

Los op in duisternis

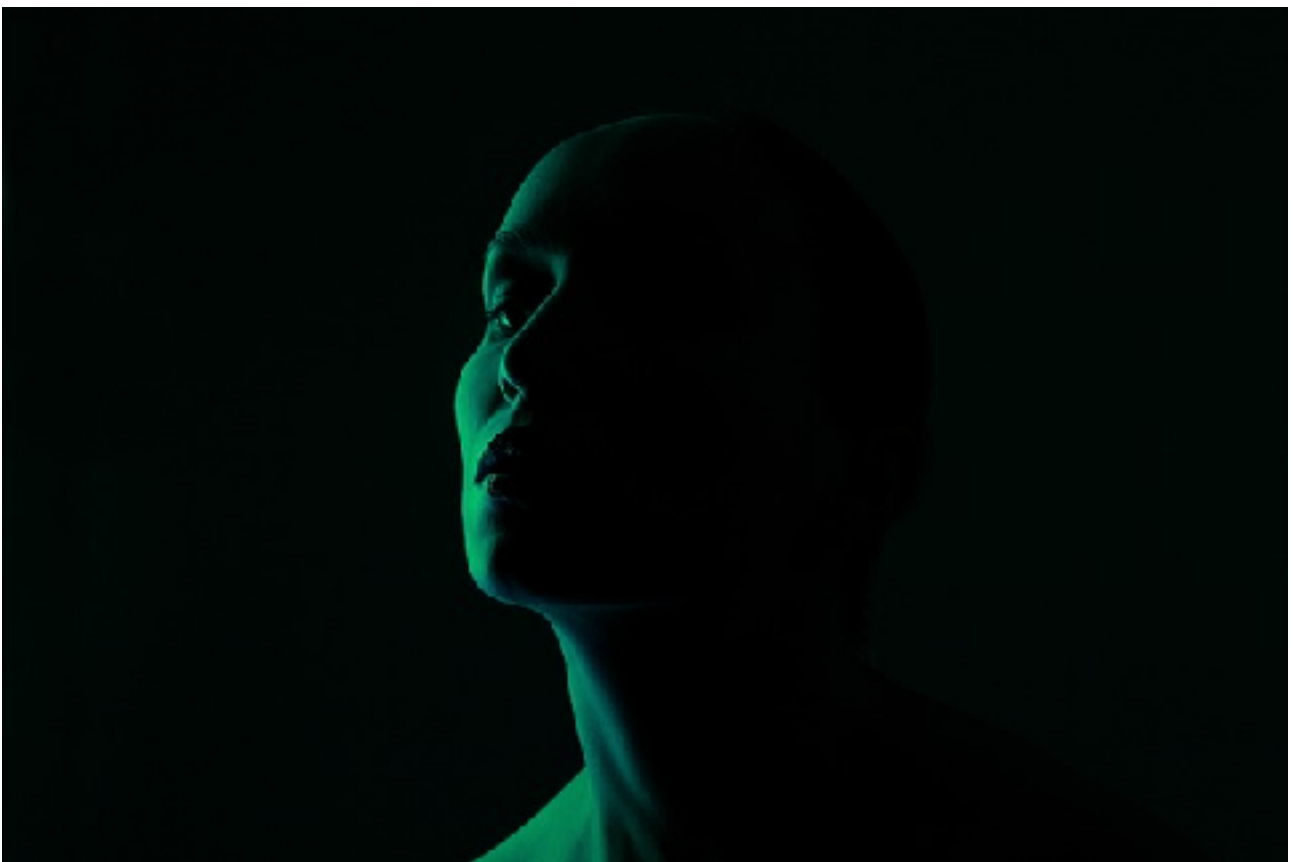
Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 76.

De eerste techniek:

Ga in de regen tijdens een zwarte nacht die duisternis binnen als de vorm van vormen.

Er is een zeer oude esoterische school geweest waarover je misschien nog niet hebt gehoord. De school stond bekend als de school van Essenen. Jezus werd in die school onderwezen; hij behoorde tot de groep van de Essenen. Die Essenen-groep is de enige groep in de hele wereld die denkt dat God absolute duisternis is. De Koran zegt dat God licht is, de Upanishads zeggen dat God licht is, de Bijbel zegt dat God licht is. De groep van de Essenen is de enige traditie ter wereld die zegt dat God absolute duisternis is, absolute duisternis, gewoon een oneindige zwarte nacht.

