

Gevoeligheid ontwikkelen

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 19.

De zevende centeringstechniek: *Zit, zonder steun van voeten of handen, enkel op je achterste. Plotseling is er het gecentreerd zijn.*

Deze techniek is eeuwenlang toegepast door Taoïsten in China. Je hebt twee dingen nodig. Allereerst een heel gevoelig lichaam, dus het gevoelig maken. En in het bijzonder je billen, want anders werkt deze techniek niet. Het is gewoonlijk het ongevoeligste deel in je lichaam, wat zo moet zijn want je zit er de hele dag op. Als ze te gevoelig zijn, is het problematisch. En als je er voortdurend op zit, voel je dat nooit, want je hebt er je hele leven al op gezeten, maar nooit bewust. Net zoals je voetzolen, die zijn ook ongevoelig.



Probeer een hele gemakkelijke methode, toepasbaar op elk deel van het lichaam. Zit gewoon ontspannen op een stoel en sluit je ogen. Voel enkel je linkerhand, vergeet je hele lichaam, en hoe meer je voelt hoe zwaarder hij wordt. Blijf voelen alsof je gewoon je linkerhand bent. Probeer dan te voelen wat er in de hand gebeurt. Welk gevoel ook, neem het op in de mind, elke beroering, elk schokje, elke lichte beweging. En blijf het tenminste drie weken elke dag doen, gedurende 10 of 15 minuten, terwijl je alleen de hand voelt. Je gaat dan voelen dat je een nieuwe linkerhand hebt, wat zo sensitief zal zijn dat je bewust wordt van hele kleine en delicate gevoelens in de hand.

Wanneer het je lukt met de hand, probeer het dan met je billen. Sluit je ogen en voel dat er enkel twee billen zijn en laat je hele bewustzijn erheen gaan. En het gevoel van levendigheid dat dan in het lichaam ontstaat, is op zich heel gelukkig. Ze kunnen dan heel gevoelig worden wanneer jij alles kunt voelen wat er binnenin gebeurt, zoals een lichte beweging, een licht pijngevoel. Dan ben je in staat het waar te nemen en het te weten en is je bewustzijn verbonden met je zitvlak.

Probeer het dus eerst met de hand, die is heel gevoelig en dat is gemakkelijk. Zodra je het vertrouwen hebt je hand gevoeliger te maken, helpt je dat je billen gevoeliger te maken. Je hebt dus ten minste 6 weken nodig, 3 met je hand en 3 met je billen, voordat je deze techniek kunt aanvangen.

Vergeet, liggend in bed, je hele lichaam en bedenk dat enkel je 2 billen er zijn. Voel de aanraking – het laken, de kou of de langzaam opkomende warmte. En, denk enkel aan je billen, liggend in de badkuip, en voel, staand met je billen tegen de muur, de kou ervan. Of staande bil aan bil met je geliefde, je vrouw of je man en voel de ander via je achterste. Dit is enkel om je billen te 'creëren,' een situatie waarin ze gevoelig gaan worden.

Doe dan deze techniek en ga op de grond zitten, zonder steun van handen en voeten. De zit van de Boeddha is goed of elke gebruikelijke asana. Gebruik je handen niet, zit enkel op je achterste, sluit je ogen en voel dat de billen de grond raken. En omdat de billen gevoelig werden, voel je dat één bil meer aanraakt, want je leunt op één bil, en leun dan over naar de andere en ga vervolgens terug naar de eerste. Blijf bewegen van de een naar de ander en balanceer geleidelijk, wat betekent dat je beide billen gelijk aanvoelt en je gewicht op beide precies hetzelfde is. Zodra ze beide in balans zijn, is er plotseling de centrering, en ineens word je naar je navelcentrum geworpen en ben je binnenin je gecentreerd. Je vergeet de billen, je vergeet het lichaam, je bent in je innerlijke centrum geworpen. Centra zijn niet van betekenis, maar het centreren, hetzij naar het hart of het hoofd of de billen, of waar dan ook heen.

Ga je naar een tempel en zie je Mahavira of Boeddha zitten, is het nooit in je opgekomen dat dit zitten enkel een balanceren is op de billen. Dat is zo – en plotseling geeft die balans je de centrering.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.