

## Vestig je aandacht op het derde oog

Het Boek der Geheimen - Meditatietechniek 5.

Aandacht tussen de wenkbrauwen. Daar zit een klier, de pijnappelklier, het derde oog. Het functioneert niet als zodanig, je moet er werk voor doen. Doe je ogen dicht, focus midden tussen de wenkbrauwen, richt je aandacht op dat punt, alsof je er met beide ogen naar kijkt. Vind je de plek dan houdt het je ogen vast. De pijnappelklier haalt de aandacht sterk naar zich toe, je ogen worden gehypnotiseerd, bewegen niet meer. Eenvoudigste techniek om je te oefenen in aandacht en je derde oog komt tot leven, het krijgt voedsel.



Je krijgt het gevoel dat je gedachten aan je blik voorbijtrekken als wolken aan de hemel, je wordt er getuige van, terwijl er normaal nooit ruimte is tussen beide. Je kijkt naar de lucht, naar je woede, vereenzelvigd je er niet mee, hebben dan geen vat op je. Wat er ook gebeurt, probeer getuige te zijn, dan ben je geconcentreerd op je derde oog. Omgekeerd kan ook. En je kunt nu de subtiele, fijne vibratie, de essentie van je adem voelen.

Je ademt niet alleen lucht in, ook levenskracht, prana, er stroomt iets onstoffelijks in mee. In een menigte wordt het weggezogen, onder de bomen voel je je vitaler. Ervaar je de adem-essentie, verbeeld je dan dat je hele hoofd ermee gevuld wordt, vooral je kruin, het hoogste spirituele centrum en vandaar kan het neerdalen als licht en voel je verfrist en herboren, een innerlijke wedergeboorte.

Voor het derde oog is er geen verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Ben je in je derde oog gecentreerd, met je innerlijke blik, wordt alles wat je droomt werkelijkheid, en stel je dan voor dat de essentie van prana van je kruin naar beneden stroomt. Beeld het je in en onmiddellijk valt er een regen van licht van je kruin naar beneden.

Die regen verjongt, schenkt je nieuw leven. Je wordt herboren. Osho.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*