

Focus op vuur

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 79.
De eerste techniek:

*Focus op vuur,
opstijgend door je vorm
vanaf de tenen omhoog
totdat het lichaam tot as verbrandt,
maar jij niet.*

Focus op vuur, opstijgend door je vorm vanaf de tenen omhoog. Een heel eenvoudige techniek en heel wonderbaarlijk, heel gemakkelijk om te doen, maar er moet wel vooraf aan enkele basisvereisten worden voldaan. Boeddha hield erg veel van deze techniek; hij wijdde zijn discipelen in in deze techniek.



De burning ghats in Varanasi

Wanneer iemand door Boeddha werd ingewijd, was het eerste wat hij zei: 'Ga naar de verbrandingsplaats en kijk hoe een lichaam wordt verbrand, een lijk wordt verbrand.' Drie maanden lang mocht hij niets doen, maar daar gewoon zitten kijken. Dus ging de zoeker naar de verbrandingsplaats in het dorp. Hij bleef daar drie maanden lang, dag en nacht, en telkens als er een lijk kwam, bleef hij zitten mediteren. Hij keek dan gewoon naar het dode lichaam; dan werd het vuur aangestoken en dan begon het lichaam te branden. En drie maanden lang deed hij niets anders - alleen maar kijken naar dode lichamen die verbrand werden.

Boeddha zei: 'Niet over nadenken. Gewoon ernaar kijken.' En het is moeilijk om niet op de gedachte te komen dat je lichaam vroeg of laat verbrand gaat worden. Drie maanden is een lange tijd, en onophoudelijk, dag en nacht, telkens als er een lichaam viel te verbranden, moest de zoeker gaan mediteren. Vroeg of laat zou hij zijn eigen lichaam op de brandstapel zien. Hij zou zichzelf zien verbranden.

Het zal behulpzaam zijn, ga naar de verbrandingsplaats als je deze techniek wilt doen. Kijk - niet drie maanden lang - maar kijk hoe tenminste één lichaam verbrand wordt; observeer dat. Dan kun je deze techniek gemakkelijk bij jezelf doen. Denk niet, gewoon het fenomeen aanschouwen, wat er gebeurt.

Mensen gaan de lichamen van hun familieleden verbranden, maar ze kijken nooit. Ze beginnen over andere dingen te praten, of over de dood; ze ruziën en discussiëren. Ze doen van alles. Ze praten veel en zitten te roddelen, maar ze kijken nooit. Het moet een meditatie worden. Er mag daar niet gepraat worden, want het is een zeldzame ervaring om iemand van wie je houdt te zien verbranden. Je zult zeker het gevoel hebben dat je daar zelf ook verbrandt. Als je ziet hoe je moeder verbrand wordt, of je vader, of je vrouw, of je man, dan zul je ook jezelf zien in de vlammen. Die ervaring zal helpen bij deze techniek - ten eerste.

Ten tweede: als je erg bang bent voor de dood, kun je deze techniek niet doen, want juist de angst zal je beschermen. Je kunt er niet in gaan. Of je kunt het je gewoon aan de oppervlakte voorstellen, maar je diepere wezen zal er niet bij zijn. Dan zal er niets met u gebeuren. Onthoud dus het tweede: of je nu bang bent of niet, de dood is de enige zekerheid.

Het maakt niets uit of je bang bent of niet; dat is irrelevant. In het leven is niets zeker behalve de dood. Alles is onzeker; alleen de dood is niet toevallig. En kijk naar de menselijke mind. We praten altijd over de dood alsof het een ongeluk is. Wanneer iemand sterft, zeggen we dat zijn dood ongelegen kwam. Wanneer iemand sterft, beginnen we te praten alsof het een ongeluk was. Alleen de dood is geen ongeluk - alleen de dood. Al het andere is een ongeluk. De dood is absoluut zeker. Je moet sterven.

En als ik zeg dat je moet sterven, lijkt dat in de toekomst, heel ver weg. Dat is niet zo - je bent al gestorven. Je stierf op het moment dat je geboren werd. Met de geboorte is de dood een vast fenomeen geworden. Een deel ervan is al gebeurd - de geboorte; nu moet alleen het tweede, latere deel nog gebeuren. Dus je bent al dood, halfdood, want als je eenmaal geboren bent, ben je het rijk van de dood binnengegaan. Nu kan er niets aan veranderen, nu is er geen manier om het te veranderen. Je bent er binnengegaan. Met de geboorte ben je half dood.

