

Richt je aandacht op het derde oog

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 5.

Aandacht tussen wenkbrauwen, laat mind voor gedachte zijn. Laat de vorm zich vullen met ademessentie tot de top van het hoofd en daar neerstromen als licht.

Dit was de techniek die aan Pythagoras werd gegeven. Pythagoras ging met deze techniek naar Griekenland, en hij werd echt de oorsprong, de bron van alle mystiek in het Westen. Hij is de vader van alle mystiek in het Westen.

Deze techniek is een van de hele diepe methoden. Probeer dit te begrijpen:

Aandacht tussen de wenkbrauwen...

De moderne fysiologie, wetenschappelijk onderzoek, zegt dat tussen de twee wenkbrauwen de klier zit die het meest mysterieuze deel van het lichaam is. Deze klier, die de pijnappelklier wordt genoemd, is het derde oog van de Tibetanen, *shivanetra*, het oog van de Shiva, van de Tantra. Tussen de twee ogen bestaat er een derde oog, maar het functioneert niet. Het is er, het kan elk moment functioneren, maar het functioneert niet natuurlijk. Je moet er iets aan doen om het te openen. Het is niet blind; het is gewoon gesloten. Deze techniek is om het derde oog te openen.



Aandacht tussen de wenkbrauwen...

Sluit je ogen en richt dan je beide ogen precies in het midden van de twee wenkbrauwen. Focus precies in het midden, met gesloten ogen, alsof je met je twee ogen kijkt. Geef er totale aandacht aan.

Dit is een van de eenvoudigste methoden om aandachtig te zijn. Je kunt niet zo gemakkelijk aandacht hebben voor enig ander deel van het lichaam. Deze klier absorbeert de aandacht als wat dan ook. Als je er aandacht aan geeft, raken je beide ogen gehypnotiseerd door het derde oog. Ze worden gefixeerd; ze kunnen niet bewegen. Als je probeert aandacht te geven aan een ander deel van het lichaam is dat moeilijk. Dit derde oog trekt de aandacht, dwingt de aandacht af; het is magnetisch voor aandacht. Alle methoden over de hele wereld hebben het dus gebruikt. Het is de eenvoudigste manier om aandacht te trainen, want je probeert niet alleen aandachtig te zijn, de klier zelf helpt je; het is magnetisch. Je aandacht wordt er met geweld naar toe gebracht. Het wordt geabsorbeerd.

In de oude Tantra geschriften wordt gezegd dat aandacht voor het derde oog voedsel is. Het heeft honger; het heeft levens en levens honger gehad. Als je er aandacht aan schenkt, wordt het levend. Het wordt levend! Er wordt voedsel gegeven. En als je eenmaal weet dat aandacht voedsel is, als je eenmaal voelt dat je aandacht magnetisch wordt aangetrokken, getrokken door de klier zelf, dan is aandacht niet meer iets moeilijks. Je hoeft alleen maar het juiste punt te weten. Dus sluit gewoon je ogen, laat je twee ogen naar het midden bewegen en voel het punt. Wanneer je dicht bij het punt bent, zullen je ogen plotseling gefixeerd raken. Wanneer het moeilijk wordt om ze te bewegen, dan weet je dat je het juiste punt te pakken hebt.

Aandacht tussen de wenkbrauwen, laat geest voor gedachte zijn...

Als deze aandacht er is, zul je voor het eerst iets vreemds ervaren. Voor het eerst zul je gedachten voor je uit zien lopen; je zult de getuige worden. Het is net een bioscoopscherm: gedachten lopen en jij bent getuige. Zodra je aandacht op het derde oogcentrum is gericht, word je onmiddellijk de getuige van gedachten.

Gewoonlijk ben je geen getuige, je bent geïdentificeerd met gedachten. Als er boosheid is, word je boosheid. Als een gedachte beweegt, ben je niet de getuige, maar word je één met de gedachte, geïdentificeerd, en beweeg je mee. Je wordt de gedachte; je neemt de vorm van de gedachte aan. Als er seks is, word je seks, als er woede is, word je woede, als er hebzucht is, word je hebzucht. Elke gedachte die beweegt, wordt met jou geïdentificeerd. Er is geen kloof tussen jou en de gedachte.

