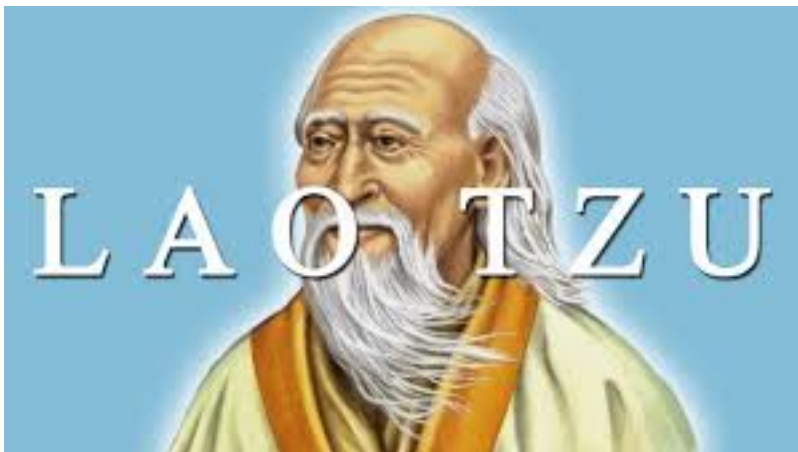


Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 39.

Intoneer een klank en word het.

De derde klanktechniek: *Intoneer langzaam een klank, zoals AUM. Als de klank de geluid-volheid in gaat, doe jij dat dan ook.*

Neem AUM bijvoorbeeld, een van de basisklanken, A-U-M. Alle klanken komen eruit voort, een combinatie van deze drie. Even fundamenteel als in de fysica het elektron, neutron en proton. Gurdjeff spreekt over 'De Wet van de Drie'. Zegt dat het bestaan in absolute zin één is. Maar alles wat we zien is relatief en het absolute is verborgen, kan niet gezien worden, want als we iets zien, is het in drieën verdeeld, de ziener, het geziene en de relatie. Ik ben hier, jij daar en ertussen is een verbinding van kennis, van zien, van visie.



Het absolute, zodra het bekend is, wordt het drie en onbekend blijft het één. Zelfs het woord 'absoluut' is relatief. Daarom benadrukt Lao Tzu dat waarheid niet gezegd kan worden. Zodra je het zegt, is het onwaar. Welk woord we ook gebruiken, de waarheid, het absolute, Tao, wordt relatief en onwaar, dat ene is in drieën uiteen gevallen. Gurdjeff zegt dat de wet van 3 de basis is voor het universum dat we kennen. Gaan we dieper, dan ontdekken we dat alles tot 3 wordt beperkt. Christenen noemen het de drie-eenheid, de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Indiërs noemen het *trimurti*, Brahma, Vishnu en Shiva. Dichters zeggen dat diep in het esthetische menselijke gevoel *satyam, shivam, sundaram* is – het ware, het goede en het prachtige.



Als we extase, *samadhi*, analyseren, aldus mystici, is er *sat-chit-anand* – bestaan, bewustzijn en gelukzaligheid. Het hele menselijke bewustzijn bereikt de wet van 3, met AUM als symbool. De drie basisklanken, atomaire klanken kun je ze noemen, waardoor aum vlakbij het absolute is, het laatste station, bij het onbekende waar geen geluid is. Fysici zeggen dat we door elektron, geen materie en onzichtbaar zijnde, de grens bereiken, maar alle materie bestaat eruit. De wet van 3 is de grens en er voorbij gaan we in het onbekende, en dan kan niets worden gezegd. Aum is de grens qua klank, daarom veel gebruikt in India, in de wereld. Het Christelijk-Mohammedaanse ‘amen’ is aum in andere vorm. De Engelse woorden, omnipresent, omnipotent, omniscient zijn afgeleiden ervan. Hindoes hebben er de wetenschap van klank van gemaakt, hoe die te transcenderen, bijvoorbeeld als ‘mind’ klank is, moet ‘no-mind’ klankloos zijn. Het absolute kan negatief of positief zijn en het relatieve beide, dualiteit zijnde.