Ten tweede: de dood zal niet uiteindelijk plaatsvinden; het gebeurt al. Het is een proces. Net zoals het leven een proces is, is de dood een proces. Leven en dood zijn net als je twee voeten, je twee benen. Leven en dood zijn beide één proces. Je sterft elk moment.

Laat ik het zo zeggen: telkens als je inademt, is het leven, en telkens als je uitademt, is het dood. Het eerste wat een kind doet is inademen. Een kind kan niet uitademen. Het eerste wat hij doet is inademen. Hij kan niet uitademen omdat er geen lucht in zijn borstkas zit; hij moet inademen. De eerste handeling is inademen. En de oude man zal, terwijl hij sterft, de laatste handeling verrichten, wat uitademing zal zijn.

Als je sterft, kun je niet inademen - of wel? Wanneer je sterft, kun je niet inademen. De laatste handeling kan geen inademing zijn; de laatste handeling zal uitademing zijn. De eerste handeling is inademen en de laatste is uitademen. Inademen is geboorte en uitademen is dood. Maar elk moment doe je beide - inademen, uitademen. Inademen is leven, uitademen is dood. Misschien heb je het niet geobserveerd, maar probeer het te observeren. Telkens wanneer je uitademt, ben je meer in vrede. Adem diep uit en je zult een zekere innerlijke vrede voelen.

Wanneer je inademt, word je intens, raak je gespannen. Juist de intensiteit van het inademen creëert een spanning. En de normale, gewone nadruk ligt altijd op inademen. Als ik je zeg diep adem te halen, zul je altijd beginnen met inademen.

Echt, we zijn bang om uit te ademen. Daarom is de ademhaling oppervlakkig geworden. Je ademt nooit uit, je blijft maar inademen. Alleen het lichaam gaat door met uitademen, want het lichaam kan niet bestaan met alleen inademen. Het heeft beide nodig: leven en dood.

Probeer een experiment. Adem de hele dag, wanneer je het je herinnert, diep uit en adem niet in. Laat het lichaam inademen; jij ademt gewoon diep uit. En je zult een diepe vrede voelen, want dood is vrede, dood is stilte. En als je aandacht, meer aandacht, kunt besteden aan uitademen, zul je je ego-loos voelen. Bij inademing zul je je meer ego-loos voelen; bij uitademing zul je je meer ego-loos voelen. Besteed meer aandacht aan uitademing. Adem de hele dag diep uit wanneer je eraan denkt en adem niet in. Sta het lichaam toe om in te ademen; je doet niets. Deze nadruk op uitademen zal je heel erg helpen om dit experiment te doen, omdat je klaar zult zijn om te sterven. Bereidheid is nodig, anders zal de techniek niet veel helpen. En je kunt er alleen klaar voor zijn als je de dood op een bepaalde manier hebt geproefd. Adem diep uit en je zult het proeven. Het is prachtig.

De dood is gewoonweg prachtig, omdat er niets is zoals de dood - zo stil, zo ontspannend, zo kalm, zo onverstoort. Maar we zijn bang voor de dood. En waarom zijn we bang voor de dood? Waarom is er zoveel angst voor de dood? We zijn bang voor de dood, niet omdat we bang zijn voor de dood - omdat we de dood niet kennen. Hoe kun je bang zijn voor iets dat je nog nooit bent tegengekomen? Hoe kun je bang zijn voor iets dat je niet kent? Je moet het tenminste kennen om er bang voor te zijn. Dus eigenlijk ben je niet bang voor de dood; de angst is iets anders. Je hebt nooit echt geleefd - dat creëert de angst voor de dood.

De angst ontstaat omdat je niet leeft, dus ben je bang. 'Ik heb nog niet geleefd, en als de dood komt, wat dan? Onvervuld, niet geleefd, zal ik sterven.' De angst voor de dood komt alleen bij diegenen die niet echt leven. Als je leeft, zul je de dood verwelkomen. Dan is er geen angst. Je hebt het leven gekend; nu zou je ook de dood willen kennen. Maar we zijn zo bang voor het leven zelf dat we het niet kennen, we zijn er niet diep in gegaan. Dat creëert de angst voor de dood.