Maar als je je concentreert op het derde oog, word je plotseling een getuige. Door het derde oog word je de getuige. Door het derde oog kun je gedachten zien lopen als wolken in de lucht of als mensen die over straat bewegen.

Je zit voor je raam en kijkt naar de lucht of naar mensen op straat; je bent niet geïdentificeerd. Je bent afstandelijk, een toeschouwer op de heuvel - anders. Als er nu woede is, kun je ernaar kijken als een object. Nu voel je niet dat je boos bent. Je voelt dat je omringd bent door woede - een wolk van woede is om je heen gekomen - maar je bent niet de woede. En als je niet de woede bent, wordt woede machteloos, het kan geen invloed op je hebben. Je blijft onaangeroerd. De woede komt en gaat en je blijft gecenterd in jezelf.

Deze vijfde techniek is een techniek om de getuige te vinden.

Aandacht tussen wenkbrauwen, laat mind voor gedachte zijn. Laat de vorm zich vullen met ademessentie tot de top van het hoofd en daar neerstromen als licht.

Wanneer de aandacht gericht is op het derde oogcentrum, tussen de twee wenkbrauwen, gebeuren er twee dingen. Het ene is dat je plotseling getuige wordt. Dit kan op twee manieren gebeuren. Je wordt getuige en je wordt gecenterd in het derde oog. Probeer getuige te zijn. Wat er ook gebeurt, probeer getuige te zijn. Je bent ziek, je lichaam doet pijn, je hebt ellende en lijden, wat dan ook - wees er getuige van. Wat er ook gebeurt, identificeer jezelf er niet mee. Wees een getuige, een waarnemer. Als het dan mogelijk wordt om getuige te zijn, zul je gefocust zijn in het derde oog.

Het omgekeerde is ook het geval. Als je gefocust bent in het derde oog, zul je een getuige worden. Deze twee dingen maken deel uit van één. Dus het eerste: door gecenterd te zijn in het derde oog zal het getuigende zelf ontstaan. Nu kun je je gedachten tegenkomen. Dat is het eerste. En het tweede is dat je nu de subtiële, delicate vibratie van de ademhaling kunt voelen. Nu kun je de vorm van de ademhaling voelen, de essentie van de ademhaling.

Probeer eerst te begrijpen wat bedoeld wordt met 'de vorm', met 'de essentie van de ademhaling'. Als je ademt, adem je niet alleen lucht in. De wetenschap zegt dat je alleen lucht ademt - alleen zuurstof, stikstof en andere gassen in hun gecombineerde vorm van lucht. Zij zeggen dat je lucht ademt! Maar Tantra zegt dat lucht slechts het voertuig is, niet het ware. Je ademt prana - levenskracht. Lucht is slechts het medium; prana is de inhoud. Je ademt prana in, niet alleen lucht.

De moderne wetenschap is er nog steeds niet achter of er zoiets als prana bestaat, maar sommige onderzoekers hebben iets mysterieus gevoeld. Ademen is niet alleen lucht. Het is ook door veel moderne onderzoekers gevoeld. In het bijzonder moet één naam worden genoemd - Wilhelm Reich, een Duitse psycholoog die het 'orgon energie' noemde. Het is hetzelfde als prana. Hij zegt dat terwijl je ademt, lucht slechts de container is en er een mysterieuze inhoud is die je orgon of prana of elan

vitaal kunt noemen. Maar dat is heel subtiel. Het is niet echt materieel. Lucht is het materiële ding - de container is materieel - maar er beweegt iets subtiels, iets niet-materieels doorheen.

