

## Concentreer je op een pijn in je lichaam

Het Boek der Geheimen - techniek 21. Concentreer je op een pijn in je lichaam.

De negende centreringstechniek: *Prik met een speld op een plek van je met nectar gevulde gedaante en ga kalm dat geprikte binnen en bereik de innerlijk zuiverheid.*

Je lichaam is niet enkel een lichaam, het is gevuld met jou en dat 'jij' is de nectar. Wanneer je in je lichaam prikt, word jij niet geprikt, enkel je lichaam, maar je voelt het wel zo, daarom voel je pijn. Word je bewust dat enkel je lichaam geprikt wordt, ga je gelukzaligheid voelen. Dat hoeft niet met een speld, want elke dag gebeuren er vele dingen, en je kunt die voor meditatie gebruiken.



Zit er in je lichaam een zekere pijn, concentreer je dan op dat gedeelte en je ziet het vervolgens kleiner worden. Eerst voel je die pijn in je hele been, maar het zit alleen in je knie. Concentreer je meer en dan voel je niet de hele knie maar enkel een plekje en blijf je daarop concentreren, met gesloten ogen, om te ontdekken waar de pijn precies zit. Het blijft dan afnemen en plotseling verdwijnt het plekje en in plaats van pijn ben je vervuld van gelukzaligheid.

Dit gebeurt omdat jij en je lichaam 2 zijn. Wanneer jij je erop concentreert, wordt de afstand groter, de identificatie wordt verbroken, je beweegt je naar binnen, weg van het lichaam. En om de pijnplek in dieptezicht te brengen, moet je je terugtrekken en dat schept de afstand. En al concentrerend, vergeet je de identificatie van "ik voel pijn."

Je observeert nu de pijn, voelt het niet. Van gevoel naar observatie creëert de afstand en naarmate die groter is, vergeet je het lichaam volledig, je bent enkel gewaar van bewustzijn. Is er pijn dan moet je je eerst concentreren op het hele gebied en dan komt het geleidelijk tot een stipje.



Gebruik een speld op elk lichaamsdeel dat gevoelig is. Het lichaam heeft vele plekje die gevoelloos zijn. Je kunt gaan zitten en je vriend een speld geven en hem zeggen je rug op vele plekken te prikken. Op vele punten voel je dan geen pijn, dat zijn gevoelloze plekken. Op je wangen heb je er 2 en dat kun je onderzoeken. Als je op deze plekjes prikt, komt er geen bloed uit en is er geen pijn. Op je rug zitten duizenden gevoelloze plekken. Je lichaam kent 2 types, gevoelige, levende plekjes en die gevoelloos zijn.

Vind een gevoelig plekje, prik dan met de speld en ga erin, in alle rust. Dat is meditatie. Als de speld erin prikt en je voelt de pijn, ga er dan ook in mee. Maar voel niet dat de pijn bij jou binnenkomt, identificeer je er niet mee, sluit je ogen, observeer de pijn en als de pijn naar binnen dringt, ga jij ook bij jezelf naar binnen en je mind raakt dan gemakkelijk geconcentreerd.

Als jij, ongeïdentificeerd, op afstand staande, kunt observeren, niet voelend dat de speld bij jou naar binnen gaat, maar het lichaam in, bereik je de innerlijke zuiverheid, de innerlijke onschuld wordt in je onthuld en je wordt je bewust dat je niet het lichaam bent. Je leven verandert volledig, je hele leven zit dan rond het lichaam en zodra je weet dat je het lichaam niet bent, kun je het huidige leven niet voortzetten, je moet een ander creëren, het leven van sannyasins.

Dan besta je nu in de wereld als een ziel, als een *atma*, niet als een lichaam.

Een op de wereld georiënteerd lichaam schept materiële winst, hebberigheid, voldoening, lust en seks, een wereld om je heen. Ben je niet het lichaam dan verdwijnt je hele wereld, je kunt hem niet meer ondersteunen. Een andere wereld ontstaat, rond de ziel en is een wereld van compassie, van liefde, van schoonheid, van waarheid, van goedheid, van onschuld. Het centrum is verschoven en zit nu niet in het lichaam. Het is het bewustzijn.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*