

THE BOOK OF SECRETS by OSHO (page 554-557)

CHAPTER 39 CENTERING TECHNIQUES Nr.62

"WHEREVER YOUR MIND IS WANDERING, INTERNALLY OR EXTERNALLY, AT THIS VERY PLACE, THIS."

This mind is the door -- this very mind. Wherever it is wandering, whatsoever it is thinking, contemplating, dreaming, this very mind, this very moment, is the door. This is a very revolutionary method because we never think that the ordinary mind is the door. We think that some supermind -- a Buddha, a Jesus -- can enter, that they have some superhuman mind. This very mind that you have -- this mind which goes on dreaming and imagining relevant or irrelevant thoughts, which is crowded with ugly desires, passions, anger, greed, all that is condemned, which is there beyond your control, pulling you here and there, pushing you from here and there, constantly a madhouse -- this very mind, says this sutra, is the door. Wherever your mind is wandering -- wherever remember; the object is not relevant -- wherever your mind is wandering, internally or externally, "AT THIS VERY PLACE, THIS."

Many things have to be understood. One, the ordinary mind is not so ordinary as we think. The ordinary mind is not unrelated to the universal mind: it is part of it. Its roots go down to the very center of existence; otherwise you cannot be. Even a sinner is grounded into the divine; otherwise he cannot be. Even if the devil is there, he cannot be without divine support. Existence itself is possible only because of the groundedness into the being. Your mind is dreaming, imagining, wandering, tense, in anguish, in misery. Howsoever it moves and wheresoever it moves, it remains grounded in the totality. Otherwise is not possible. You cannot go away from existence; that is impossible. This very moment you are grounded in it.

So what is to be done? If this very moment we are grounded in it, then it will appear to the egoist mind that nothing is to be done. We are already the divine, so why so much fuss? You are grounded in the divine, but you are unaware of the fact. When mind is wandering, there are two things -- the mind and the wandering, the objects in the mind and the mind itself, clouds wandering in the sky and the sky. There are two things -- the clouds and the sky. Sometimes it may happen, it happens, that there are so many clouds that the sky disappears, you cannot see it. But even if you cannot see it, it has not disappeared; it cannot disappear. There is no way to help the sky to disappear. It is there; hidden or unhidden, visible or invisible, it is there.

But clouds are also there. If you pay attention to the clouds, the sky has disappeared. If you pay attention to the sky, the clouds are just accidental, they come and they go. You need not be too much worried about them. They come and they go. They have been coming, they have been going. They have not been destroying the sky even an inch, they have not made the sky dirty; they have not even touched it. The sky remains virgin.

Meditationsteknik nr 62 (av 112) från Book of Secrets, av Osho:

"Varhelst tankarna vandrar, internt eller externt, just precis här: detta!"

Detta medvetande (1) är dörren – just det här medvetandet. Vart det än vandrar, vad det än tänker och funderar, drömmer - just det här sinnet, den här stunden är dörren.

Detta är en mycket revolutionerande metod, eftersom vi inte kan tro att det är vardagsmedvetandet som är dörren. Vi tror att någon med supermedvetande - en Buddha, en Jesus - kan stiga in där och att de har något sorts övermänniskt sinne. Just detta medvetande, som du har - detta sinne som går på och drömmer och kommer upp med relevanta eller irrelevanta tankar, som är fyllt av fula önskingar, lidelser, ilska, girighet, allt som man tar avstånd i från, som finns där utanför din kontroll, som drar dej hit eller dit, trycker på dej härifrån eller därifrån, som mitt i ett dårhus – just detta sinne, säger sutran (2), är dörren. *Varhelst tankarna vandrar* – varhelst, kom ihåg det, föremålet är inte relevant - oavsett var tankarna vandrar, *internt eller externt, just precis här: detta!* man kan tro. Vardagsmedvetandet är inte orelaterat till det universella medvetandet: det är en del av det. Dess rötter når ned till existensens själva centrum, annars skulle du inte kunna existera. Också en syndare är förankrad i det gudomliga, annars skulle han inte kunna existera. Till och med djävulen, om han finns där, så kan han inte finnas till utan gudomligt stöd.

