**Sluit je zintuigen, word een steen**

Het Boek der Geheimen - meditatietechniek 11. De tweede ontspanningstechniek: *Sluit de deuren van de zintuigen wanneer je een mier voelt kruipen.*

Dit is alleen maar een voorbeeld. Alles is mogelijk en dan – dan – gebeurt het.  
Wat zegt Shiva? Je hebt een doorn in je voet of je hebt een wond, of hoofdpijn, en het is pijnlijk. Of er kruipt een mier over je been en plotseling wil je dat hij verdreven wordt. Alles kan als doelgerichtheid. Wat moet je doen? Sluit je ogen en doe alsof je blind bent, niet kunt zien. Sluit je oren alsof je niet kunt horen. Sluit al je 5 zintuigen. Hoe kun je dat doen? Houd een moment je adem in en al je zintuigen zijn dan afgesloten. Waar voel je nu het kruipen, waar is de mier? Plotseling ben je ervan verwijderd – ver weg.

[Afbeelding met illustratie

Automatisch gegenereerde beschrijving](https://vrienden-van-osho.nl/wp-content/uploads/2019/07/word-als-een-steen-e1562484267743.jpg)

Een oude vriend, vertelt Osho, flink op leeftijd, viel van de trap en kon nu, volgens de dokters, 3 maanden niet meer uit zijn bed komen, moest rusten. Dat was moeilijk voor hem en hij zei tegen mij: 'Bid voor mij zodat ik kan sterven, want ik kan niet als een steen blijven liggen.'  
Ik zei tegen hem: 'Sluit je ogen en bedenk dat je enkel een steen bent. Je kunt je dan niet bewegen. Probeer het, want je moet hier toch 3 maanden liggen.'  
Ik geloof het niet zei hij, maar ik probeer het. En hij sloot zijn ogen, en ik wachtte, en dacht dat hij ze na 2 à 3 minuten wel zou openen en zou zeggen: 'Er gebeurt niets.' Maar hij opende ze niet, 30 minuten gingen voorbij en ik kon voelen en zien dat hij een standbeeld was geworden. Alle spanning op zijn voorhoofd was verdwenen, zijn gezicht was veranderd. Hij lag er zo stil bij alsof hij dood was. Zijn ademhaling was rustiger geworden.  
Hij deed zijn ogen open, een ander mens, en zei: 'Dit is een wonder, wat heb je met mij gedaan?' 'Helemaal niets', zei ik. En hij zei: 'Want toen ik ging denken dat ik onmogelijk mijn handen zou kunnen bewegen  als ik een steen  was.  
Ook wilde ik mijn ogen openen maar ze waren als steen, ik kon dat niet. Deze 30 minuten kon ik niet bewegen en plotseling verdween de wereld en was ik alleen, diep in mij, in mezelf. De pijn was er wel maar heel ver weg en langzamerhand verdween hij. Ten minste 10 minuten was er geen pijn. Hoe zou een lichaam van steen ook pijn kunnen hebben.'  
Wanneer je bent afgesloten van de wereld, ben je, echt waar, ook afgesloten van je eigen lichaam, want dat maakt deel uit van de wereld en niet van jou.  
En dan zegt Shiva, gebeurt het. Probeer het dus met het lichaam. Alles is mogelijk.  
Je ligt in bed. Je voelt de koude lakens – en word als dood. Opeens gaan de lakens weg, weg en weg, verdwijnen. Je slaapkamer verdwijnt, de hele wereld verdwijnt. Jij bent afgesloten, dood, een steen. Je kunt je niet bewegen.  
En vervolgens word je op jezelf teruggeworpen, gecentreerd in jezelf. Voor het eerste kijk je vanuit je centrum en als dat gebeurt, kun je nooit meer dezelfde mens zijn.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*