

Stel je de geest voor, zowel binnen als buiten

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 102.

De eerste techniek:

*Stel je de geest tegelijkertijd in en om je heen voor
totdat het hele universum vergeestelijkt.*



Eerst moet je begrijpen wat verbeelding is. Tegenwoordig wordt het erg veroordeeld. Zodra je het woord *verbeelden* hoort, zeg je dat dit nutteloos is, dat we iets echt willen, niet iets denkbeeldigs. Maar verbeelding is een realiteit, het is een vermogen, het is een potentieel in jezelf. Je hebt verbeeldingskracht.

Dat laat zien dat je wezen in staat is tot verbeelding. Dit vermogen is een realiteit. Door deze verbeelding kun je jezelf vernietigen of creëren. Dat hangt van jou af. Verbeelding is enorm krachtig. Het is potentiële kracht.

Wat is verbeelding? Het is zo diep in een houding komen dat die houding zelf werkelijkheid wordt. Je hebt bijvoorbeeld misschien wel eens gehoord van een techniek die in Tibet wordt gebruikt. Ze noemen het hitte-yoga. De nacht is koud, er valt sneeuw, en de Tibetaanse lama staat naakt onder de open hemel. De temperatuur is onder nul. Jij zou gewoon doodgaan, je zou bevriezen. Maar de lama beoefent een bepaalde techniek. Die techniek houdt in dat hij zich voorstelt dat zijn lichaam een brandend vuur is en dat hij zich voorstelt dat hij zweet – de hitte is zo intens dat hij zweet.

En hij begint daadwerkelijk te zweten, hoewel de temperatuur onder nul is en zelfs het bloed zou moeten bevriezen. Hij begint te zweten. Wat gebeurt er? Dit zweten is echt, zijn lichaam is echt heet – maar deze werkelijkheid wordt gecreëerd door verbeelding.

Probeer gewoon eens een eenvoudige techniek, zodat je kunt voelen hoe werkelijkheid kan worden gecreëerd door verbeelding. Zolang je het niet voelt, kun je niet met deze techniek werken. Tel gewoon je hartslag. Ga in een besloten ruimte zitten en tel je hartslag. Stel je vervolgens vijf minuten lang voor dat je aan het rennen bent.

Stel je voor dat je aan het rennen bent, dat het warm is, dat je diep ademhaalt, dat je zweet en dat je hartslag omhoog gaat. Nadat je je dit vijf minuten hebt voorgesteld, tel je opnieuw je hartslag. Je zult het verschil zien: je hartslag zal hoger zijn. Je hebt dit alleen met verbeelding bewerkstelligd, je was niet echt aan het rennen.

In het oude Tibet deden boeddhistische monniken oefeningen alleen door middel van verbeelding. En die technieken kunnen van groot nut zijn voor de moderne mens, want het is moeilijk om op straat te rennen, moeilijk om een lange wandeling te maken, moeilijk om een stil straatje te vinden. Je kunt gewoon op de vloer in je kamer gaan liggen en je voorstellen dat je een uur lang onafgebroken een lange, snelle wandeling maakt. Blijf gewoon in je verbeelding doorlopen. En nu zeggen zelfs medische experts dat het effect hetzelfde zou zijn alsof het een echte wandeling was.

Zodra je in contact komt met je verbeelding, begint het lichaam te functioneren. Je doet al veel dingen zonder te beseffen dat het je verbeelding is die aan het werk is. Vaak creëer je allerlei ziekten alleen maar door je verbeelding; je stelt je voor dat deze ziekte er nu is, besmettelijk, en overal aanwezig. Je bent ontvankelijk geworden, nu is de kans groot dat je ziek wordt – en die ziekte is echt. Maar ze is gecreëerd door verbeelding. Verbeelding is een kracht, een energie, en de mind beweegt erdoorheen. En wanneer de mind erdoorheen beweegt, volgt het lichaam.

Het gebeurde eens in een studentenhuys in de Verenigde Staten dat vier studenten een experiment met hypnose uitprobeerden. Hypnose is niets anders dan de kracht van de verbeelding. Wanneer je iemand hypnotiseert, raakt hij werkelijk in een diepe verbeelding, en wat je ook suggereert, zal gaan gebeuren. Dus suggereerden ze veel dingen aan een jongen die ze hadden gehypnotiseerd.

