

## Visualiseer een vonk van licht die van het ene chakra naar het andere springt

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 71.

De tweede techniek: *Of in de ruimtes ertussen, voel dit als bliksem.*

Dit is een soortgelijke methode met een klein verschil: *of in de ruimtes ertussen, voel dit als bliksem.* Tussen het ene centrum en het andere, als er stralen komen, kun je het voelen als bliksem - gewoon een sprong van licht.



Voor sommige mensen zal de tweede geschikter zijn en voor anderen de eerste (Techniek 70: Visualiseer lichtstralen die langs je ruggengraat omhoog gaan). Daarom is er een aanpassing. Er zijn mensen die zich dingen niet geleidelijk kunnen voorstellen en er zijn mensen die zich geen sprongen kunnen voorstellen. Als je geleidelijk kunt denken en verbeelden, dan is de eerste methode goed. Maar als je de eerste methode probeert en je voelt plotseling dat vanuit het ene centrum de stralen direct naar het tweede springen, doe dan niet de eerste methode. De tweede is beter voor je. Voel dit als bliksem - als een vonkje licht dat van het ene centrum naar het andere springt. En de tweede is echter omdat licht echt springt. Er is geen geleidelijke, stapsgewijze groei. Licht is een sprong.

Kijk naar het elektrische licht. Je denkt dat het constant is, maar dat is een illusie. Er zijn gaten, maar de gaten zijn zo klein dat je ze niet kunt waarnemen. Elektriciteit komt in sprongen. Eén sprong en dan is er een gat van duisternis. Nog een sprong en dan is er weer een gat van duisternis. Maar je voelt het gat nooit omdat de sprong zo snel gaat. Anders is er elk moment duisternis. Weer is er een sprong, licht komt, dan weer duisternis. Licht springt, het reist nooit. Voor degenen die zich sprongen kunnen voorstellen, is de tweede verandering het beste.

*Of in de ruimtes ertussen, voel dit als bliksem.*

Probeer het gewoon. Als je je goed voelt met de stralen die geleidelijk komen, is het oké. Als je je niet goed voelt en de stralen springen, vergeet dan de stralen. Zie dit als bliksem in de lucht, in de wolken, gewoon springend van de ene plaats naar de andere.

Voor vrouwen zal de eerste techniek gemakkelijker zijn en voor mannen de tweede. De vrouwelijke mind kan gemakkelijker denken aan geleidelijkheid en de mannelijke springt gemakkelijker. De mannelijke mind is springerig, hij springt van het ene naar het andere. Er is een subtiel onbehagen in de mannelijke mind. De vrouwelijke mind heeft een geleidelijk proces, hij is niet springerig. Daarom zijn vrouwelijke en mannelijke logica heel verschillend. Een man springt van het ene in het andere en voor vrouwen is dat ondenkbaar. Voor hen moet er groei zijn - geleidelijke groei. Maar kies. Probeer deze uit en kies wat voor jou goed voelt.

Nog twee of drie dingen over deze methode. Met bliksem kun je zo'n heet gevoel krijgen dat het ondraaglijk lijkt. Als je dat voelt, probeer het dan niet. Bliksem kan je veel hitte geven. Als je dit voelt, dat het ondraaglijk is, probeer het dan niet. Als je je met de eerste methode op je gemak voelt, dan is het goed. Probeer het anders niet als je je ongemakkelijk voelt. Soms kan de explosie zo groot zijn dat je er bang van wordt, en eenmaal bang zul je het nooit meer kunnen. Dan komt de angst binnen.

Je moet je er dus altijd van bewust zijn dat je nergens bang voor moet zijn. Als je voelt dat er angst zal opkomen en het te veel voor je is, probeer het dan niet. Dan is de eerste methode met lichtstralen het beste. Als je voelt dat je het zelfs met lichtstralen te warm krijgt - en dat hangt ervan af, want mensen verschillen - zie de stralen dan als koel, stel je ze voor als koel. Dan zul je in plaats van warmte een kilte voelen bij alles. Ook dat zal effectief zijn. Dus het is aan jou, probeer het en beslis. Onthoud, met deze techniek, en ook met andere, als je je erg ongemakkelijk voelt, of dat iets ondraaglijk is, doe het dan niet. Er zijn andere methoden en deze is misschien niet iets voor jou. Met onnodige versterking van binnen creëer je meer problemen dan je oplost.

In India hebben we daarom een bepaalde yoga ontwikkeld die we *sahaj yoga* noemen. *Sahaj* betekent spontaan, gemakkelijk, natuurlijk. Denk altijd aan *sahaj*. Als je voelt dat een techniek spontaan naar je toekomt, als je er meer affiniteit mee voelt, als je je er beter bij voelt - gezonder, levendiger, meer thuis - dan is dat de methode voor jou. Ga erin mee, je kunt erop vertrouwen. Creëer geen onnodige problemen. En het innerlijke mechanisme is heel complex. Als je iets doet wat te veel voor je is, kun je veel kapotmaken. Het is dus beter om te mee te gaan met iets dat voor jou harmonieus aanvoelt.