



### **Je wordt geboren als een boeddha. Je sterft verlicht.**

*Dit boek gaat over wie je bent vanaf driejarige leeftijd, toen je je onschuld verloor, tot negen maanden voordat je je lichaam verlaat en je je onschuld weer terugkrijgt. Met andere woorden, wat er met je gebeurt tijdens het grootste deel van je leven waarin je volkomen onbewust bent.*

*Als je in de baarmoeder bent, word je in alles voorzien. Je wordt omringd door liefde, voedsel en veiligheid. Bij de geboorte word je wakker geschud. Je beseft onmiddellijk dat er geen weg terug meer is. Als een raket snel je vooruit, op zoek naar jezelf. Je leven is de toekomst. Je hebt geen tijd voor het nu. In plaats van echt te zijn, ontwikkel je een persoonlijkheid om jezelf te beschermen.*

*Je krijgt een baan, een vrouw en twee-en-half kinderen. Je boeddha-natuur kan je dromen eenvoudigweg niet bijhouden en rent achter je aan. Je boeddha-natuur kan niet verstoord worden, maar aangezien jij geen ogen achter in je hoofd hebt, kun je hem niet zien. Dat wil zeggen, totdat je tegen een muur aanknalt.*

*Op dit punt breek je en verbrand je. In meditatie wordt deze muur de donkere nacht van de ziel genoemd. Je hebt nu twee keuzes. Je kunt terug stuiten op de muur en weer terugkeren naar je oude, vermoeide leven. Of je kunt nu de boeddha vóór je zien en proberen hem te vergezellen.*

*Als je teruggaat naar het oude, zul je weer met open armen verwelkomd worden door je familie en je conditioneringen.*

*Ellende is tenslotte gek op gezelschap.*

*Of je kunt je persoonlijkheid gebroken op de grond laten liggen en je boeddha-natuur vertrouwen. Als een boeddha zul je je ouders ervoor bedanken dat ze seks hebben gehad, omdat je enorm dankbaar bent dat je op dit moment leeft.*

*Misschien heb je nog steeds conditionering, maar dat zal meer zijn als kleding die je aan- en uit kan trekken. Nu zul jij niet je conditionering zijn.*

*Dit kan alleen gebeuren als je verliefd wordt op jezelf. Om een nieuwe man, een nieuwe vrouw te worden, moet je je alleenzijn ontmoeten.*

*Alleenzijn is een liefdesverhaal. Pas als je leert om alleen te zijn zonder je eenzaam te voelen, kan je jezelf en anderen ontmoeten in meditatie en vreugde.*

*Alleenzijn, een liefdesverhaal, is een reis van geboorte naar dood.*

*Ja, je bent een mens. Je bent ook een boeddha. Word wakker en geniet. Pas als de boeddha en jij één zijn, ben je thuisgekomen.*

Liefde is,  
Krishna Prem

**Krishna Prem** is de auteur van het boek *Gee You Are You*, te verkrijgen bij Amazon. Hij woont 6 maanden per jaar in Pune, India in de OSHO International Meditation Resort en 6 maanden per jaar reist hij door Europa, Amerika en Azië, waar hij weekend Meditatie Retreats leidt. Meer info hierover is te vinden op zijn website [www.geeyouareyou.com](http://www.geeyouareyou.com)

KP, zoals hij vaak genoemd wordt, is ook goed onderlegd in Advaita Meditatie. Zijn leer omvat: "Wij zijn één bestaan dat verschijnt als twee vrienden."