Vier jongens probeerden hypnose uit op één jongen. Ze probeerden van alles en wat ze ook zeiden, de jongen deed het meteen na. Toen ze zeiden 'spring', begon de jongen te springen. Toen ze zeiden 'huil', begon de jongen te huilen. Toen ze zeiden 'er stromen tranen uit je ogen', begonnen er tranen te stromen. Toen zeiden ze voor de grap 'ga nu liggen. Je bent dood!' En de jongen ging liggen en hij was dood.

Dit gebeurde in 1952. Daarna werd er in de Verenigde Staten een wet tegen hypnose aangenomen. Niemand mag hypnose beoefenen, tenzij er sprake is van een onderzoeksproject, of tenzij een medisch instituut of een psychologische afdeling van een universiteit je daartoe machtigt. Alleen dan mag je experimenteren. Anders is het gevaarlijk – de jongen geloofde en stelde zich simpelweg voor dat hij dood was, en hij was dood. Als de dood kan intreden door verbeelding, waarom het leven dan niet, waarom niet meer leven?

Deze techniek is gebaseerd op de kracht van de verbeelding.

*Stel je de geest tegelijkertijd in en om je heen voor
totdat het hele universum vergeestelijkt.*

Ga gewoon op een eenzame plek zitten waar niemand je zal storen – een eenzame, afgezonderde kamer is voldoende. Of als je ergens naar buiten kunt gaan, is dat beter, want als je dicht bij de natuur bent, ben je fantasierijker. Als er alleen door mensen gemaakte dingen om je heen zijn, ben je minder fantasierijk.

De natuur droomt, en ze geeft je een dromende kracht. Alleen word je fantasierijker: daarom ben je bang als je alleen bent. Het is niet dat geesten je lastig gaan vallen, maar als je alleen bent kan je verbeelding gaan werken.

En je verbeelding kan spoken creëren of alles wat je maar wilt. Als je alleen bent, heeft je verbeelding meer potentieel; als er iemand anders is, heeft je reden de controle. Want zonder reden kun je geen relatie hebben met anderen; de omgang met anderen gaat door. Als er niemand is, blijft de mind werken. Als er niemand is, ontspant de mind zich en daal je af naar een diepere, fantasierijke laag van het wezen. Als je alleen bent, begint de verbeelding te functioneren.

Er zijn veel experimenten gedaan met zintuiglijke deprivatie. Als een persoon kan worden beroofd van alle zintuiglijke prikkels – als je opgesloten zit in een geluiddichte kamer waar geen licht binnenkomt, geen mogelijkheid om je te verhouden tot enig ander mens, geen afbeeldingen aan de muren, niets in de kamer waarmee je een relatie kunt aangaan – dan zul je na één, twee of drie uur een relatie met jezelf aangaan. Je wordt fantasierijk. Je begint tegen jezelf te praten. Je stelt vragen en je geeft antwoorden. Er ontstaat een monoloog waarin je in tweeën gesplitst raakt.

Dan begin je plotseling van alles te voelen wat je niet kunt begrijpen. Je begint geluiden te horen, maar de kamer is geluiddicht; er kan geen geluid binnenkomen. Nu ben je aan het fantaseren. Misschien ruik je parfums, maar er is geen parfum aanwezig. Nu ben je aan het fantaseren. Na zesendertig uur zintuiglijke deprivatie kun je geen onderscheid meer maken tussen wat echt is en wat verbeelding is – onmogelijk.

Na zesendertig uur zintuiglijke deprivatie wordt de verbeelding werkelijkheid en wordt de werkelijkheid een illusie. Daarom trokken zoekers in vroeger tijden de bergen in, naar de eenzame plekken, waar ze het onderscheid tussen het echte en het onechte konden verliezen. Wanneer dat onderscheid eenmaal verloren is, werkt je verbeelding op volle kracht. Nu kun je er gebruik van maken en er creatief mee zijn. Voor deze techniek ga je op een eenzame plek zitten: als de omgeving natuurlijk is, is dat goed; zo niet, dan volstaat een kamer ook. Sluit vervolgens je ogen en stel je voor dat je zowel binnen als buiten een spirituele kracht voelt. Binnenin je stroomt een rivier van bewustzijn die zich door de hele kamer verspreidt en overstroomt.

Binnen en buiten, om je heen, overal is de geest aanwezig, is energie aanwezig. En stel het je niet alleen in je hoofd voor, maar begin het ook in je lichaam te voelen – je lichaam zal gaan trillen. Wanneer je voelt dat het lichaam is gaan trillen, geeft dat aan dat de verbeelding is gaan werken. Voel dat het hele universum beetje bij beetje vergeestelijkt wordt – alles, de muren van de kamer, de bomen om je heen, alles is immaterieel geworden, het is spiritueel geworden. Materie bestaat niet meer.

