

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 25. Stop!

De eerste stoptechniek: *Zodra je de impuls hebt iets te doen, stop.*

Al deze technieken zijn erop gericht in het midden te stoppen. George Gurdjieff werkte in het Westen met deze technieken en vele zoekers kwamen hierdoor tot het besef van het centrum. De bron van deze oefeningen is de Vigyan Bhairav Tantra, het boek dat de bron is van alle meditatietechnieken die over de hele wereld bekend zijn. Gurdjieff zei dan tegen zijn studenten dat ze moesten gaan dansen en plotseling zei hij: 'Stop,' en dan moesten ze totaal stoppen, zonder enige verandering, aanpassing.



Als je bewust was gestopt, was je als een stenen standbeeld geworden. Als je plotseling stopt, tijdens activiteit, dans, beweging, ontstaat een gat, de plotselinge stilstand verdeelt je in tweeën: je lichaam en jij. Het lichaam heeft de tendens te bewegen, is niet klaar voor deze plotselinge stop, heeft de impuls iets te doen, maar je bent gestopt. Er ontstaat een gat in je existentie, je voelt je lichaam als iets afstandelijks, je wordt ervan gescheiden. Als je je onprettig voelt na het woord stop, maak je het jezelf nog steeds aangener en stopt daarna, maar dan gebeurt er niets. Misschien was je houding onprettig, was je bang om te vallen. Als je ook maar ergens zorgen over hebt, dan misleid je jezelf.

Het stoppen is van het lichaam en wat doet stoppen is het centrum, ze zijn gescheiden, en voor het eerst kun je jezelf voelen, het centrum. De techniek kan op velerlei manieren worden gebruikt, het mechanisme is eenvoudig.

Actief zijnde, zit je er diep in en een plotselinge stop gooit je uit die activiteit, en uit balans en dat leidt je naar je centrum. Gewoonlijk gaan we van de ene activiteit naar de andere, de hele dag, en je poging inactief te zijn, wordt weer een activiteit. Veel mensen die in een boeddha-houding zitten, proberen inactief te zijn, maar die drang is een activiteit van de mind. Daarom is het zo dat velen meditatie proberen maar nooit ergens komen.

Als je in slaap valt, ben je nog steeds actief, daarom droom je, de activiteit gaat door, in het onderbewuste. Soms, voor een tijdje, stopt het dromen, ben je volledig in slaap en dan is die activiteit onbewust. Jij zit in het centrum, maar totaal uitgeput, onbewust, in een droomloze slaap.

In samadhi, de ultieme staat van meditatie ben je ook in het centrum, maar bewust. Een groot verschil. Onbewust in het centrum verfrist je wel, geeft je vitaliteit, je voelt je 's

morgens fris en zalig, maar je leven blijft hetzelfde. Maar zodra je, in samadhi, volledig alert bent in het centrum, ben je nooit meer dezelfde en je weet nu wie je bent. Het mechanisme van deze techniek is je plotseling in de inactiviteit te werpen. Dat betekent: 'Stop!'

Ben je hier en ik zeg 'Stop', doe het dan meteen en ga het niet proberen en je aanpassen – enkel stop! Neem je een bad commandeer jezelf dan plotseling met 'Stop.' Adem niet en geen enkele beweging en dan stopt de mind ook. Blijf een moment in deze stop en je voelt dat je plotseling als een pijl bent doorgedrongen tot het centrum. En zelfs een glimp is wonderbaarlijk, het verandert je en langzaam kun je meer duidelijke glimpen krijgen van het centrum. Het is wel een groepsmethode want als je zegt 'Stop!' kun je jezelf gemakkelijk misleiden, door jezelf eerst comfortabel te maken en dan 'Stop!' Activiteit kan beoefend worden, inactiviteit niet. Doe je het, wordt het weer een activiteit. Inactiviteit kan alleen maar plotseling.

