

## **Gebruik klank als een weg naar voelen**

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 42.

De zesde klank methode: *Intoneer een klank hoorbaar en vervolgens steeds minder hoorbaar naarmate het gevoel zich verdiept in deze stille harmonie.*

Elke klank doet het, maar als je van een bepaalde klank houdt, is het niet enkel klank. Als je de klank intoneert dan intoneer je daarmee ook een verborgen gevoel en geleidelijk zakt dan de klank weg en enkel het gevoel blijft. De klank moet gebruikt worden als een weg naar voelen. Klank is mind en gevoel is hart. De mind moet een weg naar het hart gebruiken. Het is moeilijk rechtstreeks het hart binnen te gaan, want we hebben het zoveel gemist, zo vele levens, en we weten niet waar vandaan naar het hart te gaan. De deur lijkt gesloten.



We blijven over het hart praten, maar dat zit gewoon in de mind. We zeggen lief te hebben vanuit het hart, maar dit is ook cerebraal, zit in het hoofd, zelfs het praten over het hart. We weten niet waar het hart is, want ik bedoel niet het fysieke deel en artsen, de medische wetenschap zeggen dat er geen mogelijkheid tot liefde in zit. Het is enkel een pompsysteem, niets anders zit erin.

Tantra kent een diep centrum achter je fysieke hart, dat enkel via de mind bereikt kan worden. We zitten in ons hoofd en elke reis naar binnen moet daar beginnen.

Mind is geluid en stopt dat allemaal dan heb je geen mind. Stilte is dan een staat van no-mind.

Gewoonlijk zeggen we, 'Mijn mind is stil.' Dit is absurd, want mind betekent afwezigheid van stilte en is het er wel dan is er geen mind. Als het geluid systematisch is, ben je geestelijk gezond, is het chaotisch geworden, ben je gek. Dus hoe moet je vandaar naar het innerlijk van het hart? Gebruik klank, intoneer! Met vele geluiden in de mind is het moeilijk ervan weg te komen. Is er maar één geluid, is het gemakkelijk.

Intoneer een klank, ga ermee door, eerst hoorbaar en dan geleidelijk langzamer en onhoorbaar. Niemand kan het dan horen en jij enkel vanbinnen en laat het dan plotseling ophouden. Er is dan een explosie van stilte, maar het gevoel is er dan en er is nu geen gedachte. Daarom is het goed een klank, een naam, een mantra te gebruiken waarvoor je een bepaald gevoel hebt. Als een Hindoe 'Rama' gebruikt, heeft hij er een gevoel voor, het zit diep geworteld in zijn botten, in zijn bloed, er was een lange traditie, conditionering. Een Christen kan 'Jezus' of 'Maria' gebruiken. Heb je een gevoel voor een bepaalde klank, is het beter die te gebruiken. Gebruik geen intellectuele klank, maar vind en gebruik een klank waarvoor je een intense liefde hebt, een bepaald gevoel. Zelfs je eigen naam kan helpen. Maar het is wel moeilijk, want je bent zo oordelend naar jezelf dat je naar jezelf geen gevoel hebt, geen respect en anderen misschien wel. Vind dus allereerst een klank die je kan helpen, bijvoorbeeld de naam van je geliefde. Houd je van bloemen dan kan 'roos' het zijn en elke klank waarvan je een goed gevoel krijgt. Als het je niet lukt, zijn er een paar traditionele suggesties, zoals 'Aum' of 'Amen' of 'Maria' of Boeddha's naam. Ook de naam van de meester kan behulpzaam zijn. Maar gevoel is essentieel.

### *Boeddha Maria Rama Aum*

*Intoneer een klank hoorbaar en vervolgens steeds minder hoorbaar naarmate het gevoel zich verdiept in deze stille harmonie.*

En blijf het geluid beperken, intoneer langzamer, meer onhoorbaar, zodat je tegelijk een poging moet doen het vanbinnen te horen en je voelt dan de verandering. Hoe meer geluid wegvalt, hoe meer je dan met gevoelens gevuld bent. Verdwijnt de klank dan blijft enkel gevoel over, wat niet benoemd kan worden. Het is liefde, een diepe liefde, maar niet naar iemand – dat is het verschil. Gebruik je een klank of een woord dan is de liefde verbonden met het label.

Je zegt bijvoorbeeld 'Rama, Rama, Rama' met een diep gevoel voor dit woord en je gaat het afzwakken en dan komt een moment dat 'Rama' verdwijnt en enkel het gevoel overblijft, het gevoel van liefde en niet naar Rama, alsof je je in een oceaan van liefde bevindt. Wanneer het ongericht is, is het van het hart en gericht zijnde,

van het hoofd. Liefde naar iemand gaat door het hoofd heen en pure liefde is van het hart en ongericht wordt het gebed.

Elke klank is goed maar ontdek je eigen klank. En als je hem intoneert, voel je of je er een liefdevolle relatie mee hebt, want het hart gaat dan vibreren. Je hele lichaam gaat dan sensitiever worden. Je voelt dan alsof je in iets warmts belandt, net zoals de schoot van je geliefde; iets warmts gaat je omhullen. En dit is ook een fysiek gevoel, niet alleen een mentaal gevoel. Je voelt een zekere warmte om je heen en binnenin je. Dan is de wereld geen kille wereld, het is dan warm. Intoneer je een klank waarvan je houdt, gevoel voor hebt, dan creëer je om je heen een klankbaarmoeder.

Het is juist om deze methode niet toe te passen onder de blote hemel, want je kunt de hele lucht niet vullen met je klank. Het is beter een kleine ruimte te kiezen en als de ruimte zodanig is dat het jouw klank vibreert, is het goed, het helpt je. En kun je elke dag voor dezelfde plek kiezen, is dat heel goed, het wordt dan geladen. Met elke dag dezelfde klank wordt elk atoom en de hele ruimte een milieu. Geleidelijk zal je sterker worden en je valt vanuit de mind naar je hart en kunt dan deze methode overal doen en de hele kosmos wordt je tempel.

In het begin is het goed de plek te kiezen en als je ook elke dag het zelfde tijdstip kunt kiezen, is dat goed, is ontvankelijker en die tempel wacht dan op je. En ik bedoel fysiek, niet symbolisch.

Het is net als elke dag je maaltijden gebruiken op een vast tijdstip. Je hele lichaam voelt dan de honger. Het lichaam heeft z'n eigen innerlijke klok, voelt dan de honger precies op dat tijdstip. Als je elke dag gaat slapen op een vast tijdstip, is je hele lichaam er klaar voor tegen die tijd. Als je elke dag op een ander tijdstip gaat slapen en gaat eten, verstoor jij je lichaam. Als je dat elke dag blijft doen, terwijl je op weg was naar 80 jaar, ga je maar 70 jaar leven. En als je regelmatig meegaat met de lichaamsklok, ook op weg zijnde naar 80 jaar, ga je gemakkelijk 90 jaar leven. Net zoals dit heeft alles om je heen zijn eigen klok en de wereld beweegt zich in kosmische tijd. Deze tweezijdige vaardigheden ontmoeten elkaar en de resultaten worden duizendvoudig versterkt.

Kun je een klein hoekje in je huis creëren dan is dat goed, maar gebruik dat hoekje dan niet voor een ander doel, want elke doel heeft zijn eigen vibratie. Laat het voor jou absoluut privé zijn en de resultaten gaan dan heel gauw komen.

*Verzameld en vertaald door Prem Abhay.*