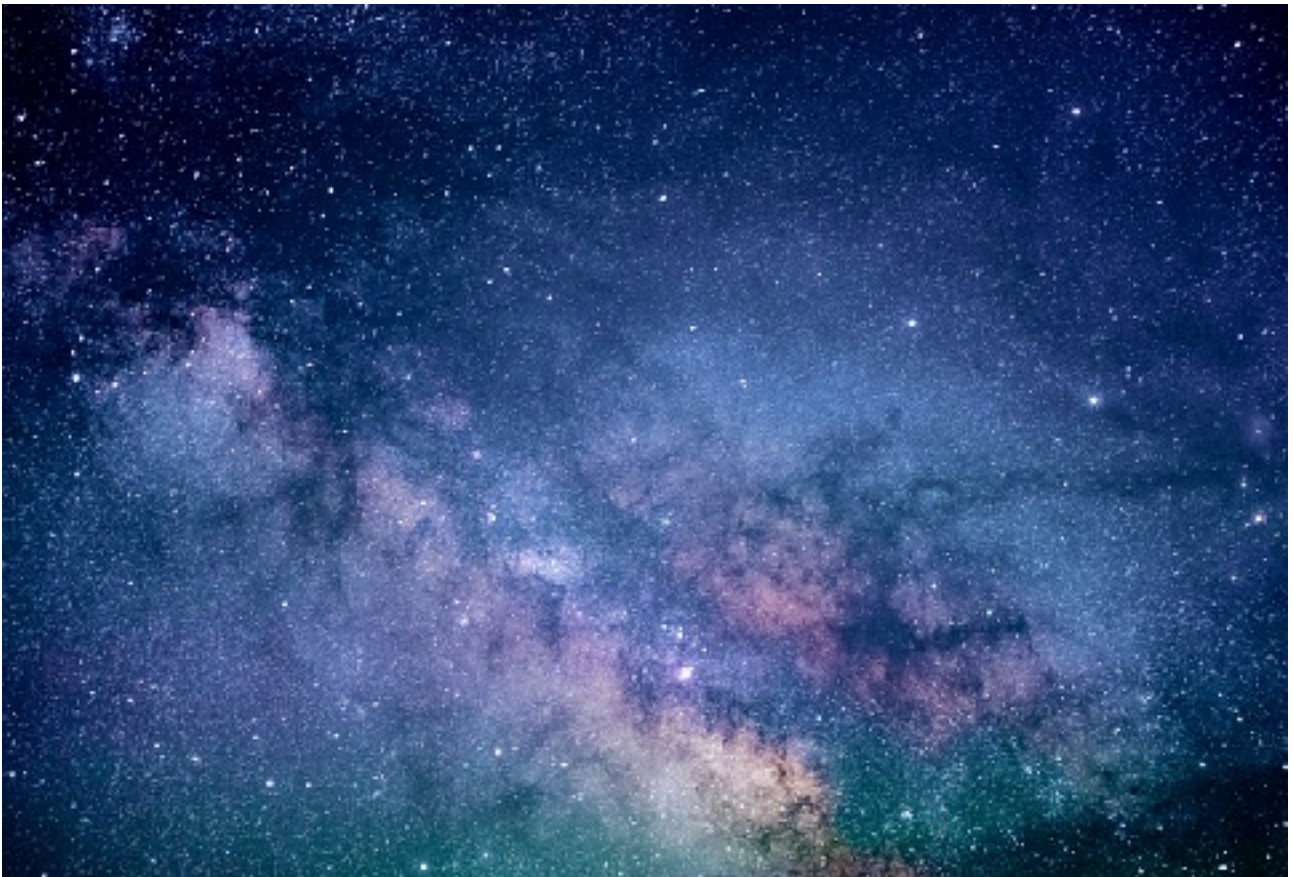


Voel het hele universum in je hoofd

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 73.

De tweede techniek: *Shakti, zie alle ruimte alsof die al in je eigen hoofd in de schittering is geabsorbeerd.*

Zie alle ruimte alsof die al in je eigen hoofd in de schittering is geabsorbeerd. Doe voor deze techniek je ogen dicht. Wanneer je dat doet, sluit dan je ogen en voel alsof de hele ruimte in je eigen hoofd geabsorbeerd is. In het begin zal het moeilijk zijn. Het is een van de gevorderde technieken, dus het is goed om het in stappen te doen. Doe één ding. Als je deze techniek wilt doen, begin dan in stappen.