Osho en Krishna Prem in 1975



## Introductie

*Vier alleen-zijn, vier je pure ruimte... en er zal een prachtig lied in je hart ontstaan. Het zal een lied van gewaarzijn zijn, een lied van meditatie. Het zal het lied van een vogel zijn die, alleen, in de verte een roep laat horen – niet bedoeld voor iemand in het bijzonder, maar een roep vanuit een hart dat vol is en wil roepen, zoals een wolk die vol is wil regenen, en de bloem die vol is haar blaadjes opent en haar geur verspreidt... ongeadresseerd. Laat je alleen-zijn een dans worden.*

Osho

*Dit boekje werd gecreëerd en geschreven vanaf maart 2020 gedurende een jaar van sociale distantie. Ik denk dat je het er wel mee eens zult zijn dat het onderwerp alleenzijn voor velen van ons gedurende de pandemie ter sprake kwam. Veel van jullie zouden een boek over eenzaamheid hebben kunnen schrijven. Ik heb wat zelfliefde en gewaarzijn aan mijn leven toegevoegd en ben verliefd geworden op mijn alleenzijn... de tweelingzus van eenzaamheid. Om eerlijk te zijn, het was geen gemakkelijke relatie. Daarom sta ik er op dat je alles wat ik schrijf in twijfel trekt, zodat je kunt uitzoeken wat voor jou waar is. Geniet ervan. Krishna Prem*

Ik verliet Boston 48 jaar geleden en liep helemaal naar Bombay. Ik kan niet op water lopen, maar ik ijsbeerde de gangpaden op en neer van menige Boeing 747. Ik was 27 jaar oud en mijn leven was uit elkaar aan het vallen.

Astrologie-vrienden noemden dit mijn Saturnus terugkeer. Ik noemde het mijn zenuwzinking. Uiteindelijk belandde ik aan de voeten van mijn vriend Osho. Osho vroeg me “Wat voor soort meditatie heeft je voorkeur?” Ik wist niet echt wat ‘meditatie’ betekende, dus zei ik, “ik hou erg van wandelen”.

Osho lachte en zei, “Lopen is een geweldige meditatie. Je armen bewegen de ene kant op, je benen de andere kant en als je alert bent, eindig je in je *hara*, het thuis van meditatie.” Met dit in gedachten, nodig ik je uit een wandeling met me te maken. Als je mijn boek leest, zul je merken dat je een bepaalde kant op gaat, dan de andere kant en dan ben je ineens overal. Met een beetje geluk zul je merken dat je steeds meer gecentreerd raakt.

En oh, trouwens, als je wat rozen tussen de verhalen vindt, vergeet dan niet te stoppen en hun geur te ruiken. Osho herinnerde ons er altijd aan dat de reis ook het doel is.

## Hoofdstuk 1

### Genieten van je alleen-zijn

*Vreugdevol genieten van je eigen alleenzijn, dat is waar het bij meditatie om gaat. De mediterende is iemand die diep in alleenzijn duikt, wetend dat we alleen geboren worden, alleen zullen sterven en diep van binnen ook alleen leven. Dus waarom niet ervaren wat dit alleenzijn is? Het is onze eigen natuur, ons wezen zelf.*

Osho

*Wat mezelf betreft, ik had er eeuwig voor nodig om in aanraking te komen met mijn alleenzijn. Eenzaamheid maakt me angstig. Ik wilde me aan iemand vastklampen, aan een relatie, zodat ik me niet eenzaam zou voelen.*

*Diep van binnen wist ik dat ik in pijn leefde. Ik had er jaren van meditatie voor nodig om de moed op te brengen mezelf te confronteren, vrienden te worden met mezelf. Nu kan ik jouw vriend zijn zonder behoeftig te zijn. Ik kan naast je lopen in mijn eigen schoenen.*

Krishna Prem

Vanuit je eenzaamheid heb je iedereen op de wereld uitgenodigd om met je samen te leven. En je leven bestaat nu alleen maar uit één grote menigte. Neem even een stapje terug van jezelf en zie wie je allemaal meegenomen hebt: ouders, familie, vriendinnen en vrienden, collega's, maatjes, teamgenoten, leraren, bazen, werknemers... en dan heb ik het nog niet eens over de virtuele horden die je volgen op Facebook, Twitter en de rest.

