

Herinner jezelf als licht

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 75.

De derde techniek: *Wakend, slapend, dromend, ken jezelf als licht.*

Wakend, slapend, dromend, ken jezelf als licht. Begin eerst met waken. Yoga en Tantra onderscheiden drie onderdelen in het leven van de mens - het leven van de mens, let wel. Ze verdelen de mens in drie delen: waken, slapen, dromen. Dit zijn niet de onderdelen van je bewustzijn, dit zijn de onderdelen van je mens, en het bewustzijn is de vierde.

In het oosten hebben ze er geen naam aan gegeven; ze noemen het simpelweg de vierde, *turiya*. Deze drie hebben namen. Dit zijn de wolken, die kunnen benoemd worden - een wakende wolk, een slapende wolk, een dromende wolk. Het zijn allemaal wolken, en de ruimte waarin ze zich bewegen - de hemel - is naamloos, simpelweg de vierde.

De westerse psychologie is zich pas sinds kort bewust van de droomdimensie. Echt, pas sinds Freud is dromen belangrijk geworden. Maar bij de hindoes is dit een van de oudste concepten: dat je een mens niet echt kunt kennen als je niet weet wat hij in zijn dromen doet. Want wat hij ook doet in zijn wakende uren is min of meer gebonden aan acteren, onecht zijn, want in de wakende staat van zijn mens wordt hij gedwongen om van alles te doen.

Hij is niet vrij. Je hebt de maatschappij, je hebt regels, je hebt moraliteit. Hij worstelt voortdurend met zijn eigen verlangens: hij onderdrukt ze, past ze aan, kneedt ze in de vorm die de maatschappij toestaat. En de maatschappij staat nooit toe dat je je totale mens bent; zij kiest. Dat is wat een cultuur betekent - cultuur betekent een keuze.

Elke cultuur is een conditionering: een keuze voor bepaalde dingen en een ontkenning van andere dingen. Je totale mens wordt nergens geaccepteerd. Dat wordt het niet - nergens. Bepaalde aspecten worden hier geaccepteerd, bepaalde aspecten worden daar geaccepteerd, in dit land of een ander, maar nergens wordt het totale menselijke mens geaccepteerd. Daarom is het waakbewustzijn onvermijdelijk onecht, pseudo, kunstmatig, geforceerd. Daar zijn ze niet echt - alleen maar acteurs, niet spontaan, gemanipuleerd.

Alleen in dromen ben je vrij; alleen in dromen ben je authentiek jezelf. Je kunt in je dromen doen wat je maar wilt. Er is niemand bij betrokken; je bent alleen. Niemand kan binnendringen, niemand kan in je dromen kijken. En niemand heeft er last van: wat je in je dromen doet is jouw zaak, niemand is er bij betrokken. Ze zijn absoluut privé. Omdat ze absoluut privé zijn en met niemand te maken hebben, kun je vrij zijn. Dus kan je ware gezicht niet bekend zijn tenzij je dromen bekend zijn. Hindoes zijn zich hiervan bewust: dromen moet je doorgronden. Maar het zijn nog steeds wolken - privé natuurlijk, vrijer, maar nog steeds wolken, en je moet ook voorbij deze wolken gaan.

Dit zijn de drie toestanden: waken, slapen en dromen. Dromen werd heel primair met Freud. Nu is het slapen aangekaart. In het westen zijn nu veel slaaplaboratoria bezig om te erachter te komen wat slaap is, want het lijkt toch wel heel vreemd dat we niet weten wat slaap is. Wat er echt met je gebeurt in je slaap is nog niet wetenschappelijk onderzocht.

En als we niet kunnen weten wat slaap is, zal het moeilijk zijn om te weten wat de mens is, omdat hij een derde van zijn leven slaapt. Een derde van je leven! Als je zestig jaar gaat leven, zul je twintig jaar slapen. Het is zo'n belangrijk deel. Wat doe je als je slaapt? Er gebeurt iets mysterieus en het is zo essentieel dat het leven niet mogelijk is zonder dat. Er gebeurt iets dieps, maar je bent je er niet van bewust.