Tillvaron i sig själv är möjligt endast på grund av att den är grundad i varandet. Ditt sinne drömmer, fantiserar, det vandrar, är spänt, i ångest, i misär. Oavsett hur det rör sig och vart det än rör sig, så förblir det förankrat i helheten. Annat är inte möjligt. Du kan inte avlägsna dig från tillvaron, det är omöjligt. I detta ögonblick bottnar du i den.

Många saker måste förstås. Ett, vardagsmedvetandet är inte så ordinärt som Så vad bör göras? Om vi bottnar i tillvaron i detta ögonblick, då kommer det att framstå för det egoistiska tänkandet som att ingenting behöver göras. Vi är redan det gudomliga, så varför allt detta ståhej? Du är förankrad i det gudomliga, men du är omedveten om detta faktum. När sinnet vandrar är det fråga om två saker - sinnet och vandrandet, föremålen i sinnet och själva sinnet, molnen som vandrar på himlen och själva himlen. Det är två saker som finns - molnen och himlen.

Ibland kan det hända, det händer, att antalet moln är så stort att himlen blir skymd, man kan inte se den. Men även om man inte kan se den, så är den inte försvunnen, den kan inte försvinna. Det finns inget sätt att få himlen att

försvinna. Den finns där - gömd eller ogömd, synlig eller osynlig – men, den är där.

Men molnen finns också där. När du är uppmärksam på molnen, då har himlen försvunnit. När du är uppmärksam på himlen, är molnen bara tillfälliga, de kommer och går. Du behöver inte vara särskilt orolig för dem. De kommer och går. De har kommit och de har gått. De har inte förstört en enda tum av himlen, de har inte smutsat ned himlen, de har inte ens vidrört den. Himlen behåller sin oskuld.

When your mind is wandering, there are two things: one is the clouds, the thoughts, the objects, images, and the other is the consciousness, the mind itself. If you pay too much attention to the clouds, to objects, thoughts, images, you have forgotten the sky. You have forgotten the host; you have become too much interested in the guest. Those thoughts, images, wandering, are just guests. If you focus yourself on the guests, you forget your own being. Change the focus from the guests to the host, from the clouds to the sky. Do it practically.

A sex desire arises: this is a cloud. Or a greed arises to have a bigger house: this is a cloud. You can become so obsessed with it that you forget completely to whom it has arisen, to whom it has happened. Who is behind it? In what sky is this cloud moving? Remember that sky, and suddenly the cloud disappears. You need just a change of focus from the object to the subject, from the outer to the inner, from the cloud to the sky, from the guest to the host -- just a change of focus.

Lin-Chi, one Zen master, was speaking. Someone said from the crowd, "Answer me only one question: Who am I?"

"Lin-Chi stopped speaking. Everyone was alert. What answer was he going to give? But he didn't answer. He came down from his chair, walked, came near to the man. The whole crowd became attentive, alert. They were not even breathing. What was he going to do? He should have answered from the chair; there was no need. The man became afraid, and Lin-Chi came near him with his piercing eyes. He took the man's collar in his hand, gave him a shake and asked him, "Close your eyes! And remember who is asking this question, 'Who am I?'" The man closed his eyes -- afraid, of course. He went within to seek who had asked this question, and he would not come back.

The crowd waited and waited and waited. His face became silent calm, still. Then Lin-Chi had to shock him again. "Now come out and tell everybody, 'Who am I?'"

The man started laughing and he said, "What a miraculous way of answering a thing. But if someone asks me this now, I am going to do the same. I cannot answer."

It was just a change of focus. You ask the question "Who am I?" and your mind is focused on the question and the answer is hidden just behind the question in the questioner. Change the focus; return to yourself.

När ditt sinne vandrar, är det två saker som finns: den ena är molnen, tankarna, föremålen, bilderna, och den andra är medvetandet, själva sinnet. Om du lägger för mycket uppmärksamhet på molnen, på objekt, tankar, bilder, då glömmer du bort himlen. Du har glömt bort värden - du har blivit för mycket intresserad av gästen. Dessa vandrande tankar, bilder, är bara gäster. Om du ställer in dig själv på gästerna, glömmer du ditt eget väsen. Ändra fokus från gästerna till värden, från molnen till himlen. Gör det i praktiken.