Dit is heel mooi; vreemd, maar heel mooi - en heel betekenisvol. Je moet de betekenis begrijpen, dan zal deze techniek heel behulpzaam zijn, want dit is de techniek die de Essenen gebruikten om de duisternis binnen te gaan, om er één mee te worden.



Denk eens na. Waarom is God overal gesymboliseerd als licht? Niet omdat God licht is, maar omdat de mens bang is voor het donker. Dit is menselijke angst - we houden van licht en we zijn bang voor het donker, dus kunnen we God niet zien als duisternis, als zwartheid. Dit is menselijke opvatting. We vatten God op als licht omdat we bang zijn voor het donker.

Onze goden worden uit onze angst geschapen. We geven er vorm en gedaante aan. Die vorm is door ons gegeven - het laat iets over ons zien, niet over onze goden. Het zijn onze creaties. Wij zijn bang in het donker, dus is God licht. Maar deze technieken behoren tot de andere school.

Essenen zeggen dat God duisternis is, en daar zit iets in. Eén ding: duisternis is eeuwig. Licht komt en gaat en duisternis blijft. 's Morgens komt de zon op en zal er licht zijn; 's avonds gaat de zon onder en zal er duisternis zijn. Voor duisternis zal niets opkomen - het is er altijd. Het komt nooit op en gaat nooit onder. Licht komt en gaat; duisternis blijft. Licht heeft altijd een bron; duisternis is zonder bron. Dat wat een bron heeft kan niet oneindig zijn; alleen dat wat zonder bron is kan

oneindig en eeuwig zijn. Licht heeft iets van verstoring; daarom kun je bij licht niet slapen. Het creëert een spanning. Duisternis is ontspanning, totale ontspanning.

Maar waarom zijn we bang voor duisternis? Omdat licht ons voorkomt als leven - dat doet het ook; en duisternis wel op de dood lijkt - dat doet het ook. Leven komt door licht, en als je sterft lijkt het alsof je in eeuwige duisternis bent gevallen. Daarom schilderen we de dood zwart en is zwart een kleur voor rouw. God is licht en de dood is zwart. Maar dit zijn onze angsten geprojecteerd. Eigenlijk heeft duisternis oneindigheid; licht is beperkt. Duisternis lijkt de baarmoeder te zijn waaruit alles ontstaat en waarin alles valt.

Essenen hebben dit standpunt ingenomen. Het is heel mooi en ook heel nuttig, want als je de duisternis kunt liefhebben, zul je niet bang zijn voor de dood. Als je de duisternis kunt binnentreden - en dat kun je alleen als er geen angst is - zul je totale ontspanning bereiken. Als je één kunt worden met de duisternis, ben je opgelost, het is een overgave. Nu is er geen angst meer, want als je één geworden bent met de duisternis, ben je één geworden met de dood. Je kunt nu niet sterven. Je bent dood-loos geworden. Duisternis is dood-loos. Licht wordt geboren en sterft; duisternis is er gewoon. Het is dood-loos.

Voor deze technieken zul je je eerst moeten herinneren dat er geen angst in je mind moet zitten voor duisternis, voor zwartheid, hoe kun je anders dit experiment doen? Eerst moet je de angst laten vallen. Doe dus één ding als voorbereidende stap: ga in het donker zitten, doe de lichten uit, voel de duisternis. Heb er een liefdevolle houding tegenover; sta toe dat de duisternis je aanraakt. Kijk ernaar. Open je ogen in een donkere kamer of in een donkere nacht; heb er verbondenheid mee, wees er samen mee, ga er een relatie mee aan. Je zult bang worden - dan kunnen deze technieken je niet helpen, dan kun je ze niet doen.

