

Visualiseer lichtstralen die langs je ruggengraat omhoog gaan

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 70.

De eerste techniek: *Beschouw je essentie als lichtstralen die van centrum naar centrum langs de wervels omhoog gaan, en zo stijgt de 'levendigheid' in je op.*

Veel Yoga methodes zijn hierop gebaseerd. Begrijp eerst wat het is; dan de toepassing. De wervels, de ruggengraat is de basis van zowel je lichaam als je mind. Je mind, je hoofd, is het uiteinde van je wervelkolom. Het hele lichaam is geworteld in de wervelkolom. Als de wervelkolom jong is, ben je jong. Als de ruggengraat oud is, ben je oud. Als je je ruggengraat jong kunt houden, is het moeilijk om oud te worden. Alles hangt af van je ruggengraat. Als je ruggengraat levend is, zul je een heel briljante mind hebben. Als je ruggengraat dof en dood is, zul je een zeer doffe mind hebben. Heel de yoga probeert op allerlei manieren je ruggengraat levendig, briljant, gevuld met licht, jong en fris te maken.



De ruggengraat heeft twee uiteinden: het begin is het sekscentrum en het einde is *sahasrar*, het zevende centrum boven op het hoofd. Het begin van de ruggengraat is verbonden met de aarde en seks is het meest aardse in je. Vanuit het begincentrum in je ruggengraat ben je in contact met de natuur, met wat Sankhya *prakriti* heeft genoemd - de aarde, het materiële. Vanuit het laatste centrum, of de tweede pool, *sahasrar*, in het hoofd, sta je in contact met het goddelijke. Dit zijn de beide polen van je bestaan. De eerste is seks en de tweede is *sahasrar*. Er is geen woord voor *sahasrar* in het Engels. Dit zijn de twee polen. Ofwel zal je leven seks georiënteerd zijn ofwel *sahasrar* georiënteerd. Ofwel stroomt je energie vanuit het sekscentrum terug naar de aarde, ofwel komt je energie vanuit de *sahasrar* vrij in de kosmos. Vanuit de *sahasrar* stroom je naar de brahman, naar het absolute bestaan. Vanuit seks stroom je naar beneden in het relatieve bestaan. Dit zijn de twee stromen, de twee mogelijkheden. Tenzij je naar boven begint te stromen, zal je ellende nooit ophouden. Je kunt glimpen van geluk hebben, maar alleen glimpen - en erg illusoire.

Wanneer de energie naar boven begint te stromen, zul je meer en meer echte glimpen hebben. En wanneer het eenmaal de *sahasrar* bereikt en daar wordt losgelaten, zul je de absolute gelukzaligheid bij je hebben. Dat is nirvana. Dan is er geen glimp meer; je wordt de gelukzaligheid zelf. Dus het uiteindelijke doel van Yoga en Tantra is dus hoe je energie omhoog kunt bewegen door de wervels, door de ruggengraat, hoe je het kunt helpen om tegen de zwaartekracht in te bewegen. Seks is heel gemakkelijk omdat het de zwaartekracht volgt. De aarde trekt alles naar beneden, terug; je seksenergie wordt door de aarde getrokken. Misschien heb je het niet gehoord, maar astronauten hebben dit gevoeld - dat ze, zodra ze voorbij de zwaartekracht van de aarde komen, niet veel seksualiteit meer voelen. Als het lichaam gewicht verliest, lost seksualiteit op, verdwijnt ze.

De aarde trekt je levensenergie naar beneden en dat is iets natuurlijk, want de levensenergie komt van de aarde. Je eet voedsel en je creëert levensenergie in jezelf; het komt van de aarde en de aarde trekt het terug. Alles gaat naar zijn bron. En als het op deze manier blijft bewegen, de levensenergie die steeds weer teruggaat, en je in een cirkel beweegt, zul je vele levens lang daarmee doorgaan. Je kunt op deze manier oneindig lang doorgaan, tenzij je net als de astronauten een sprong maakt. Net als de astronauten moet je een sprong maken en de cirkel verlaten. Dan wordt het patroon van de aardse zwaartekracht doorbroken. Het kan doorbroken worden!

