

Voel jezelf in het centrum van klanken

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 38. Voel jezelf in het centrum van klanken.

De tweede klanktechniek: *Dompel je onder in het centrum van klank, zoals in het continue geluid van een waterval. Of hoor, met je vingers in je oren, de klank der klanken.*

Deze techniek kan op vele manieren gedaan worden, door ergens te gaan zitten, want klanken zijn overal, op de markt of in een Himalaya afzondering. Zit stil en zijn er geluiden dan ben jij het middelpunt. Met zien is het niet zo, dat is lineair. Geluid is circulair, het komt in cirkels en jij bent het centrum en dat is altijd zo, waar dan ook en je bent dan altijd God, het centrum van het hele universum. Als je deze techniek doet, doe dan je ogen dicht en voel het hele universum vol van geluiden, alsof elk geluid naar je toe beweegt met jou als centrum, wat je dan een hele diepe vredigheid geeft. Het hele universum wordt dan de omtrek en jij het centrum en alles beweegt zich naar je toe.



Zit je bij een waterval, sluit dan je ogen en voel het geluid om je heen, wat van alle kanten een centrum in je creëert en daar is geen geluid en daarom kun je geluiden horen en anders niet, want een geluid kan geen ander geluid horen. Het centrum is absolute stilte, daarom kun je geluiden horen. Als je in je het centrum kan vinden, verdwijnen geluiden plotseling en je komt in geluidloosheid en dan is er een plotselinge overgang van bewustzijn. Je gewaarszijn wendt zich ineens naar binnen en je hoort de geluidloosheid, de kern van het leven en geen enkel geluid dat naar je toe komt, bereikt je. Dat effect ben *jij*.

Doe het op de markt met veel geluiden, maar denk er niet over van dit is storend en dat is mooi, bedenk enkel dat jij het centrum bent. In het begin word je duizelig, en je gehoor en je waarneming zijn selectief, en wetenschap zegt dat 98% niet wordt gehoord, want als je alles hoort, word je gewoon gek. Ze zeggen nu dat de zintuigen niet zo openstaan als werd gedacht. Maar 2 % wordt toegelaten en dat maakt je al gek. Dus met deze methode voel je bij de eerste stap een duizeligheid. Wees dan niet bang en voel het centrum – en laat alles naar binnen komen.

Ontspan jezelf, je wachttorens, je zintuigen, laat alles binnenkomen, alle geluiden komen naar je toe, ga erin mee en bereik het centrum waar je ze kunt horen. Oren horen geen geluiden, ze doen overdracht en elimineren wat nutteloos is, sturen je geselecteerde geluiden, en dan komen die geluiden bij je binnen. Ontdek nu waar je centrum is, het zit niet in je hoofd, dat met woorden het centrum is. In Japan zeggen ze, dat de mens niet denkt met zijn hoofd maar met zijn buik.



In elke tempel is er een gong voor geluiden om een zoeker, een mediterende heen. Iedere bezoeker slaat op de gong of trekt aan de bel. Dus elke bezoeker helpt mee en de mediterende gaat opnieuw bij zichzelf naar binnen, kijkt naar het centrum waarin de klank verzinkt. De ene slag van de bezoeker en de tweede ergens binnenin de mediterende. Waar is dat? Het geluid stoot altijd op de buik, op de navel. Als het in het hoofd treft, zijn het woorden, ben je gaan denken over het geluid en de zuiverheid is verdwenen. Kinderen in de baarmoeder worden ook getroffen door geluid en reageren erop. En we maken idiote geluiden, chaotische, en ze raken de ongeboren kinderen die dan waanzinnig worden geboren, al te veel verstoord.

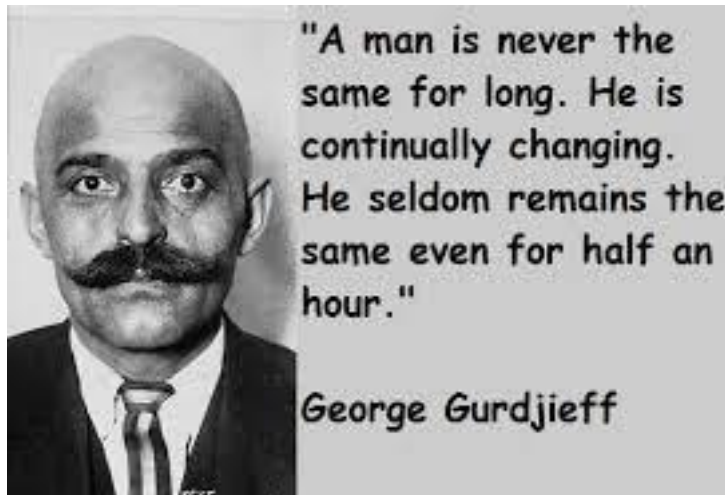
Zelfs planten worden erdoor beïnvloed. Ze groeien beter met muzikale geluiden en slechter met chaotische. Je kunt ze helpen groeien door geluiden.

De mens raakt geestelijk gestoord door verkeersgeluiden die niet harmonisch kunnen zijn. Die geluiden raken je voortdurend, maar als je erover nadent, raken ze je hoofd, niet het centrum.

Alle mantra's zijn betekenisloze geluiden. Dat moet zo zijn want het moet iets binnenin je doen. Daarom hebben we de mantra *aum* ontwikkeld, het is gewoon een puur geluid. Je kunt het van binnen creëren en dan kan dezelfde techniek worden gebruikt.