De effecten ervan kunnen gevoeld worden. Als je bij een heel vitaal persoon bent, zul je een zekere vitaliteit in je voelen opkomen. Als je bij een heel ziek persoon bent, voel je je leeggezogen, alsof er iets uit je is gehaald. Als je naar het ziekenhuis gaat, waarom voel je je dan zo moe? Je wordt overal naartoe gezogen. De hele ziekenhuisatmosfeer is ziek en iedereen daar heeft meer vitaal elan nodig, meer prana. Als je daar dus bent, begint je prana plotseling uit je te stromen. Waarom voel je je soms verstikt als je in een menigte bent? Omdat je prana wordt opgezogen. Als je 's ochtends alleen onder de hemel, onder de bomen bent, voel je plotseling een vitaliteit in je - de prana. Ieder mens heeft een bepaalde ruimte nodig. Als die ruimte er niet is, wordt je prana opgezogen.

Wilhelm Reich deed veel experimenten, maar hij werd voor gek versleten. De wetenschap heeft haar eigen bijgeloof en de wetenschap is erg orthodox. De wetenschap kan nog niet voelen dat er meer is dan lucht, maar India experimenteert er al eeuwen mee.

Je hebt misschien wel gehoord of zelfs gezien dat iemand dagenlang in samadhi is gegaan, kosmisch bewustzijn - ondergrondse samadhi, zonder dat er lucht door kon dringen. Een man ging in 1880 in Egypte veertig jaar in zo'n ondergrondse samadhi. Degenen die hem begraven hadden gingen allemaal dood, omdat hij in 1920, veertig jaar later, uit zijn samadhi zou komen. In 1920 geloofde niemand dat ze hem levend zouden vinden, maar hij werd levend gevonden. Hij leefde daarna nog tien jaar. Hij was helemaal bleek geworden, maar hij leefde. En het was onmogelijk geweest om lucht tot hem te krijgen.

Artsen en anderen vroegen aan hem: 'Wat is het geheim hiervan?'

Hij zei: 'Dat weten we niet. We weten alleen dit, dat prana overal kan binnendringen en stromen.'

Lucht kan niet doordringen, maar prana wel. Als je eenmaal weet dat je prana direct kunt opzuigen, zonder de container, dan kun je zelfs eeuwenlang in samadhi gaan.

Door gefocust te zijn in het derde oog, kun je plotseling de essentie van adem observeren - niet adem, maar de essentie van adem, prana. En als je de essentie van adem, prana, kunt observeren, ben je op het punt vanwaar de sprong, de doorbraak plaatsvindt.

De soetra zegt,

Laat de vorm zich vullen met ademessentie tot de top van het hoofd...

En wanneer je de essentie van de ademhaling, prana, gaat voelen, stel je dan gewoon voor dat je hoofd ermee gevuld is - stel het je gewoon voor. Je hoeft je niet in te spannen. Ik zal je uitleggen hoe verbeelding werkt. Wanneer je gefocust bent in het derde oog centrum, stel het je dan voor, en het gebeurt ook - dan en daar.

Nu is je verbeelding gewoon machteloos; je blijft maar verbeelden en er gebeurt niets. Maar soms, onbewust, gebeuren er ook dingen in het gewone leven. Je fantaseert over je vriend en plotseling wordt er op de deur geklopt. Je zegt dat het toeval is dat je vriend is gekomen. Soms werkt je verbeelding net als toeval. Maar wanneer dit gebeurt, probeer het je nu te herinneren en analyseer het allemaal. Wanneer je voelt dat je verbeelding werkelijkheid is geworden, ga dan naar binnen en observeer. Ergens moet je aandacht in de buurt van het derde oog zijn geweest. Wanneer dit toeval zich voordoet, is het geen toeval. Het lijkt zo omdat je de geheime wetenschap niet kent. Je mind moet zich onbewust dicht bij het centrum van het derde oog hebben bewogen. Als je aandacht in het derde oog is, is alleen verbeelding al genoeg om welk fenomeen dan ook te creëren.