Als je deze techniek wilt binnengaan, moet je je bewust zijn van deze diepe angst. En deze diepe angst moet worden weggegooid, gezuiverd, alleen dan kun je de techniek binnengaan. Dit zal helpen: besteed meer aandacht aan de uitademing. En echt, als je alle aandacht aan de uitademing kunt besteden en de inademing kunt vergeten.... Wees niet bang dat je zult sterven; je zult niet sterven - het lichaam zal uit zichzelf inademen. Het lichaam heeft zijn eigen wijsheid: als je diep uitademt, zal het lichaam vanzelf diep inademen. Je hoeft niet tussenbeide te komen. Dan zal een zeer diepe ontspanning zich over je hele bewustzijn verspreiden. De hele dag zul je je ontspannen voelen en er zal een innerlijke stilte ontstaan.

Je kunt dit gevoel nog meer verdiepen als je een ander experiment doet. Adem een kwartiertje per dag diep uit. Ga in een stoel zitten of op de grond, adem diep uit en sluit de ogen terwijl je uitademt. Als de lucht eruit gaat, ga je naar binnen. En laat het lichaam dan inademen, en wanneer de lucht naar binnen gaat, open je de ogen en ga je naar buiten. Het is precies omgekeerd: als de lucht naar buiten gaat, ga je naar binnen; als de lucht naar binnen gaat, ga je naar buiten. Als je uitademt, ontstaat er ruimte van binnen, want adem is leven. Als je diep uitademt, ben je leeg, is het leven verdwenen. Op een bepaalde manier ben je dood, voor een ogenblik ben je dood. In die stilte van de dood, ga je naar binnen. Lucht stroomt naar buiten: je sluit je ogen en beweegt naar binnen. De ruimte is er en je kunt je gemakkelijk bewegen.

Onthoud dat wanneer je inademt, het heel moeilijk is om naar binnen te bewegen, omdat er geen ruimte is om te bewegen. Tijdens het uitademen kun je naar binnen bewegen. En wanneer de lucht naar binnen gaat, ga je naar buiten; open je ogen en beweeg je naar buiten. Creëer een ritme tussen beide. Binnen een kwartier zul je je zo diep ontspannen voelen, en zul je klaar zijn om deze techniek te doen.

Voordat je deze techniek doet, doe dit dan een kwartiertje zodat je er klaar voor bent - niet alleen klaar, maar verwelkomend, ontvankelijk. De angst voor de dood is er niet, want nu verschijnt de dood als ontspanning, verschijnt de dood als een diepe rust. De dood lijkt niet antagonistisch tegenover het leven, maar juist de bron ervan, de energie ervan. Het leven is net als rimpelingen op het oppervlak van een meer, en de dood is het meer zelf. Wanneer er geen rimpelingen zijn, is het meer er. En het meer kan bestaan zonder de rimpelingen, maar de rimpelingen kunnen niet bestaan zonder het meer. Leven kan niet bestaan zonder dood. De dood kan bestaan zonder leven, omdat het de bron is. Dan kun je deze techniek doen.

*Focus op vuur,
opstijgend door je vorm
vanaf de tenen omhoog...*

Ga gewoon liggen. Stel jezelf eerst voor als dood; het lichaam is net een lijk. Ga liggen en breng dan je aandacht naar je tenen. Ga met gesloten ogen naar binnen. Breng je aandacht naar de tenen en voel dat het vuur van daaruit omhoog stijgt, alles wordt verbrand. Terwijl het vuur opstijgt, verdwijnt je lichaam. Begin bij je tenen en beweeg naar boven.

Waarom bij de tenen beginnen? Het zal gemakkelijker zijn omdat de tenen heel ver weg zijn van je ik, van je ego. Je ego bestaat in je hoofd. Je kunt niet vanuit het hoofd beginnen, dat zal heel moeilijk zijn, begin dus vanuit het punt dat ver weg is. De tenen zijn het verst verwijderde punt van het ego. Begin het vuur van daaruit. Voel dat de tenen verbrand zijn, er blijft alleen as over, en beweeg dan langzaam, terwijl je alles verbrandt wat het vuur tegenkomt. Elk deel - de benen, de dijnen - zal verdwijnen.