Zij definiëren wie je bent. Zij zijn jou, je bent een weerspiegeling, gevormd in hun beeldvorming. En zoals je weet, is de titel van dit boek *Alleenzijn, een Liefdesverhaal* – een titel die niet binnen afzienbare tijd de eerste plaats in de New York Times Bestseller lijst zal bereiken.

Waarom niet? Nee, dat is niet alleen vanwege mijn beroerde schrijfstijl. Het is omdat het boek dat jij en iedereen al eeuwenlang wil lezen de titel heeft: *Samenzijn, een Liefdesverhaal*. It takes two to tango, nietwaar? Met andere woorden, verlangen naar een zielsverwant, ware liefde vinden, verbindingen aangaan met vrienden... dat is de opiumdroom van ons collectieve denken, want zo zullen we nooit onze eenzaamheid hoeven te voelen.

De meeste films die we zien eindigen met ‘en zij leefden nog lang en gelukkig’. De reden waarom dat gezegd wordt – en dat weten we allemaal heel goed -- is dat we willen geloven dat liefde eeuwig is. En Hollywood voorziet ons graag in wat we willen, want dat zal de kassa van het kaartjesloket doen rinkelen.

Karl Marx had het mis. Religie is niet het opium voor de mensen, dat is Hollywood. Maar ja, Tinsel Town was nog niet uitgevonden in de dagen van Marx, dus die oude wolligebaard-denker kan vergeven worden. Hij stierf in 1883. Hij heeft zelfs niet één van die vroege, zwart-wit Mickey Mouse-houdt-van-Minnie Mouse tekenfilms gezien eind jaren 1920.

In mijn eerste boek, *Gee, You Are You*, heb ik kleurrijke verhalen over mijn leven gedeeld. Mijn nieuwe boek *Alleenzijn, een Liefdesverhaal* waarin ik praat over meditatie, gaat over mijn spirituele leven. Maar, zo zou je kunnen vragen, waarom refereert de titel dan aan alleenzijn? Welnu, omdat ik gewoon geen keus heb. Als ik over meditatie wil praten, dan moet ik het oncomfortabele onderwerp van alleenzijn aangaan.

En daar komt Osho in beeld – hij is een expert op het gebied van beide onderwerpen. Daar zal ik je later meer over vertellen, maar laat ik beginnen met de herinnering hoe Osho tegen mij zei: “Jij moet je kelder schoonmaken, Krishna Prem.”

Toen ik hem voor het eerst ontmoette, zei ik, “Osho, ik heb geen ouders gehad, geen familieleven. Ik ben grootgebracht door een zus. Mijn leven is zo disfunctioneel, ik ben heel blij dat je zegt dat we gewoon rechtstreeks kunnen gaan mediteren.”

Hij antwoordde, “Wie zegt dat? Als je niet gezond bent en je mediteert, dan gaat dat niet werken. Helaas heb ik in jouw geval een hoop werk te doen, omdat we moeten beginnen met je primaire problemen. Zodat, als je mediteert, je niet je onverwerkte verleden meeneemt. Je kunt niet vanuit een disfunctioneel leven meditatie ingaan, je moet eerst helen.”

Dat was mijn uitnodiging om het verleden te laten vallen. Ik begreep het; alleen als je het verleden laat vallen kan je meditatie leren. Eerst maakte ik mijn kelder schoon. Nu ben ik op de zolder. Ik mediteer en maak de zolder schoon.

Osho zei tegen me, “Pas als je dat doet, kan je naar je huiskamer gaan en ontspannen. Pas als je je comfortabel voelt in je eigen huid, in je favoriete stoel, met een biertje, luisterend naar muziek, pas dan kan je een gelukkig, gezond mens zijn.

Overigens, ik probeer niet om Osho opnieuw gestalte te geven met dit boek – geloof me, hij heeft zelf al genoeg boeken gepubliceerd. Ik probeer de context waarin we gelukkige, gezonde mensen kunnen worden uit te leggen, gebaseerd op mijn eigen ervaring.

