

De oren afsluiten en de endeldarm samentrekken

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 46.

De tiende klanktechniek: *De oren afsluiten door druk en de endeldarm door samentrekking en ga het geluid binnen.*



We zijn ons niet bewust van het lichaam of hoe het functioneert en wat zijn Tao is, wat zijn weg is. Observerend kun je er gemakkelijk gewaar van worden. Als je je oren afsluit en je endeldarm optrekt en samentrekt, komt voor jou alles tot stilstand, alsof de hele wereld bewegingloos is geworden en alles statisch is, gestopt; je voelt dan alsof tijd is gestopt. Wat er gebeurt, is dat je met afgesloten oren vanbinnen een geluid hoort. Maar als de endeldarm niet wordt opgetrokken, komt het geluid, dat heel subtiel is, daardoor vrij. Wordt hij opgetrokken, samengetrokken en de oren afgesloten, kom je vanbinnen een pilaar van geluid tegen – een geluid van stilte, een negatief geluid. Je voelt het, die stilte, heel subtiel, wanneer alle geluiden zijn gestopt. Maar het komt vrij via de endeldarm. Sluit dus je oren en trek de endeldarm op. Je bent dan van beide kanten afgesloten en ook je lichaam dat enkel gevuld is met geluid. Dat geeft een diep vervuld gevoel en we moeten vele dingen eromheen begrijpen.



Niet bewust van het lichaam is een van de basisproblemen voor een zoeker. En de maatschappij is er tegen, die is bang voor het lichaam, want het schept problemen voor de maatschappij. We trainen geen enkel kind daarin, we maken het ongevoelig, creëren afstand tussen hun mind en het lichaam, waarvan het niet erg bewust is. Met hoofdpijn voel je je hoofd, met een doorn in je voet voel je die. Maar heb je pijn in je lichaam dan voel je dat pas als er iets misgaat, je wordt het pas bewust als er enige tijd voorbij is en de ziekte op je bewustzijn gaat hameren. Niemand gaat op tijd naar de dokter, pas als de ziekte diep is doorgedrongen. Maar als een kind opgroeit met sensitiviteit wordt het bewust van de ziekte voordat die verschijnt.

In Rusland werken ze aan de theorie dat een ziekte met een hele diepe sensitiviteit gekend kan worden voordat die er is, want subtiele veranderingen beginnen lang ervoor, zelfs 6 maanden eerder.

We worden ons zelfs nooit bewust van de dood. Gebeurt dat morgen dan ben je er zelfs vandaag niet van bewust. De hele maatschappij creëert dit afgestompt zijn, want het is tegen het lichaam, het voelen is je niet toegestaan, enkel bij ongelukken. Dit schept vele problemen, je lichaam blijft vele dingen doen en je bent onbewust. Tegenwoordig wordt er veel gedaan aan lichaamswerk, want het lichaam heeft zijn eigen taal.

Psychiaters, psychologen en psychoanalisten worden getraind in lichaamstaal, want de moderne mens kun je niet geloven. Beter om zijn lichaam te observeren, het geeft meer aanwijzing. Is een mens een egoïst en is het ego het probleem dan staat hij anders dan een bescheiden mens. Zijn nek heeft een andere hoek, zijn rug is niet flexibel, maar stijf, hij kijkt houterig, niet levend, en raak je zijn lichaam aan geeft dat een houterig gevoel, niet de warmte van een levend lichaam. Hij is als een soldaat. Die heeft, kijk er maar naar, een houterige vorm, houterige gevoelens, wat nodig is want hij gaat sterven of doden. Ze marcheren als speelgoed.

Ben je bescheiden, heb je een ander lichaam, je zit en staat anders dan wanneer je je superieur voelt. Ben je altijd bang dan sta je alsof je jezelf beschermt tegen een onbekende macht. Ben je dat niet dan ben je als een kind dat met zijn moeder speelt en waar je ook bent, er is geen angst. De bange mens is fysiologisch gewapend, niet alleen symbolisch.

Wilhelm Reich heeft veel aan de lichaamsstructuur gewerkt en ging diepe associaties zien tussen mind en lichaam. Van een bange mens is de maag niet flexibel en raak je het aan is het als een steen. Vrij van angst ontspant hij onmiddellijk. Of als je zelf de maag ontspant, masseert, dan verdwijnt de angst ook. Een liefdevol persoon is maaggericht warm en wie niet liefdevol is, is psychologisch koud, ze vormen dan barrières die je niet toelaten iets over je lichaam te weten. Het lichaam en jij werken ieder op de eigen manier – er ontstaat een kloof.



Wilhelm Reich

Onderdrukt iemand zijn woede dan hebben zijn vingers, zijn handen daarvan de beroering, omdat woede via de handen moet vrijkomen. Een persoon kan dat voelen als hij gevoelsmatig is. Maar woede wordt ook in je tanden en je tandvlees onderdrukt, wat door aanraking gevoeld kan worden.