Soms gebeurt het, je rijdt auto, dat er vlakbij een andere auto verschijnt en je voelt dat er een ongeluk komt, elk moment kan er een botsing zijn en plotseling stopt je mind en je ademhaling, alles stopt. Bij zulke ongelukken word je naar het centrum geworpen. Ik zat eens in een auto, 3 mensen met mij en er was een ongeluk, een van de mooiste mogelijke ongelukken. Het had in hun leven een revolutie kunnen zijn, maar zij hebben de hele zaak volledig gemist. De auto viel van een brug af in een droge rivierbedding, ondersteboven, en ze begonnen alle drie te huilen. Een huilende vrouw zei: 'Ik ben dood! Wat gaat er met mijn kinderen gebeuren?' Zei dat ook nadat wij haar uit de auto hadden gedragen. Ze miste het punt en de mind kan nog steeds activiteit creëren, want het is een mechanisme, het kan enkel omgaan met routine dingen waarin het is getraind. Voor ongelukken kun je je mind niet trainen, het is zo plotseling, het springt uit het onbekende, en hij is er niet voor getraind.

Gevaren hebben een geheime aantrekkingskracht, het zijn meditatieve momenten, zoals in een auto, met meer dan 90 of 120 mijl per uur. Alles kan dan gebeuren en je kunt niets doen, de mind werkt niet, is er niet klaar voor en een stilte sluipt naar binnen, je wordt naar het centrum geworpen.

Deze technieken helpen je zonder gevaar naar het centrum, maar het stoppen moet plotseling, zonder te denken, zonder te plannen, onvoorbereid. Je hebt bijvoorbeeld de aandrang om te niezen, voelt de sensatie: stop! Niet het niezen, maar alleen jij zelf stopt en je doet niets, volledig onbeweeglijk, je ademt zelfs niet. In dat moment van stoppen, voel je de impuls terugvallen en een subtiele energie komt vrij voor het gaan naar het centrum. 'Impuls' betekent dat je overladen bent met energie, het wil er uitgegooid worden en daarom voel je je goed na het niezen en er is niets gebeurd. De fysiologen Pavlov en B.F. Skinner zeggen dat seks ook is als niezen. Is het er uitgegooid, word je ontladen en voel je je goed, wat een ontspanning is, zoals zij zeggen, en ze hebben gelijk.

Elke impuls kan gebruikt worden. Je ging bijvoorbeeld een glas water drinken, raakte het water, het glas aan en – plotseling 'Stop!' Laat de hand, het verlangen om te drinken en de dorst er vanbinnen zijn, maar stop volledig alsof je dood bent en de dorst maakt energie vrij om naar het centrum te gaan en jij wordt ernaar toe geworpen. Energie is altijd in beweging – uitgaand, inkomend en kan nooit statisch zijn. Wanneer een impuls naar je toe komt, is energie uitgaand. Stop je plotseling dan kan de energie niet statisch zijn en kan niets anders

doen dan naar binnen gaan en het mechanisme voor begeleiding naar het centrum is er. Je bent elk moment, zonder het te weten, je energie aan het omschakelen, de dimensie ervan aan het veranderen.



Je bent kwaad en voelt de aandrang om iemand eronder te krijgen, iets kapot te maken, iets heftigs te doen- doe dit dan. Omhels, kus je vriend, je vrouw, of je kind. Je mind was destructief, de energie bewoog naar strijd toe. Houd meteen van iemand, wat in het begin voelt als acteren. Maar je kunt intens liefhebben want de energie is opgewekt, wil tot uitdrukking gebracht worden, heeft beweging nodig en beweegt zich dan in de liefde en jij voelt dan een toevloed van energie, wat je nooit eerder hebt ervaren. Er zijn mensen die alleen maar kunnen vrijen wanneer hun energie in ruzie beweegt. Dat gebeurt dagelijks: koppels ruziën voordat ze vrijen, maar hebben vast niet begrepen wat er is gebeurd. Het wordt een gewoonte en wanneer ze geen ruzie maken, kunnen ze niet vrijen. Ruzie maken en vrijen zijn zo met elkaar verbonden omdat dezelfde energie in verschillende richtingen kan gaan. Je kunt het 'liefde' en 'haat' noemen en als iemand niet in staat is om te haten is hij ook niet in staat om lief te hebben. Een boeddha heeft lief, maar dat is totaal anders en hij noemt het compassie en jouw liefde brengt haat, woede en het gewelddadige met zich mee.