Ett sexuellt begär uppstår: detta är ett moln. Eller, du känner girighet efter att ha ett större hus: detta är ett moln. Du kan bli så besatt av det att du helt glömmer bort hos vem det har uppstått, vem som råkat ut för detta. Vem som finns där bakom det? I vilken himmel det är som molnet seglar? När du erinrar dig den himlen, kommer molnet plötsligt att försvinna. Du behöver bara ändra fokus från objektet till subjektet, från det yttre till det inre, från molnet till himlen, från gästen till värden - bara byta fokus.

Lin-Chi, en Zen mästare, talade. Någon från mängden frågade, "Säg mig bara en sak: Vem är jag?"

Lin-Chi tystnade. Alla var på helspänn. Vilket svar skulle han ge? Men han svarade inte. Han kom ner från sin stol, började gå och kom fram till mannen. Hela församlingen blev uppmärksam, vaksam. De inte ens andades. Vad skulle han göra? Han borde ha svarat från stolen, det fanns ingen anledning... Mannen blev rädd och Lin-Chi kom nära honom med sina genomträngande ögon. Han tog mannen i kragen, ruskade honom och röt: "Blunda! Och kom ihåg, vem som ställer frågan, "Vem är jag?" Mannen slöt ögonen – vettskrämd, förstås.

Han gick inåt för att söka efter vem som ställt frågan, men han kom inte tillbaka. Församlingen väntade och väntade och väntade. Hans ansikte blev tyst, lugnt, stilla. Då måste Lin-Chi ruska om honom igen. "Kom ut nu, och berätta för alla, 'Vem är jag?'"

Mannen började skratta och sa: "Vilket underbart sätt att besvara en fråga! Men om någon frågar mig detsamma nu igen, kommer jag att göra på samma sätt. Jag kan inte svara."

Det var ett enkelt skifte av fokus. Du ställer frågan "Vem är jag?" och ditt sinne är fokuserat på frågan och svaret finns gömt precis bakom frågan hos frågeställaren. Skifta fokus: kom tillbaka till dig själv.

This sutra says, "WHEREVER YOUR MIND IS WANDERING, INTERNALLY OR EXTERNALLY, AT THIS VERY PLACE, THIS." Move from the objects to the mind itself, and you are no more an ordinary mind. You are ordinary because of the objects. Suddenly you become a buddha yourself. You are already a buddha, you are just burdened with many clouds. And not only are you burdened: you are clinging to your clouds, you won't allow them to move. You think that clouds are your property. You think that the more you have, the better: you are richer. And your whole sky, your inner space, is just hidden. In a way, it has disappeared amidst the clouds and clouds have become your life. The life of the clouds is sansara -- the world.

This can happen in a single moment even, this change of focus -- and it always happens suddenly. I don't mean that you need not do anything and it will happen suddenly; you will have to do much. But it will never happen gradually. You will have to do and do and do, and one day, suddenly, a moment comes when you are at the right temperature to evaporate. Suddenly there is no water; it has evaporated. Suddenly you are not in the object. Your eyes are not focused to the clouds: suddenly they have turned inward to the inner space.

It never happens gradually that one part of your eyes has turned inward and one part is with the outward clouds -- nor does it happen in percentages, that now you have become ten percent inner and ninety percent outer, now twenty percent inner and eighty percent outer -- no! When it happens it happens a hundred percent, because you cannot divide your focusing. Either you see the objects or you see yourself -- either the world or the BRAHMAN. You can come back to the world, you can change your focus again; you are the master. Really, only now are you the master -- when you can change your focus as you like.

I remember Marpa, one Tibetan mystic. When he realized, when he became a Buddha, when he turned inward, when he came to encounter the inner space -- the infinity, someone asked him, "Marpa, how are you now?"

Marpa's answer is exceptional, unexpected. No buddha has answered that way. Marpa said, "As miserable as before."

The man was bewildered. He said, "As miserable as before?"

But Marpa laughed. He said, "Yes, but with a difference, and the difference is that now the misery is voluntary. Sometimes, just for a taste of the world, I move outwards, but now I am the master. Any moment I can go inwards, and it is good to move in the polarities. Then one remains alive. I can move!" Marpa said, "I can move now. Sometimes I move in the miseries, but now the miseries are not something which happen to me. I happen to them and I remain untouched."