Dus, als je klaar bent met het schoonmaken van je huis en als je leert mediteren, dan kan je beginnen met wonen in je huiskamer. Osho zei tegen me, “Het is onvoorstelbaar, maar in plaats van de kelder schoon te maken, in plaats van meditatie te leren, in plaats van te leren ontspannen in hun huiskamer blijven de meeste mensen buiten staan in hun eigen portiek en komen nooit binnen.”

We zijn buitenstaanders, terwijl we insiders zouden kunnen zijn. We zijn vreemdelingen in een onbekende buurt. Niemand woont binnenin zichzelf. Niemand vraag zich af, *Wie ben ik?* Iedereen zegt, “Ik zal je vertellen wie ik ben, zodra ik rijk genoeg ben, of bekend genoeg, of succesvol genoeg, zodat ik geen pijn zal hebben.”

Zo werkt het niet. Rijke mensen hebben pijn vanwege dat ze gelukkig willen zijn en arme mensen hebben pijn vanwege dat ze rijk willen zijn. We zouden deel moeten nemen aan onze eigen levens, maar we weten niet hoe. Je moet de deur van je eigen huis vinden, openen, het portiek achter je laten en het huis van je wezen binnengaan... o ja, en je bent welkom om een biertje te drinken in je huiskamer.

Dit boek gaat over naar het leven kijken vanuit binnenin je huis, kijken naar de wereld vanuit een staat van meditatie. En negen van de tien keer doet iemand die dit boek leest precies het tegenovergestelde: vanuit de buitenwereld kijken naar meditatie. Ik heb een nieuwtje voor je: meditatie is geen sport met toeschouwers. Je kunt er niet naar kijken. Je kunt het alleen zijn.

We gaan kijken naar hoe vertrouwen er uitziet van binnenuit.  
We gaan kijken naar hoe liefde er uitziet van binnenuit.

Eén van de sleutels in dit boek is jezelf te vragen wat je wilt en dat zal waarschijnlijk geen statisch antwoord zijn, want wat je wilt is een steeds verschuivend doel. Het is een doorlopende reis. Zelfs al weet je wat je wilt, dan zul je nog een steile leercurve moeten volgen, je zult je de kunst eigen moeten maken om niet in slaap vallen als je een comfortabel plateau hebt bereikt, niet om je heen te kijken, je uit te rekken, te gapen en te denken *Hey, dit is goed genoeg. Laten we gaan chillen.*

Veel mensen leren net genoeg om hun leven op een ogenschijnlijk knus en veilig plateau door te brengen. Maar zo is het nooit. Er is altijd een ander moment om te klimmen en te groeien. Als je stopt met groeien, begin je te sterven.

De echte winnaar is steeds weer opnieuw de mediterende die van het leven houdt, die geniet en tegelijkertijd innerlijke vervulling vindt. Iemand die begrijpt hoe meditatie aan het dagelijks leven toegevoegd kan worden.

Ik ben blij dat ik leef. Ik ben blij deel te nemen aan mijn eigen leven en, in de woorden van Walt Whitman, mijn best te doen om 'mezelf te vieren'. Deelname is vaak hard werk, maar soms betekent het muziek, zang en dans.

Wel zal je, als je toevallig niet een volledig bewust, volledig ontwaakt mens bent – en laten we de feiten onder ogen zien, die komen niet met busladingen vol op de Planeet Aarde aan – dan zal je veel fouten maken. Het leven zal je vaak verscheuren, maar als je passie hebt, dan zul je daar juist naar uitkijken. Als je geen passie hebt, dan wordt het hard werken, maar als je passie aan werk toevoegt, dan wordt het een spel.