Eerst is er een diepe vriendschap met de duisternis nodig. Blijf soms, wanneer iedereen is gaan slapen, in de nacht bij de duisternis. Doe niets, blijf er gewoon bij. En gewoon erbij blijven zal je een diep gevoel geven, omdat het zo ontspannend is. Je hebt het gewoon niet gekend vanwege de angst. Als je je niet slaperig voelt, doe je onmiddellijk het licht aan, je begint te lezen of iets te doen, maar je blijft niet bij de duisternis. Blijf erbij. Als je erbij kunt blijven, zul je nieuwe openingen krijgen, nieuwe contacten ermee.

De mens heeft zich volledig afgesloten voor de duisternis. Daar waren redenen voor, historische redenen - omdat de nacht erg gevaarlijk was en de mens in grotten of jungles zat. Overdag was hij veiliger: hij kon overal om zich heen kijken en wilde dieren konden hem niet aanvallen. Of hij kon iets regelen, zich verdedigen - hij kon tenminste ontsnappen. Maar 's nachts was het overal donker en was hij hulpeloos, dus werd hij bang - en die angst is in het onbewuste gegaan; nog steeds zijn we bang.

We leven nu niet meer in grotten en we zijn niet overgeleverd aan wilde dieren, niemand zal ons aanvallen - maar de angst is er, het is diep weggezakt, want miljoenen jaren lang was de menselijke mind bang. Je onderbewustzijn is niet van jezelf; het is collectief, het is erfelijk, het is op je neergedaald. De angst is er, en vanwege die angst kun je geen verbondenheid hebben met de duisternis.

Nog één ding: vanwege deze angst begon de mens het vuur te aanbidden. Toen vuur ontdekt werd, werd vuur een god. Niet dat vuur een god is, maar vanwege de angst voor de duisternis. Overdag was er licht en geen angst - de mens was meer beschermd. In de nacht was er duisternis, dus toen vuur werd ontdekt, werd vuur natuurlijk een god - de grootste. De Parsi's vereren het vuur nog steeds. De verering van het vuur ontstond door de angst voor de duisternis. In de nacht werd het vuur de vriend, de beschermer, de goddelijke veiligheid.

Die angst bestaat nog steeds. Je bent je er misschien niet van bewust, omdat er geen situaties zijn waarin je je ervan bewust kunt worden, maar doe op een dag eens 's nachts het licht uit en ga

zitten - en de primitieve angst zal tot je komen. In je eigen huis zul je het gevoel krijgen dat er wilde dieren in de buurt zijn. Er is ergens wat lawaai en je wordt bang voor wilde dieren - er is gevaar in de buurt. Dat gevaar is er niet, dat zit in je onderbewustzijn.

Dus eerst moet je je onbewuste angst overwinnen, en dan kan je deze technieken binnengaan, want deze technieken hebben te maken met duisternis. En Shiva geeft alle technieken die mogelijk zijn.

Mijn eigen ervaring met deze technieken is heel mooi. Als je ze kunt doen zijn ze prachtig. Je komt in zo'n diepe ontspanning zoals je nog nooit hebt gekend. Maar leg eerst je onbewuste angsten bloot en probeer de duisternis te leven en lief te hebben. Het is heel zalig. Als je het eenmaal weet, en als je er eenmaal contact mee hebt, sta je in contact met een heel diep kosmisch fenomeen. Dus wanneer je de kans hebt om in het donker te zijn, en wakker te zijn want je kunt twee dingen doen: je kunt het licht aandoen of je kunt gaan slapen. Het zijn allebei trucs om aan de duisternis te ontsnappen. Als je slaapt ben je niet bang, want je bent je niet bewust. Of, als je bij bewustzijn bent, dan doe je het licht aan. Doe het licht niet aan en ga niet slapen. Blijf bij de duisternis.

Veel angsten zullen gevoeld worden. Voel ze. Wees je ervan bewust. Breng ze naar je bewustzijn. Ze zullen vanzelf komen, en terwijl ze komen, blijf je slechts een getuige. Ze zullen verdwijnen, en heel spoedig zal er een dag komen waarop je in duisternis kunt zijn met totale overgave, zonder angst. Met een totale let-go kun je in de duisternis zijn. Dan gebeurt er iets heel moois. Dan kun je het gezegde van de Essenen waarderen dat God duisternis is, absolute duisternis.