Als iemand seks onderdrukt, kun je dat voelen als je zijn erotische zone aanraakt. De zone wordt bang, trekt zich terug van je aanraking, staat niet open. Omdat de persoon vanbinnen zich terugtrekt, trekt dat lichaamsdeel zich ook terug, het staat je geen opening toe. Veel vrouwen zijn frigide omdat we meisjes meer dan jongens leren om onderdrukkend te zijn en doet ze dat tot haar twintigste wordt het een langdurige gewoonte. Als ze dan wil liefhebben, praat ze erover, maar haar lichaam staat dan niet open. Ze wil liefhebben maar haar lichaam verzet zich. Zie je een vrouw zitten met een man en ze houdt van hem dan buigt ze zich naar hem toe. En op een sofa buigen beide lichamen naar elkaar toe, maar ze zijn niet bewust en je kunt dat zien. Is de vrouw bang voor hem dan buigt haar lichaam van hem af. Houdt ze van hem dan kruist ze nooit

haar benen, maar is ze bang dan doet ze dat wel. Dit wordt niet bewust gedaan, het is een lichamelijke pantsering, het beschermt zichzelf op de eigen manier. Tantra zegt, gebruik je je lichaam bewust, wordt 't het voertuig naar de ziel. En gebruik zijn energie zodanig zodat je er bovenuit kan gaan.

Nu, De oren afsluiten door druk en de endeldarm door samentrekking en ga het geluid binnen.

Je trekt de endeldarm vaak samen en soms ontspant het, ook als je plotseling bang wordt, zelfs zonder je bewustzijn. Het grijpt je aan, je blaas en je endeldarm ontspannen dan. Je kunt uit angst gaan urineren. Grijpt een plotselinge angst je aan dan ontspant je blaas en je endeldarm. Angst is mentaal, het gebeurt in het hoofd, in de mind. Het kind heeft geen mentale controle over het lichaam. Geen enkel dier controleert zijn blaas en is hij vol dan leegt hij zich, maar de mens moet het controleren. We zeggen tegen het kind dat hij het moet controleren, geven tijdstippen aan dat hij naar de WC moet gaan. Dan neemt de mind de controle over van een functie die er niet is uit vrije beweging. Het is moeilijk een kind daarvoor te trainen. De training is mentaal, het lichaam heeft er geen ingebouwd programma voor.

Wat het lichaam betreft is een mens een dier, het kent geen cultuur, geen samenleving. Daarom, als je in diepe angst verkeert, verslapt het controle mechanisme dat je aan het lichaam hebt opgelegd. Je kunt enkel controleren in normale omstandigheden. In geval van nood kan dat niet want daarvoor ben je niet getraind, het lichaam functioneert dan op zijn eigen dierlijke wijze. Het is dus een teken van een lafaard geworden. Maar begrijp dat dit bij een angst-vrije mens nooit gebeurt, hij haalt dan diep adem, zijn lichaam en ademhaling zijn verbonden en er is geen kloof. Je moet je bewust worden van je mentale en je buik processen, ze zijn intens verbonden.

Psychologen zeggen dat vele dromen het gevolg zijn van buik processen. Nam je een hele zware maaltijd dan krijg je gegarandeerd nachtmerries. Vele dromen kunnen ontstaan door trucs vanbuiten. Slapend met je handen op je borst en je krijgt een nachtmerrie, en met een kussen op je borst dan droom je dat een demon er ook zit die je gaat doden. De reden is dat als je gewaar bent en wakker, je mind en je lichaam niet correleren,

er is een tussenruimte. En slapend lost die controle, die conditionering zich op, je bent weer een kind en je lichaam is sensitief geworden, waardoor een klein kussen voelt als een steen. Het wordt vergroot door je gevoel. Dus lichaam en geest – body-mind – processen zijn intens verbonden.

Is de endeldarm gesloten, op- en samengetrokken, dan creëert het een situatie in het lichaam waarin een aanwezig geluid gevoeld kan worden. Je voelt dan in stilte een pilaar van geluid. Sluit je oren af en trek de endeldarm op en blijf dan bij wat in je gebeurt. Je levensenergie beweegt zich vanbinnen en heeft geen weg om eruit te gaan. Je kunt het dan gemakkelijker voelen. Geluid gaat via je oren of je endeldarm naar buiten, wat de 2 deuren zijn. Met het horen van het innerlijke geluid lossen je gedachten op.

Probeer het maar op welk tijdstip dan ook, vingers in je oren en endeldarm opgetrokken en je zult voelen dat je mind gestopt is, gedachten gestopt zijn, die constante stroom van gedachten is er niet. Als je het in de loop van de dag 3 of 4 keer kunt doen, dan word je er in 3 of 4 maanden een expert in. En dan komt er zo'n heerlijk zijn uit voort. En het innerlijk geluid, eenmaal gehoord, blijft bij je, en kun je het de hele dag horen. De markt, de weg, het verkeer zijn lawaaierig, maar zelfs in dat lawaai als je dan het innerlijke geluid hebt gehoord, dan voel je dat het stille kleine stemmetje vanbinnen blijft doorgaan. Niets van buiten kan je dan storen, en als je dat innerlijke geluid kunt voelen, verstoort niets je. Je blijft stil; wat er om je heen ook gebeurt maakt geen verschil.