Denna sutra säger, *Varhelst tankarna vandrar, internt eller externt, just precis här: detta!* Skifta från objekten till själva medvetandet, och du är inte längre ett vardagsmedvetande. Du är vanlig på grund av föremålen. Plötsligt blir du själv en buddha. Du är redan en buddha, bara tyngd av många moln. Och du är inte bara tyngd: du klänger fast vid dina moln, du tillåter dem inte att röra sig. Du tror att molnen är din egendom. Du tror att ju fler du har, desto bättre: desto rikare är du. Och hela din himmel, din inre rymd har bara blivit dold. På ett sätt har den försvunnit bland molnen och molnen har blivit ditt liv. Livet i molnen är *samsara* (3) - världen.

Detta kan hända till och med på ett enda ögonblick - detta skifte av fokus - och det händer alltid plötsligt. Jag menar inte att du inte behöver göra någonting, och så kommer det att ske plötsligt - du måste göra mycket. Men det kommer aldrig att ske gradvis. Du måste ligga i och ligga i och ligga i, och så en dag - plötsligt, kommer ett ögonblick när du nått den rätta temperaturen för att gå upp i ånga. Plötsligt finns det inget vatten: det har blivit ånga. Plötsligt är du inte i objektet. Dina ögon är inte inställda på molnen: plötsligt har de vänts inåt mot den inre rymden.

Detta händer aldrig gradvis, att en del av dina ögon har vänts inåt och en del är med de yttre molnen - inte heller händer det i procentsatser, att nu har du blivit tio procent inre och nittio procent yttre, nu tjugo procent inre och åttio procent yttre - nej! När det händer, händer det till hundra procent, eftersom du inte kan dela upp din fokusering. Antingen ser du objekten, eller så ser du dig själv - antingen världen eller Brahman (4). Du kan komma tillbaka till världen, du kan skifta fokus igen, du är mästaren. Verkligen, först nu är du mästaren - när du kan skifta fokus som du behagar.

Jag kommer att tänka på Marpa, en tibetansk mystiker. När han blev förverkligad, när han blev en buddha, när han vände sig inåt, när han fick

möta den inre rymden, oändligheten - och någon frågade honom: "Marpa, hur mår du nu?"

Marpas svar är exceptionellt, oförutsett. Ingen buddha har någonsin svarat på det sättet. Marpa sade: "Lika eländigt som förut."

Den som frågade blev förvirrad. Han sa, "Lika eländigt som förut?" Men Marpa skrattade. Han sa: "Ja, men med en skillnad, och skillnaden är att nu är eländet frivilligt. Ibland, bara för att smaka lite på världen, rör jag mig utåt, men nu är det jag som är mästaren. I varje ögonblick kan jag gå inåt, och det är bra att röra sig mellan polariteterna. Då håller man sig levande. Jag är i rörelse!" Marpa sa, "Nu är jag flexibel. Ibland kan jag gå in i olika slags eländen, men nu är eländet ingenting som drabbar mig. Det är jag som drabbar eländet och jag själv förblir oberörd." Naturligtvis, när du rör dig av egen fri vilja, förblir du oberörd.

." Of course, when you move voluntarily, you remain untouched.

Once you know how to change your focus inwards, you can come back to the world. Every buddha has come back to the world. Again he focuses, but now the inner man has a different quality. He knows that this is his focusing. These clouds are allowed to move. These clouds are not masters; they cannot dominate you. You allow them, and it is beautiful. Sometimes, when the sky is filled with clouds, it is beautiful; the movement of the clouds is beautiful. If the sky remains itself, the clouds can be allowed to move. The problem arises only when the sky forgets itself and only clouds are there. Then everything becomes ugly because the freedom is lost.

This sutra is beautiful. **"WHEREVER YOUR MIND IS WANDERING, INTERNALLY OR EXTERNALLY, AT THIS VERY PLACE, THIS"**.

This sutra has been used deeply in Zen tradition. Zen says your ordinary mind is the buddha-mind. Eating, you are a buddha; sleeping, you are a buddha; carrying water from the well, you are a buddha. You are! Carrying water from the well, eating your food, lying down on your bed, you are a buddha. Inconceivable! It looks puzzling, but it is the truth.

