kan voelen, visualiseren, is deze techniek zeer behulpzaam.

In het begin kan het verbeelding lijken, maar langzaamaan is je mind gefocust geraakt en op het moment dat je de innerlijke kern ziet, voel je een explosie van licht in je. Dit kan een enkele keer gebeuren zonder enige moeite, en soms in een intense liefdesdaad, dan raakt je hele energie geconcentreerd nabij de ruggengraat en begint elektriciteit te ontladen, en soms krijg je met die aanraking een schok. Als de gemeenschap intens is, heel liefdevol en langdurig, in een intense omhelzing, niet bewegend en vervuld van elkaar, gebeurt het. Vaak wordt dan een donkere kamer plotseling gevuld met licht en beide lichamen omringd met een blauwe aura. In enkele ervaringen van je kan het gebeurd zijn, in innige liefde, dat licht, altijd geconcentreerd rondom de wervelkolom, zich verspreidde en de kamer vulde, maar je het niet merkte.



in een intense omhelzing

Psychologen zeggen dat bij een intense geslachtsdaad elektriciteit wordt ontladen, wat vele effecten kan hebben, zoals dingen die vallen, bewegen of breken. Dus soms, ook tijdens een intense liefdesdaad, kun je gewaarworden dat je binnenin naar de zilveren draad kunt kijken middenin de wervelkolom. Maar de liefdesdaad moet volkomen anders zijn, geen lichamelijke daad. Het is dan een intense spirituele gemeenschap, een intense ontmoeting van twee innerlijkheden die tot elkaar doordringen. Probeer het maar en vergeet het seksuele, blijf binnenin je, vergeet de ander en visualiseer je wervelkolom. Daar stroomt dan

meer energie vlakbij en de zilveren draad is zichtbaarder, want je bent stil en in rust en liefde is de diepste ontspanning. Sluit je ogen in de warmte van liefde, wat mannen doorgaans niet doen en vrouwen wel. Want zij kunnen niet liefhebben met open ogen, met gesloten ogen voelen ze het lichaam meer van binnenuit.

Deze soetra zegt heel eenvoudig: *Wees daarin getransformeerd*. En je zult er ook door getransformeerd worden.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.