Boeddha gebruikte negatieve bewoordingen, zoals geluidloosheid, niet geluid-volheid, en *shunya*, nietsheid. Het denken van tantra is positief: *ga geluid-volheid in*. Bij de Upanishads, zoals *Brahma – de absoluutheid*. Van een bevrijde ziel kun je zeggen dat hij het Al is geworden, positief, of de nietsheid, ook positief. Een kleine druppel water, samenkomend met de oceaan, kan met nietsheid worden aangeduid, de individualiteit bestaat niet meer, de Boeddhistische wijze van duiden, bedoeld met *nirvana*. En de Upanishads: ‘De druppel is de oceaan geworden.’



Boeddha zegt dan dat de oceaan ook eindig is, de druppel wat groter is, maar het eindige wordt niet oneindig. Ook als je een god bent geworden, ben je enkel een groter mens. Je moet niets worden zegt boeddha, *shunya*, vrij van alle gebondenheden, enkel leegheid. De Upanishads zeggen, zelfs als je leeg bent, *besta je*, want leegheid bestaat en nietsheid is ook een manier van zijn. De filosofie van tantra is positief. Tantrika's zeggen tegen alles ja.

Intoneer langzaam een klank als AUM. Allereerst luid, uitwendig gericht, dan kunnen anderen het horen en jij ook. Intoneer de klank en voel geleidelijk aan afstemming ermee, wordt ermee gevuld, vergeet al het andere. Word de aum, word de klank. Dat is eenvoudig want klank kan door je lichaam, door je mind, door je hele zenuwstelsel vibreren. Intoneer het en voel het alsof je hele lichaam ermee gevuld wordt, elke cel ermee vibreert. Voel een diepe harmonie ermee, een diepe affectie, en hoe meer je het intoneert hoe meer je je gevuld voelt met een subtiele zoetheid. Aum is een hele zoete klank, de zuiverste. Voel je je harmonisch ermee dan kun je het luide intoneren loslaten. Sluit dan je lippen en intoneer naar binnen, maar ook eerst luid, zodat het geluid elke cel van je lichaam raakt. Je voelt je dan levenskrachtiger, verjongd, voelt een nieuw leven bij je binnenkomen, want je lichaam is een muziekinstrument en heeft harmonie nodig. Wanneer je muziek, harmonieuze klanken hoort, voel je je goed, en verstoord met chaos en lawaai, omdat je in jezelf diep muzikaal bent, een instrument en het weergalmt dingen.

Aum intonerend, voel je je hele lichaam ermee dansen, het ondergaat een schoonmaak bad, elke porie wordt gereinigd. Het intenser voelend, dieper binnendringend, doe het dan steeds langzamer, subtieler, want het kan dan nog dieper gaan. Grove, ruwe klanken kunnen je hart niet in, die doorgang is heel nauw en alleen heel langzame en ritmische klanken kunnen erin, en tenzij een klank in je hart komt, de diepste kern van je wezen, is de mantra niet compleet.

Andere redenen zijn, hoe subtieler een geluid is, hoe intenser je een gewaarzijn vanbinnen gaat voelen, en hoe ruwer hoe minder, want het raakt je dan. Als je niet alert bent t.a.v. een muzikale, harmonische, subtiele klank, val je in slaap en mis je alles, het probleem met een mantra is dat het kan ook slaap kan verwekken. Als je niet alert bent wordt de herhaling mechanisch en scheidt ze verveling, ze heeft dan slaap nodig. Maar met opwinding kun je niet slapen, daarom kan de moderne mens steeds slechter slapen. In de oude, voorbije wereld was het leven een intense verveling. In een dorp verborgen in de heuvels heb je dezelfde routine zonder opwinding, zonder verandering en de dingen blijven zich circulair herhalen. Daarom kunnen dorpsbewoners makkelijk in slaap vallen. Het moderne leven is opwindend, alles verandert, blijft zich vernieuwen en blijft onvoorspelbaar. Elke dag kun je nieuwe dingen zien en horen, die constante opwinding gaat maar door, ook als je naar bed gaat. De mind wil wakker blijven, slapen lijkt futiel.