Ga in de regen tijdens een zwarte nacht die duisternis binnen als de vorm van vormen.

Alle vormen ontstaan uit duisternis en lossen op in duisternis. Werelden komen, worden geschapen uit duisternis en vallen terug in duisternis. Duisternis is de baarmoeder, de kosmische baarmoeder. De ongestoorde, de absolute stilte is daar.

Shiva zegt dat het goed zal zijn om deze techniek te doen in een regenachtige nacht wanneer alles zwart is, wanneer er wolken zijn en er geen sterren te zien zijn en de hemel helemaal donker is. In een zwarte nacht wanneer er geen maan is... ga die zwartheid binnen als de vorm van vormen. Wees getuige van die zwartheid en los er dan in op. Het is de vorm van alle vormen. Jij bent een vorm - je kunt erin oplossen.

Wanneer er licht is, ben je gedefinieerd. Ik kan je zien, het licht is er. Je lichaam heeft een definitie. Je bent gedefinieerd, je hebt grenzen. Grenzen bestaan vanwege het licht. Wanneer het licht er niet is, worden grenzen opgeheven. In zwartheid is niets gedefinieerd, alles gaat op in elk ander ding. Vormen verdwijnen.

Dat is misschien een van de oorzaken van onze angst - want dan ben je niet gedefinieerd, dan weet je niet wie je bent. Het gezicht kan niet gezien worden, het lichaam kan niet gekend worden. Alles gaat op in een vormloos bestaan. Dat kan een van de oorzaken van angst zijn - omdat je je gedefinieerde bestaan niet kunt voelen. Het bestaan wordt vaag en angst komt bij je binnen, omdat je nu niet weet wie je bent. Het ego kan niet bestaan: ongedefinieerd is het moeilijk om als ego te bestaan. Je voelt angst. Je wilt dat er licht is.

Beschouwend, mediterend, samenvloeiend, zal het gemakkelijker zijn om in de duisternis op te gaan dan in het licht, want licht geeft onderscheid. Duisternis neemt alle onderscheid weg. In het licht ben je mooi of lelijk, rijk of arm. Het licht geeft je een persoonlijkheid, een onderscheid - opgeleid, onopgeleid, heilige of zondaar. Het licht onthult je als een afzonderlijk persoon. De duisternis omhult je, accepteert je - niet als een afzonderlijk persoon; zij accepteert je eenvoudigweg zonder enige definitie. Je wordt omhuld en je wordt één.

De duisternis doet dat altijd, maar omdat je bang bent kun je het niet begrijpen. Zet je angst opzij en word één. Ga die zwartheid binnen als de vorm van alle vormen.

Ga die zwartheid binnen.... Hoe kun je de duisternis binnengaan? Drie dingen. Eén: staar in het zwart. Moeilijk. Het is gemakkelijk om naar een vlam te staren, naar welke lichtbron dan ook, omdat het daar is als een object, scherp; je kunt je aandacht erop richten. Duisternis is geen object; het is overal, het is overal om je heen. Je kunt het niet zien als een object. Staar in het luchtledige. Het is er om je heen; kijk er gewoon in. Voel je op je gemak en kijk erin. Het zal je ogen binnen gaan dringen. En wanneer de duisternis je ogen binnendringt, ga je daar binnen.

Blijf met open ogen wanneer je deze techniek in de donkere nacht doet. Sluit je ogen niet, want met gesloten ogen heb je een andere duisternis. Dat is je eigen, mentale; die is niet echt. Het is niet echt. Het is echt iets negatiefs; het is geen positieve duisternis. Hier is licht: je sluit je ogen en je kunt een duisternis hebben, maar die duisternis is gewoon het negatieve van het licht. Net zoals je naar het raam kijkt en dan je ogen sluit, heb je een negatief beeld van het raam. Al onze ervaring is van licht, dus als we onze ogen sluiten hebben we een negatieve ervaring van licht die we duisternis noemen. Dat is niet echt, dat is niet genoeg.