Als je wakker wordt, ben je een ander mens; als je droomt, ben je weer een ander mens. In diepe slaap ben je weer een ander mens. In diepe slaap kun je je zelfs je naam niet herinneren. Je weet niet of je een mohammedaan, een christen of een hindoe bent. Vanuit je diepe slaap kun je niet antwoorden wie je bent, rijk of arm - geen identiteit, geen imago.

In de wakende laag besta je met de maatschappij. In de dromende laag besta je met je eigen

verlangens. In de diepe slaap besta je met de natuur, diep in de schoot van de natuur. En Yoga en Tantra zeggen dat je alleen voorbij deze drie bestaat in Brahma, in het kosmische geheel. Dus deze drie moeten overschreden, gepasseerd, getranscendeerd worden.

Er is één verschil. De westerse psychologie is er nu in geïnteresseerd om deze toestanden te bestuderen. Oosterse zoekers waren geïnteresseerd in deze toestanden, maar niet in het bestuderen ervan. Ze waren alleen geïnteresseerd in hoe ze die konden overstijgen. Deze techniek is een transcendentale techniek.

Wakend, slapend, dromend, ken jezelf als licht.

Heel moeilijk. Je moet beginnen met waken. Hoe kun je herinneren in dromen? Kun je een droom bewust creëren? Kun je een droom manipuleren? Kun je je eigen dromen hebben van je eigen wensen? Dat kun je niet. Hoe machteloos is de mens! Je kunt niet eens je eigen droom creëren. Ze overkomen je ook; je bent hulpeloos. Maar er zijn bepaalde technieken waarmee dromen gecreëerd kunnen worden, en die technieken zijn erg behulpzaam bij het transcenderen, want als je kunt creëren, dan kun je transcenderen. Maar je moet beginnen met wakker zijn.



Terwijl je wakker bent - beweegt, eet, werkt - herinner jezelf als licht. Alsof er in je hart een vlam brandt en je lichaam niets anders is dan de aura rond de vlam. Stel het je voor. In je hart brandt een vlam en je lichaam is niets anders dan een licht aura rond de vlam. Je lichaam is alleen maar een licht rond de vlam. Laat het diep in je mind en je bewustzijn doordringen. Dring erin door.

Het zal tijd vergen, maar als je eraan blijft denken, het voelt, het je voorstelt, zul je je het binnen een bepaalde tijd de hele dag kunnen herinneren. Terwijl je wakker bent en je over straat gaat, ben je een vlam die beweegt. In het begin zal niemand anders zich er bewust van zijn, maar als je ermee doorgaat, zullen na drie maanden ook anderen zich ervan bewust worden. En alleen wanneer anderen zich ervan bewust worden, kun je op je gemak zijn. Zeg het tegen niemand. Stel je gewoon een vlam voor, en je lichaam als alleen de aura eromheen. Geen fysiek lichaam, maar een elektrisch lichaam. Blijf het doen.

Als je volhoudt, zullen anderen zich binnen drie maanden, of ergens in de buurt daarvan, ervan

bewust worden dat er iets met je gebeurd is. Ze zullen een subtiel licht om je heen voelen. Als je bij hen in de buurt komt, zullen ze een andere warmte voelen. Als je ze aanraakt, zullen ze een vurige aanraking voelen. Ze zullen zich ervan bewust worden dat er iets vreemds met je gebeurt. Zeg het tegen niemand. Wanneer anderen zich bewust worden, dan kun jij je op je gemak voelen en dan kun je de tweede stap binnengaan, niet eerder.

De tweede stap is om het mee te nemen in dromen. Nu kun je het in dromen brengen. Het is werkelijkheid geworden. Nu is het geen verbeelding meer. Door verbeelding heb je een realiteit ontdekt. Het is echt. Alles bestaat uit licht. Jullie zijn licht - je niet bewust van het feit - omdat elk materie deeltje licht is.

Wetenschappers zeggen dat het uit elektronen bestaat. Dat is hetzelfde. Licht is de bron van alles. Jij bent ook gecondenseerd licht: door middel van verbeelding leg je gewoonweg een realiteit bloot. Neem het in je op - en wanneer je er zo vol van bent geworden, kun je het meenemen in dromen, niet eerder.

