

Kijk naar een object als een geheel

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 31.

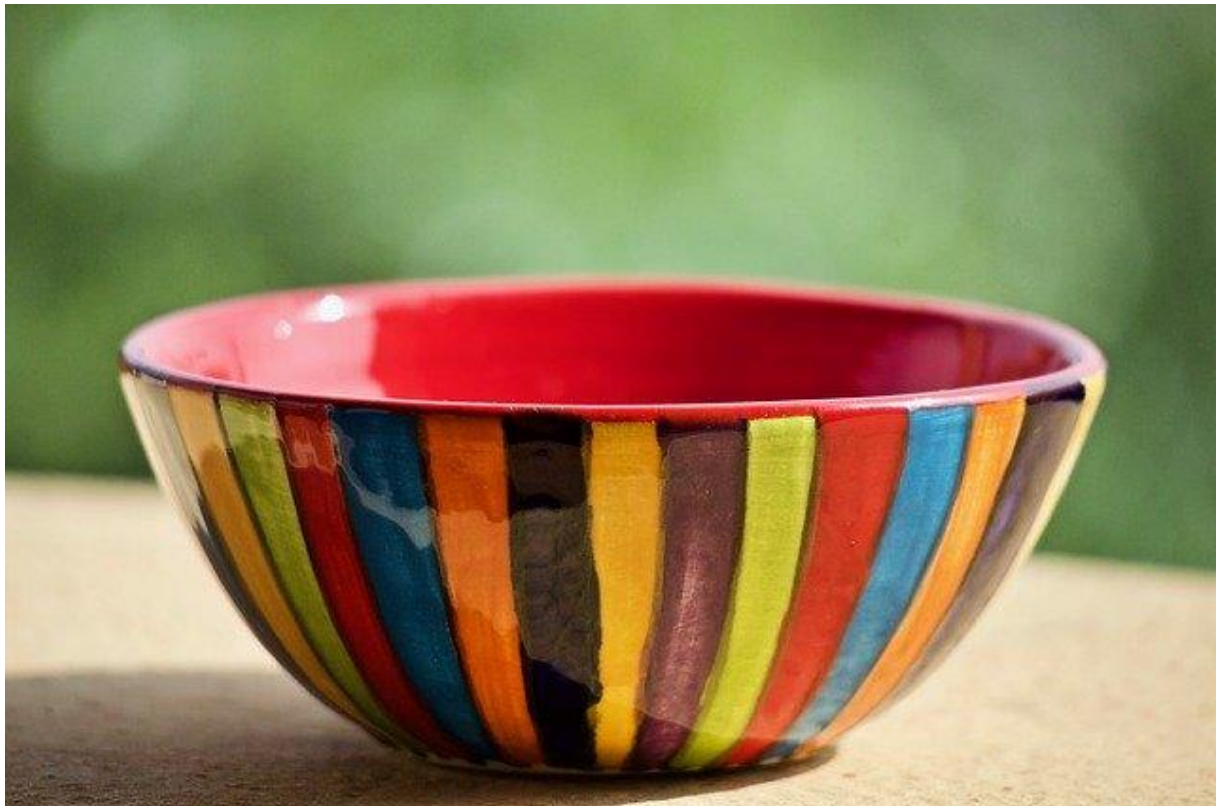
De tweede kijktechniek: *Kijk naar een schaal zonder de randen van het materiaal te zien. Wordt in enkele momenten bewust.*

Kijk naar iets, op een andere manier en met deze twee voorwaarden. Kijk niet naar de zijanten, kijk naar het object als een geheel. Gewoonlijk kijken we naar gedeelten. Als ik naar jou kijk, zie ik eerst je gezicht, dan je bovenlichaam en dan je hele lichaam. Splits het object niet in delen, want de ogen hebben dan de kans van het ene naar het andere te bewegen. Kijk naar iets als een geheel.

Ik kan op 2 manieren naar jullie kijken, van de ene naar de andere zijde. En ik kan naar A kijken, dan naar B en dan naar C en zo verder, maar dan ben ik enkel aanwezig aan de rand, niet gefocust. Maar ik kan ook naar de hele groep kijken zonder die in individuen, in eenheden te verdelen.

Probeer het maar. Kijk eerst naar iets van het ene naar het andere fragment en dan naar het geheel en verdeel het niet. De ogen hoeven dan niet te bewegen. Kijk ernaar als een totaliteit, zonder het materiaal te zien. Is het een schaal van hout, zie dan de vorm, niet de substantie.

Kijk er eerst naar als een geheel, dan als een vorm, het spirituele, en niet als een substantie. Het gaan van het stoffelijke naar het onstoffelijke.



Je kunt het met iedereen proberen, een man of vrouw die daar staat: kijk en neem hem of haar als geheel op in je blik. Het geeft in het begin een vreemd gevoel, je bent het niet gewend. Denk er niet over of het lichaam mooi is of niet, blank of zwart, man of vrouw, kijk enkel naar de vorm. *Wordt in enkele momenten bewust.* Blijf kijken naar de vorm als geheel, sta de ogen geen beweging toe en denk niet over de materie. Je wordt dan plotseling gewaar van je zelf, en voor de ogen is er dan geen mogelijkheid naar uiterlijkheden te gaan, want de vorm is aangegaan als een geheel en dan kun je niet naar de delen. Het materiële is losgelaten en nu kun je niet denken aan goud of hout of zilver, etc.

