

Luister naar de afnemende klank

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 40.

De vierde klanktechniek: *In het begin en bij de geleidelijke afname van de klank van elke letter, ontwaak dan.*

Leraren hebben vaak deze techniek gebruikt. En een zenmeester kan plotseling een kreet slaken, wat je doet schrikken, maar hij doet het enkel om je wakker te maken en een plotseling geluid kan dat.

Dat plotselinge verbreekt je slaap en gewoonlijk slapen we. Tenzij er iets mis gaat, blijven we dingen slapend doen en daarom voelen we de slaap nooit.

Je gaat met de auto naar kantoor, komt weer thuis, bent lief tegen de kinderen, praat tegen je vrouw, dus denk je dat je helemaal niet slaapt. Hoe kun je dat alles in slaap doen? Je denkt dat het niet mogelijk is, maar weet je iets over slaapwandelaars, die in hun slaap wandelen? Ogen open en ze slapen en kunnen allerlei dingen doen, maar ze herinneren zich dat 's morgens niet.



Ze kunnen naar de politie gaan om aan te geven dat iemand 's nachts hun huis binnenkwam en onheil teweegbracht. Maar in hun slaap lopen ze rond, doen ze dingen en kunnen ze zich 's morgens niet herinneren wat er is gebeurd. In diepere zin zijn we allemaal slaapwandelaars. Je doet

bepaalde dingen, naar kantoor, weer naar huis, herhaalt die zoals altijd. Je zegt tegen je vrouw, "Ik houd van je," en bedoelt er niets mee. De woorden zijn gewoon mechanisch, je bent je er zelfs niet van bewust dat je het zegt. Je doet dingen gewoon alsof je vast in slaap bent. Voor iemand die wakker is geworden, is de hele wereld een wereld van slaapwandelaars. Een Boeddha, een Gurdjieff ervaart dat zo – iedereen is diep in slaap dingen aan het doen.

Gurdjieff zei vaak dat je absoluut alles kunt verwachten wat in deze wereld gebeurt – oorlogen, gevechten, rellen, moord, zelfmoord. En op de vraag of oorlogen gestopt kunnen worden, zei hij : "Niets kan worden gedaan, want zij die vechten en ook de pacifisten zijn diep in slaap, en iedereen blijft in slaap. Het zijn natuurlijke gebeurtenissen, onvermijdelijk. Tenzij de mens wakker is, kan er niets veranderen, want het zijn allemaal bijproducten van zijn slaap. Je kunt hem niet op laten houden te vechten, je kunt alleen de oorzaken veranderen."

Ooit vocht de mens voor het Christendom, de Islam en nu voor het communisme, de democratie. Oorzaken veranderen maar de strijd gaat door, want de mens slaapt en je kunt niets anders verwachten. Deze slaaptoestand kan verbroken worden. Deze techniek zegt: *In het begin en bij de geleidelijke afname van de klank van elk letter, ontwaak dan.* Probeer het met elke klank, met elke letter – aum bijvoorbeeld. Ontwaak in het begin als je nog geen geluid hebt gemaakt of wanneer het geluid overgaat in geluidloosheid. Probeer het met een klank van buiten, zoals een gong of een bel en sluit dan je ogen. Word eerst volkomen alert, het geluid is er en je moet het begin niet missen, alsof je leven ervan afhangt, alsof dit je dood zal zijn. En is er een gedachte, wacht dan, want gedachte is slaperigheid, dan kun je niet alert zijn. Als je voelt dat de mind zonder gedachte is, geen enkel wolkje, en je bent alert, kijk dan wanneer het geluid ontstaat en ga mee met de klank. Het gaat steeds langzamer, wordt steeds subtieler en dan is het er niet meer, maar ga mee tot het allerlaatste. Stel je de beide polen voor van het geluid, het begin en het eind.

Ga welk geluid ook binnenin je uiten – aum of wat ook – en doe dan hetzelfde experiment. Het is moeilijk, daarom eerst van buitenaf. Kun je dat, dan kun je het vanbinnen uit. Wacht tot de mind leeg is en maak dan het geluid binnenin je. Voel het, ga erin mee tot het volledig verdwijnt.

Het kost tijd voordat je het kunt, zeker 3 maanden en je raakt steeds alerter. De staat vlak voor en vlak na het geluid moeten worden waargenomen. Zodra je zo alert wordt dat je het begin en het eind van het geluid kunt waarnemen, ben je een totaal ander mens geworden. Soms lijkt het absurd. Hoe kan zo'n simpele techniek je veranderen. Want iedereen is zo verontrust, met angstgevoel en dit lijkt zo simpel, het lijken wel trucs. Krishnamurti zegt over deze methode: "Dit is een mentale truc. Vergeet het!"



J.Krishnamurti (1895-1986)

Dat lijkt zo. Hoe kun je door zulke eenvoudige dingen getransformeerd worden. Maar je weet het niet – ze zijn niet eenvoudig en doe je ze dan weet je dat ze moeilijk zijn.

Het lijkt eenvoudig: intoneer een klank en wordt gewaar van begin en eind. Maar gewaarzijn is heel moeilijk en door het te doen, weet je dat het geen kinderspel is. Je bent niet bewust en probeer je het dan weet je voor het eerst dat je je hele leven in slaap was en nu denk je dat je al in gewaarzijn verkeert.

Zeg maar tegen jezelf: "Ik zal wakker zijn en blijven en alert zijn tijdens 10 ademhalingen en ik tel dan van 1 tot 10, de in- en uitgaande ademhaling en ik blijf alert." Je loopt het dan mis. Twee of drie keer en je bent al ergens anders en plotseling word je ervan bewust: "Heb het gemist, ik tel de ademhalingen niet." Of je telt tot 10 en je wordt je ervan bewust dat: "Ik telde in mijn slaap, ik was niet alert."

Alert zijn is een van de moeilijkste dingen. Denk niet dat de methoden eenvoudig zijn. Welke techniek ook, alert zijn is wat er bereikt moet worden. Al het andere is enkel een hulpmiddel. Je kunt je eigen methoden bedenken, maar onthoud één ding: alertheid moet er zijn. In slaap kun je alles doen, zonder probleem, maar wanneer het een voorwaarde is om iets alert te doen, ontstaat het probleem.