Blijf dan tijdens het inslapen aan de vlam denken, blijf het zien, voel dat je het licht bent. Terwijl je het je herinnert... herinnert... herinnert... val je in slaap. En het herinneren gaat door. In het begin zul je dromen krijgen waarin je voelt dat je een vlam in je hebt, je bent licht. Langzamerhand zul je ook in je dromen met hetzelfde gevoel meegaan. En zodra dit gevoel de dromen binnendringt, zullen dromen beginnen te verdwijnen. Dromen zullen beginnen te verdwijnen: er zullen steeds minder dromen zijn en steeds meer diepe slaap.

Wanneer in al je dromen deze realiteit wordt onthuld - dat je licht bent, een vlam, een brandende vlam - zullen alle dromen verdwijnen. Alleen wanneer dromen verdwijnen, kun je dit gevoel meenemen in je slaap, nooit eerder. Nu sta je voor de deur. Wanneer dromen verdwenen zijn en je jezelf herinnert als een vlam, sta je voor de deur van de slaap. Nu kun je binnengaan met het gevoel. En als je eenmaal de slaap binnengaat met het gevoel dat je een vlam bent, zul je je er bewust van zijn - de slaap zal nu alleen met je lichaam gebeuren, niet met jou.

Deze techniek helpt je voorbij deze drie toestanden te gaan. Als je je ervan bewust kunt zijn dat je een vlam bent, een licht, dat de slaap je niet overkomt, ben je bewust. Je draagt een bewuste inspanning mee. Nu ben je gekristalliseerd rond die vlam. Het lichaam slaapt, jij niet. Dit is wat Krishna zegt in de Gita: dat yogi's nooit slapen. Terwijl anderen slapen, zijn zij wakker. Niet dat hun lichamen nooit slapen. Hun lichamen slapen - maar alleen de lichamen. Lichamen hebben rust nodig, bewustzijn heeft geen rust nodig; omdat lichamen mechanismen zijn, bewustzijn is geen mechanisme. Lichamen hebben brandstof nodig, ze hebben rust nodig. Daarom worden ze geboren, zijn ze jong, worden ze oud en gaan ze dood. Bewustzijn wordt nooit geboren, wordt nooit oud, sterft nooit. Het heeft geen brandstof nodig, het heeft geen rust nodig. Het is pure energie, eeuwige energie.

Als je dit beeld van vlam en licht door de deuren van de slaap heen kunt dragen, zul je nooit meer slapen, alleen het lichaam zal rusten. En terwijl het lichaam slaapt, zul je het weten. Zodra dit gebeurt, ben je de vierde geworden. Waken, dromen en slapen zijn nu onderdelen van de mind. Het zijn onderdelen, en jij bent de vierde geworden - iemand die ze allemaal doorloopt en geen van allen is.

Echt, dit is zo simpel. Als je in de wakende staat bent en dan naar dromen overgaat, kun je geen van beide zijn. Als je de wakende staat bent, hoe kun je dan dromen? En als je de dromende staat bent, hoe kun je dan in slaap vallen waar geen droom is? Je moet een reiziger zijn, en deze staten moeten stations zijn, zodat je van hier naar daar kunt gaan en weer terug kunt komen. 's Ochtends zul je weer naar de wakende staat gaan.

Dit zijn toestanden, en degene die zich binnen deze toestanden beweegt, ben jij. Maar jij bent de vierde - en die vierde is wat jullie de ziel noemen. Dat vierde is wat jullie goddelijk noemen, dat vierde is wat jullie het onsterfelijke element noemen, het eeuwige leven.

Wakend, slapend, dromend, ken jezelf als licht.

Dit is een heel mooie techniek. Maar probeer het eerst in het waken. En onthoud, wanneer anderen zich bewust worden, dan pas ben je erin geslaagd. Zij zullen zich bewust worden. Dan kun je de droom binnengaan, en dan de slaap, en dan kun je ontwaken tot dat wat je bent - de vierde.