

## Intoneer een woord eindigend met AH

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 45.

De negende klanktechniek: *Intoneer in stilte een woord eindigend met AH. Vervolgens is er dan in de HH moeiteloos de spontaneïteit.*

Intoneer in stilte elk woord dat eindigt met AH. De nadruk moet op AH liggen, want als deze klank wordt geïntoneerd, gaat je ademhaling naar buiten. Wanneer dat gebeurt, ben je stiller en met de ingaande ademhaling gespannener – want de uitgaande ademhaling is de dood en de inkomende het leven. Dood betekent totale ontspanning en het leven kan dat niet zijn, het is onmogelijk, het betekent spanning. Je kunt in een gezicht van een boeddha zowel leven als dood zien, daarom is er zoveel stilte en kalmte.

Je ontspant in de nacht en volgens de oude tradities zijn dood en slaap identiek, slaap is een tijdelijke dood en dood een permanente slaap. De nacht ontspant, het is een uitgaande ademhaling. De dag en het licht maken je gespannen. Zij die bang zijn voor duisternis kunnen niet ontspannen. Voor je geboorte verkeer je in duisternis en opnieuw zodra het leven ophoudt. Duisternis is oneindig en dit licht en dit leven zijn daarin slechts momenten. Leven, dood – twee kanten van het bestaan. Inkomende adem is leven en de uitgaande de dood. De Hindoes hebben het leven in ademhalingen geteld. Zij zeggen dat als je snel ademt je heel spoedig sterft. Als je heel langzaam ademt, leef je heel lang. De olifant leeft heel lang, ademt heel langzaam en de hond ademt heel snel, leeft maar kort. Echt waar, met elke ademhaling word je geboren en ga je sterven. Deze mantra gebruikt de uitademing als de methode, het medium, het voertuig om diep in stilte te gaan.

*Intoneer in stilte een woord eindigend met AH.* Als je AH zegt, ledigt het je volledig, de hele adem gaat eruit, je bent volkomen leeg. En als je ervan gewaar kunt worden, verandert het je volledig. Dan weet je dat dit niet jouw leven, jouw dood is. Dan ga je iets kennen voorbij deze ademhaling – de ziel van getuige zijn. Probeer het, maar het gangbare proces is de nadruk leggen op de inademing. Wij ademen altijd in en het lichaam gooit het er weer uit. Niemand legt de nadruk op uitademen, want we zijn bang voor de dood. Uitademen wordt geaccepteerd als een noodzakelijk kwaad, onze hele houding naar het leven, maar zijn er niet in geïnteresseerd. We klampen ons vast aan alles dat op ons af komt. Dat is de misère van de mind. Als je lijdt aan constipatie, dan adem je altijd in. Als je enkel inademt en niet uitademt, wordt je adem giftig voor jou. Je sterft daardoor. Uitademing is absoluut noodzakelijk, het gooit al het gif uit je. Het leven is een giftig proces, want om te leven moet je vele dingen toepassen – en zodra je het deed, gaan ze over in gif. Je ademt in, je gebruikt zuurstof en wat overblijft wordt gif. Wanneer je hele lichaam giftig is geworden, maakt de dood je er vrij van en alle verzamelde giften worden terug in de natuur opgelost. En een nieuw lichaam word je gegeven. Als je de hele adem eruit kunt gooien, raak je een punt van stilte, wat nooit kan als de adem binnen is. Met elke ademhaling komt er een stroom van leven tot je en met elke uitademing ebt alles weg.

Leg de nadruk op de uitgaande ademhaling en je kunt het gebruiken voor vele veranderingen in de mind. Als je lijdt aan constipatie, adem dan uit en laat het lichaam inademen. En je constipatie gaat verdwijnen.

Als je lijdt aan hartklachten, adem dan uit, dan lijdt je er niet aan. Een trap op en je vermoeid voelen, adem dan gewoon uit, niet in, en je kunt dan verder, onvermoeid. Je bent met dat uitademen, klaar om los te laten, klaar om te sterven, niet bang voor de dood en dat stelt je open. Uitademend, verandert het hele systeem, accepteert de dood. En enkel zij die klaar zijn om te sterven, kunnen leven. Het stelt ze open. Angst sluit je af. Als je uitademt, verandert het hele systeem - geen angst en klaar om te sterven. Adem uit en het verandert je hele mind. Hij is niet

complex – enkel dwaas. Dwazen zijn zeer complex, een wijs mens is eenvoudig. Je mind is een eenvoudig mechanisme, als je het begrijpt, kun je het heel gemakkelijk veranderen.