Passie wordt niet gecreëerd door je ouders. Jij creëert het. Vaak wordt de passie die je ouders in je wilden stoppen ervaren als pijn. Natuurlijk bedoelden je ouders het goed, maar meer dan eens waren zij drukke, bezorgde, gespannen mensen die nooit echt de tijd hadden om even te stoppen en jou te ontmoeten – de echte jou.

Zeiden je ouders ooit tegen je, "Het is tijd om naar pianoles te gaan? Tijd om naar je dansklasje te gaan?" Of misschien zeiden ze, "Je speelt niet goed genoeg, je verdoet je tijd." Veel mensen geven het op omdat hen wordt gezegd dat ze niet goed genoeg zijn en in zekere zin is dat waar. Het is niet zo dat je alleen maar naar een piano hoeft te lopen en meteen een Mozart bent; je moet er tijd en moeite in stoppen, maar je moet jezelf ook afvragen, *Is dit het waard: Is dit waar ik van hou?*

Als het echt uit jezelf komt, is Mozart niet ver weg. Ik wil niet grof zijn, maar als het van je ouders komt, is Mozart een paar lichtjaren weg, nog voorbij Uranus.

De rol van ouders is ruimte en liefde geven. Als je alleen ruimte biedt, dan is er geen vorm. Als je liefde én ruimte biedt, dan kan het kind groeien en fouten maken en is het prima in staat om hem- of haarzelf te worden.

Over ruimte en liefde gesproken, mensen die verliefd zijn 'can swing both ways', als je me niet kwalijk neemt dat ik een nieuwe draai geef aan een populaire (Amerikaanse) seksuele uitdrukking. Of zij bieden zo veel liefde dat het je verstikt, of ze eisen zo veel ruimte dat je je begint af te vragen waarom er geen liefde in die ruimte is. Voor mij is het beide, het is liefde en ruimte samen.

Je zult intussen wel gemerkt hebben dat ik me niet op m'n gemak voel met lineair, rationeel, stap-voor-stap denken, een gestage progressie in conceptontwikkeling. Dat is niet mijn stijl. Mijn denken gaat alle kanten op. Soms denk ik zelfs helemaal niet. Maar als je me je hand geeft en met mij mee dit boek in gaat, dan beloof ik dat ik je zal meenemen naar een plek van diepgaand begrip en diepe inzichten, waar je zult zeggen, "Ik snap het. Bedankt, Krishna Prem."

Je hoeft geen onnodig hoog opgeleide intellectueel te zijn om deze reis met mij te maken. Dat kan juist een handicap zijn. En dat doet me denken – en mijn hart gaat naar ze uit -- aan al die jonge mannen en vrouwen die in deze veelbewogen tijd van COVID-19 afstuderen aan het hbo en de universiteit en geen baan kunnen vinden, omdat de wereldeconomie ook het virus heeft opgelopen en op de IC aan de intubatie ligt.

Al dat gedisciplineerde denken en leren doormaken, om tenslotte werkeloos te zijn? Om Bob Dylan's 'Subterranean Homesick Blues' even verkeerd te citeren, na twintig jaar scholing 'there is no dayshift to get on'. Ik bedoel, er is een flink gevoel voor humor voor nodig om de kosmische grap te waarderen dat het coronavirus net je toekomst heeft gestolen.

Maar zonder gekheid, de huidige onderwijssituatie biedt een les die geleerd kan worden; als zij op de afstudeerdag hun zwarte baretten in de lucht gooien, welke richting kijken deze ambitieuze jonge mensen dan op? Natuurlijk naar de toekomst, naar hun carrières, naar de uitdagingen en successen die vóór hen liggen.

Maar waar vindt het leven plaats? Niet in de glinsterende luchtspiegeling van de toekomst. Het vindt plaats hier, nu, in dit moment. Het vraagt geen graad, geen afstuderen. Het vraagt noch succes, noch mislukking. Het is er, of we de moeite nemen om het te herkennen of niet. Dus hoeft een gestolen toekomst geen teleurstelling te zijn. Het kan een zegening zijn, een kans om te leven op de enige plek waar geleefd kan worden. In één, enkel, ongrammaticaal word 'hiernu'.

