

## Laat jezelf gewichtloos worden

De derde techniek: *Als je op een bed of een stoel zit, laat jezelf dan gewichtloos worden, voorbij de mind.*

Je zit hier. Voel gewoon dat je gewichtloos bent geworden, er is geen gewicht. Je zult voelen dat er ergens gewicht is, maar blijf de gewichtloosheid voelen. Het komt wel. Er komt een moment dat je voelt dat je gewichtloos bent, dat er geen gewicht is. Wanneer er geen gewicht is, ben je geen lichaam meer, want het gewicht is van het lichaam - niet van jou. Je bent gewichtloos.

Daarom zijn er zoveel experimenten gedaan. Iemand ligt op sterven... veel wetenschappers hebben overal ter wereld geprobeerd de persoon te wegen. Als er een klein verschil is, als het gewicht meer is wanneer iemand leeft en het gewicht minder wanneer iemand dood is, dan kunnen wetenschappers zeggen dat er iets uit het lichaam is gegaan, dat een ziel of het zelf, of iets dat er was, er niet meer is - want voor de wetenschap kan niets gewichtloos zijn, niets!



Gewicht is fundamenteel voor alle materie. Zelfs zonnestrallen hebben gewicht. Het is heel, heel gering, miniem, en ze zijn moeilijk te wegen, maar wetenschappers hebben ze gewogen. Als je alle zonnestrallen op een stuk grond van vijf vierkante kilometer kunt verzamelen, is gewicht ervan vergelijkbaar met dat van een haar. Maar zonnestrallen hebben wel degelijk gewicht; ze zijn gewogen. Niets kan gewichtloos zijn voor de wetenschap. En als iets gewichtloos kan zijn, dan is het immaterieel, dan kan het geen materie zijn. En de wetenschap gelooft al twintig of vijfentwintig jaar dat er niets is dan alleen maar materie.

Dus wanneer een mens sterft, moet het gewicht verschillen als iets het lichaam verlaat. Maar het verschilt nooit; het gewicht blijft hetzelfde. Soms wordt het zelfs meer - dat is het probleem. De levende man weegt minder; de dode wordt zwaarder. Dat zorgde voor nieuwe problemen, want ze probeerden er eigenlijk achter te komen of er wat gewicht verloren was gegaan; dan konden ze

zeggen dat er iets was weggegaan. Maar het lijkt erop dat er juist iets is bijgekomen. Wat is er gebeurd? Gewicht is materieel, maar jij bent geen gewicht. Jij bent immaterieel.

Als je deze techniek van gewichtloosheid uitprobeert, hoef je je alleen maar voor te stellen dat je gewichtloos bent - en niet alleen voorstellen, maar voelen dat je lichaam gewichtloos is geworden. Als je maar doorgaat met voelen, voelen, voelen, komt er een moment waarop je je plotseling realiseert dat je gewichtloos bent. Je bent het al, dus je kunt het op elk moment realiseren. Je hoeft alleen maar een situatie te creëren waarin je weer kunt voelen dat je gewichtloos bent. Je moet jezelf de-hypnotiseren. Dit is de hypnose, de overtuiging 'Ik ben een lichaam en daarom voel ik gewicht'. Als je jezelf kunt de-hypnotiseren zodat je beseft dat je geen lichaam bent, zul je geen gewicht voelen. En wanneer je geen gewicht voelt, ben je voorbij de mind.

Shiva zegt: *Als je op een bed of een stoel zit, laat jezelf dan gewichtloos worden, voorbij de mind.*

Dan kan het gebeuren. De mind heeft ook gewicht; ieders mind heeft een ander gewicht. Ooit werd er verondersteld dat hoe zwaarder de mind, hoe intelligenter. En over het algemeen is dat waar, maar niet absoluut, want soms hadden heel grote mannen een heel kleine mind en soms woog de mind van een domme idioot heel zwaar. Maar over het algemeen is het waar, want als je een groter mechanisme van de mind hebt, weegt het meer. De mind is ook een gewicht, maar je bewustzijn is gewichtloos. Om dit bewustzijn te voelen, moet je gewichtloosheid voelen. Probeer het dus: je kunt het proberen terwijl je loopt, zit, slaapt.

Een paar opmerkingen.... Waarom wordt het dode lichaam soms zwaarder? Omdat het lichaam onbeschermd wordt op het moment dat het bewustzijn het lichaam verlaat. Er kan van alles onmiddellijk binnendringen. Vanwege jou kwam het niet binnen. Veel vibraties kunnen een dood lichaam wel binnenkomen - ze kunnen jou niet binnenkomen. Jij bent er, het lichaam is levend, bestand tegen van alles. Dat is de reden waarom het een lange aaneenschakeling wordt als je eenmaal ziek bent. Één ziekte, dan nog een, en dan nog een - want als je eenmaal ziek bent, word je onbeschermd, kwetsbaar, niet resistent. Dan kan alles bij je binnenkomen. Jouw aanwezigheid beschermt het lichaam. Dus soms kan een dood lichaam aankomen. Op het moment dat je het verlaat, kan van alles het lichaam binnendringen.

Ten tweede, als je gelukkig bent voel je je altijd gewichtloos. Als je verdrietig bent voel je altijd meer gewicht, alsof iets je naar beneden trekt. De zwaartekracht wordt veel groter. Als je verdrietig bent, ben je zwaarder. Wanneer je gelukkig bent, ben je licht. Je voelt het. Waarom? Omdat je het lichaam volledig vergeet wanneer je gelukkig bent, wanneer je een gelukkig moment voelt. Wanneer je verdrietig bent, lijdt, kun je het lichaam niet vergeten, dan voel je het gewicht ervan. Het trekt je naar beneden - naar de aarde, alsof je geworteld bent. Dan kun je je niet bewegen; je wortelt in de aarde. In geluk ben je gewichtloos. In verdriet, droefheid, word je zwaar.

