

## Sla je gemoedstoestanden gade

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 24. Sla je gemoedstoestanden gade.

De twaalfde centrering techniek: *Wanneer er een stemming tegen of voor iemand in je opkomt, projecteer het dan niet op de persoon in kwestie, maar blijf gecentreerd.*

Als er haat of liefde opkomt naar iemand, wat doen we dan? We projecteren het op de persoon. Als je haat of liefde voelt naar mij, vergeet je jezelf volledig; ik word enkel je object. Je projecteert je liefde of haat, vergeet het innerlijk centrum van je wezen en de ander wordt het centrum. Bedenk, jij bent de bron ervan.

Ik houd van je en het gangbare gevoel is dat jij de bron bent van mijn liefde. Dat is niet zo. Ik ben de bron en jij bent enkel het scherm waarop ik mijn liefde projecteer. Ik haal mijn liefdesenergie tevoorschijn en projecteer het op jou en in die liefdesenergie word jij liefvallig, maar misschien niet naar iemand anders.

Als jij de bron van liefde bent dan voelt iedereen zich liefvallig naar jou, maar de bron ben je niet. Ik projecteer liefde en jij wordt liefvallig. Iemand projecteert haat en jij wordt afstotend.

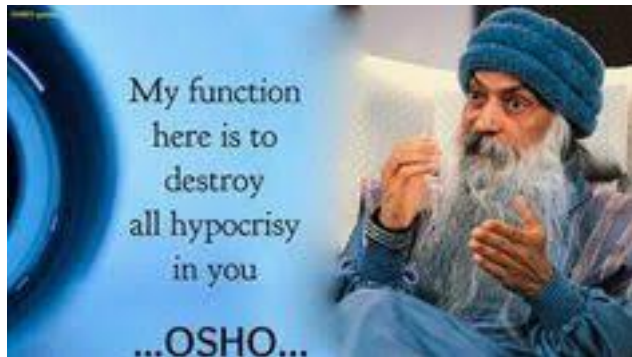


Wat gebeurt er? We projecteren onze gemoedstoestanden. Ook als je op huwelijksreis bent, dan ziet de maan er prachtig uit, miraculeus, schitterend, fascinerend, maar de maan is enkel een scherm en jij projecteert jezelf.

Bedenk dat jij de bron bent, ga dus niet naar de ander, ga naar je eigen bron. Als je haatgevoelens hebt, ga dan naar het punt waar de haat vandaan komt. Ga naar binnen, gebruik je haat of liefde of woede of wat dan ook als een reis naar je innerlijk centrum, naar de bron. Het is een heel wetenschappelijke, psychologische techniek.

Iemand heeft je beledigd – je raakt opgewonden, woede barst plotseling los en keert zich naar die persoon, je projecteert het op hem. Hij heeft je beledigd maar hij heeft niets gedaan, heeft je enkel geprikkeld, je geholpen je woede te laten opkomen – maar het is jouw woede.

Bij Boeddha kun je geen enkele woede teweegbrengen en Jezus keert diegene, in dat geval, de andere wang toe en Bodhidharma barst in lachen uit. Is er geen woede in je, kan het niet naar buiten komen. Als je een boeddha slaat, komt er enkel compassie naar buiten, het enige dat er is, en niet woede, want dat is er niet.



Onthoud voor deze techniek dat jij de bron bent van alles wat je op anderen blijft projecteren. Is er een gemoedstoestand voor of tegen, sluit dan je ogen, ga meteen naar binnen, kijk naar de bron, niet naar het object en blijf gecentreerd. Iemand gaf je de kans bewust te zijn van je woede. Bedank hem en vergeet hem. Het moment dat je in woede bent, of in liefde of haat, of opgewonden bent, is het, met die opwindende, die warmte, gemakkelijk om langs die draad naar binnen te gaan. En als je vanbinnen een koele plek bereikt, besef je plotseling een andere dimensie, een andere wereld die zich voor je opent.

We gebruiken het altijd om het op de ander te projecteren en voelen ons gefrustreerd als er niemand is en gaan dan zelfs op levenloze voorwerpen projecteren. Ik heb mensen gezien die woedend waren op hun schoenen, ze in woede wegsmetten, woedende mensen die deuren dichtsmeten en er smerige taal tegen gebruikten.



Een van de grootste zenmeesters, Lin Chi zegt: 'Toen ik jong was, was ik zeer gefascineerd van het varen met een klein bootje op het meer. Op een keer, tijdens een prachtige nacht, mediterend met gesloten ogen, botste er een lege boot, die stroomafwaarts kwam, tegen mijn bootje aan. Woede kwam op. Opende mijn ogen en besepte dat die boot leeg was. Naar wie kon ik mijn woede uiten? Niet op die lege boot. Ik sloot mijn ogen en gleed met de woede alleen maar achterwaarts terug. Die lege boot werd mijn realisatie, mijn meester, ik kwam tot een punt in mijzelf. Als iemand mij nu beledigt, lach ik en zeg: "Deze boot is ook leeg." Sluit dan mijn ogen en ga naar binnen.'

Deze techniek kan wonderen bij je teweegbrengen.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*