Zo is het ook in werkelijkheid. Natuurkundigen zeggen dat materie een illusie is en energie echt, en dat waar je ook vaste dingen ziet, die vastheid alleen maar schijn is, ze is er niet. Naarmate de natuurkunde dieper doordringt in de wereld van de materie, verdwijnt materie. Alleen energie, immateriële energie, blijft ondefinieerbaar.

Door verbeelding bereik je een punt waarop je, door je bewuste inspanning, de structuren van het intellect, de patronen van het intellect, vernietigt.

Je voelt dat er geen materie is, alleen energie, alleen geest, binnen en buiten. Binnenkort zul je voelen dat binnen en buiten verdwenen zijn. Wanneer je lichaam spiritueel wordt en je voelt dat het energie is, dan is er geen onderscheid meer tussen binnen en buiten. De grenzen zijn verdwenen. Nu is er alleen nog een stroom, een oceaan, die vibreert. Zo is de werkelijkheid ook – je komt via verbeelding bij de werkelijkheid.

Wat doet de verbeelding? De verbeelding vernietigt alleen de oude concepten, materie, oude patronen van de mind die dingen op een bepaalde manier blijven bekijken. De verbeelding vernietigt ze. En dan zal de werkelijkheid zich openbaren.

*Stel je de geest tegelijkertijd in en om je heen voor
totdat het hele universum vergeestelijkt.*

– totdat je voelt dat alle onderscheid verdwenen is, alle grenzen zijn opgelost en het universum slechts een oceaan van energie is geworden. Dat is feitelijk ook zo. Maar hoe dieper je in de techniek doordringt, hoe angstiger je zult worden. Je zult het gevoel krijgen dat je gek wordt. Omdat je geestelijke gezondheid bestaat uit onderscheidingen, bestaat je geestelijke gezondheid uit deze zogenaamde werkelijkheid en wanneer de werkelijkheid begint te verdwijnen, zul je voelen dat tegelijkertijd je geestelijke gezondheid verdwijnt. Heiligen en krankzinnigen bewegen zich in een wereld die voorbij onze zogenaamde werkelijkheid ligt.

Ze bewegen zich er allebei, maar de krankzinnigen vallen en de heiligen gaan er aan voorbij. Het verschil is heel klein, maar tegelijk heel groot. Als je zonder enige inspanning van jouw kant je verstand en de onderscheidingen, het echte en het onechte, verliest, word je krankzinnig. Maar als je de concepten met bewuste inspanning vernietigt, word je 'niet-zinnig', niet krankzinnig. Die 'niet-zinnigheid' is de dimensie van religie. Het ligt voorbij het gezonde verstand. Maar bewuste inspanning is nodig.

Je moet geen slachtoffer zijn, je moet meester blijven. Wanneer het jouw inspanning is die de patronen van de mind vernietigt, kijk je in de patroon-loze werkelijkheid.

De patroon-loze werkelijkheid is de enige werkelijkheid; de werkelijkheid volgens patronen is alleen maar iets dat is opgelegd. Daarom zeggen antropologen nu dat elke samenleving, elke cultuur, naar dezelfde werkelijkheid kijkt maar daar een andere werkelijkheid aantreft, omdat hun patronen, hun concepten, anders zijn. Er zijn veel culturen in de wereld, primitieve culturen. Zij kijken op een heel andere manier naar dezelfde wereld; hun interpretatie is totaal anders. De werkelijkheid is voor ons en voor hen dezelfde, maar het patroon waar doorheen wordt gekeken is anders.

Boeddhisten zeggen bijvoorbeeld dat er geen substantie in de wereld is, dat de wereld een proces is. Er is niets substantieels. Alles is in beweging – of zelfs dat is misschien niet helemaal juist om te zeggen. Beweging is het enige dat bestaat. Als wij zeggen dat alles in beweging is, hebben we weer te maken met die oude misvatting – alsof er iets is dat beweegt. Boeddha zegt dat er niets is dat beweegt – er is alleen beweging. Dat is alles wat er is.

In een boeddhistisch land als Thailand of Birma hebben ze dan ook geen woord in hun taal dat overeenkomt met 'is'. Toen de Bijbel voor het eerst in het Thais werd vertaald, gaf dat problemen, omdat er in de Bijbel staat dat 'God is'. Je kunt niet zeggen dat 'God is' in het Birmaans of in het Thais; dat kun je niet zeggen. Wat ze ook zeggen, het betekent: 'God wordt'. Alles beweegt, niets is.