De technieken voor hoe het doorbroken kan worden zijn hier - voor hoe de energie verticaal kan bewegen en in je kan opstijgen, nieuwe centra kan bereiken; voor hoe nieuwe energieën in je geopenbaard kunnen worden, waardoor je bij elke beweging een nieuwe persoon wordt. En zodra de energie vrijkomt uit je *sahasrar*, de tegenovergestelde pool van seks, ben je geen mens meer. Dan hoor je niet meer bij deze aarde; je bent goddelijk geworden. Dat is wat er bedoeld wordt wanneer we zeggen dat Krishna God is of Boeddha God is. Hun lichamen is net als de jouwe - hun lichamen zal ziek moeten worden en ze zullen moeten sterven - alles gebeurt in hun lichaam net zoals het bij jou gebeurt. Slechts één ding gebeurt niet in hun lichaam wat wel met jou gebeurt: de energie heeft het patroon van de zwaartekracht doorbroken.

Maar dat kun je niet zien, het is niet zichtbaar voor je ogen. Maar soms als je naast een meester zit, kun je dit voelen. Plotseling voel je een opleving van energie in jezelf en je energie begint omhoog te bewegen. Pas dan weet je dat er iets gebeurd is. Alleen al door in contact te zijn met een Boeddha begint je energie omhoog te bewegen naar de *sahasrar*. Een boeddha is zo krachtig dat zelfs de aarde minder krachtig is; zij kan je energie niet omlaag trekken. Zij die dit gevoeld hebben bij een Jezus, een Boeddha, een Krishna, hebben hen God genoemd. Zij hebben een andere bron van energie die sterker is dan de aarde.

Hoe kan het patroon doorbroken worden? Deze techniek is heel nuttig om het patroon te doorbreken. Eerst moet je iets fundamenteels begrijpen. Ten eerste, als je ooit geobserveerd hebt, dan moet je geobserveerd hebben dat je seksenergie beweegt met verbeelding. Alleen al door verbeelding begint je sekscentrum te functioneren. Eigenlijk kan het zonder verbeelding niet functioneren. Daarom functioneert het beter als je verliefd op iemand bent - omdat met de liefde de verbeelding binnenkomt. Als je niet verliefd bent, is het heel moeilijk. Dan functioneert het niet.

Dit is de reden waarom er vroeger geen mannelijke prostituees waren, alleen vrouwelijke prostituees. Het is moeilijk voor een mannelijke prostituee als hij geen liefde voelt, en hoe kan hij liefde voelen alleen voor het geld? Je kunt een man betalen om gemeenschap met je te hebben, maar als hij geen verbeelding voor je heeft kan hij niet functioneren. Vrouwen kunnen functioneren omdat hun seks passief is. Eigenlijk is hun functioneren niet nodig. Ze kunnen totaal onthecht zijn; ze voelen misschien helemaal niets. Hun lichaam kan er gewoon als een lijk zijn. Met

een prostituee bedrijft je geen liefde met een echt lichaam - alleen met een dood lijk. Maar vrouwen kunnen gemakkelijk prostituees zijn omdat hun seks passief is.

Het sekscentrum functioneert door verbeelding. Daarom kun je zelfs in dromen erecties en zaadlozingen krijgen. Ze zijn echt. Dromen zijn slechts verbeelding. Het is geobserveerd dat elke man, als hij lichamelijk fit is, 's nachts minstens tien erecties krijgt. Bij elke beweging van de mind, bij slechts een kleine gedachte aan seks, komt de erectie. Je mind heeft vele energieën, vele vermogens, en één daarvan is de wil. Maar je kunt seks niet willen. Voor seks is de wil machteloos. Als je probeert van iemand te houden, zul je voelen dat je impotent bent geworden. Probeer het dus nooit. De wil functioneert nooit bij seks; alleen de verbeelding functioneert. Verbeeld iets en het centrum zal beginnen te functioneren. Waarom benadruk ik dit feit? Omdat als verbeelding helpt om de energie te bewegen, je het door verbeelding omhoog of omlaag kunt bewegen. Je kunt je bloed niet verplaatsen door verbeelding; je kunt niets anders in het lichaam doen door verbeelding. Maar seksuele energie kan door verbeelding worden bewogen. Je kunt de richting ervan veranderen.

