

Put jezelf uit en val op de grond

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 27. Put jezelf uit en val op de grond.

Ren rond tot je uitgeput bent en dan, op de grond vallen en totaal zijn in dit vallen.

Ren in een cirkel, spring, dans totdat je uitgeput bent en voelt dat je geen stap meer kunt doen. Besteed er geen aandacht aan als je mind zegt dat je nu uitgeput bent. Ga verder! Totdat je voelt – niet denkt, maar voelt – dat je hele lichaam is uitgeput, geen enkele stap meer mogelijk is en je neervalt als je beweegt. Wanneer je dat voelt en het lichaam zwaar en vermoeid is en totaal uitgeput, *val dan op de grond en wees totaal in dit vallen.*



Onthoud, wees zo uitgeput dat je vanzelf valt. Dat is het kernpunt in de techniek: wees totaal wanneer je valt. Niet overeenkomstig de mind en plan niet, probeer niet te gaan zitten of liggen. Laat je vallen als een geheel, alsof je hele lichaam één is, want als *jij* valt dan ben je twee: jij en je lichaam en dan ben je niet een geheel. Regel het niet, val als dood neer en *wees totaal*. Als je het zo kunt, voel je voor het eerst je hele wezen, je totaliteit, je centrum, onverdeeld, een eenheid.

Hoe kan dit? Het lichaam heeft drie energielagen. Een voor de dagelijkse dingen, voor het routine werk en raakt gemakkelijk uitgeput. De tweede voor noodgevallen, een diepere laag. En de derde is kosmische energie die oneindig is. Als ik je zeg te gaan rennen en je doet 3 of 4 rondjes, zeg je: 'Ik voel me moe.' Niet jij maar de eerste laag is dan uitgeput, 's morgens niet zo snel, in de avond wel want je hebt het de hele dag gebruikt, hebt herstel nodig, een diepe slaap en uit het kosmische reservoir kan het weer energie krijgen.

Als je zegt, ik voel me slaperig en iemand komt en zegt: 'Je huis staat in brand,' is plotseling je slaperigheid verdwenen en je gaat rennen. Je was moe en de noodsituatie verbond je met de tweede laag, dus ben je weer fris. Binnen enkele momenten komt er dan een nieuwe golf van energie en je voelt je weer vernieuwd en er is geen vermoeidheid.



Er komen veel mensen bij me die zeggen: 'In het meditatiekamp lijkt het wonderbaarlijk dat we zoveel kunnen doen. 's Morgens een uur actief, chaotisch mediteren en volledig uit ons dak gaan. En dan 's middags en 's avonds ook, drie keer op een dag, steeds chaotisch mediterend.'

Velen hadden het gevoel dat dit onmogelijk is, dodelijk vermoeid worden en de volgende dag geen voet meer kunnen verzetten. Maar niemand raakt vermoeid want ze zijn in contact met de 2^e laag van energie. Doe je het alleen op een heuvel dan raak je vermoeid. In een grote groep meditatie doen, dan voel je: 'Niemand is moe, dus moet ik nog wat doorgaan.' En iedereen denkt hetzelfde.

Dat groepsgevoel geeft je een impuls en spoedig bereik je de tweede laag en die is heel dik, een laag voor noodsituaties. Wanneer die ook moe is, uitgeput, alleen dan kom je in contact met de kosmische laag, de bron, het oneindige.

Daarom is er veel inspanning vereist, opdat je voelt: 'Nu overstijgt het mij.' Is de eerste laag uitgeput dan voel je je moe. Is de tweede laag uitgeput, dan voel je: 'Als ik nu iets doe, ga ik dood.' Velen vertellen mij, dat als ze diep in meditatie zijn ze op een bepaald moment bang worden, angstig, en het dan lijkt alsof ze dood gaan, niet dieper kunnen gaan, angst hen aangrijpt en ze niet in staat zijn uit de meditatie te komen. Op dat moment is er moed vereist en dan dring je door tot de derde laag, de diepste, de oneindige.

Deze techniek helpt je heel gemakkelijk om in de kosmische oceaan van energie te vallen: *Ren rond tot je uitgeput bent en dan, op de grond vallen en totaal zijn in dit vallen*, en voor het eerst bèn je totaal, een eenheid, één. Geen fragmenten, geen verdelingen. De mind met zijn verdeeldheid verdwijnt en het wezen dat onverdeeld, ondeelbaar is, verschijnt dan voor het eerst.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.