

Mediteren in een rijdend voertuig

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 20.

De achtste centreringstechniek: *Ervaar het in een rijdend voertuig met het ritmische wiegen. Of in een stilstaand voertuig door jezelf steeds langzamer te laten ronddraaien in onzichtbare cirkels.*

Je reist in een trein... Wieg dan ritmisch. Probeer het te begrijpen, dit luistert heel precies. Want als je zit in een trein word je moe, en je hebt, zonder het te weten, allerlei dingen gedaan. Er was verzet, je was continu in gevecht met de trein. Het eerste punt is, verzet je niet, ga mee, wieg mee met de bewegingen.

Op de reis van Londen naar Bombay was een moeder moe geworden en haar beide kinderen niet want zij weten nog niet hoe zij zich moeten verzetten. Een dronkaard kan lange tijd in een voertuig zitten, want ook hij kan zich niet verzetten. Hij beweegt zich mee met het voertuig, er is geen strijd.



Ten eerste, bied geen weerstand en ten tweede, creëer een ritme in jouw bewegingen, maak het tot een mooie harmonie. Vergeet de weg, sluit je ogen, bied geen weerstand, beweeg ritmisch en creëer muziek in je bewegingen en de ervaring, zoals de soetra zegt, zal dan tot je komen.

Begin met een grotere cirkel, ogen gesloten, gewoon zittend en maak ze groter. Blijf rondzwaaien en maak ze dan kleiner en kleiner en voor het oog stop je vervolgens en niemand kan ontdekken dat je nog steeds beweegt. Innerlijk voel je dan een subtiele beweging, enkel van de mind, niet van het lichaam. Ervaar het langzamer gaan en dat wordt aansluitend een centrering.

In een bewegend voertuig creëert een ritmisch bewegen zonder weerstand een centrering in je. Als je vele uren in een trein hebt gereisd en je sluit bij thuiskomst je ogen dan voelt de mind, en niet het lichaam, nog steeds het reizen.



Gurdjieff creëerde dansen voor dergelijke technieken, allemaal in cirkels, enkel ronddraaiend, innerlijk bewust, en de cirkels steeds kleiner totdat het lichaam stopt terwijl de mind blijft bewegen.

Hij schiep wonderen, maakte een groep van 100 dansers gereed voor meditatief dansen en vertoonde het dansen in New York aan het publiek. Op een teken van zijn hand begonnen ze te wervelen en als hij 'stop' zei, bedoeld voor het publiek, viel er een doodse stilte. Niet voor de dansers, hun lichaam stopte wel maar hun mind nam het over, vanbinnen ging de dans door, hun wervelende draaiingen werden steeds smaller totdat ze gecentreerd raakten.

Het schiep een zekere shock in het publiek, want terwijl je keek naar hun wervelen, stopten die honderden bewegingen plotseling, en je denken stopte dan ook. Velen voelden het als een eng verschijnsel en hun gedachten stopten onmiddellijk.

Op een dag kwamen zo'n honderd dansers tot de rand van het podium. De hele zaal verwachtte dat Gurdjieff 'stop' zou zeggen, maar hij keerde zich af van de dansers en de hele groep viel van het podium af op de vloer. Het hele publiek dacht dat velen botbreuken zouden hebben, maar niemand was gewond, zelfs geen blauwe plek, want zij zaten niet in hun lichaam op dat moment, en hun innerlijke werveling had zich verlangzaamd. Toen Gurdjieff zag dat ze onbewust waren van hun lichaam, liet hij hen naar beneden vallen.

Als je valt, breekt door verzet een bot, je gaat dan tegen de zwaartekracht in, maar kun je erin meegaan dan is er geen kans dat je pijn wordt gedaan.

Wervel gewoon zoals kinderen dat doen. Als je mind dol wordt en je voelt dat je gaat vallen, stop niet en als je valt, maak je geen zorgen, want je mind komt dan in de werveling en die gaat door en je voelt dat vanbinnen, en plotseling ben je dan gecentreerd.

Kinderen genieten ervan want ze krijgen een geweldige kick. Als je ze bewust kunt maken van innerlijke werveling, kun je ze daarmee meditatie leren. Als ze het doen, worden kinderen plotseling gewaar dat hun lichaam wervelt maar zij niet. Vanbinnen voelen zij een centrering, wat wij niet zo gemakkelijk kunnen voelen, want hun lichaam en ziel staan nog steeds een beetje los van elkaar, er is een afstand tussen.

Wanneer een kind geboren wordt, zit zijn ziel nog niet volledig vast aan zijn lichaam. Het bewustzijn van het pasgeboren kind is nog niet gefixeerd, het is vrij en mettertijd gaat het wel gefixeerd raken.

Meditatie is opnieuw proberen ruimte te creëren tussen lichaam en ziel. Je bent stevig vastgenageld geraakt in je lichaam. Daarom ken je het gevoel 'Ik ben mijn lichaam.' Alleen als er een afstand gecreëerd kan worden, dan kun je voelen dat je niet het lichaam bent maar iets dat boven het lichaam uitgaat. Wiegen en wervelen kunnen je daarbij helpen. Zij creëren de ruimte.