Deze sutra zegt: beschouw je essentie als lichtstralen - denk aan jezelf, je wezen, als lichtstralen - van centrum naar centrum langs de wervels - langs je ruggengraat - en zo rijst 'levendigheid' in je op. Yoga heeft je ruggengraat in zeven centra verdeeld. Het eerste is het geslachtscentrum en het laatste is *sahasrar*, en tussen deze twee zijn er vijf centra. Sommige systemen verdelen het onder in negen, sommige in drie, sommige in vier. Onderverdeling is niet erg zinvol, je kunt je eigen onderverdeling maken. Vijf centra zijn genoeg om mee te werken; het eerste is het geslachtscentrum, het tweede ligt net achter de navel, het derde ligt net achter het hart, het vierde ligt achter je beide wenkbrauwen, precies ertussenin, in het midden van het voorhoofd. En de vijfde, *sahasrar*, is net bovenop je hoofd. Deze vijf zijn voldoende.

Deze sutra zegt: beschouw jezelf... wat betekent: stel jezelf voor - sluit je ogen en stel jezelf voor alsof je licht bent. Dit is niet alleen verbeelding. In het begin is het dat wel, maar het is ook werkelijkheid omdat alles uit licht bestaat. Nu zegt de wetenschap dat alles uit elektriciteit bestaat en Tantra heeft altijd gezegd dat alles uit lichtdeeltjes bestaat - en jij ook. Daarom zegt de Koran dat God licht is. Jij bent licht! Stel je eerst voor dat je alleen maar lichtstralen bent; verplaats dan je verbeelding naar het sekscentrum. Concentreer je aandacht daar en voel dat lichtstralen vanuit het sekscentrum omhoog gaan, alsof het sekscentrum een bron van licht is geworden en lichtstralen zich opwaarts bewegen - omhoog naar het navelcentrum. Onderverdeling is nodig omdat het moeilijk voor je zal zijn om je sekscentrum met de *sahasrar* te verbinden. Dus kleinere onderverdelingen zullen helpen. Als je verbinding kunt maken, zijn er geen onderverdelingen nodig. Je kunt gewoon alle onderverdelingen laten vallen vanaf je geslachtscentrum en de energie, de levenskracht zal als licht opstijgen naar de *sahasrar*. Maar onderverdelingen zullen behulpzamer zijn omdat je mind gemakkelijker kleinere fragmenten kan bedenken.

Voel dus gewoon dat de energie - alleen de lichtstralen - vanuit je sekscentrum naar je navel opstijgt als een rivier van licht. Onmiddellijk zul je een warmte in je voelen opkomen. Al snel zal je navel heet worden. Je kunt de warmte voelen; zelfs anderen kunnen die warmte voelen. Door je verbeelding zal de seksuele energie zijn gaan stijgen. Wanneer je voelt dat het tweede centrum bij de navel nu een bron van licht is geworden, dat de stralen daar komen en verzameld worden, begin dan naar het hartcentrum te bewegen. Wanneer het licht het hartcentrum bereikt, wanneer de stralen komen, zal je hartslag veranderen. Je ademhaling zal dieper worden en er zal warmte in je hart komen. Ga verder naar boven.

Beschouw je essentie als lichtstralen die van centrum naar centrum langs de wervels omhoog gaan, en zo stijgt de 'levendigheid' in je op.

En terwijl je warmte voelt, voel je tegelijkertijd een 'levendigheid', een nieuw leven dat naar je toekomt, een innerlijk licht dat naar boven komt. Seksenergie heeft twee delen: één is fysiek en één is psychisch. In je lichaam heeft alles twee delen. Net als je lichaam en mind heeft alles in jou twee delen - het ene materieel en het andere spiritueel. Seksenergie heeft twee delen. Het materiële deel is sperma; het kan niet omhoog stijgen, er is geen doorgang voor. Daarom zeggen veel fysiologen in het Westen dat Tantra- en Yogamethoden onzin zijn en ze ontkennen ze volledig. Hoe kan seksenergie omhoog komen? Er is geen doorgang en seksuele energie kan niet opstijgen. Ze hebben gelijk en toch ongelijk. Sperma, het materiële deel, kan niet opstijgen - maar dat is niet alles. Het is echt alleen het lichaam van de seksenergie, het is niet de seksenergie. De seksenergie is het psychische deel ervan, en het psychische deel kan wel opstijgen. En voor dat psychische deel wordt de ruggengraat gebruikt - de ruggengraat en zijn centra. Maar dat moet gevoeld worden en je gevoelens zijn doodgegaan.