Eén van de redenen dat mensen niet mediteren is dat zij het concept van 'in het moment zijn' niet begrijpen. Als ik zeg, "Wees hier, nu," dan snappen ze dat niet en een hele lange tijd snapte ik het ook niet, totdat ik de vraag ging doorboren.

Hier, in het tegenwoordige moment, bestaat tijd niet. Theoretisch bestaat de tijd als een continuüm dat van het verleden, door het heden, naar de toekomst stroomt, zoals Stephen Hawking, Carl Sagan en andere populaire wetenschappers ons geduldig hebben uitgelegd.

In werkelijkheid is deze stroom slechts schijn. Hij verschijnt in het denken, omdat het denken in staat is het verleden terug te halen en over de toekomst na te denken. Zij bestaan niet. Er is alleen nu... nu... nu.

"Sorry, Krishna Prem, hoe laat is het?"

"Nu."

"Hou je me voor de gek?"

Eén van de grote concepten van dit boek is: wees hier nu. Ja, je kunt je leven plannen, afspraken maken, net doen alsof tijd bestaat – iedereen doet alsof, dus is het makkelijk om mee te hobbelen.

Tijd is denken. Ik ben vergeten wie dat zei, misschien Albert Einstein, maar hoe dan ook, het is waar. Verleden/heden/toekomst zijn in je denken gepropt, samen met alle stress en druk die tijd, of het gebrek eraan in je teweeg brengt. Als je erover nadenkt, is dat echt bizar: eerst vinden we tijd uit en dan klagen we dat er niet genoeg van is.

Zoals het Witte Konijn zei, toen hij een blik op zijn horloge wierp, terwijl hij Alice voorbij snelde, "Oh jee, oh jee! Ik kom te laat!" Goede kans dat hij zo gestrest raakte dat hij een maagzweer ontwikkelde en stierf aan een hartaanval.

Je kan 't niet helpen dat je gaat denken dat hij misschien beter af geweest zou zijn als hij totaal stoned was geraakt met een waterpijp-rokende rups. Grace Slick en Jefferson Airplane hadden hem de weg kunnen wijzen - insiders grap voor degenen onder jullie die oud genoeg zijn om de zestiger jaren te herinneren.

Maar ik ben afgedwaald. Dit is waar het op neerkomt: dit hele boek gaat erover hoe je de mind voor je kan laten werken, in plaats van dat je mind jouw baas is en je gestrest maakt en maagzweren creëert.

Mensen beginnen niet aan mediteren omdat ze het concept van in het moment zijn niet kennen. Eckhart Tolle blijft maar zeggen de 'kracht van het nu' te waarderen, maar op één of andere manier horen ze hem niet. Zij denken werkelijk dat het verleden hun leven is – geloof het of niet.

We hoeven het verleden niet te ontkennen. We moeten vrienden worden met het verleden. We moeten ons verleden bedanken dat het ons genoeg heeft geleerd om het een schop onder de kont te geven, liefst over een klif heen, en dan een sprong nemen, het heden in.

Wat ik met dit boek wil, is mensen laten zien hoe het verleden een leraar kan worden. Zodat, als je in het verleden kijkt, je kunt zeggen: "Bedankt, fuck you... en fuck off!"

Als de last van het verleden eenmaal verdwijnt en je in het heden kunt leven, dan kan je de emotionele last die je al die jaren hebt gedragen van je afschudden. Als je echt in het heden kunt zijn, dan voelt dit moment zo gloednieuw voor je, dat je weet dat dit onmogelijk een voortzetting van iets ouds kan zijn.

