

Voel een voorwerp en word het

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 23. Voel een voorwerp en word het.

De elfde centrering techniek: *Voel een voorwerp voor je. Voel de afwezigheid van alle andere voorwerpen behalve deze. Laat vervolgens het voorwerp gevoel terzijde en het afwezigheidsgevoel, en word bewust.*

Voel een voorwerp voor je. Bijvoorbeeld een roos. Voel het eerst, zien werkt niet. Maar je hart is niet in rust, je voelt het nog niet, anders kun je gaan wenen en huilen, lachen en dansen. Het verleden, de herinnering zegt dat dit een roos is en je loopt verder, je hebt het niet echt gezien. De mind zegt dat dit een roos is. Je weet er alles van zoals je eerder rozen hebt gekend. Een glimp is genoeg om de herinnering van je voorbije ervaring te doen herleven.



Blijf bij de roos. Zie haar, voel haar vervolgens. Ruik haar, raak haar aan, laat het een intense lichamelijke ervaring worden. Sluit je ogen en laat de roos je hele gezicht aanraken. Voel het. Houd haar tegen je ogen, ruik haar. Hou haar tegen het hart, wees stil met haar, breng je gevoel naar de roos en vergeet alles, vergeet de hele wereld, alle andere rozen, andere personen, alles. Enkel de roos, laat haar je volledig omhullen... je bent verzonken in de roos. Dit is moeilijk want we zijn niet zo gevoelig. Voor vrouwen niet, zij kunnen het gemakkelijker voelen. Voor mannen kan het wat moeilijker zijn, behalve voor een dichter, een schilder of een musicus – zij kunnen dingen voelen. En kinderen kunnen het ook heel gemakkelijk doen. Ik leerde deze methode aan de zoon van een vriend en hij kon heel gemakkelijk voelen. Vroeg hem, 'hoe voel je je' en hij zei: 'Ik ben een roos geworden.' We trainen ze niet, anders konden zij de beste mediterenden worden.

Als je verliefd bent op iemand vergeet je de hele wereld, alleen de geliefde bestaat nog. Daarom zeg ik, liefde is een meditatie.

Een paar dagen geleden kwam een vriend bij mij met zijn vrouw en hij zei: Als ik met mijn vrouw vrij en tot een orgasme kom, ga ik roepen, 'Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!' Hierdoor raakt mijn vrouw erg van streek, gaat huilen en wenen, maar als ik het niet doe, kan ik geen hoogtepunt bereiken. Zijn vrouw heeft gelijk, ze vindt het niet fijn dat een ander tussen hen aanwezig is, want liefde heeft privacy nodig. In Europa en Amerika werken ze nu met

groepsseks, wat absolute onzin is want liefde kan dan niet erg diep gaan, het wordt een seksorgie, de aanwezigheid van anderen wordt een barrière, het kan dan niet meditatief zijn.

Als je de hele wereld kunt vergeten, ben je in intense liefde met een roos, een steen of wat dan ook. Laat dat het enige zijn in je bewustzijn. Het is gemakkelijk als je een voorwerp probeert waar je van nature van houdt, maar het is moeilijk de hele wereld te vergeten als je een steen voor je zet. Kies een voorwerp waar je van houdt, proef de aanwezigheid, voel, ga er diep in en laat het diep in jou gaan.

En dan komt het aller moeilijkste deel van deze techniek, het opzijzetten van het gevoel voor dit voorwerp. Deze roos, dit gezicht, deze vrouw, deze man, deze steen, laat die ook los, evenals het gevoel en je valt in een absoluut vacuüm en er blijft niets over. Dit vacuüm, deze nietsheid, is je natuur, het pure zijn.

Dit laatste is moeilijk en het is gemakkelijker om als een vehikel door een voorwerp te gaan, het eerst voor de geest te halen en het zo totaal te voelen dat je je niets anders herinnert, je hele bewustzijn ermee is gevuld... Laat dit vervolgens ook los, vergeet het en je valt in een leegte. Enkel je subjectiviteit is er, je pure wezen, bewustzijn, je natuur.

Doe een aantal dagen of weken enkel het eerste deel. Heb je een roos gekozen, gebruik die dan elke dag, wees ermee vervuld, zodat je op een dag kunt zeggen, "Nu ben ik de bloem" en de hele wereld is dan vergeten, enkel de bloem is er.

Probeer dan het tweede deel: sluit je ogen en vergeet ook de bloem. Als je het eerste kunt, de hele wereld vergeten voor één bloem, kun je de bloem vergeten voor nietsheid, je bewustzijn. Maar de mind is heel listig, zal altijd zeggen, probeer alles en geeft dan aan 'het is niet nuttig' of 'het is niets voor mij.'

Voltooi het eerste en doe dan het tweede. Je hebt een lamp en het licht valt op vele voorwerpen, maar blijf nu bij één voorwerp terwijl het licht daarop valt. Verwijder nu ook dat voorwerp en enkel het licht blijft over.



Hetzelfde gebeurt met je bewustzijn. Je bent een vlam, een licht, de hele wereld is je object en je richt je aandacht op één ding en laat dan dat ene ook los en plotseling is er eenvoudig licht – bewustzijn, gericht op niets, wat Boeddha *nirvana* noemt en Mahavira *kaivalya*, het

totale alleen-zijn. Shiva zegt dat als je deze techniek kunt doen, je het allerhoogste verwezenlijkt.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.