Ik herinner me ergens dat een bepaalde psychotherapeut schreef over een patiënt, een vrouw. Hij zei dat ze iets moest voelen, maar de psychotherapeut voelde dat wat ze ook deed, ze niet voelde, maar dacht over voelen - en dat is iets anders. Dus legde de therapeut zijn hand op de hand van de vrouw, drukte erop en zei dat ze haar ogen moest sluiten en vertellen wat ze voelde. Ze zei meteen: 'Ik voel je hand.'

Maar de therapeut zei: 'Nee, dit is niet je gevoel. Dit is gewoon je denken, je gevolgtrekking. Ik heb mijn hand in je hand, je zegt dat je voelt mijn hand. Maar dat is niet zo. Dit is gevolgtrekking. Wat voel je dan?'

Dus zei ze: 'Ik voel je vingers.'

De therapeut zei weer: 'Nee, dit is geen voelen. Niets afleiden. Sluit gewoon je ogen en beweeg naar de plaats waar mijn hand is; vertel me dan wat je voelt.'

Toen zei ze: 'Oh! Ik zat er helemaal naast. Ik voel druk en warmte.'

Wanneer een hand je aanraakt, voel je geen hand. Druk en warmte worden gevoeld. De hand is alleen maar gevolgtrekking, het is intellect, geen gevoel. Warmte en druk, dat is voelen. Nu voelde ze. We zijn het gevoel helemaal kwijt. Je zult gevoel moeten ontwikkelen; alleen dan kun je zulke technieken doen. Anders zullen ze niet werken. Dan zul je alleen maar intellectualiseren, je zult alleen maar denken dat je gevoel hebt en er zal niets gebeuren. Daarom komen mensen naar me toe en zeggen: 'U zegt tegen ons dat deze techniek zo belangrijk is, maar er gebeurt niets.' Ze hebben het geprobeerd, maar ze missen een dimensie - de gevoelsdimensie. Dus eerst zul je die moeten ontwikkelen, en er zijn enkele methoden die je kunt proberen.

Je kunt één ding doen. Als je een klein kind in huis hebt, volg het kind dan elke dag een uur lang. Dat zal beter en bevredigender zijn dan een boeddha te volgen. Laat het kind zich op handen en voeten bewegen, en jij beweegt je ook op handen en voeten. Volg gewoon het kind dat op handen en voeten beweegt en je zult voor het eerst een nieuwe levensenergie naar je toe voelen komen. Je zult weer een kind worden. Kijk naar het kind en volg het gewoon. Hij zal naar elke hoek gaan; hij zal alles aanraken - niet alleen aanraken, hij zal alles proeven, hij zal alles ruiken. Volg gewoon en doe wat hij doet.

Ooit was jij ook een kind; je hebt dit gedaan. Het kind voelt. Hij intellectualiseert niet, hij denkt niet. Hij voelt een geur, dus gaat hij naar die hoek waar die geur vandaan komt. Hij ziet een appel, dus proeft hij ervan. Gewoon proeven zoals een kind. Kijk naar hem wanneer hij de appel eet: hij gaat er helemaal in op. De hele wereld is weggefallen, de wereld is er niet meer - alleen de appel. Zelfs de appel is er niet en het kind ook niet - alleen het eten. Volg een klein kind gewoon een uur lang. Dat uur zal zo verrijkend zijn, je zult opnieuw een kind worden.

Je verdedigingsmechanismen zullen afnemen, je pantser zal afnemen en je zult naar de wereld gaan kijken zoals een kind kijkt - vanuit de gevoelsdimensie. Wanneer je voelt dat je nu kunt

voelen, niet denken, zul je genieten van de textuur van het tapijt waarop je je als een kind beweegt, van de druk, de warmte - en dat gewoon door onschuldig een kind te volgen. De mens kan veel van kinderen leren en vroeg of laat zal je echte onschuld tot uitbarsting komen. Ooit was je een kind en je weet wat het betekent om een kind te zijn. Je bent het gewoon vergeten.

