

Stel je voor dat je alle energie kwijtraakt

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 28.

De vierde stopmethode: *Veronderstel dat geleidelijk je kracht of kennis je ontnomen wordt. Ontstijg het op het moment van verlies.*

Je kunt het in een actuele situatie doen of je kunt je een situatie inbeelden. Bijvoorbeeld: ga liggen, ontspan en voel dat je lichaam levenloos wordt. Sluit je ogen en je voelt al gauw dat je lichaam zwaar wordt. Beeld je in: ik sterf, ik sterf. Je lichaam wordt dan zwaarder alsof het als lood is geworden. Je kunt je hand niet bewegen, die is zo zwaar en levenloos geworden. Blijf voelen dat je sterft, sterft en als je voelt dat het moment er is – enkel een sprong en je bent levenloos – vergeet dan je lichaam en stijg er bovenuit.

Er bovenuit stijgen, betekent dat het lichaam nu een levenloos gewicht is geworden. Kijk naar het lichaam, wees nu een waarnemer en er is transcendentie. Je bent dan uit je mind, want een levenloos lichaam hoeft geen mind, ontspant zozeer dat het hele proces van de mind stopt, afwezig is, want hij is nodig voor het leven, niet voor het levenloze.



Als je plotseling gaat weten dat je binnen een uur gaat sterven, wat doe je dan? Je denken, betrokken bij het verleden of de toekomst, stopt dan volledig. Je dacht van alles en je kunt het nu aan anderen overlaten. Met de dood houdt het plannen en het zorgen maken op en het leven gericht op morgen, dat zorgelijk zijn. Tijdens meditatie wordt altijd gezegd: denk niet aan morgen, en Jezus zei dat ook, want als je dat doet, kun je niet in meditatie gaan. Maar we maken ons zo graag zorgen, we plannen niet enkel voor dit leven, ook voor het andere leven, na de dood.

De mind gaat niet alleen denken aan morgen, maar ook denken aan na de dood. Het kan dan

geen religieuze mind zijn, want zij die daaraan denken zijn constant erover in zorg, of God al dan niet juist men hen omgaat.

Dus als je denkt aan de dood– niet als die vroeg of laat komt – val dan op de grond en lig levenloos. Ontspan en voel: ‘Ik sterf, ik sterf.’ Voel het in elk bot, elke vezel van je lichaam, laat de dood binnen. Voel je dat je lichaam een levenloos gewicht is, jij je hand, je hoofd niet kunt bewegen, alles levenloos is geworden, kijk dan ineens naar je eigen lichaam. De mind is er dan niet, het bewustzijn is er en de ruimte tussen jou en het lichaam is duidelijk, glashelder, er is geen brug. Het lichaam ligt levenloos en jij staat erbij als een getuige, niet erin – niet er binnen! Het gevoel dat je erin zit, komt door de mind. Is de mind er niet, ben jij er eenvoudig, als getuige, en ‘erin’ en ‘erbuiten’ zijn beide relatieve begrippen geassocieerd met de mind. Dit is transcendentie.

Ben je ziek met een hopeloos gevoel, ga je sterven, is dit nuttig, en gebruik het dan voor meditatie. Ook andere manieren, zoals veronderstellen dat je geleidelijk van je kracht wordt beroofd. Ga liggen en voel alsof het hele bestaan je kracht wegzuigt. Je bent dan gauw onmachtig, volledig krachteloos. Je energie vloeit weg en spoedig is er niets meer, het leven is uit je gestroomd. En wanneer je voelt dat alles weggestroomd is, transcendeer dan: ontstijg het op het moment van verlies. Als het laatste stukje energie je verlaat, transcendeer dan, word gewoon een getuige. Dit universum en dit lichaam ben jij dan niet. Je kijkt naar dit fenomeen en dat brengt je uit de mind.

Je kunt het op vele manieren doen, zoals het rondrennen, jezelf en elke vezel uitputten en vervolgens val je, en word dan bewust. Soms gebeurt er iets wonderlijks. Jij blijft staan en het lichaam is gevallen, als een levenloos gewicht, en je kunt ernaar kijken en je staat nog steeds. En bedenk, jij moet niet gaan liggen, want dan gaat het innerlijk bewustzijn ook liggen. Open je ogen en wees alert, kijk wat er gebeurt, en zodra je het weet, kun je nooit meer vergeten dat je anders bent dan het lichaam.

Dit ‘erbuiten staan’ is de ware betekenis van het Engelse woord ‘ecstasy.’ Dan is er geen mind, de brug die je het gevoel geeft dat je in het lichaam zit. Dit is transcendentie en je kunt dan het lichaam of de mind in gaan, maar kunt die ervaring niet vergeten, die is een essentieel deel van je wezen geworden, is er dan altijd.

Het Westen maakt zich er altijd druk over hoe de mind aan te pakken, maar nog steeds lijkt niets te werken. Psychoanalyse is nu een levenloze beweging. Er zijn nieuwe bewegingen – encounter groepen, groepspsychologie, actiegerichte psychologie, enzovoort – maar ze komen en gaan als modeverschijnsel. Want in de mind kun je hoogstens enkele dingen arrangeren, maar die worden steeds weer ontregeld. Dingen regelen met de mind is als een huis op zand bouwen of een huis maken van speelkaarten. Het fluctueert altijd en de angst dat het nu ophoudt.

Voorbij de mind gaan, is de enige weg om innerlijk gelukkig, gezond en heel te zijn. Dan kun je de mind in gaan en de mind gebruiken en dan wordt hij het instrument en ben je er niet mee geïdentificeerd. Want dat is voor tantra ziekte.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.