Dan merk je dat je tegen jezelf zegt: "Wat is vanochtend mijn situatie? Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn leven werkt voor mij? Hoe kan ik creatief zijn? Hoe kan ik fris, onschuldig, onmiddellijk een respons geven op dit moment dat zich voor mij ontvouwt?"

Je vergeeft je ex-vrouw en bedankt haar dat zij jou geleerd heeft wat liefde niet is. Dan is er een mogelijkheid om niet alleen weer een nieuw iemand te ontmoeten, maar om de dingen volgende keer anders te doen, en in plaats van je oude fouten te herhalen een nieuw avontuur aan te gaan.

Mensen vragen me wat ik nog steeds in India doe, na 48 jaar. Wat is er mis met me? En wat is er mis met me dat ik van Osho hou. Ik vind hem een genie. Afgezien van dat hij verlicht is, hou ik gewoon van wat hij neergezet heeft en wat hij voor me heeft gedaan – of beter gezegd, wat ik mezelf toegestaan heb te doen voor mezelf, met zijn begeleiding, aanmoediging en steun.

Ik zal nooit het gevoel vergeten wat ik de eerste keer had toen ik Kundalini Meditatie deed – één van zijn uitvindingen. Ik riep hardop: "Oh, mijn God! Hoe kan het dat ik deze meditatie niet zelf gecreëerd heb?" Het was zo eenvoudig, vier stadia, die samen een uur duren: vijftien minuten schudden, vijftien minuten dansen, vijftien minuten staan of zitten en naar muziek luisteren, en dan liggen en verlicht worden, elke dag weer.

Ik wil je een suggestie doen: haal je oude CD speler tevoorschijn, of je oude cassettespeler als je mijn leeftijd hebt, en probeer de Kundalini Meditatie weer. Of, als je die dingen niet hebt, of de meditatie nooit hebt uitprobeerd, zoek dan op Spotify. Ik zal de link met je delen.

Je kunt thuis naar Spotify gaan, op Kundalini klikken en de shake van je leven hebben. Deze meditatie brengt me in het moment. Ik noem deze meditatie 'gaan scheiden' want toen ik met mijn vrouw was en ik met de Kundalini Meditatie begon, gaf ik mezelf toestemming tot een legale scheiding van mijn wederhelft. Als je mediteert, kun je niemand met je meenemen. In mijn verbeelding fluisterde ik haar in het oor, *Raad eens? Je bent nu niet met mij. Onze relatie is voorbij. Afgelopen.*

Dan ging ik schudden, dansen, zitten en mediteren. En dan zocht ik mijn vrouw op en zag ik er naar uit om haar te zien, want ik was een goednieuw iemand geworden, in een gloednieuwe relatie.

Voor mij staat het schudden gelijk aan het verleden loslaten, mijn huwelijk loslaten, mijn ouders loslaten, alleen zijn en door alleen te zijn zul je misschien merken dat je van je vrouw geniet, dat je van je ouders geniet, dat je geniet van je vrienden. Het is zo grappig: je moet eerst scheiden om je vrouw weer te vinden.

Veel mensen denken dat zij, als ze Kundalini Meditatie hebben gedaan, een uur hebben gemediteerd. Strikt genomen is dat niet waar. Ja, je hebt de techniek gedurende een uur gedaan, maar het schudden is niet meditatie, het dansen is niet meditatie, het zitten en luisteren naar de muziek is niet meditatie. Dat alles is een voorbereiding voor het laatste stadium, waarin je eindelijk het risico neemt: *Ik ben alleen, ik lig hier, op mijn rug, zonder iets te doen en het voelt okay. Ik voel me op dit moment gloednieuw in mijn leven. Ik ben ontspannen.*

In die voorafgaande 45 minuten bereidde je jezelf erop voor om dit moment binnen te glippen. Het kan wat vreemd voelen om te liggen en niets te doen en noch actief, noch slaperig passief te zijn, noch pratend, noch snurkend. Stel je voor: Zen monniken doen dit voortdurend, dus vijftien minuten zullen je niet fataal worden.