Het gevoelscentrum moet gaan functioneren; alleen dan zullen deze technieken van enige hulp zijn. Anders zul je blijven denken dat de energie toeneemt, maar zal er geen gevoel zijn. En als er geen gevoel is, is verbeelding machteloos, zinloos. Alleen een gevoelsmatige verbeelding zal je resultaat geven. Je kunt allerlei andere dingen doen en er is geen specifieke inspanning voor nodig om ze te doen. Als je gaat slapen, voel dan gewoon je bed, voel het kussen - de kou. Draai er gewoon op; speel met het kussen.

Sluit je ogen en luister naar het geluid van de airconditioner, het verkeer of de klok of wat dan ook. Luister gewoon. Label niet, zeg niets. Gebruik je mind niet. Leef gewoon in de gewaarwording. In de ochtend, op het eerste moment van ontwaken, wanneer je voelt dat de slaap voorbij is, begin dan niet te denken. Voor een paar ogenblikken kun je weer een kind zijn - onschuldig, fris. Begin niet te denken. Denk niet na over wat je gaat doen en wanneer je naar kantoor gaat en welke trein je gaat nemen. Begin niet te denken. Je zult genoeg tijd hebben voor al die onzin. Wacht gewoon. Luister een paar ogenblikken naar het geluid. Een vogel zingt of de wind waait door de bomen of een kind huult of de melkboer is gekomen en maakt geluiden of de melk wordt ingeschonken. Voel alles wat er gebeurt. Wees er gevoelig voor, sta ervoor open. Sta toe dat het je overkomt en je gevoeligheid zal groeien.

Als je een douche neemt, voel het dan over je hele lichaam - elke druppel water die je raakt. Voel de aanraking, de kou, de warmte! Probeer dit de hele dag wanneer je de kans hebt, en overal waar een kans is - overal! Als je gewoon ademt, voel dan de adem - de beweging van binnen en van buiten - voel het gewoon! Voel gewoon je eigen lichaam. Je hebt het nog niet gevoeld.

We zijn zo bang voor ons eigen lichaam. Niemand raakt zijn eigen lichaam op een liefdevolle manier aan. Heb je ooit liefde gegeven aan je eigen lichaam? De hele beschaving is er bang voor dat iemand zichzelf aanraakt, want van kinds af aan is aanraken ontkend. Het lijkt wel masturberen om jezelf op een liefdevolle manier aan te raken. Maar als je jezelf niet op een liefdevolle manier kunt aanraken, zal je lichaam dof en dood worden. Zo is het gegaan. Raak je ogen aan met je handpalmen. Voel de aanraking en je ogen zullen onmiddellijk fris en levend aanvoelen. Voel je lichaam overal. Voel het lichaam van je geliefde, het lichaam van je vriend. Massage is goed. Twee vrienden kunnen elkaar masseren en elkaars lichaam voelen. Je zult gevoeliger worden.

Creëer gevoeligheid en gevoel. Dan zal het gemakkelijk voor je zijn om deze technieken te doen en dan zal je 'levendigheid' in je voelen opkomen. Laat deze energie nergens achter. Laat het naar de *sahasrar* komen. Onthoud dit: wanneer je dit experiment doet, laat het dan niet halverwege. Je moet het voltooien. Zorg ervoor dat niemand je stoort. Als je deze energie ergens halverwege laat, kan het schadelijk zijn. Het moet losgelaten worden. Breng het dus naar het hoofd en voel alsof je hoofd een opening is geworden.

In India hebben we *sahasrar* afgebeeld als een lotus - als een lotus met duizend bloemblaadjes. *Sahasrar* betekent duizendbladig - een opening van duizend bloemblaadjes. Stel je de lotus voor met duizend bloemblaadjes, geopend, en vanuit elk bloemblaadje beweegt deze lichtenergie zich naar de kosmos. Nogmaals, dit is een liefdesdaad - niet met de natuur nu, maar met het ultieme. Nogmaals, het is een orgasme.