En blijf gewoon zien dat ze tot as zijn geworden. Het vuur stijgt omhoog, en de delen waar het langs is gekomen zijn er niet meer; ze zijn as geworden. Ga verder naar boven, en uiteindelijk verdwijnt het hoofd. Alles is geworden... het stof is tot stof vergaan... tot het lichaam tot as verbrandt, maar jij niet.

Je zult gewoon een toeschouwer op de heuvel blijven. Het lichaam zal er zijn - dood, verbrand, as - en jij zult de toeschouwer zijn, jij zult de getuige zijn. Deze getuige heeft geen ego.

Deze techniek is heel goed om de ego-loze staat te bereiken. Waarom? Omdat er zoveel dingen bij komen kijken. Ze lijkt eenvoudig; zo eenvoudig is ze niet. Het innerlijke mechanisme is zeer complex. Ten eerste: je herinneringen maken deel uit van je lichaam. Geheugen is materie; daarom kan het worden vastgelegd. Het wordt vastgelegd in de hersencellen. Ze zijn materieel, deel van het lichaam. Je hersencellen kunnen geopereerd worden en als bepaalde hersencellen verwijderd worden, zullen bepaalde herinneringen uit je verdwijnen. Herinneringen worden vastgelegd in de hersencellen. Herinneringen zijn materie; dat kan vernietigd worden. En nu zeggen wetenschappers dat het opnieuw geplanteerd kan worden, dat het opnieuw kan worden getransplanteerd.

Vroeg of laat zullen we manieren vinden om iemand als Albert Einstein te redden als hij sterft. En die hersencellen zullen getransplanteerd kunnen worden in een kind en dat kind zal alle herinneringen van Albert Einstein hebben zonder al die ervaringen mee te maken. Het is een deel

van het lichaam, geheugen is een deel van het lichaam, en als het hele lichaam is verbrand en tot as is geworden, zul je geen herinnering meer hebben.

Onthoud, dit is wat je moet begrijpen: als de herinnering er nog is, dan blijft het lichaam er nog en heb je zitten sjoemelen. Als je werkelijk diep doordringt in het gevoel dat het lichaam dood is, dat het brandt en dat het vuur het volledig vernietigd heeft, zul je op dat moment geen enkele herinnering hebben. Op dat moment van kijken zal er geen mind zijn. Alles zal gestopt zijn - geen enkele gedachtebeweging, alleen maar kijken, alleen maar zien wat er gebeurd is.

En als je dit eenmaal weet, kun je voortdurend in deze staat blijven. Als je dat eenmaal weet, kun je jezelf afscheiden van het lichaam.... Deze techniek is gewoon een methode om jezelf los te maken van het lichaam, om een kloof te creëren tussen jou en het lichaam, gewoon om enkele ogenblikken buiten het lichaam te zijn. Als je dit kunt, dan kun je in het lichaam blijven en zul je niet in het lichaam zijn. Je kunt verder leven zoals je voorheen leefde, maar je zult niet meer dezelfde zijn.

Voor deze techniek heb je minstens drie maanden nodig. Ga ermee door. Het zal niet in één dag gebeuren, maar als je het elke dag een uur blijft doen, zal op een dag binnen drie maanden plotseling je verbeelding geholpen hebben en zal de kloof gecreëerd worden en zul je werkelijk zien dat het lichaam tot as is vergaan. Dan kun je kijken.

In dat kijken zul je een diep fenomeen beseffen - dat het ego een valse entiteit is. Het was er omdat je geïdentificeerd was met het lichaam, met de gedachten, met de mind. Je bent geen van beide - noch de mind, noch het lichaam. Je bent anders dan alles wat je omringt; je bent anders dan je periferie.

Ogenschijnlijk lijkt de techniek eenvoudig, maar het kan je een diepe mutatie brengen. Maar ga eerst mediteren op de *burning ghat*, op de verbrandingsplaats, zodat je kunt zien hoe het lichaam brandt, hoe het lichaam weer tot stof vergaat - zodat je het je gemakkelijk kunt voorstellen. Begin dan bij de tenen en beweeg heel langzaam. En voordat je deze techniek doet, moet je meer aandacht besteden aan de uitademing. Vlak voordat je aan de techniek begint, adem je een kwartier lang uit en sluit je de ogen; laat je het lichaam inademen en open je de ogen. Vijftien minuten lang een diepe ontspanning voelen en dan er in gaan.