

Neem de zintuigen op in je hart

Het Boek der Geheimen – meditatietechniek 16.

De vierde techniek naar je centrum: *Gezegende, bereik de kern van de lotus, naargelang zintuigen worden opgenomen in het hart.*

Het is voor hen die een zeer ontwikkeld hart hebben, op het hart gerichte mensen zijn, liefdevolle, emotionele, gevoelsmatige types, en bij hen voert alles naar het hart. Als je hem liefhebt, voelt zijn hart jouw liefde, niet zijn hoofd. Een hoofdgericht type voelt het cerebraal, in het hoofd. Zelfs zijn liefde is een overwogen inzet van de mind. Een gevoelstype redeneert niet. Zelfs als je zegt, iemand is mooi en daarom heb je lief, is dat een redenering, die komt eerst en dan komt de liefde. Het gevoelstype is gecentreerd in het hart, dus wat er ook gebeurt, raakt het hart.

Je passeert een bedelaar en waar word je door hem geraakt? Denk je aan economische, wettelijke condities, dan wordt enkel je hoofd en niet je hart geraakt, en ga je, hier en nu, niet iets doen voor de bedelaar. De mind is altijd op toekomst gericht en het hart op hier en nu.

Neem jezelf waar, kijk hoe je handelt, betrokken vanuit het hart of het hoofd. Voor een op het hart gericht persoon is deze methode zeer nuttig. Maar iedereen probeert te voelen en gaat denken en geloven dat hij een zeer liefdevol mens is, want het is een basisbehoefte en niemand voelt zich op z'n gemak als hij ziet dat hij niet liefdevol is.



Osho zegt, als ik vraag aan mensen tot welk type ze behoren, weten ze dat niet echt. Ze hebben vage ideeën, bepaalde idealen, en een zelfbeeld, en vaak gebeurt het dat ze precies het tegendeel bewijzen. Reden is dat ze zich er niet van bewust kunnen worden dat ze geen hart hebben.

Als iedereen het juiste beseft over zijn hart, kan de wereld niet zo harteloos zijn. Want heus, er is nooit geoefend met het hart, op scholen, colleges, universiteiten, wel met de mind, dus die is er wel. Deze wereld wordt gerund door het verstand. Wordt je hart getraind, dan word je ongeschikt voor deze wereld. Hoe meer de mens geciviliseerd raakt, des te minder het hart wordt geoefend. We zijn vergeten dat het bestaat.

De meeste godsdiensten zijn georiënteerd op hartgerichte technieken en hoe ouder des te meer gebaseerd op hartgerichte mensen, maar het omgekeerde is nu een probleem.

Vele wegen zijn mogelijk in deze techniek. Je raakt iemand aan en als je het kunt voelen, hartgericht bent, gaat daar meteen de aanraking heen. Is het een op het hoofd gericht persoon dan is de hand koud, en warm bij een hartgericht persoon. Het is dan een ontmoeting, een communicatie van warmte en die komt uit het hart.

Het hoofd denkt altijd hoe het meer kan krijgen en het hart voelt altijd hoe ze moet geven, een geven van energie, van leven.

Sluit je ogen en raak van alles aan, je geliefde, je kind, je moeder, je vriend of een boom, een bloem, de aarde. Sluit je ogen, voel een communicatie vanuit je hart, voel je hand als je uitgestrekte hart. Luister naar muziek vanuit het hart, laat het mee vibreren, laat de zintuigen zich ermee verbinden en vergeet je hoofd. Concentreer je erop, laat het hoofd niet toe.



Het hart is de lotus met elke zintuig als opening, de bloembladeren ervan. Probeer allereerst je zintuigen met je hart te verbinden. Ten tweede, bedenk altijd dat elk zintuig diep het hart in gaat en dan gaan je zintuigen je helpen.

Deze lotus geeft je een centrering, en ken je het centrum van het hart, is het heel gemakkelijk in het navel centrum terecht te komen, de deur naar de navel staat dan open. Vanuit het hoofd is dat moeilijk en ook als je tussen beide in zit. De navel is de basis – het oorspronkelijke.

Als je diep in liefde verkeert, ongeacht naar wie, gaat het om de liefde, het object doet er dan niet toe. Als er geen relatie is vanuit het hoofd, enkel het hart functioneert, wordt deze liefde een gebed, en je geliefde wordt goddelijk, misschien niet van lange duur, niet diepgaand, maar het oog van het hart kan niets anders zien.

Vroeg of laat vernietigt het hoofd het allemaal, treedt binnen en probeert alles te regelen, zelfs liefde. Zonder het hoofd, gecentreerd zijnde in het hart, wordt je liefde zeker gebed en je geliefde de deur en jij valt vanzelf diep in het navelcentrum.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.