

Een methode voor mensen met een gevoelig gehoor

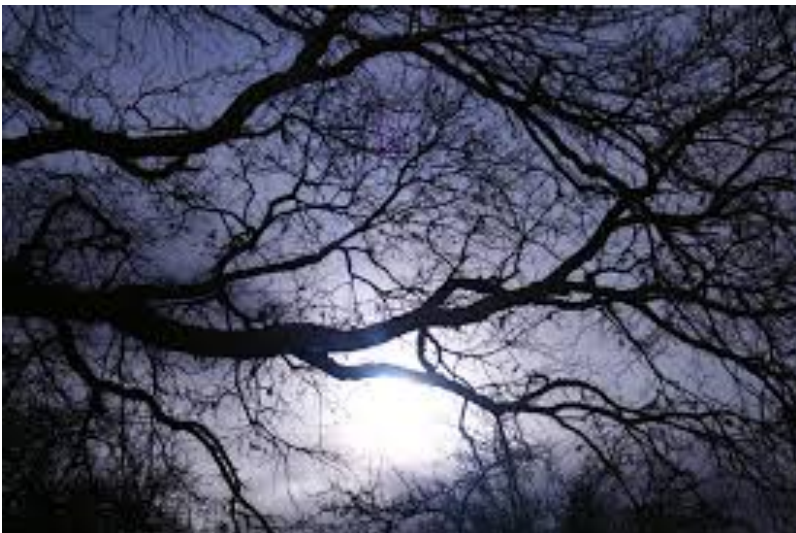
Osho: Het Boek der Geheimen - techniek 44.

De achtste klanktechniek: *Centreer op het geluid 'AUM' zonder enig 'A' of 'M.'*

Alleen de 'U' blijft. Een moeilijke techniek, maar voor sommigen geschikt, speciaal zij die werken met geluid: musici, dichters, mensen met een fijngevoelig oor. Voor hen die geen gehoorgevoeligheid hebben, is het erg moeilijk. Je moet AUM intoneren en 3 gescheiden klanken voelen: A-U-M. Die zijn er, tezamen gegoten. Een zeer fijngevoelig oor kan, intonerend, bewust worden en de klanken afzonderlijk horen. Kun je dat niet, kun je deze techniek niet doen, dan moeten je oren getraind worden.



In Zen trainen ze de oren eerst met het concentreren op het geluid van de wind, de nuances voelen, de wisselingen: een boos, een furieus, een mededogend, een liefdevol, een krachtig of een fijngevoelig geluid. De nuances van het geluid voelen, zoals de wind die door de bomen waait. En ook de rivier die stroomt heeft verschillende geluiden, in geval van regen, of in de zomer vrijwel gereduceerd tot niets. Soms is hij vriendelijk of zingend en soms klagend en huilend en soms lachend, maar soms ook verdrietig.



Dus in het begin kun je het als moeilijk ervaren, maar probeer het, intoneer AUM, ga door en voel A-U-M. Drie gecombineerde geluiden, een synthese. Zodra je ze verschillend voelt, laat 'A' en 'M' dan wegvallen. Dan kun je geen AUM zeggen en blijft 'U' over. Het ware is niet de mantra maar je sensitiviteit. Eerst word je sensitief van 3 klanken en dan word je zo gevoelig dat je de 'A' en 'M' kunt loslaten en enkel het middelste geluid blijft over en dan verlies je je mind. Je bent dan zo intens aandachtig, zo sensitief, dat je vergeet te denken, een indirecte manier om je uit je hoofd te brengen. Je aandacht wordt op iets heel subtiels gericht. Als je je concentreert, kun je niet blijven denken; de mind valt weg. En plotseling op een dag word je je bewust.



In Zen gebruikt men koans. Een van de beroemde voor de beginner is: 'Ga proberen het geluid van één hand te horen.'

Een kleine jongen hielp een Zen meester, die vele mensen zag komen vragen om op iets te mediteren en gaf hen dan een koan. En de jongen, 9 à 10 jaar oud, die voor hem werkte, vroeg op een dag aan de meester: 'Geef mij een koan, een object voor meditatie.'

De meester zei: 'Akkoord! Probeer eens het geluid van één hand te horen en lukt dat, vertel het mij.'

De jongen probeerde het alsmaar, kon niet slapen en 's morgens kwam hij en zei: 'Het is het geluid van de wind door de bomen.'

De meester zei: 'Maar waar is de hand daarin? Ga het weer proberen.'

En hij kwam elke dag en vond een klank en de meester zei dan: 'Dit is het ook niet, ga het weer proberen.'

Op een dag kwam de jongen niet meer en de meester wachtte alsmaar en zei toen tegen discipelen om uit te gaan zoeken wat er was gebeurd. En de jongen zat onder een boom, in zichzelf opgenomen – als een pasgeboren boeddha. Dus ging de meester daarheen en vroeg: 'Heb je het gehoord?'

En de jongen zei: 'Ja, maar het is geluidloosheid.'

Als de koan je wordt gegeven, probeer je dat niet maar zegt dan: 'Wat een onzin, dat kan niet.'

Maar de jongen probeerde het wel, want de meester had gezegd, er moet iets in zitten. Hij was een eenvoudige jongen maar door dit proces ontwikkelde zich zijn sensitiviteit. Hij werd attent, alert, gewaar. Hij raakte gespitst op één punt. Hij was aan het zoeken en de mind viel weg, want de meester had gezegd: 'Als je blijft denken, ga je het vast missen, maar wees zo alert dat je het niet mist.'

En hij bleef het proberen.

Er is geen geluid van één hand, maar het was juist een indirecte manier om sensitiviteit en gewaar-zijn te creëren. En op een dag verdween plotseling alles. Hij was zo attent dat er enkel aandacht was, zo gevoelig dat er enkel sensitiviteit was – niet bewust van iets maar eenvoudig bewust. En hij zei: 'Ik heb het gehoord, maar het is geluidloosheid.'

Het is een manier om je fijnzinnig gewaar te doen zijn van de subtiele nuances van geluid. Dit doende, vergeet je AUM. Niet alleen vallen 'A' en 'M' weg, maar op een dag val jij ook plotseling weg en is er geluidloosheid en dan ben jij een pasgeboren boeddha, zittend onder een boom.