

Zie je innerlijk zijn in detail

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 30.

De eerste kijktechniek: *Ogen gesloten en zie je innerlijk zijn in detail. Zie aldus je ware aard.*

Volkomen gesloten betekent ogen sluiten en hun bewegingen stoppen, anders zien de ogen voortdurend iets dat buiten is, ook met gesloten ogen – beelden van dingen. Ideeën, opgeslagen herinneringen. Geen actuele dingen. Want volkomen gesloten, betekent niets zien. Sluit je ogen zodanig dat niets gezien blijft, enkel een lege duisternis, stop met al je oogbewegingen, voel alsof ze stenen zijn geworden en plotseling op een dag word je gewaar dat je in jezelf kijkt. Er is een langere periode van training voor nodig.

Je hebt je lichaam enkel van buiten gezien, in een spiegel, en ook je handen. Je kent het binnenste van je lichaam niet, je was nooit in je innerlijk zelf, in het centrum van je lichaam en in je wezen, om van binnenuit rond te kijken wat er is. Want dat transformeert je totale bewustzijn, je bestaan, en je wordt onmiddellijk anders dan de wereld. De valse identiteit 'ik ben het lichaam' komt omdat we van buitenaf naar ons lichaam kijken. Kijk je van binnenuit, dan word je anders en kun je in je lijf je bewustzijn van teen naar hoofd laten bewegen. Je kunt er een rondje maken en met een blik van binnenuit, daar bewegend, is het helemaal niet moeilijk naar buiten te gaan. Zodra je weet dat je los staat van het lichaam, ben je verlost van een zware vorm van gebondenheid. Geen getrek van de zwaartekracht en geen beperking. En je kunt je lichaam uitgaan, het wordt enkel een verblijf.



Sluit je ogen, zie je innerlijk zijn in detail en ga van ledemaat naar ledemaat, tot aan je tenen en blijf daar, al kijkend, en vervolgens door je benen omhoog, langs elke ledemaat. Je lichaam wordt zo een sensitief voertuig. Raak je iemand aan dan kun je volledig in je hand bewegen, het wordt een transformatie, wat ook bedoeld wordt met de aanraking van de meester: hij kan naar elke ledemaat gaan. Als je naar elk deel van je lichaam kunt gaan, wordt het levend. Je kunt dan ook naar je ogen gaan. In de Oosterse benadering is dit het analyseren van de persoon via de ogen, de diepten raken en veel dingen weten waarvan hij zichzelf niet bewust is. De meester doet veel dingen, zoals je analyseren, diep bij je naar binnen gaan en zegt hij iets dat in je verborgen is,

geloof je het niet. Je kent enkel een klein fragment van je mind, het bovenste deel, met erachter 9 verborgen lagen die je niet kent, maar doordringbaar zijn via je ogen.

Sluit je ogen: zie je innerlijk zijn in detail. Het eerste, het uiterlijk deel van de techniek is naar je lichaam kijken vanuit je innerlijk centrum. Je bent dan gescheiden van het lichaam. De waarnemer is nooit wat is waargenomen. Kun je je lichaam totaal zien van binnen dan heb je nooit de illusie dat jij het lichaam bent. Eenmaal bevrijd van het lichaam, ben je vrij te bewegen, kun je nu diep je mind ingaan, die 9 lagen, en kom je los van de mind en zie je dat de mind ook een object is.

Dan ben je eenvoudig een getuige en die kan niet binnengegaan worden, want dat ben jij, je innerlijke kern. Ben je daar aangekomen dan heb je je ware zelf bereikt. Wat je kunt zien, observeren, gewaar zijn, ben jij niet. Er is dan eenvoudige subjectiviteit, enkel getuige zijn. Dit is voor het intellect heel, heel moeilijk te bevatten want alle categorieën van het intellect worden hier doorbroken.

Charvaka, een van de meest logische filosofische systemen zegt dat je het zelf niet kunt kennen, de kenner is het zelf en kennis is een scheiding tussen de kenner en het gekende. Zij zeggen er is geen zelf en logischerwijs hebben ze gelijk. Maar dit is het mysterie van het leven, dat logica slechts het begin is en wanneer het eindigt, eindig jij niet, ben jij er nog steeds. Het leven is onlogisch, daarom is het moeilijk te bevatten wanneer wordt gezegd dat enkel de getuige blijft bestaan.

Charvaka zegt, dat als je naar binnen gaat en daar komt waar enkel de getuige is blijven voortbestaan en er niets is om te getuigen, hoe kun je dat dan weten? Want er moet een object zijn, enkel dan kun je het getuige zijn kennen.

In logische, wetenschappelijke zin is het juist, maar existentieel niet. Maar zij die werkelijk naar binnen gaan, komen op een punt waar geen object meer is, maar enkel de gewaarwording van zijn, enkel de ziener, de eenvoudige subjectiviteit, zonder object. Dan ben je het ultieme doel van zijn binnengegaan, de wereld van het Ene. Het wordt betekenisloos wanneer je het ene binnentreedt, daarom hebben zij die het kennen het stilzwijgen bewaard, want wat ze zeggen is enkel symbolisch, niet exact waar.

Lao Tzu zei: wat gezegd kan worden, kan niet waar zijn, en omgekeerd. Hij bleef stil en het grootste deel van zijn leven schreef hij niet. Hij zei: 'Als ik iets zeg, is het onwaar, want niets kan gezegd worden over de sfeer waar enkel de ene verblijft.

Ogen gesloten en zie je innerlijk zijn in detail. Zie aldus je ware aard. Zie lichaam en geest beide, je structuur– psychosomatisch – en geest het verfijnde deel van het lichaam en het lichaam het grove deel van de geest. Word je er gewaar van dan raak je bevrijd van dit voertuig, ga je aan beide voorbij en dat wordt dan je ware natuur, die nooit sterft, eeuwig is.

Deze techniek is het volkomen sluiten van je ogen, ze als stenen laten worden en niet bewegen. Op een dag keren de ogen, die altijd naar buiten gericht waren, naar binnen, en ben je in staat in je te kijken en daar een glimp op te vangen. De eerste keer is moeilijk. Zorg elke keer dat je je ogen statisch maakt. Daarna krijg je de slag te pakken.

Boeddha was stervende, hij sloot zijn ogen en die werden statisch en hij ging op weg. Gezegd wordt dat er 4 kanten zaten aan zijn beweging naar binnen. Eerst sloot hij zijn ogen. Ten tweede werden zijn ogen statisch, zonder beweging. Ten derde keek hij naar zijn lichaam. En ten vierde naar zijn mind. Voordat de dood plaatsvond, was hij terug in zijn centrum, zijn oorspronkelijke bron. We noemen het nirvana – beëindiging – en niet dood.

Wij gaan sterven want ons overkomt de dood, maar Boeddha niet, want voordat die kwam, was hij al teruggekeerd naar de bron. Dood gebeurt enkel met het dode lichaam, maar in zijn traditie wordt gezegd dat hij nooit stierf. Het volgde hem wel, zoals bij iedereen, maar hij kon niet

gevangen worden. Hij moet hebben gelachen, er voorbij staande, met de dood enkel als een dood lichaam.

Deze techniek is hetzelfde. Maak er 4 stappen van en ga. En wanneer je één glimp kent, wordt de hele zaak makkelijk en eenvoudig. Dan kan elke beweging een komen en gaan zijn van binnen naar buiten, net zoals het je huis in- en uitgaan.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.