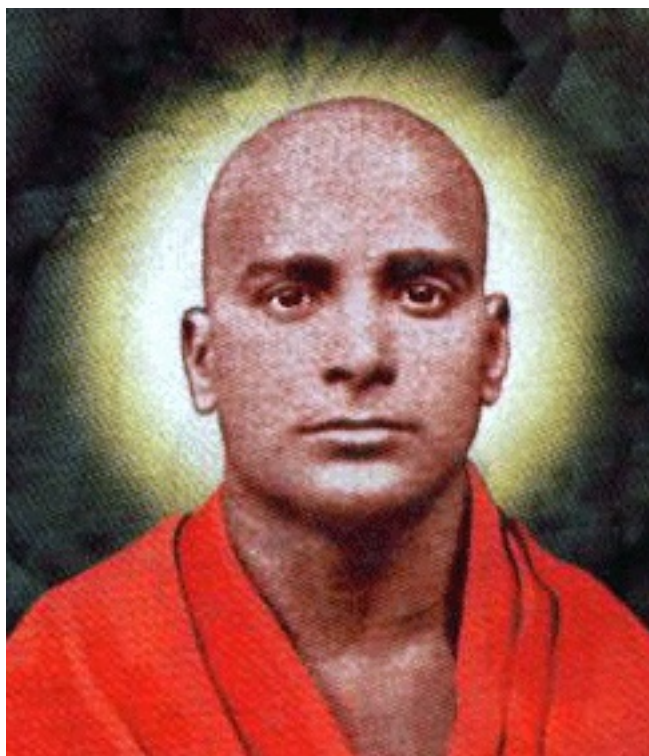
Ten eerste: als je gaat slapen, als je net klaar bent om te slapen, ga dan op je bed liggen, sluit je ogen en voel waar je voeten zijn. Als je één tachtig lang bent, of één vijftig, voel dan waar je voeten zijn, de afbakening. Stel je dan één ding voor: je bent vijftien centimeter langer geworden. Je lengte is groter geworden, vijftien centimeter meer. Voel dit met gesloten ogen. Voel in je verbeelding dat je vijftien centimeter langer bent geworden.

Dan de tweede stap: voel je hoofd, waar het is, net binnenin, en voel dan dat je hoofd ook vijftien centimeter langer is geworden. Wanneer je dit kunt voelen, zal alles gemakkelijk zijn. Dan maak je er meer van. Je voelt dat je een drie meter zestig bent geworden, of dat je de hele kamer hebt gevuld. In je verbeelding raak je nu de muren aan - je hebt de hele kamer gevuld. Voel dan, stap voor stap, dat het hele huis in je is gekomen. En als je het gevoel eenmaal kent, is het heel gemakkelijk. Als je vijftien centimeter langer kunt worden, dan is alles gemakkelijk. Als je kunt voelen dat je geen één vijftig lang bent, maar één vijfenzestig, dan is niets moeilijk. Dan zal deze techniek gemakkelijk zijn.

Shakti, zie alle ruimte alsof die al in je eigen hoofd in de schittering is geabsorbeerd.

Dan kun je je ogen sluiten en voelen dat de hele hemel, de hele ruimte, wordt geabsorbeerd door je hoofd. Zodra je dit kunt voelen, verdwijnt de mind, want de mind heeft een heel smalle ruimte nodig. Met zo'n uitgestrektheid kan de mind niet bestaan. Hij verdwijnt gewoon. In zo'n uitgestrektheid is de mind onmogelijk. De mind kan alleen smal, beperkt zijn. In zo'n oneindige ruimte is er geen plaats voor de mind om te bestaan.

Dit is een goede techniek. Plotseling explodeert de mind en is er ruimte. Binnen drie maanden kun je dit voelen. Je hele leven zal anders zijn. Maar groei er in stappen naartoe, want soms worden mensen gek door deze techniek, verliezen ze hun evenwicht. Het is zo enorm, de impact is zo enorm - als je je plotseling bewust wordt dat je hoofd de hele ruimte heeft geabsorbeerd, en je ziet dan sterren en manen in je bewegen, het hele universum, dan kun je duizelig worden. In veel tradities wordt deze techniek heel voorzichtig gebruikt.