Energie kan van richting veranderen, kan haat, kan liefde worden, kan ook naar binnen bewegen, dus als je de impuls hebt om iets te doen, stop! Je onderdrukt niet, je speelt gewoon met energie, wetende hoe het naar binnen werkt. Maar de impuls moet echt en authentiek zijn anders gebeurt er niets. Bijvoorbeeld, zonder dorst naar een glas water reiken en plotseling stoppen. Dan gebeurt er niets want de energie bewoog niet. Je voelde liefde naar je man, je vrouw, wilde omhelzen, kussen – stop! Maar de impuls moet authentiek zijn en je ging enkel iemand opbeuren, kussen, gericht op verwachting, en dan

gebeurt er niets want in jou gebeurde er ook niets. Denk allereerst aan de impuls, alleen dan komt de energie in beweging en zonder bestemming keert het naar binnen.

Maar we zijn zo onecht. Je eet vanwege de tijd, niet vanwege honger. Stop je, dan gebeurt er niets, er was geen honger, geen impuls, geen energie in beweging. Het is een mechanische gewoonte, je lichaam heeft geen honger. Het was een onecht mechanisch gevoel zonder bewegende energie en enkel de mind die zegt, nu is het tijd om te eten. Het gevoel moet echt zijn. En dat is ons probleem.

In Shiva's tijd, het begin van de Vigyan Bhairav Tantra, was de mens authentiek, de mensheid was echt, puur en bij ons is alles onecht. Je doet alsof je liefhebt, boos bent, en je vergeet jezelf, of er ook iets echt aanwezig is. Je zegt nooit wat er in je zit, brengt het nooit tot uitdrukking. Je blijft laten zien wat er niet is. Kijk naar jezelf en je gaat het weten. Je zegt iets, maar voelt iets anders en wilde het tegengestelde zeggen, maar als je het echte zegt, word je ongeschikt verklaard, want de hele maatschappij is onecht en daarin kun je alleen maar onecht zijn. Daarom kwam verloochening tot leven. Dus laat het onechte, het verkeerde los zodat je echt kunt zijn.

Kijk hoe onecht je bent, kijk naar de dubbele mind. Je zegt iets maar voelt het tegenovergestelde en tegelijkertijd zeg je iets niet. Probeer dat te stoppen en vind iets authentieks over jezelf. Je voelt je boos, gaat iets kapot maken, je kind slaan: stop! Maar niet met een beweegreden, want dan gaat de energie daarheen, wat een innerlijk mechanisme is. De energie die boosheid ging worden, is geworden tot erover na gaan denken. Als je dan stopt, is er geen energie om naar binnen te gaan. Dus denk plotseling aan de techniek en stop! Boosheid is pure energie en ze kan een prachtige extase worden als ze naar binnen gaat en je naar het centrum werpt. Ze kan een bloem worden.

Energie is puur, onschuldig, neutraal. Ga er niet over nadenken. Je ging iets doen – denk niet, stop gewoon, blijf zo en dan krijg je een glimp van het innerlijk centrum, het verschijnt in jouw beeld.

Onthoud drie dingen... Eén, probeer het alleen als er een echte impuls is. Twee, denk niet na over stoppen, stop gewoon. En drie, wacht! Geen ademhaling, geen beweging als je bent gestopt – wacht en kijk wat er gebeurt, probeer niet aan het innerlijk centrum te denken, want dan loop je het weer mis. Denk niet, wacht alleen maar, want de energie beweegt vanuit zichzelf en een enkele gedachte is genoeg om er richting aan te geven en dan blijf je denken. Dus stop totaal, volledig, niets beweegt alsof de tijd totaal is gestopt. Jij bent er gewoon en in dat eenvoudige bestaan barst plotseling het centrum los.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*