Probeer het. Neem een risico, ontdoe je van je kleren, ontdoe je van je ouders, ontdoe je van je geliefde, wees alleen en kijk wat daar uit voortkomt, of, meer nauwkeurig gezegd, wat er in komt. Het is schitterend. Het is wat leven genoemd wordt. Geniet ervan!

*Dit is Krishna Prem. Gefeliciteerd met het doorploegen van mijn eerste hoofdstuk. Deze dwaas houdt van gezelschap. Als je GRATIS meer over me wilt weten, gaan dan naar mijn website [www.geeyouareyou.com](http://www.geeyouareyou.com) en klik op Book. De eerste 50+ bladzijden van mijn eerste boek GeeyoUaReyoU, over mijzelf en hoe ik mijn leraar en vriend Osho ontmoette, gaan bij toverslag open op je computerscherm, dus niet nodig om ze te printen. Of ga er direct naar toe met deze QR code.*



*Als je meer over jezelf te weten wilt komen, beoefen dan de OSHO Kundalini Meditatie® gedurende 21 dagen. De muziek is gratis op Spotify. Ga naar [www.spotify.com](http://www.spotify.com) en zoek naar Osho Kundalini Meditation. Of ga direct naar Spotify met deze QR code.*



*Instructies voor OSHO Kundalini Meditatie® kunnen gevonden worden op [www.osho.com](http://www.osho.com). Trouwens, alle OSHO Actieve Meditaties kunnen daar gevonden worden, inclusief OSHO Dynamische Meditatie®. Yahoo!*

*Overweeg alsjeblieft om meer te leren over de Hooponopona techniek. YouTube is daarvoor het meest geschikt. Ik respecteer met name Dr. Hew Len op YouTube.*

*Lezen is één ding. Lezen als meditatie is wat anders. Om je te helpen je mind te verliezen en de wereld van 'no-mind' binnen te gaan, heb ik een YouTube kanaal gecreëerd, genaamd 'Aloneness A Love Story' met meer dan 50 meditaties om mee te spelen. Ik adviseer met klem om één*



*meditatie uit mijn YouTube Kanaal te kiezen, nadat je een hoofdstuk hebt gelezen. Het zal je helpen je dagelijkse agitatie te veranderen in meditatie.*

*Ik kan je niet beloven dat je verlicht zult worden door met mij te zijn, maar ik kan je helpen om lichter te worden! Bijvoorbeeld, ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com) en ga naar mijn kanaal 'Aloneness A Love Story,' en zoek naar The Numbers Game van ondergetekende. Of gebruik deze QR Code:*



*Hier is de QR code voor alle 50+ meditaties:*



*Op mijn kanaal zul je de beste meditatieleraren ter wereld tegenkomen. Krishnananda en Amana, Miten en Premal, Sudheer, Shunyo, Tarika en Rupa, alsmede Satyarthi en Anubuddha, om maar een paar van mijn goede vrienden te noemen. En spoedig zullen zij ook jouw goede vrienden zijn.*

*Natuurlijk moet ik een shout-out geven aan mijn broer Dr. Brian Alman, want als ik dat niet doe, zal hij me onterven. Brian is de top in hypnose. Toen ik 48 jaar geleden naar het oosten trok om Osho te ontmoeten, ging Brian naar het westen om met Dr. Milton Erickson te zijn, de vader van de moderne hypnose. Brian heeft me privé menige hypnosesessie gegeven. En ik heb OSHO Dynamische Meditatie® met hem gedeeld. Ik vroeg Brian eens hoe het kan dat we bij de Dynamische Meditatie het ene moment schreeuwen en het volgende dansen. Hij lachte en gaf aan dat boosheid en extase burens zijn in onze mind. En hij gaf aan dat Dr. Erickson met hem gedeeld heeft: bij twijfel, ga dieper!*



*Brian's QR Code is:*