Er zijn twee soorten orgasmes: een seksueel en een spiritueel. Het seksuele komt uit het laagste centrum en het spirituele uit het hoogste centrum. Vanuit het hoogste ontmoet je het hoogste en vanuit het laagste ontmoet je het laagste. Zelfs tijdens de seksuele daad kun je deze oefening

doen; beide partners kunnen dit doen. Beweeg de energie naar boven en dan wordt de seksuele handeling *tantra sadhana*; het wordt meditatie.

Maar laat de energie niet ergens in het lichaam in een of ander centrum. Er kan iemand komen en je moet iets doen, of er komt een telefoontje en je zult moeten stoppen. Doe het dus op zo'n moment dat niemand je stoort en laat de energie in geen enkel centrum achter. Anders zal dat centrum waar je de energie achterlaat een wond worden en kun je veel mentale ziektes creëren. Wees je daar dus van bewust; doe dit anders niet. Deze methode vereist absolute privacy en geen verstoring, en moet volledig gedaan worden. De energie moet naar het hoofd komen en van daaruit worden losgelaten.

Je zult verschillende ervaringen hebben. Wanneer je voelt dat de stralen vanuit het sekscentrum naar boven beginnen te komen, zullen er erecties of sensaties in het sekscentrum zijn. Veel, heel veel mensen komen heel bang naar me toe. Ze zeggen dat wanneer ze beginnen te mediteren, er een erectie is wanneer ze diep gaan bewegen. Ze vragen zich af: 'Wat is dit?' Ze zijn bang omdat ze denken dat seks niet hoort bij meditatie. Maar je weet niet hoe het leven functioneert. Het is een goed teken. Het laat zien dat er nu energie in leven is. Nu heeft het beweging nodig. Word dus niet bang en denk niet dat er iets mis is. Het is een goed teken. Wanneer je begint te mediteren zal het sekscentrum gevoeliger, levendiger, opgewonden worden en in het begin zal de opwinding net zo zijn als elke seksuele opwinding - maar alleen in het begin. Naarmate je meditatie dieper wordt, zul je energie omhoog voelen stromen. Naarmate de energie gaat stromen, wordt het sekscentrum stil, minder opgewonden.

Wanneer de energie zich werkelijk naar de *sahasrar* verplaatst, zal er geen gewaarwording zijn in het sekscentrum. Het zal totaal rustig en stil zijn. Het zal volledig koel geworden zijn en de warmte zal naar het hoofd gekomen zijn. En dit is fysiek. Wanneer het sekscentrum opgewonden is, wordt het heet; je kunt die hitte voelen, het is fysiek. Wanneer de energie zich verplaatst, wordt het sekscentrum koeler en koeler en koeler, en de hitte zal naar het hoofd gaan.

Je zult je duizelig voelen. Wanneer de energie naar het hoofd gaat, zul je je duizelig voelen. Soms kun je je zelfs misselijk voelen omdat de energie voor het eerst naar het hoofd gaat en je hoofd er nog niet mee vertrouwd is. Het moet erop afgestemd worden. Word dus niet bang. Soms kun je onmiddellijk bewusteloos raken, maar wees niet bang. Dit gebeurt. Als er plotseling zoveel energie beweegt en explodeert in je hoofd, kun je bewusteloos raken. Maar die bewusteloosheid kan niet langer dan een uur duren. Binnen een uur valt de energie automatisch terug of wordt ze losgelaten. Je kunt niet langer dan een uur zo blijven. Ik zeg een uur, maar in feite is het precies achtenveertig minuten. Meer kan het niet zijn. In miljoenen jaren van experimenteren is het nog nooit zo geweest, dus wees niet bang. Als je bewusteloos raakt, is dat oké. Na die bewusteloosheid zul je je zo fris voelen dat het is alsof je voor het eerst in slaap bent geweest, in de diepste slaap.

Yoga geeft het een speciale naam - *yoga tandra*: yogische slaap. Het is heel diep; je gaat naar je diepste centrum. Maar wees niet bang. En als je hoofd warm wordt, is dat een goed teken. Laat de energie los. Voel alsof je hoofd zich opent als een lotusbloem - alsof er energie vrijkomt in de kosmos. Wanneer de energie vrijkomt, zul je een kou naar je toe voelen komen. Je hebt nog nooit de kou gevoeld die na deze warmte komt. Maar doe de techniek volledig; doe hem nooit onvolledig.