Als je niemand hebt zien sterven, afgeschermd bent tegen het zien van de dood, zoals Boeddha, kun je er niets van begrijpen. Een astroloog zei tegen zijn vader: 'Hij wordt een groot sannyasin, wijst de wereld af. Laat hem de dood niet zien, want als hij er niet gewaar van is, denkt hij nooit aan het afwijzen van het leven.' Dit is prachtig – heel betekenisvol. Enkel als je bewust bent van de dood wordt religie betekenisvol. En zelfs een mens die niet bewust is van de dood, behoort tot het dierenrijk, je bent dan nog geen mens, er is er geen verschil tussen jou en het dier. Alles is gelijk, enkel de dood maakt het verschil, je bent dan een ander bewustzijn. Als je ziet dat je vrouw sterft, je moeder, je vader, je kind, verinnerlijk je dat niet. Je huilt om hen, maar je vat het nooit op dat dit ook een teken is van: "Ik ga ook sterven." Als je niemand hebt zien sterven, kun je niet bevatten dat met het stoppen van de adem een mens gaat sterven. Wanneer je uitademt, je volledig geleegd bent van het leven, raak je de dood aan en alles wordt kalm en stil in je. Wanneer je vermoeid bent, je gespannen voelt, gebruik dan elk woord dat eindigt op AH. 'Allah' is mogelijk. En doe dat dan door volledig uit te ademen en als je volledig geleegd bent van je adem, ben je ook geleegd van het leven, waar al je problemen deel van uitmaken, want geen enkel hoort bij de dood. Zelfs als je denkt: 'Ik ben bang voor de dood en dat scheidt een probleem,' gaat het niet om de dood maar je vastzitten aan het leven. Het leven creëert problemen en de dood lost ze allemaal op. Dus als de adem volledig eruit gaat...AHHH... ben je geleegd van het leven. Kijk op dat moment in je.



Ga diep in dat interval, voordat je opnieuw ademhaalt, word je bewust van de innerlijke kalmte, de stilte en op dat moment ben je een boeddha. De adem kan dan ingaan en uitgaan, en jij kunt in de kwaliteit van bewustzijn blijven, die je bent gaan kennen.

*Intoneer in stilte een woord eindigend met AH.* En wanneer de adem eruit gaat ... HHH... is alles leeg. Wees gewoon gewaar, wees spontaan, wees sensitief en realiseer je dit moment van de dood. Je bent dan vlakbij de deur, heel, heel dicht bij het ultieme. Op dit moment ben je niet de golf, je bent de oceaan – er vlakbij, gewoon er vlakbij. Gewaar zijnde, vergeet je dat je een golf bent. De golf komt weer, maar nu kun je er niet meer mee geïdentificeerd raken, je blijft de oceaan. Het leven is golven... de dood is de oceaan. Daarom benadrukt Boeddha zo zeer dat zijn *nirvana* als de dood is. Jezus zegt: 'Kom tot mij en ik geef je je leven.' Boeddha zegt: 'Kom tot mij om je dood te realiseren.' Ze bedoelen hetzelfde maar Boeddha's terminologie is meer fundamenteel. Maar je wordt er bang van, daarom had Boeddha geen aantrekkingskracht in India. Maar telkens wanneer de wereld India beschouwt als religieus, herinnert de wereld zich Boeddha, maar hij had hier geen wortels, werd met wortel en al uitgeroeid. Hij sprak de taal van de dood en de Brahmanen de taal van het leven. Boeddha zegt: 'Je gewone dood is niet totaal, je wordt opnieuw geboren. Ik geef je een totale dood en je wordt nooit meer geboren.' Het betekent dat nu geen geboorte mogelijk is. En Boeddha zegt, totale dood is geen dood, het is een rustperiode, je

wordt weer levend, het is net als een uitgaande adem, en weer inademend, word je opnieuw geboren.

We worden bang omdat we ons aan het leven vastklampen. En de paradox: Hoe meer je je vastklampt aan het leven, hoe meer je sterft en hoe meer je bereid bent te sterven, hoe onsterfelijker je wordt. Door die acceptatie word je je bewust van iets in je wat onsterfelijk is. De inkomende en uitgaande ademhaling zijn leven en dood van het lichaam, niet van "mij." Maar ik ken niet anders dan het lichaam, ben ermee geïdentificeerd. Met de uitgaande ademhaling ben je, op dat ogenblik, oud, stervend, volkomen ademloos en dood voor een moment.