Open je ogen, blijf met open ogen in de duisternis, en je zult een andere duisternis hebben - de positieve duisternis die er is. Staar erin. Blijf in de duisternis staren. Je zal beginnen te tranen, je ogen zullen pijnlijk worden, ze zullen pijn gaan doen. Maak je geen zorgen, ga gewoon door. En op het moment dat de duisternis, de echte duisternis die er is, in je ogen komt, zal het je een heel diep kalmerend gevoel geven. Wanneer echte duisternis in je binnenkomt, zul je erdoor gevuld worden.

En deze intrede van duisternis zal je ledigen van alle negatieve duisternis. Dit is een heel diep fenomeen. De duisternis die je van binnen hebt, is iets negatiefs; het is tegen het licht. Het is niet de afwezigheid van licht; het is tegen het licht. Het is niet de duisternis waarover Shiva spreekt als de vorm van alle vormen - de echte duisternis die er is. We zijn er zo bang voor dat we veel lichtbronnen hebben gecreëerd als bescherming, en we leven in een verlichte wereld. Dan sluiten we onze ogen en de verlichte wereld reflecteert negatief van binnen. We zijn het contact kwijtgeraakt met de echte duisternis die er is - de duisternis van de Essenen, of de duisternis van Shiva. We hebben er geen contact mee. We zijn er zo bang voor geworden dat we ons er volledig van hebben afgekeerd. We staan er met onze rug naar toe.

Dit zal dus moeilijk zijn, maar als je het kunt, is het wonderbaarlijk, is het magisch. Je zult een heel ander wezen zijn. Wanneer de duisternis jou binnentreedt, treed jij daar binnen. Het is altijd wederkerig, wederzijds. Je kunt geen kosmisch fenomeen binnentreden zonder dat het kosmische fenomeen in jou binnentreedt. Je kunt het niet verkrachten, je kunt het niet forceren. Als je beschikbaar bent, open, kwetsbaar, en als je plaats maakt voor wat voor kosmisch rijk ook om in je binnen te gaan, dan alleen zul je erin binnengaan. Het is altijd wederzijds. Je kunt het niet forceren; je kunt het alleen toelaten.

Het is nu moeilijk om echte duisternis in steden te vinden; het is moeilijk om echte duisternis in onze huizen te vinden. Met het onwerkelijke licht hebben we alles onwerkelijk gemaakt. Zelfs onze duisternis is vervuild, ze is niet zuiver. Het is dus goed om naar een afgelegen plek te gaan om duisternis te voelen. Ga gewoon naar een heel afgelegen dorp waar geen elektriciteit is, of ga naar een bergtop. Blijf daar gewoon een week om pure duisternis te ervaren.

Je zult als een ander mens terugkomen, want in die zeven dagen van absolute duisternis zullen alle angsten, alle primitieve angsten naar boven komen. Je zult monsters onder ogen moeten zien, je zult je eigen onderbewuste onder ogen moeten zien. De hele mensheid zal... het zal zijn alsof je door de hele doortocht gaat die is gepasseerd, en diep vanuit je onderbewustzijn zal er van alles

naar boven komen. Het zal echt lijken. Je kunt bang worden, bang, omdat het zo echt zal zijn - maar het zijn alleen maar jouw mentale creaties.

Veel gekken in onze krankzinnigengestichten lijden niet aan iets anders dan alleen aan de primitieve angsten die in hen zijn losgebarsten. Die angsten zijn er; de gekken zijn bang, bang elk moment van hun leven. En we weten nog niet hoe we die primitieve angsten kunnen laten verdampen. Als gekken geholpen kunnen worden om te mediteren op duisternis, zal de waanzin verdwijnen.

Maar alleen in Japan werken ze hier een beetje naartoe. Met hun gekken gedragen ze zich heel anders. Als iemand gek, psychotisch of neurotisch wordt, is de Japanse methode om hem drie weken of zes weken in isolatie te laten leven, al naar gelang het geval. Ze laten hem gewoon in afzondering leven. Geen dokter, geen psychoanalyticus gaat naar hem toe. Er wordt voor eten gezorgd, er wordt in zijn behoeften voorzien en hij wordt alleen gelaten.

