

Focus je mind op de tong

Osho: Het Boek der Geheimen - techniek 43.

De zevende klanktechniek: *Houd, met je mond een beetje open, je mind op het midden van de tong. Of, als de adem zachtjes binnenkomt, voel dan het geluid 'HH.'*

De mind kan overal in het lichaam op gefocust worden. Gewoonlijk in het hoofd gericht, maar het kan overal en met die verandering veranderen je capaciteiten. Bijvoorbeeld, in vele Oosterse landen – Japan, China, Korea – is traditioneel geleerd dat de mind in de buik zit, niet in het hoofd, met de gedachte dat de buik verschillende mind kwaliteiten heeft, die je niet kunt hebben want je denkt dat de mind in het hoofd zit. Echt waar, de mind bevindt zich nergens. Het brein zit in het hoofd en de mind niet. 'Mind' betekent je gerichte aandacht en dat kun je overal doen, en zodra gefocust, is het moeilijk het van dat punt weg te halen. Bijvoorbeeld, psychologen die diep innerlijk menselijk onderzoek doen, zeggen dat tijdens het liefdesspel je mind van het hoofd naar de geslachtsdelen moet gaan, want anders wordt het een frustratie en kun je niet diep in de seks gaan en het geeft je geen orgasme, geen hoogtepunt.

Heb je Khajuraho gezien of misschien foto's van de tempel? Kijk naar de gezichten van de vrijende paren, ze lijken wel goddelijk. Ze zitten in een liefdesspel maar die seks is niet cerebraal, ze bedrijven de liefde niet met het hoofd, ze denken er niet over, zijn afgedaald uit het hoofd. Daardoor ging het bewustzijn naar de genitale zone en de mind is er niet meer, is no-mind geworden. Hun gezichten hebben een extase als een boeddha en de seks is meditatie geworden. Kun je de focus van je mind veranderen, weg uit het hoofd, dan is het hoofd en het gezicht ontspannen, alle spanningen zijn opgelost en jij bent er niet en het ego is er niet.



Hoe intellectueler, rationeler de mind wordt, hoe minder het capabel wordt in liefde, want daartoe moet je gefocust zijn nabij het hart en in seks nabij het genitale centrum. Als je wiskunde doet, is het hoofd Ok, maar als je, terwijl dat doorgaat, het liefdesspel doet, verspil je eenvoudig energie. Tantra zegt dat er zeven centra zijn en de mind kan naar elk ervan verplaatst worden. Elk centrum heeft een andere functie en je concentrerend op één ervan word je een ander mens.

In Japan zijn de samoerai erin getraind om de mind naar *de hara* te brengen, twee inches onder de navel. Men zegt dat wanneer ze strijden, is er geen tijd. Word je aangevallen en de mind zegt hoe je moet verdedigen, dan heb je al verloren. Je moet tijdloos functioneren, terwijl de mind tijd nodig heeft.



De *hara*, onder de navel, functioneert tijdloos. Vechten, focussend op de *hara*, is dan intuïtief, niet intellectueel. Voordat je aanvalt, weet hij het, een subtiel gevoel in de *hara*, niet in het hoofd, het is een psychische telepathie. Het idee heeft hem al bereikt, zijn *hara* is geraakt. Als twee samoerai's vechten, kan geen van hen winnaar zijn. Voordat ieder aanvalt, weet de ander het. Als je de Indiase wiskundige Ramanujam een probleem aanreikte, gaf hij onmiddellijk antwoord. Hem ernaar gevraagd, zei hij: 'Het antwoord komt tot mij ergens van onderen, niet uit mijn hoofd.'

Tantra zegt, focus je mind op verschillende centra en de resultaten zijn verschillend. De techniek is het focussen op het midden van de tong. *Met de mond een beetje open*. Alsof je op het punt staat iets te zeggen. Houd de mind in het midden en je krijgt een heel vreemd gevoel, want de tong heeft precies in het midden een centrum dat je gedachten controleert. Plotseling gewaar wordend en aldaar focussend, doe je gedachten stoppen, en voel alsof de mind in de tong zit en niet in het hoofd. De tong heeft het spraakcentrum en gedachte is spraak en als je denkt,

praat je vanbinnen. Als je alleen bent en denkt, praat je vanbinnen tegen jezelf en je tong is erbij betrokken. Ben je weer aan het denken, wees dan gewaar en voel je tong. Je kunt dan voelen dat de vibraties in het midden gecentreerd zijn, daar opkomen en zich dan verspreiden over de hele tong. Je denken stopt als je je totale bewustzijn, je mind, naar dat midden kan brengen. Zij die stilte praktiseren, praten gewoon niet. Stop je met praten naar anderen, dan word je diepgaand bewust van inwendig praten. Als je een of twee maanden of een jaar geheel stil blijft, voel je je tong heftig trillen. Maar ook nu als je stil bent en denkend bewust wordt, voel je je tong lichtelijk vibreren. Stop je je tong volledig, hem niet laat bewegen, alsof hij bevroren is en je probeert te denken, dan kun je dat niet.

Houd, met je mond een beetje open, je mind op het midden van de tong. Of, als de adem zachtjes binnenkomt, voel dan het geluid 'HH.' Dit laatste is de tweede techniek.

Met de eerste techniek stopt je denken, voel je een soliditeit vanbinnen, alsof je massief bent geworden. Zonder gedachten, de innerlijke beweging, word je onbeweeglijk, ben je deel van het eeuwige geworden. Met gedachten ben je deel van de beweging, want de natuur is beweging en ook de wereld, die we daarom *samsara* noemen, het wiel – het beweegt alsmaar, net als de wereld, maar het verborgene is onbeweeglijk, onbeweegbaar. Als een wiel beweegt, gebeurt het op iets dat nooit beweegt, want in het centrum is iets dat onbeweeglijk is. De wereld beweegt en het transcendente blijft onbeweeglijk. Als je gedachten stoppen, val je plotseling van deze wereld in de andere. Met die innerlijke stop beweging, word je deel van het eeuwige – dat wat nooit verandert.

Open je mond een beetje alsof je gaat praten, inhaleer en wees bewust van het geluid, gecreëerd door inademing. Het is gewoon 'HH'- uitademend of inademend. Jij maakt het geluid niet, je voelt gewoon de inkomende adem op je tong, heel stil, heel zachtjes hoorbaar. Je moet heel alert zijn om het gewaar te zijn. Probeer het niet op te wekken, dat helpt niet, want het gaat om het natuurlijke geluid, in- of uitademend.

Maar de techniek zegt, terwijl je inademt, want uitademend ga je naar buiten, ook met het geluid, terwijl de bedoeling is naar binnen. Dus hoor het geluid inademend en ga ermee door en blijf het geluid voelen 'HH.' Vroeg of laat ga je voelen dat het geluid niet alleen op de tong ontstaat maar ook in de keel, maar dan is het erg onhoorbaar. Met een intense alertheid kun je het gewaar worden.

Begin bij de tong en wees meer en meer alert, blijf het voelen. Je hoort het dan in de keel en dan ga je het in *je hart* horen en dan ben je voorbij de mind. Al deze technieken zijn er gewoon om je een brug te geven vanwaar je kunt gaan van denken naar niet-denken, van mind naar no-mind, van het oppervlak naar het centrum.

Verzameld en vertaald door Prem Abhay.