*In de HH moeiteloos, de spontaneïteit.* Je kunt het elk moment proberen, in een bus, in een trein, op weg naar kantoor. Intoneer een klank als 'Allah' – elke klank die op AH eindigt. Hoe vaker je 'Allah' gebruikt, raakt het gereduceerd en wat overblijft is 'lah, lah...' En vervolgens blijft het als 'Ah, Ah...' Heb je gemerkt dat als je gespannen bent, je dan zucht AHHH... en je dan ontspannen voelt? Of als je in vreugde verkeert en AHHH... zegt en de hele adem eruit is gegooid, je rust voelt vanbinnen zoals nooit eerder. Probeer dit: adem in als je je heel goed voelt en let dan op wat je voelt. Het aangename gevoel met AHHH kan dan niet, het komt enkel met uitademen. Overal ter wereld als iemand zich moe voelt of gelukkig, hij AHHH... zegt, respectievelijk de dood aanroepend voor ontspanning of vol vreugde, is hij daardoor niet bang voor de dood. Als je het blijft proberen, word je volledig gewaar van iets in je, de spontaneïteit van je wezen, van spontaan zijn. Je bent dat al, maar je bent te veel in de ban van het leven en kan niet gewaar worden van het wezen dat erachter zit. Ben je dat niet dan wordt met het inademen dat wezen onthuld. En zodra het wordt gekend, kun je het niet vergeten. Het is niet iets dat je creëert, daarom is het spontaan. Het is er, een herinnering, een herontdekking, je hebt het gewoon vergeten.

Probeer eens op kleine kinderen te letten, hun ademhaling die anders is. Kijk naar een slapend kind, zijn buik gaat op en neer, niet de borst. Als jij slaapt, gaat je borst op en neer, je adem gaat niet naar de buik, tenzij je uitademt en niet inademt, want de hele adem wordt er dan uitgegooid

en  
het



lichaam ademt dan weer in. Het lichaam heeft zijn eigen wijsheid, is wijzer dan jij, verstoor het niet. Jij kunt meer of minder adem innemen en dan verstoor je het. Zelf neemt het in wat nodig is. Wanneer meer of minder adem nodig is, schept het lichaam die situatie, het is altijd in balans. Inhaleer jij, is het nooit in balans, want je weet niet wat het lichaam nodig heeft en dat verandert elk moment. Jij ademt enkel uit, gooit het eruit, en het lichaam ademt dan in – diep en langzaam en de adem gaat naar beneden naar de buik, raakt precies de navel en je buik gaat op en neer. Adem je in en ga je ermee door dan adem je nooit totaal uit en de adem die al binnen is, staat niet toe dat de volgende adem naar beneden gaat in de buik. Het is dan een vlakke ademhaling, want je blijft inademen en er ontstaat een giftige ademhaling. Ze zeggen, je hebt 6000 longblaasjes en maar 2000 worden door je adem geraakt en 4000 zitten altijd vol giftige gassen, wat moet worden uitgeademd. Het creëert angst, leed, ellende in de mind, in het lichaam.

Een kind ademt uit, ademt nooit in. Wordt het geboren is huilen het eerste, waarmee zijn keel zich opent en daarmee komt ook de eerste AHHH... De zuurstof en de lucht die moeder gaf, is uitgeademd, zijn eerste ademverrichting. Als het kind niet huilt, heeft hij het levensteken niet getoond, voelt zich nog afhankelijk van de moeder, wat de dokter ongerust maakt. Hij moet huilen, wat toont dat hij een individu wordt. Het eerste is dus het huilen om wat zijn moeder gaf uit te ademen en dan gaat zijn lichaam werken, inademen. Een kind is altijd aan het uitademen. Gaat hij inademen, wees het dan gewaar. Hij is dan al oud geworden, gespannen en dan kun je niet diep ademhalen en je buik wordt hard en laat niet toe dat de adem naar beneden gaat. Dan moet je vlak ademen.

Probeer met AH. Ben je moe, dan AHHH... gooi de adem eruit. Maak er een punt van de uitademing te benadrukken. Je wordt dan een ander mens en een andere mind ontvouwt zich. Met de nadruk op inademen, heb je een vrekkige mind en een vrekkig lichaam gevormd. Met uitademen, verdwijnt die vrekkigheid en vele problemen. Bezitsdrang verdwijnt, waarvan tantra niet zegt, geef het op, maar verander je manier van ademhalen. Observeer je eigen ademhaling en je stemmingen en je wordt gewaar. Al het verkeerde is altijd verbonden met de gegeven nadruk op de inkomende adem, en al het goede, deugdzame, mooie, waarachtige is altijd verbonden met de uitademing. Met een leugen houd je altijd de adem in en nooit met het spreken van de waarheid. Je bent bang om te liegen dus houd je je adem in, bang dat iets met de uitademing meekomt en dat je verborgen waarheid misschien onthuld wordt. Probeer dit AH steeds meer. Je zult dan gezonder zijn in body en mind, lichaam en geest, en een andere kwaliteit van kalme, vredige rust ontwikkelt zich.