's Nachts is er geen licht; in de duisternis is hij alleen - in lijden natuurlijk, hij gaat door vele fasen heen. Er wordt voor hem gezorgd, maar hij krijgt geen gezelschap. Hij moet zijn eigen waanzin onmiddellijk en direct onder ogen zien. En binnen drie tot zes weken begint de waanzin te verdwijnen. Eigenlijk is er niets gedaan; hij is gewoon met rust gelaten. Dit is de enige maatregel die is genomen.

Westerse psychiaters zijn daar verbaasd over. Ze kunnen echt niet bevatten hoe dit kan gebeuren, want zij werken er jarenlang aan. Ze psychoanalyseren, ze behandelen, ze doen van alles, maar ze laten de man nooit alleen. Ze laten hem nooit zijn innerlijke onbewuste alleen onder ogen zien. Want hoe meer hulp je geeft, hoe meer je hem hulpeloos maakt, want hoe meer hij van jou afhankelijk wordt. En het is een kwestie van een innerlijke ontmoeting; niemand kan eigenlijk helpen. Dus degenen die het weten, laten je aan jezelf over.

Je moet in het reine komen met je onderbewuste. En deze meditatie op duisternis zal al je waanzin volledig absorberen. Probeer het eens. Je kunt het zelfs thuis proberen. Blijf elke avond een uur lang bij de duisternis. Doe niets, staar gewoon in de duisternis. Je zult een smeltend gevoel krijgen, en je zult voelen dat er iets bij je binnenkomt en dat je ergens naar binnengaat.

Als je drie maanden lang één uur per dag in de duisternis blijft, zul je alle gevoel van individualiteit en afgescheidenheid verliezen. Dan zul je geen eiland meer zijn; je zult de oceaan worden. Je zult één zijn met de duisternis. En duisternis is zo oceanisch: niets is zo uitgestrekt, niets is zo eeuwig. En niets is zo dichtbij, en van niets ben je zo bang en angstig. Het ligt net om de hoek, altijd te wachten.

Ga in de regen tijdens een zwarte nacht die zwartheid binnen als de vorm van vormen.

Staar zo dat het in je ogen komt. Ten tweede: ga liggen en voel je alsof je dicht bij je moeder bent. De duisternis is de moeder, de moeder van alles. Denk eens na: toen er niets was, wat was er toen? Je kunt aan niets anders denken dan aan duisternis. Als alles verdwijnt, wat zal er dan nog zijn? Duisternis zal er zijn.

Duisternis is de moeder, de baarmoeder, ga dus liggen voelen dat je in de baarmoeder van je moeder ligt. En het zal echt worden, het zal warm worden, en vroeg of laat zul je gaan voelen dat de duisternis, de baarmoeder, je van overal omhult. Je bent erin.

En ten derde: als je op weg gaat, naar je werk gaat, praat, eet, wat dan ook doet, draag een stukje duisternis in je mee. De duisternis die in je is binnengedrongen, draag het gewoon mee. Zoals we het hadden over de methode om een vlam mee te dragen, draag je duisternis mee. En zoals ik tegen jullie zei dat als je een vlam meedraagt en voelt dat je licht bent, je lichaam een bepaald vreemd licht begint uit te stralen en degenen die gevoelig zijn het beginnen te voelen, zal hetzelfde gebeuren met duisternis.

Als je duisternis in je meedraagt, zal je hele lichaam zo ontspannen en kalm worden, zo koel, dat het gevoeld zal worden. En zoals sommige mensen zich tot je aangetrokken zullen voelen wanneer je licht in je meedraagt, zullen sommige mensen eenvoudigweg van je wegvlugten wanneer je duisternis in je meedraagt. Ze zullen bang en angstig worden. Ze zullen zo'n stil wezen niet kunnen verdragen; het zal ondraaglijk voor hen worden.

Als je duisternis in je meedraagt, zullen degenen die bang zijn voor duisternis proberen van je weg te vluchten; ze zullen niet bij je in de buurt komen. En iedereen is bang voor duisternis. Je zult het gevoel krijgen dat vrienden je verlaten. Je familie zal verstoord raken wanneer je binnenkomt, omdat je binnenkomt als een poel van koelte, en iedereen is geagiteerd en opgewonden. Het zal moeilijk voor hen zijn om je in de ogen te kijken, want je ogen zullen diep worden als valleien, als een afgrond. Als iemand in je ogen kijkt zal hij duizelig worden, zo'n diepe afgrond zal daar gevoeld worden.