Deze soetra zegt dat wanneer je je gefocust bent tussen je wenkbrauwen en je de essentie van de ademhaling kunt voelen, je de vorm laat vullen. Stel je nu voor dat deze essentie je hele hoofd vult, in het bijzonder de top van je hoofd, de *sahasrar* - het hoogste psychische centrum. En zodra je je dat voorstelt, zal het gevuld worden. daar - op de top van je hoofd - neerstromen als licht. Deze prana-essentie stroomt van de top van je hoofd neer als licht. En het zal beginnen neer te stromen, en onder die stroom van licht zul je verfrist, herboren, helemaal nieuw zijn. Dat is wat innerlijke wedergeboorte betekent.

Dus twee dingen: ten eerste, gericht op het derde oog wordt je verbeelding krachtig, machtig. Daarom is er zoveel nadruk gelegd op zuiverheid. Wees zuiver voordat je deze oefeningen doet. Zuiverheid is geen moreel concept voor Tantra, zuiverheid is belangrijk - want als je gericht bent op het derde oog en je mind is onzuiver, dan kan je verbeelding gevaarlijk worden: gevaarlijk voor jezelf, gevaarlijk voor anderen. Als je erover denkt om iemand te vermoorden, als dit idee in je mind zit, kan alleen al de verbeelding de man doden. Daarom wordt er zo op aangedrongen om eerst zuiver te zijn.

Pythagoras kreeg te horen dat hij moest vasten, een speciale ademhaling moest doen - deze ademhaling - omdat je hier door een zeer gevaarlijk land reist. Want waar er macht is, is er gevaar, en als de mind onzuiver is, zullen je onzuivere gedachten zich er onmiddellijk meester van maken wanneer je macht krijgt.

Je hebt je vaak voorgesteld om te doden, maar die verbeelding kan niet werken, gelukkig. Als het wel werkt, als het onmiddellijk geactualiseerd wordt, dan wordt het gevaarlijk - niet alleen voor anderen, maar ook voor jezelf, omdat je er al zo vaak aan gedacht hebt om zelfmoord te plegen. Als de mind gericht is op het derde oog, zal

alleen het denken aan zelfmoord al zelfmoord worden. Je zult geen tijd hebben om te veranderen, het zal onmiddellijk gebeuren.

Je hebt misschien wel eens gezien hoe iemand gehypnotiseerd werd. Wanneer iemand gehypnotiseerd is, kan de hypnotiseur wat dan ook zeggen en onmiddellijk volgt de gehypnotiseerde persoon. Hoe absurd het bevel ook is, hoe irrationeel of zelfs onmogelijk het ook is, de gehypnotiseerde persoon volgt het op. Wat gebeurt er? Deze vijfde techniek ligt aan de basis van alle hypnose. Wanneer iemand gehypnotiseerd wordt, wordt hem verteld om zijn ogen te focussen op een bepaald punt - op een bepaald licht, een stip op de muur of wat dan ook, of op de ogen van de hypnotiseur.

Wanneer je je ogen op een bepaald punt richt, begint je innerlijke aandacht binnen drie minuten naar het derde oog te stromen. En zodra je innerlijke aandacht naar het derde oog begint te stromen, begint je gezicht te veranderen. En de hypnotiseur weet wanneer je gezicht begint te veranderen. Plotseling verliest je gezicht alle vitaliteit. Het wordt dood, alsof je diep slaapt. De hypnotiseur weet onmiddellijk wanneer je gezicht de glans, de levendigheid heeft verloren. Het betekent dat de aandacht nu wordt opgezogen door het derde oog centrum. Je gezicht is dood geworden; de hele energie loopt naar het derde oog centrum.

Nu weet de hypnotiseur onmiddellijk dat alles wat gezegd wordt zal gebeuren. Hij zegt: 'Nu val je in een diepe slaap,' Je zult er onmiddellijk in vallen. Hij zegt: 'Nu raak je bewusteloos.' Je raakt onmiddellijk bewusteloos. Nu kan alles gedaan worden. Als hij zegt 'nu ben je Napoleon geworden', zul je dat ook worden. Je zal je beginnen te gedragen als een Napoleon, je zal beginnen te praten als Napoleon. Je gebaren zullen veranderen. Je onbewuste zal de opdracht aannemen en de actualiteit creëren. Als je aan een ziekte lijdt, kun je nu bevelen dat de ziekte verdwenen is en zal ze ook verdwijnen. Of elke nieuwe ziekte kan worden gecreëerd.

