

De innerlijke duisternis naar boven halen

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 76.

De tweede techniek: *Als er geen maanloze regenachtige nacht is, sluit je ogen en zie je zwartheid voor je. Als je je ogen opent, zie zwartheid. Zo verdwijnen gebreken voor altijd.*



Ik zei dat de zwartheid onecht zal zijn als je je ogen sluit, wat moet je dan doen als er geen maanloze nacht is, geen donkere nacht? Als er een maan staat en er maanlicht is? Deze sutra geeft een sleutel. Als er geen maanloze regenachtige nacht is, sluit dan je ogen en zie zwartheid voor je. Deze duisternis zal in het begin onecht zijn. Je kunt het echt maken, en de methode om het echt te maken is - ogen openen, zwartheid zien. Sluit eerst je ogen, zie zwartheid. Open dan je ogen, en de zwartheid die je vanbinnen gezien hebt, zie het vanbuiten. Als het van buiten verdwijnt, betekent dat dat je zwartheid die je van binnen hebt gezien onecht was.

Dit is een beetje moeilijker. In de eerste draag je de echte duisternis in je. In de tweede draag je het onechte naar buiten - blijf het meedragen. Sluit je ogen, voel duisternis; open je ogen en zie met open ogen de duisternis naar buiten. Zo gooi je de innerlijke onechte duisternis naar buiten - ga daarmee door. Het zal minstens drie tot zes weken duren, en op een dag zul je plotseling in staat zijn om de innerlijke duisternis naar buiten te dragen. Op de dag dat je de innerlijke duisternis naar buiten kunt dragen, ben je bij de innerlijke echte duisternis gekomen. De echte kan gedragen worden; de onechte kan niet gedragen worden.

En het is een heel magische ervaring. Als je de innerlijke duisternis naar buiten kunt dragen, kun je het zelfs in een verlichte kamer naar buiten dragen, en een stuk duisternis spreidt zich voor je uit. De ervaring is heel vreemd, omdat de kamer verlicht is. Of zelfs in zonlicht... als je tot de innerlijke duisternis bent gekomen, kun je die naar buiten brengen. Dan komt er een stukje duisternis voor je ogen. Je kunt het verder verspreiden.

Als je eenmaal weet dat het kan gebeuren, kun je duisternis hebben, donker als de donkerste

nacht, in de volle zonnige dag. De zon is er, maar je kunt de duisternis verspreiden. De duisternis is er altijd; zelfs als de zon er is, is de duisternis er. Je kunt het niet zien; het wordt bedekt door het zonlicht. Als je eenmaal weet hoe je het moet onthullen, kun je het onthullen.

In Tibet hebben ze veel van dit soort methoden. Ze kunnen dingen van de innerlijke wereld naar de uiterlijke wereld brengen. Je hebt misschien gehoord van een heel beroemde techniek; ze noemen het 'hitteyoga'. De nacht is koud, ijskoud, er valt sneeuw, en een Tibetaanse monnik, een Tibetaanse lama, kan onder de open hemel zitten terwijl er overal sneeuw valt en de temperatuur onder nul is, en hij kan beginnen te transpireren. Dit is een medisch wonder. Hoe transpireert hij? Hij brengt de innerlijke warmte naar buiten.

En de innerlijke koelte of innerlijke koude kan ook naar buiten gebracht worden. In Mahavira's leven wordt het vermeld... Niemand heeft tot nu toe geprobeerd om het uit te leggen. Jaina's denken dat hij gewoon soberheid betrachtte; dat is niet zo. Er wordt verteld dat wanneer het zomer was, het hete seizoen, en de zon gloeiend heet was, hij altijd ergens ging staan waar geen schaduw was, geen bomen, helemaal niets. In de zomer stond hij in de brandende zon, en in de winter zocht hij een koele plek, de koelste - onder een boom, een schaduwrijke boom, of bij een rivier, of net waar de temperatuur onder nul was gedaald.

In het koude seizoen zou hij een koele plek vinden om te mediteren, en in het hete seizoen zou hij de heetste plek vinden om te mediteren. Mensen dachten dat hij gek was, en zijn volgelingen denken dat hij alleen maar soberheid betrachtte. Dat is niet zo. Hij probeerde echt dit soort innerlijke technieken.

Als het warm was, probeerde hij zijn innerlijke kou te brengen - en die kan alleen in contrast gevoeld worden. Wanneer het buiten koud was, bracht hij zijn innerlijke warmte - en het kan alleen gevoeld worden wanneer er een contrast is. Hij was geen vijand van het lichaam, hij was niet tegen zijn lichaam, zoals Jaina's denken. Ze denken dat hij zijn lichaam doodde, want als je je lichaam kunt doden, kun je ook je verlangen doden. Dit is klinkklare onzin. Dat deed hij helemaal niet. Hij bracht het innerlijke naar buiten en werd beschermd door het innerlijke. Net zoals Tibetaanse lama's warmte kunnen creëren en kunnen transpireren terwijl er sneeuw valt, zou Mahavira onder een brandende zon staan en niet transpireren. Hij bracht zijn innerlijke koude mee en die innerlijke koude zou naar buiten komen en zijn lichaam beschermen.