If when carrying water you simply carry the water, if you don't make any problem out of it and you simply carry water, if your mind is unclouded and the sky vacant, if you are just carrying water, then you are a buddha. Eating, just eat without doing anything else. When we are eating we are doing thousands and thousands of things. The mind may not be here at all. Your body may be eating just like a robot; your mind may be somewhere else.

One university student was here some days before. His examination is coming near, so he came to ask me, "I am very much confused and the problem is this: I have fallen in love with a girl. While I am with the girl, I think of my examination, and while I read I think only of my girl. So what to do? While

reading, studying, I am not there, I am with my girl in my imagination. And with my girl, I am never with her; I am thinking about my problems, about my examination which is drawing near. So everything has become a mess."

This is how everyone has become a mess, not only that boy. While in the office you think of the house; while in the house you are in the office. And you cannot do such a magical thing. While in the house you can be only in the house, you cannot be in the office. And if you are in the office, you are not sane, you are insane. Then everything gets into everything else. Then nothing is clear. And this mind is a problem.

." Naturligtvis, när du rör dig av egen fri vilja, förblir du oberörd.

När du behärskar konsten att rikta fokus inåt, kan du komma tillbaka till världen. Varje buddha har kommit tillbaka till världen. Han fokuserar på nytt, men nu har den inre människan andra egenskaper. Han vet att det är han själv som fokuserar. Molnen har frihet att röra sig. Dessa moln är inte mästare, de tillåts inte dominera dig. Du tillåter dem, och det är vackert. Ibland, när himlen är fylld av moln, är det vackert, molnens rörelser är vackra. Om himlen får vara sig själv, kan molnen tillåtas röra sig. Problemet uppstår bara när himlen glömmer bort sig själv och endast molnen finns där. Då blir allting fult, eftersom friheten går förlorad.

Denna sutra (2) är vacker. *"Varhelst tankarna vandrar, internt eller externt, just precis här: detta!"*. Denna sutra har använts på djupet i Zen-traditionen. Zen säger att ditt vardagsmedvetande är buddha-medvetandet. När du äter, är du en buddha, när du sover, är du en buddha, när du bär vatten från brunnen, är du en buddha. Det är du! När du bär vatten från brunnen, äter din mat, ligger ned på sängen - är du en buddha. Ofattbart! Det är förbluffande, men det är sanningen.

När du bär vatten, om du då bara bär vatten, om du inte gör något problem av det och du helt enkelt bara bär vatten, om ditt sinne är molnfritt och himlen tom, om du bara bär vatten, då är du en buddha. När du äter, bara ät utan att göra någonting annat. När vi äter gör vi tusen och åter tusen saker. Sinnet kanske inte alls är närvarande. Kroppen kan äta precis som en robot, sinnet kanske är någon annanstans.

En universitetsstudent var här för några dagar sedan. Hans examen närmar sig, så han kom för att fråga mig: "Jag är mycket förvirrad och problemet är: jag har blivit kär i en flicka. När jag är med flickan, tänker jag på min examen,

och medan jag läser, bara tänker jag på min flicka. Vad skall jag göra? När jag läser och studerar är jag inte där, jag är med min flicka i fantasin. Och när jag är med min flicka, är jag aldrig med henne, jag sysslar med mina bekymmer, på min examen som närmar sig. Så allt har blivit en enda röra. "

Det är så här som allt har blivit till en enda röra, inte bara med den där pojken. När du är på kontoret, tänker du på hemmet, när du är i hemmet tänker du på kontoret. Och du kan inte utföra sådan magi. När du är i huset kan du vara enbart i huset, inte på kontoret. Och om du är på kontoret, så är du inte klok, du är galen. Då blir allting hopblandat med allting annat. Ingenting är tydligt. Och detta sinne är problematiskt.

While drawing water from a well, carrying water from a well, if you are simply doing this simple act, you are a buddha. So many times, if you go to Zen masters and ask them, "What do YOU do? What is your SADHANA? What is your meditation?" they will say, "While feeling sleepy, we sleep. While feeling hungry, we eat. And that is all, there is no other SADHANA." But this is very arduous. It looks simple: if while eating you can just eat, if while sitting you can just sit -- not doing anything else, if you can remain with the moment and not move away from it, if you can be merged with the moment with no future, no past, if this moment now is the only existence, then you are a buddha. This very mind becomes a buddha-mind.

