

## Sluit alle openingen van je hoofd

Het Boek der Geheimen – meditatietechniek 15.

*Door de 7 openingen van het hoofd met je handen af te sluiten, wordt een ruimte tussen je ogen alles omvattend.*

Dit is een van de oudste en eenvoudigste technieken. Sluit alle openingen af – ogen, oren, neus, mond – dan stopt plotseling je bewustzijn, dat alsmaar naar buiten stroomt. Zelfs als je een moment je adem inhoudt, stopt plotseling je mind, die weer actief wordt als je verder ademt, dus een conditionering.



Pavlov, de beroemde Russische psycholoog creëerde de term 'conditionering' of 'geconditioneerde reflex.' Twee denkprocessen kunnen zo verbonden raken, dat als je begint met het ene, het andere ook geactiveerd wordt. Hij ontdekte dat zodra je een hond zijn voer voorziet, speeksel zich gaat vormen en de tong naar buiten komt, klaar om te eten. Pavlov conditioneerde dit proces met iets anders. Als het voedsel er was en het speeksel kwam, luidde hij bijvoorbeeld een bel en de hond luisterde ernaar. Vijftien dagen lang en de 16e dag zette hij geen voer voor de hond, luidde enkel de bel, en het speeksel kwam en de tong kwam naar buiten. Maar er was geen voer en het continue luiden van de bel was ermee geassocieerd geraakt, bracht dan bij de hond het proces op gang.

Ons hele leven is een geconditioneerd proces, de mind een conditionering. Als je iets erin laat ophouden, dan stopt al het andere dat ermee geassocieerd is. Je hebt ook nooit gedacht zonder ademen. Ademhaling is er altijd, dag en nacht, maar je bent je er niet van bewust dat elk denken ermee is geassocieerd. Stop je ermee dan stopt het denken ook.

Zijn alle 7 openingen van het hoofd gesloten, waardoor je altijd de buitenwereld in gaat, dan kan je bewustzijn plotseling niet naar buiten, blijft binnen en dat schept een ruimte tussen je ogen, bekend als het 3e oog, en daar raakt dan het bewustzijn geconcentreerd. Deze ruimte wordt allesomvattend, alles ligt erin besloten, ook het hele bestaan. Als je de ruimte kunt voelen, heb je alles gevoeld, dan heb je het bestaan gekend, de totaliteit ervan, en niets is er buiten gelaten.

De Upanishads zeggen: 'Door dat ene te kennen, ken je alles.' De beide ogen kunnen enkel het eindige zien, het materiële, en je kunt daarmee nooit energie voelen of zien. Het derde

oog ziet het oneindige, het immateriële, het spirituele, en daarmee kan jij energie als zodanig zien. De openingen sluiten is een manier van centreren, want als de stroom van bewustzijn niet naar buiten kan, blijft het bij zijn bron, het derde oog. Ben je daar gecentreerd, gebeuren er vele dingen en allereerst het ontdekken dat de hele wereld in je zit.

Swami Ramateertha zei vaak: 'De zon en de sterren bewegen zich in mij, de maan komt op in mij en het hele universum zit in mij.' Hij sprak over het 3e oog. Wanneer je ziet dat alles in jou zit, word je het universum. Het 3e oog is geen deel van je fysieke lichaam. De ruimte tussen beide ogen is oneindig en bij je binnengedrongen. Ken je deze ruimte, dan ben je nooit meer dezelfde persoon, heb je het onsterfelijke gekend, bestaat er geen dood, word je leven authentiek, intens, voor het eerst echt levendig. Nu is er geen behoefte aan zekerheid, geen angst is mogelijk, je kunt niet gedood worden, niets kan bij je weggehaald worden. Je bent het universum.



De Soefi mysticus Mansoor werd vermoord vanwege zijn ervaring van het 3e oog. Toen hij zich ervan bewust werd, riep hij: 'Ik ben God.' In de Mohammedaanse wereld werd het opgevat als antireligieus, zich niet kunnen indenken dat de mens en God één kunnen worden. Toen hij vermoord werd, lachte hij, dus iemand vroeg: 'Waarom?' En hij zei: 'Jullie kunnen mij niet doden, ik ben dit lichaam niet.' Inderdaad, want hij is het geheel geworden en er is geen mogelijkheid hem te vernietigen.

In de Soefi traditie is na Mansoor de discipelen consequent geleerd: 'Wanneer je het 3e oog bereikt, blijf stil en zeg niets, of blijf formeel dingen zeggen waarin mensen geloven.'

De Islam heeft nu 2 tradities, de gewone, uiterlijk gerichte, exoterische; en de ware Islam het Soefisme, de esoterische. Soefi's blijven stil sinds Mansoor. Ze hebben geleerd dat praten in die taal wanneer het 3e oog zich opent, betekent onnodig in moeilijkheden komen, wat niemand helpt.

Door de 7 openingen van het hoofd met je handen af te sluiten, wordt een ruimte tussen je ogen alles omvattend, aldus de soetra, en dan wordt je innerlijke ruimte al het ruimtelijke.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*