Een vorm is puur een vorm, je kunt er niet over denken. Is het goud dan kun je van alles denken, het willen stelen, er iets mee doen, aan de prijs denken. Blijf bij het geheel en de vorm, en plotseling word je bewust van je zelf, want je ogen kunnen niet bewegen, wat hun natuur is, en dus gaat je blik naar jezelf, keert terug naar huis. Wanneer je voor het eerst gewaarwordt van je zelf, een van de meest extatische momenten, geeft dat zo'n pracht en gelukzaligheid onvergelykbaar met iets dat je al kende. Voor het eerst weet je dan wie je bent.

Je hebt misschien in psychologische verhandelingen een foto gezien van een oude vrouw, en met dezelfde contouren een mooie jonge vrouw. Slechts één foto en met 2 figuren erin. Je kunt niet tegelijk bewust worden van beide, het is of de een of de ander. Ben je bewust geworden van de oude vrouw, wordt zij een fixatie in je ogen. De jonge vrouw vinden wordt dan onmogelijk. Staar dan naar de oude vrouw, vergeet de jonge, en plotseling verdwijnt ze en je wordt de jonge vrouw gewaar.



De truc is staren naar de figuur, de oude vrouw, en je ogen kunnen dan niet op 1 punt blijven, worden moe en dan gaan ze ervan weg en worden bewust van de andere figuur, verborgen in dezelfde lijnen. Door het bewust worden van de jonge vrouw kun je de oude niet meer zien. Ook de blik naar binnen en naar buiten kunnen niet gelijktijdig zijn. Naar een schaal kijk je naar buiten en dan gaat het bewustzijn naar buiten. Blijf dan staren en je ogen worden moe en dat schept de gelegenheid naar binnen te gaan, "de rivier" keert plotseling om, waartoe jij je bewustzijn hebt gedwongen. Bewust wordend van je zelf, mis je de schaal, die is er dan niet.

Daarom zeggen een Shankara of een Nagarjuna dat de wereld een illusie is, niet bestaat wanneer we onszelf gaan kennen. Maar de wereld is geen illusie, hij is er, maar je kunt beide werelden niet tegelijk zijn. Ken je de wereld, dan besta jij niet. Je *bent* er wel, maar verborgen, want de wereld is te veel aanwezig voor jou. En als je dan rechtstreeks naar jezelf gaat kijken, wordt het moeilijk, het kan een hindernis worden. Dus tantra zegt, fixeer je blik ergens op een object en blijf daar, en je schept de mogelijkheid voor het bewustzijn opwaarts te stromen – en achterwaarts en dan word je gewaar van je zelf. Dan is de schaal er wel maar niet *voor jou*.

Charvaka en Epicurus en Marx hebben ook gelijk, ze zeggen dat de wereld echt is en jij zelf vals, want het is nergens te vinden. Wetenschap is echt zeggen ze.

Een wetenschapper is voortdurende gefocust op objecten, gefixeerd op de wereld, vergeet het zelf volledig, 't lijkt illusoir. En kijk jij naar binnen, dan gaat de wereld een droom worden.

Deze techniek kan gemakkelijk worden toegepast, het kost wat tijd, maar is niet moeilijk. Zodra je de omkering van bewustzijn kent, kun je het overal doen. In een bus of in een trein – overal en met alles. Staar, staar, staar ernaar... en plotseling de omkering naar binnen en de trein verdwijnt. Natuurlijk, terugkomend van je innerlijke reis is de trein doorgereisd maar was wel verdwenen. Zij die deze techniek kunnen praktiseren, kunnen heel gemakkelijk in de wereld leven. Elk moment kunnen ze alles laten verdwijnen – onthoud dit. Heb je moeilijkheden met je vrouw of je man – dan

kun je haar of hem laten verdwijnen. De vrouw zit gewoon naast je en ze is er niet, ze is maya. Enkel starend en dan je bewustzijn naar binnen kerend, heeft zij opgehouden te bestaan.

Ik denk aan Socrates. Zijn vrouw Xanthippe had veel zorg over hem. Socrates is goed als leraar maar niet als echtgenoot. Hij zat ergens en moet iets als deze techniek hebben gedaan. Zijn vrouw kwam binnen met thee, moet hebben gedacht dat hij er niet was, goot thee over hem heen en hij was er weer. Hij ging weg en verdween en er werd overal in Athene naar hem gezocht en gedurende 48 uur werd hij niet gevonden. En ineens vonden ze hem, mijlen buiten de stad en staande onder een boom. Ze keken in zijn ogen en die leken als stenen, statisch, naar niemand kijkend en ze dachten dat hij dood was. Zij lieten hem schrikken en toen kwam hij terug. Hij vroeg hoe laat is het, hij had 48 uur gemist, was niet in deze wereld van tijd en ruimte. Op hun vraag zei hij: 'Ik staarde naar de sterren en ze verdwenen... en toen verdween de hele wereld en ik bleef in zo'n koele, kalme, gelukzalige staat, en als dat de dood is dan is het duizenden levens waard.

Socrates was geen yogi, geen tantrika, was niet bewust gericht op een spirituele praktijk, maar hij was een groot denker. Starend naar de sterren in de nacht keerde zijn blik plotseling om, naar binnen.

Ga op de grond liggen, kijk naar de donkere hemel en fixeer, concentreer je op een ster, staar ernaar, vernauw je blik en je bewustzijn en vergeet andere sterren, die er wel zijn, maar geleidelijk verdwijnen. Eén ster blijft over, blijf staren en er komt een moment dat die ster ook verdwijnt, en jij verschijnt dan aan jezelf.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.