Maar jij zult van alles gaan voelen. Het zal onmogelijk voor je zijn om kwaad te worden. Als je duisternis in je draagt, kun je niet kwaad worden. Als je een vlam draagt, kun je heel gemakkelijk boos worden, gemakkelijker dan ooit, omdat de vlam je kan opwinden. Als je een vlam draagt, voel je je seksueler dan ooit, omdat de vlam je opwindt, passie creëert. Maar als je duisternis in je draagt, zul je voelen dat er een diepe aseksualiteit met je gebeurt. Je zult je niet seksueel voelen; je zult niet gemakkelijk in woede kunnen ontsteken. Passie zal verdwijnen. Je zult niet voelen dat je een man of een vrouw bent. Je zult voelen dat die woorden irrelevant zijn geworden, betekenisloos. Je bent er gewoon.

De hele dag duisternis in je dragen zal je heel erg helpen, want als je dan 's nachts over duisternis nadenkt en mediteert, zal de innerlijke duisternis die je de hele dag gedragen hebt je helpen - de innerlijke zal de uiterlijke ontmoeten.

En onthoud gewoon dat je duisternis draagt - je bent gevuld met duisternis, elke porie van het lichaam, elke cel van het lichaam is gevuld met duisternis - je zult je zo ontspannen voelen. Probeer het maar. Je zult je zo ontspannen voelen. Alles in je zal vertraagd worden. Je zult niet in staat zijn om te rennen, je zult wandelen, en dat wandelen zal ook vertraagd worden. Je zult langzaam gaan lopen, net zoals een zwangere vrouw loopt. Je zult langzaam lopen, heel voorzichtig. Je draagt iets. En het tegenovergestelde zal gebeuren wanneer je een vlam draagt: je wandeling zal sneller worden; je zou eerder willen rennen. Er zal meer beweging zijn, je zult actiever worden. Als je duisternis draagt, zul je ontspannen zijn. Anderen zullen je lui gaan vinden.

Toen ik op de universiteit zat, deed ik dit experiment twee jaar lang. Ik werd zo lui dat het zelfs moeilijk was om 's ochtends uit bed te komen. Mijn professoren raakten er erg door verontrust en ze dachten dat er iets mis met me was - of ik was ziek, of ik was absoluut onverschillig geworden. Eén professor die veel van me hield, het hoofd van mijn afdeling, werd zo bezorgd dat hij me op mijn examendagen 's ochtends uit het hostel kwam halen om me naar de examenzaal te brengen, zodat ik daar op tijd kon zijn. Elke dag zou hij ervoor zorgen dat ik de tentamenzaal was binnengegaan en dan pas zou hij zich goed voelen om naar huis te gaan.

Probeer het eens. Het is een van de mooiste ervaringen in het leven om duisternis in je schoot te dragen, om duisternis te worden. Lopend, etend, zittend, wat je ook doet, onthoud, de duisternis is in je gevuld; je bent ermee gevuld. En zie dan hoe de dingen veranderen. Je kunt niet opgewonden raken, je kunt niet erg actief zijn, je kunt niet gespannen zijn. Je slaap zal zo diep worden dat dromen verdwijnen en de hele dag zul je bewegen alsof je bedwemd bent.

Soefi's hebben deze methode gebruikt, een bepaalde sekte van soefi's, en deze soefi's staan bekend als dronken soefi's. Ze zijn dronken van deze duisternis. Ze maken gaten in de grond, en ze gaan elke nacht in die gaten liggen, en ze mediteren terwijl ze in hun gaten liggen - ze mediteren de

duisternis, worden er één mee. En aan hun ogen kun je zien dat ze bedwelmd zijn. Je kunt uit hun ogen zo'n diepe ontspanning voelen, zo'n ontspannen vibratie, die alleen kan gebeuren als je diep bedwelmd bent of je heel slaperig voelt. Alleen dan kunnen je ogen die uitdrukking tonen. Ze staan bekend als dronken soefi's - en ze zijn dronken van duisternis.