Op dezelfde manier kun je je innerlijke duisternis brengen en dat gevoel is heel koel. Als je het kunt brengen, word je erdoor beschermd: geen opwinding, geen passie zal je storen. Probeer het maar eens. Deze drie dingen: staar met open ogen in de duisternis en laat de duisternis binnenkomen. Ten tweede: voel de duisternis als een moederschoot rondom; leef ermee; vergeet jezelf er meer en meer in. En ten derde: draag een stukje duisternis in je hart waar je ook gaat.

Als je dit kunt, zal de duisternis het licht worden. Je zult verlicht worden door de duisternis.

Als er geen maanloze regenachtige nacht is, sluit dan je ogen en zie duisternis voor je. Als je je ogen opent, zie je zwartheid.

Dat is de methode. Voel het eerst van binnen, voel het diep zodat je het kunt naar buiten kunt waarnemen. Open dan plotseling de ogen en voel het. Het zal tijd vergen. Zo verdwijnen fouten voor altijd.

En als je de innerlijke duisternis naar buiten kunt brengen, verdwijnen fouten voor altijd, want als de innerlijke duisternis gevoeld wordt, ben je zo koel geworden, zo stil, zo on-opgewonden, dat fouten niet bij je kunnen blijven.

Onthoud dit: fouten kunnen alleen bestaan als je geneigd bent opgewonden te zijn, als je de neiging hebt opgewonden te zijn. Ze bestaan niet op zichzelf; ze bestaan in je vermogen om opgewonden te raken. Iemand beledigt je, en je hebt geen duisternis in je om de belediging te

absorberen; je ontvlamt, je wordt boos, je wordt vurig, en dan kan er van alles gebeuren. Je bent in staat om gewelddadig te zijn, je bent in staat om te doden, je bent in staat om te doen wat alleen een gek kan doen. Alles is mogelijk - nu ben je gek. Iemand prijst je: je wordt weer gek, naar het andere uiterste.

Overal om je heen zijn er situaties, en je bent niet in staat die te absorberen. Beledig een meester: hij kan het absorberen, hij kan het gewoon inslikken, verteren. Wie verteert die belediging? Een innerlijke poel van duisternis, stilte. Als je iets vergiftigd gooit, wordt het geabsorbeerd. Er komt geen reactie uit voort.

Probeer dit, en wanneer iemand je beledigt, herinner je dan gewoon dat je gevuld bent met duisternis, en plots zal je voelen dat er geen reactie is. Je loopt door een straat, je ziet een mooie vrouw of man - je raakt opgewonden. Voel dat je gevuld bent met duisternis; plotseling zal de passie verdwijnen. Je probeert het. Dit is absoluut experimenteel, je hoeft het niet te geloven. Wanneer je voelt dat je vervuld bent van passie of verlangen of seks, denk dan gewoon aan de innerlijke duisternis. Sluit voor een enkel moment je ogen en voel de duisternis en zie - de passie is verdwenen, het verlangen is er niet meer. De innerlijke duisternis heeft het geabsorbeerd. Je bent een oneindig vacuüm waarin alles kan vallen en niet meer terugkeert. Je bent nu als een afgrond.

Daarom zegt Shiva: Zo verdwijnen fouten voor altijd. Deze technieken lijken zo simpel - dat zijn ze ook. Maar laat ze niet achter zonder ze te proberen omdat ze zo simpel lijken. Ze dagen je ego misschien niet uit, maar probeer ze toch. Het gebeurt altijd dat we simpele dingen nooit proberen, omdat we denken dat ze zo simpel zijn dat ze niet waar kunnen zijn. En de waarheid is altijd simpel, nooit complex. Ze hoeft niet complex te zijn. Alleen leugens zijn complex. Die kunnen niet simpel zijn, want als ze simpel zijn worden ze onmiddellijk betrap.

En omdat iets simpel lijkt, denken we dat er niets mogelijk is. Niet dat er niets mogelijk is, maar omdat ons ego alleen uitgedaagd wordt als iets heel moeilijk is. Veel scholen en systemen hebben hun methoden simpelweg ingewikkeld gemaakt vanwege jou. Het is niet nodig, maar ze moeten complexiteiten creëren, onnodige hindernissen, om ze moeilijk te maken zodat jij je goed voelt omdat je ego uitgedaagd wordt. Als iets heel moeilijk is en slechts enkelen kunnen het, dan voel je: 'Dit is nou iets om te doen, want slechts enkelen kunnen het; zelden lukt het iemand.'

Deze methodes zijn absoluut simpel. Shiva houdt geen rekening met jou. Hij beschrijft gewoon de exacte methode zoals ze is - zo simpel mogelijk, zo telegrafisch mogelijk, enkel de essentie. Zoek dus geen ego-uitdaging. Deze technieken zijn er niet om je op een egotrip te sturen. Ze dagen je misschien niet uit, maar als je ze kunt uitproberen, zullen ze je transformeren. En uitdaging is niet goed, want van uitdaging word je koortsig, word je gek.