Als een Birmees naar de wereld kijkt, kijkt hij naar beweging. Wanneer wij kijken, wanneer met name de Grieks georiënteerde westerse mind kijkt, is er geen proces, alleen substantie. Er zijn dode dingen, geen bewegingen. Zelfs wanneer je naar een rivier kijkt, zie je de rivier als 'is'. De rivier is er niet. De rivier betekent alleen een beweging, iets dat voortdurend aan het worden is. En er komt nooit een punt waarop je zegt dat het geworden is, het is een proces zonder einde.

Wanneer wij naar een boom kijken, zien wij de boom 'zijn'. De Birmese taal kan hier niets over zeggen. Zij kunnen alleen zeggen dat de boom aan het worden is, dat de boom stroomt, dat de boom groeit, dat de boom in een proces is. Als het kind wordt opgevoed met dit patroon in de

mind, dan is alles een proces, en zal de wereld, de werkelijkheid, totaal anders zijn. Voor jou is het anders terwijl de werkelijkheid één en dezelfde is. Maar met welke mind benader je het om het te interpreteren? Dan verandert het.

Onthoud één fundamenteel ding: tenzij je het patroon van je mind weggooit, tenzij je 'ontpatroond' bent, tenzij je programmering wordt weggegooid en je on-geprogrammeerd bent, zul je niet weten wat de werkelijkheid is – je zult alleen interpretaties kennen. Die interpretaties zijn het werk van je eigen mind. De on-gepatroonde werkelijkheid is de enige werkelijkheid. En deze techniek is bedoeld om je te helpen on-gepatroond te raken, te deprogrammeren, de woorden die zich daar hebben verzameld uit de mind opgelost te krijgen. Door die woorden kun je niet zien.

Alles wat voor jou echt lijkt, laat het opgelost worden. Stel je energie voor, geen substantie, niet iets statisch, maar proces, beweging, ritme, dans, en blijf je dit voorstellen totdat het hele universum vergeestelijkt.

Als je volhoudt, kun je binnen drie maanden van intensief werken, slechts één uur per dag, naar dit gevoel toe groeien. Binnen drie maanden kun je een ander gevoel hebben van het hele bestaan om je heen. Materie is er niet meer, alleen immaterieel, oceanisch bestaan, alleen golven, vibraties.

Wanneer dit gebeurt, weet je wat God is. Die oceaan van energie is God. God is geen persoon. God zit niet ergens op een troon in de hemel. De hele scheppende energie van het bestaan is God. Maar we hebben een denkpatroon. We zeggen dat God de schepper is. God is niet de schepper.

God is veeleer de scheppende kracht, de schepping zelf. Er is ons keer op keer ingeprent dat God ergens in het verleden de wereld heeft geschapen – en dat de schepping toen en daar voltooid was.

Christenen hebben een verhaal dat God binnen zes dagen de wereld schiep en op de zevende dag rustte. Daarom is de zevende dag, zondag, een feestdag. God nam op die dag vrij. In zes dagen schiep hij de wereld, voor eeuwig en altijd – en sindsdien is er geen schepping meer geweest. Sinds de zesde dag is er geen schepping meer geweest. Dit is een erg dood concept.

Tantra zegt dat God de creativiteit zelf is. Schepping is geen historische gebeurtenis die ergens in het verleden plaatsvond – het gebeurt elk moment, God schept elk moment. Maar opnieuw creëert de taal een probleem en zeggen we: 'God schept'. Het voelt alsof God iemand is die maar blijft scheppen. Nee, de creativiteit zelf die elk moment in beweging blijft, die creativiteit is God. Dus je bevindt je elk moment in de schepping.

Dit is een springlevend concept. Het is niet zo dat God ergens iets heeft geschapen en dat er sindsdien geen dialoog meer is geweest tussen de mens en God, dat er werkelijk geen verbinding is geweest, geen relatie – hij schiep en het was klaar. Tantra zegt dat je elk moment wordt geschapen, elk moment in een diepe relatie staat met het goddelijke, met de bron van creativiteit. Dit is een springlevend concept.

Door deze techniek zul je een glimp opvangen van de scheppende kracht, van binnen en van buiten. En zodra je de scheppende kracht en de aanraking, de impact ervan kunt voelen, zul je totaal anders worden, je zult nooit meer dezelfde zijn. God is bij je binnengekomen. Je bent een verblijfplaats geworden.

Image by Rene Tittman from Pixabay.