Als je een gewone steen van de straat in je hand legt, kan de hypnotiseur zeggen 'dit is vuur in je hand,' en je zult intense hitte voelen. Je hand zal verbranden - niet alleen in de mind, maar echt. Je huid zal verbranden. Je zal een brandend gevoel hebben. Wat gebeurt er? Er is geen vuur, er is gewoon een gewone steen, koud. Hoe dan? Hoe gebeurt dit branden? Je bent gefocust in het derde oog centrum, je verbeelding krijgt suggesties van de hypnotiseur, en ze worden geactualiseerd. Als de hypnotiseur zegt 'nu ben je dood,' zul je onmiddellijk sterven. Je hart zal stoppen. Het zal stoppen.

Dit gebeurt door het derde oog. In het derde oog zijn verbeelding en actualisatie niet twee dingen. Verbeelding is het feit. Verbeeld het je en het is zo. Er is geen kloof tussen droom en werkelijkheid. Er is geen kloof tussen droom en werkelijkheid! Droom, en het zal werkelijkheid worden. Daarom heeft Shankara gezegd dat deze hele wereld niets anders is dan de droom van het goddelijke... de droom van het

goddelijke! Dit komt omdat het goddelijke gecenterd is in het derde oog - altijd, eeuwig - dus wat het goddelijke ook droomt, het wordt werkelijkheid. Als jij ook gecenterd bent in het derde oog, zal alles wat je droomt werkelijkheid worden.

Sariputta kwam bij Boeddha. Hij mediteerde diep en toen begonnen er vele dingen, vele visioenen te komen, zoals dat gebeurt bij iedereen die diep mediteert. Hij begon hemelen te zien, hij begon hellen te zien, hij begon engelen, goden, demonen te zien. En ze waren echt, zo echt dat hij naar Boeddha kwam rennen om hem te vertellen dat hij dat en dat visioen had gekregen. Maar Boeddha zei: 'Het is niets - gewoon dromen. Gewoon dromen!'

Maar Sariputta zei: 'Ze zijn zo echt. Hoe kan ik zeggen dat het dromen zijn? Als ik een bloem in mijn visioen zie, is die echter dan welke bloem ook ter wereld. De geur is er; ik kan haar aanraken. Als ik jou zie,' zei hij tegen Boeddha, 'zie ik jou niet als echt. Die bloem is echter dan jouw aanwezigheid hier vlak voor mij, dus hoe kan ik onderscheid maken tussen wat echt is en wat droom is?'

Boeddha zei: 'Nu je gecenterd bent in het derde oog, zijn droom en werkelijkheid één. Wat je droomt zal echt zijn, en omgekeerd ook.'

Voor iemand die gecenterd is in het derde oog zullen dromen echt worden en zal de hele realiteit slechts een droom worden, want wanneer je droom echt kan worden, weet je dat er geen fundamenteel verschil is tussen droom en realiteit. Dus wanneer Shankara zegt dat deze hele wereld alleen maar maya is, een droom van het goddelijke, is dat geen theoretische stelling, geen filosofische verklaring. Het is eerder de innerlijke ervaring van iemand die gefocust is in het derde oog.

Wanneer je gefocust bent in het derde oog, stel je dan voor dat de essentie van prana uit de top van je hoofd komt stromen, net alsof je onder een boom zit en bloemen beginnen te stromen, of alsof je onder de hemel zit en plotseling een wolk begint te stromen, of alsof je 's morgens zit en de zon opkomt en stralen begint te stromen. Stel je voor, en onmiddellijk is er een stroom - een stroom van licht die van de bovenkant van je hoofd naar beneden valt. Deze stroom herschept je, geeft je een nieuwe geboorte. Je bent herboren.