Swami Ramateertha
(1873-1906)

Een van de Indiase mystici van deze eeuw, Ramateertha, gebruikte deze techniek, en velen vermoeden, velen die het weten vermoeden dat hij vanwege deze techniek zelfmoord heeft gepleegd. Voor hem was het geen zelfmoord, want voor hem - iemand die heeft geweten dat de hele ruimte in hem is gekomen - is zelfmoord onmogelijk, kan dat niet gebeuren. Er is niemand om zelfmoord te plegen. Maar voor anderen, voor degenen die van buitenaf toekeken, was het een zelfmoord.

Hij begon te voelen dat het hele universum in hem bewoog, in zijn hoofd. Zijn leerlingen dachten dat hij poëzie sprak. Toen kregen ze het gevoel dat hij gek geworden was, omdat hij begon te beweren dat hij het universum was en dat alles in hem was. En op een dag sprong hij van een klif in een rivier. Voordat hij sprong schreef hij een prachtig gedicht waarin stond: 'Ik ben het universum geworden. Nu voel ik dit lichaam als een last, onnodig, daarom geef ik het terug. Nu is er geen grens meer nodig. Ik ben de onbegrensde Brahma geworden.'

Iemand met een psychiatrische opleiding zal van mening zijn dat hij gek geworden is, het is gewoon neurose, maar iemand die de diepere dimensies van het menselijk bewustzijn kent zal zeggen dat hij een *mukta* geworden is, een verlichte. Maar voor de gewone mind is het zelfmoord. Er schuilt gevaar in zulke technieken. Daarom zeg ik: groei er geleidelijk naar toe, want je weet het

niet - er is van alles mogelijk. Soms ben je je niet bewust van je eigen potentieel, soms weet je niet of je er al klaar voor bent en kan er iets gebeuren. Doe het dus in stappen.

Probeer eerst je verbeelding uit met kleine dingen: gewoon dat het lichaam groter of kleiner is geworden. Je kunt beide kanten op. Je bent één meter vijftenzestig: voel dat je één meter twintig bent geworden, negentig centimeter, zestig centimeter, dertig centimeter. Je bent gewoon een zaadje geworden. Dit is gewoon een training, gewoon een training zodat je kunt voelen wat je maar wilt voelen. Je innerlijke mind is absoluut vrij om te voelen. Niets kan hem ervan weerhouden iets te voelen. Het is jouw gevoel. Je kunt groeien en je kunt klein zijn. Plotseling word je je ervan bewust dat jij het bent.

En als je hier goed doorheen kunt werken, kun je heel gemakkelijk uit je lichaam komen. Als je kunt groeien en klein kunt worden door middel van verbeelding, ben je in staat om uit je lichaam te komen. Stel je gewoon voor dat je buiten je lichaam staat en je zult er ook staan - maar niet meteen.

Werk eerst met kleine stapjes en wanneer je voelt dat je op je gemak bent en niet bang wordt, voel dan dat je de hele kamer gevuld hebt. Je voelt in feite de aanraking van de muren. En voel dan dat het hele huis in je is gekomen. Je zult het in je voelen. En ga dan verder. Laat dan de hemel in je hoofd voelen. En als je eenmaal de hemel in je hoofd voelt, daar geabsorbeerd, verdwijnt de mind gewoon. Die heeft daar niets te zoeken.

Voor deze techniek is het goed om bij iemand te zijn: bij een leraar, of bij een vriend. Doe het niet alleen. Er moet iemand zijn die voor je zorgt, die op je let. Dit is een schoolmethode. Waar meerdere mensen in een school werken, is het heel gemakkelijk, minder schadelijk, minder gevaarlijk. Want soms ben je je dagenlang niet bewust van je lichaam als de hemel van binnen explodeert. Misschien kom je er niet uit, misschien ga je zo op in het gevoel, omdat de tijd verdwijnt. Je kunt niet voelen hoeveel tijd er verstreken is. Het lichaam verdwijnt, je kunt het lichaam niet voelen. Je wordt de hemel. Iemand moet voor je lichaam zorgen. Er zal heel liefdevolle zorg nodig zijn.

Met een meester, of met een groep, is deze techniek dus minder schadelijk en minder gevaarlijk. En met een groep die weet wat mogelijk is, wat er kan gebeuren en wat er moet gebeuren... want als je in zo'n geestestoestand plotseling wakker wordt, kun je gek worden, omdat je mind tijd nodig heeft om terug te komen. Je zenuwstelsel kan het niet verdragen als je plotseling teruggebracht wordt naar je lichaam. Daar is het niet voor gemaakt. Het moet getraind worden. Doe het dus niet alleen. Je kunt het in een groep doen, met een paar vrienden, op een eenzame plek. En doe het in stappen, niet ineens.