Als je een bepaalde klank herhaalt, creëert dat een cirkel in je en verveling en slaap. De Transcendente Meditatie van Mahesh Yogi is een eenvoudige herhaling van een mantra, zonder een alert luisterend *jij* vanbinnen en het kan slaap helpen maar niet iets anders. Bij slapeloosheid is die meditatie goed. Het kan helpen, om met een waakzaam innerlijk oor, het geluidsvolume van de klank te verminderen en het langzamer en subtieler te laten zijn, en door steeds alerter te worden.



Er komt een moment dat klank geluidloos wordt of geluidvol en dat jij dan het totaal gewaarzijn binnentreedt, dat het hoogtepunt moet hebben bereikt, de hoogste top, de Everest. Zodra de klank zo subtiel, zo atomair is, neemt het een sprong uit de wereld van 3 en komt binnen in de wereld van 1, het absolute, een van de mooiste ervaringen. Je hoorde het subtiel en diep vanbinnen: 'Aum, aum, aum...' en dan niet meer, je kwam in de wereld van het ene. Omdat klank er al is, je mind er zo vol mee is, kun je dat als een springplank gebruiken. Slaap is de hindernis, pas daarop als je de mantra gebruik voor spirituele bewustwording. Er is wel een ander type slaap, die mooi is en gemakkelijk gebeurt. De Grieken noemen het *hypnos*, waar het woord 'hypnose' vandaan komt. In yoga heet het *yoga tandra*, het is geen gewone slaap. Dus als je een mantra probeert, is dit je probleem.

Hypnose gebruikt dezelfde techniek – creëert verveling. De hypnotiseur herhaalt een bepaald woord of bepaalde zinnen alsmaar of laat jou je op een licht concentreren en je raakt verveeld. In vele tempels, kerken, vallen mensen diep in slaap terwijl ze luisteren naar de geschriften die ze vele malen hebben gehoord en daardoor verveeld raken. Stemmen van predikers zijn sterk slaapverwekkend, monotoon. Veel psychologen adviseren patiënten met slapeloosheid om naar een preek te luisteren. Val je verveeld in slaap, is het hypnose, *yoga tandra*. In slaap vallen door een mantra, door hypnose, kan een illusie scheppen, zo werkelijk als maar mogelijk is. Je kunt visies creëren en terwijl je wakker bent, kun je niet zeggen dat het dromen waren, je zegt dan dat ze echter waren dan het leven om je heen. Een Christen in hypnose ziet dan Christus. Een Hindoe

ziet dan Krishna die op z'n fluit speelt. In de hoedanigheid van hypnose is het gevoel zodanig dat je *weet* dat het echt is. Het is zo levendig, zo kleurrijk, aantrekkelijk en magnetiserend. Als iemand onder hypnose iets tegen je zegt, geloof je hem absoluut. Wat de hypnotiseur ook zegt, de gehypnotiseerde gelooft het. Zegt hij tegen een man: 'Je bent een vrouw, loop maar over het podium,' dan loopt de man als een vrouw. Hij kan niet anders, want hypnose is diep vertrouwen en er is geen bewuste, redenerende, vragenstellende mind om te denken, te argumenteren, want die slaapt. Je bent eenvoudig het hart, je gelooft gewoon, daarom kan de hypnotiseur alles zeggen en je volgt zijn instructies op.

In je gewone slaap is de vragenstellende mind er, je redeneren slaapt niet. Gebeurt er iets dat fataal kan zijn, wordt je slaap verbroken door je denken.

Als een moeder slaapt met haar kind en het kind maakt een heel zacht geluid of is onrustig, wordt zij wakker. Het rationele denken is alert. Zelfs in dromen kun je soms voelen dat het dromen zijn en natuurlijk wordt dan je droom verbroken. Je mind is alert, een deel is constant waakzaam. Wees gewaar dat de mantra niet een zelf-hypnotische techniek wordt. Als je de mantra gebruikt, ga dan niet alleen maar intoneren. Wees tegelijk alert en luister ernaar. Als je niet bewust luistert, wordt het een slaapliedje, val je diep in slaap. Dat is heel goed, je voelt je daarna verfrist, levendig, het geeft een goed gevoel, maar daar gaat het niet om.