Dompel je onder in het centrum van klank, zoals in het continue geluid van een waterval. Of hoor, met je vingers in je oren, de klank der klanken. Je kunt dat geluid creëren met je vingers of met iets dat je oren krachtig afsluit. Dan hoor je een geluid. In Amerika reed een trein rond 2 uur 's nachts door een bepaalde buurt, maar stopte op die route vanwege een omlegging. Ze waren eraan gewend geraakt in hun slaap, geconditioneerd, en het geluid was er niet meer. De afwezigheid werd gehoord en ze voelden zich ongemakkelijk, konden niet slapen. Als je constant iets hoort en het stopt dan hoor je de afwezigheid. Als ik naar je kijk en dan mijn ogen sluit, zie ik je negatieve beeld. Kijk je naar het raam en sluit dan je ogen, dan zie je het negatieve beeld van het raam. Net als negatieve beelden zijn er negatieve geluiden. Doe je je oren dicht dan hoor je de negatieve wereld van geluiden, de afwezigheid van geluid, een leegte, gekend als het geluid der geluiden, maar door niets teweeggebracht. Pascal heeft gezegd: 'Als ik denk aan de eindeloze kosmos, de stilte ervan, dan maakt het me heel erg bang.' Voorbij de aardse atmosfeer zijn er geen geluiden. Als je beide oren volledig dicht doet, kun je die stilte op aarde creëren. Astronauten, die verwijderd zijn van de wereldse geluiden, die geïsoleerd zijn geraakt, worden getraind om vertrouwd te worden met geluidloosheid, anders worden ze gek. In geluidloosheid ben je alleen, zoals in een menigte als je beide oren volledig dicht doet.

Op het moment van geluidloosheid, deze zeer subtiele ervaring, val je terug op jezelf. Met geluiden zijn we verbonden met de ander en communiceren we. Een blinde zit niet zozeer in de problemen als een doofstomme, die plotseling uit de maatschappij ligt. Een doofstom mens zit continu in een nachtmerrie, kan niet tot bloei komen, kan niemand bereiken en omgekeerd. Geluidloosheid wordt het voertuig naar jezelf, daarom gebruiken vele technieken geluidloosheid. Word even doof en stom en je kunt alleen maar naar jezelf toe.



Gurdjieff stelde aan zijn discipelen lange stilte periodes voor, zonder gesprek, zonder communicatie en gebaren. Hij liet de groep, 30 tot 40 mensen, in een huis wonen, met de woorden: 'Blijf in dit huis alsof je alleen bent. Beweeg je alsof je de enige persoon in huis bent.' Drie maanden zonder naar buiten te kunnen gaan.

In de maatschappij worden zij die veel kunnen praten prominent, zij die eenvoudig gedachten kunnen communiceren worden leiders – godsdienstig, politiek, elke vorm. Zij kunnen meer mensen bereiken, een grotere massa. Maatschappij is taal, fundamenteel voor sociale omgang. Als je taal loslaat, of als je het kwijtraakt, ben je alleen. Meher Baba bleef 40 jaar continu in stilte. In een bericht zei hij tegen zijn discipelen: 'Nu verbreek ik mijn stilte.' Maar het lukte hem niet, want zodra je zo lang stilte kent, kun je niet terugvallen op geluiden, want de regel is dat je niet langer dan 3 jaar in stilte moet verkeren. Overschrijd je die grens, kun je niet terug naar de wereld van geluid, het mechanisme dat woorden en geluiden kan voortbrengen kan niet meer worden gebruikt, het gaat dood. Meher Baba probeerde het alsmaar maar hij kon zichzelf niet meer tot spreken brengen. Dus hij stierf zonder te zeggen wat hij wilde zeggen.

Dit helpt om het te begrijpen. Wat je ook doet, doe altijd het tegenovergestelde. Blijf een paar uur stil en praat dan. Raak niet gefixeerd op wat dan ook – je wordt dan levendiger en beweeglijker. Mediteer een paar dagen en stop er dan plotseling mee en doe van alles wat spanning in je kan creëren. Ga dan weer terug naar meditatie. Blijf bewegen tussen tegenovergestelden. Je wordt levendiger en dynamisch. Het vermogen om te bewegen naar het andere uiterste betekent leven. Kun je dat niet dan ben je al dood. Gurdjieff raadde plotselinge veranderingen aan. Hij stond erop dat je moest vasten en zei dan: 'Eet nu zoveel als je kunt.' En dan plotseling 'ga vasten' en vervolgens 'ga eten.' Hij zei ook: 'Wees een paar dagen en nachten continu wakker en val dan een paar nachten in slaap. Doe polaire tegenstellingen en ze geven je dynamiek en levendigheid.

In één techniek zijn twee tegenstellingen samengebracht. *Dompel je onder in het centrum van klank, zoals in het continue geluid van een waterval* - dit is het ene uiterste. *Of hoor, met je vingers in je oren, de klank der klanken* – het andere uiterste.

De ene helft is de geluiden horen die naar je centrum komen en de andere helft alle geluiden stoppen en het geluidloze centrum voelen. Met een speciaal doel, opdat je van het ene naar het andere kunt gaan. Doe beide, eerst de ene een paar maanden en dan de andere een paar maanden. En als je gemakkelijk naar beide uitersten kunt gaan, kun je voor altijd jong blijven. Mensen die gefixeerd raken op welk uiterste dan ook, worden oud en sterven.