In diepe meditatie, wanneer je je lichaam volledig vergeet, kun je zweven. Zelfs het lichaam kan met je mee omhoog gaan. Het gebeurt vaak. Wetenschappers hebben een vrouw in Bolivia geobserveerd. Terwijl ze mediteert gaat ze een halve meter omhoog en nu is het wetenschappelijk geobserveerd. Er zijn veel films gemaakt, veel foto's genomen. Voor duizenden en duizenden waarnemers gaat de vrouw plotseling omhoog en wordt de zwaartekracht nul, tenietgedaan. Tot nu toe hebben ze geen verklaring voor wat er gebeurt, maar diezelfde vrouw kan niet omhoog gaan als ze niet in meditatie is. En als haar meditatie verstoord wordt, valt ze plotseling naar beneden.

Wat gebeurt er dan? Diep in meditatie vergeet je je lichaam volledig en wordt de identificatie verbroken. Het lichaam is iets heel kleins. Jij bent heel groot, je hebt oneindig veel kracht. Het lichaam heeft niets vergeleken met jou.

Het is alsof een keizer met zijn slaaf geïdentificeerd is geraakt. Dus als de slaaf bedelt, bedelt de

keizer. Als de slaaf weent, weent de keizer. Als de slaaf zegt 'ik ben niemand,' zegt de keizer 'ik ben niemand.' Zodra de keizer zijn eigen wezen herkent, zodra hij erkent dat hij de keizer is en deze man alleen maar een slaaf, zal alles plotseling veranderen.

Je bent oneindige kracht die geïdentificeerd is met een heel eindig lichaam. Zodra je je zelf realiseert, wordt gewichtloosheid meer en het gewicht van het lichaam minder. Dan kun je zweven, kan het lichaam omhoog gaan.

Er zijn vele, vele verhalen die nog niet wetenschappelijk bewezen kunnen worden, maar ze zullen bewezen worden... want als één vrouw een meter hoog kan gaan, dan is er geen grens. Een ander kan duizend meter gaan, weer een ander kan helemaal de kosmos in gaan. Theoretisch is er geen probleem: een meter of honderd meter of duizend meter, dat maakt niets uit.

Er zijn verhalen over Ram en over vele anderen die volledig verdwenen zijn met hun lichaam. Hun lichamen zijn nooit dood op deze aarde gevonden. Mohammed verdween volledig - niet alleen met zijn lichaam. Ze zeggen dat hij ook met zijn paard is verdwenen. Deze verhalen lijken onmogelijk, ze lijken mythologisch, maar dat hoeft niet zo te zijn. Als je de gewichtloze kracht eenmaal kent, ben je meester over de zwaartekracht. Je kunt het gebruiken; het hangt van jou af. Je kunt volledig met je lichaam verdwijnen.

Maar voor ons zal gewichtloosheid een probleem zijn. De techniek van *siddhasana*, de manier waarop Boeddha zit, is de beste manier om gewichtloos te zijn. Ga op de aarde zitten - niet op een stoel of zo, maar gewoon op de grond. En het is goed als de vloer niet van cement of iets kunstmatig is. Ga gewoon op de grond zitten zodat je het dichtst bij de natuur bent. Het is goed als je naakt kunt zitten. Ga gewoon naakt op de grond zitten in de boeddhahouding, *siddhasana* - want *siddhasana* is de beste houding om gewichtloos te zijn. Waarom? Omdat je meer gewicht voelt als je lichaam de ene of de andere kant op leunt. Dan heeft je lichaam meer ruimte om beïnvloed te worden door de zwaartekracht. Als ik op deze stoel zit, wordt een groter deel van mijn lichaam beïnvloed door de zwaartekracht.

Als je staat wordt er minder beïnvloed, maar je kunt niet te lang staan. Mahavira mediteerde altijd staand - altijd, omdat je dan het minste gebied bestrijkt. Alleen je voeten raken de grond. Als je rechtop staat, werkt de minste zwaartekracht op je - en zwaartekracht is gewicht.

Zitten in een boeddhahouding, gesloten - je benen gesloten, je handen gesloten - helpt ook, want dan wordt je innerlijke elektriciteit een circuit. Laat je ruggengraat recht zijn.

Nu begrijp je waarom er zoveel nadruk is gelegd op een rechte ruggengraat, want met een rechte ruggengraat wordt er steeds minder oppervlakte bestreken, waardoor de zwaartekracht minder invloed op je heeft. Breng jezelf met gesloten ogen volledig in balans, centreer jezelf. Leun naar rechts en voel de zwaartekracht; leun naar links en voel de zwaartekracht; leun naar voren en voel de zwaartekracht; leun naar achteren en voel de zwaartekracht. Vind dan het centrum waar de minste aantrekkingskracht van de zwaartekracht gevoeld wordt, waar het minste gewicht gevoeld wordt, en blijf daar. Vergeet dan het lichaam en voel dat je geen gewicht bent - je bent gewichtloos. Blijf dan deze gewichtloosheid voelen. Plotseling word je gewichtloos; plotseling ben je niet het lichaam; plotseling ben je in een andere wereld van lichaam-loosheid.

Gewichtloosheid is lichaam-loosheid. Dan overstijg je ook de mind. Mind maakt ook deel uit van het lichaam, deel van de materie. Materie heeft gewicht; jij hebt geen gewicht. Dat is de basis van deze techniek. Probeer welke techniek dan ook, maar hou het een paar dagen vol zodat je kunt voelen of het werkt of niet.

Genoeg voor vandaag.