When your mind wanders, don't try to stop it. Rather, become aware of the sky. When mind wanders, don't try to stop it, don't try to bring it to some point, to some concentration -- no! Allow it to wander, but don't pay much attention to the wandering -- because for or against, you remain concerned with the wandering.

Remember the sky, allow the wandering, and just say, "Okay, it is just a traffic on the road. Many people are moving this way and that. The same traffic is going on in the mind. I am just the sky, not the cloud." Feel it, remember it, and remain in it. Sooner or later you will feel that the clouds are slowing down and there are bigger gaps between the clouds. They are not so dark, not so dense. The speed has slowed down, and intervals can be seen, and the sky can be looked at. Go on feeling yourself as the sky and not the clouds. Sooner or later, someday, in some right moment when your focus has really gone inwards, clouds will have disappeared and you are the sky, the ever-pure sky, the ever-virgin sky.

Once you know this virginity, you can come back to the clouds, to the world of the clouds. Then that world has its own beauty. You can move in it, but now you are a master. The world is not bad; the world as the master is the problem. With you as the master, you can move in it. Then the world has a beauty of its own. It is beautiful, it is lovely, but you need to know that beauty and that loveliness as a master within.

Medan du hämtar upp vatten från en brunn, när du bär vatten från brunnen, om du helt enkelt kan utföra bara denna enkla handling, är du en buddha. Så många gånger, när man söker upp Zenmästare och frågar dem, "Vad gör ni? Vilken är er *sadhana* (5) ? Vad är er meditation?" kommer de att säga: "När vi är sömniga, då sover vi. När vi känner oss hungriga, då äter vi. Och det är allt, det finns ingen annan *sadhana*." Men detta är mycket arbetsamt. Det ser enkelt ut: om du kan bara äta när du äter, om du kan bara sitta när du sitter – och du inte gör någonting annat, om du kan vara i stunden och inte rör dig bort från den, om du kan förenas med stunden utan någon framtid, utan något förflutet, om denna stund här och nu är den enda verkligheten - då är du en buddha. Själva detta sinne blir till buddha-medvetande.

När ditt sinne vandrar, försök inte att stoppa det. Snarare, bli medveten om himlen. När sinnet vandrar, försök inte att stoppa det, försök inte att föra det mot en viss punkt, mot någon sorts koncentration - nej! Låt det vandra, men ägna inte så mycket uppmärksamhet åt vandrandet – eftersom, vare sig du är för eller emot - förblir du upptagen med vandrandet.

Kom ihåg himlen, tillåt vandrandet och bara säg: "Okej, det här är bara trafik på vägen. Människor som rusar hit och dit. Samma sorts trafik pågår i sinnet. Jag är bara himlen, inte molnet." Känn det, kom ihåg det och förbli i det. Förr eller senare kommer du att känna att molnen saktar ned och att det blir mera plats mellan molnen. De är inte längre så mörka, inte så täta. Hastigheten har minskat, mellanrummen blir synliga och du kan se himlen. Fortsätt känna dig själv som himlen och inte som molnen. Förr eller senare, en dag, i det rätta ögonblicket, när ditt fokus verkligen har riktats inåt, kommer molnen att ha försvunnit och du att vara himlen, den evigt rena himlen, den evigt jungfruliga himlen.

När du en gång känt denna oskuld, kan du komma tillbaka till molnen, till molnens värld. Då har den världen sin egen skönhet. Du kan röra dig i den, men nu är du en mästare. Världen är inte dålig, men världen som mästare är problemet. Då du är mästaren, kan du röra dig i den. Då har världen sin egen skönhet. Den är vacker, den är härlig, men du behöver lära känna denna skönhet och härlighet som en inre mästare.

Ordförklaringar:

1) *Mind* – för det engelska ordet mind, som inte har *en* självklar, nutida motsvarighet på svenska, har använts ett flertal uttryck och sammansättningar: sinne, tankar, medvetande, vardagsmedvetande, buddhamedvetande.

Mind i detta sammanhang har att göra med tankeprocessen, tankeapparaten, tänkesätt, programmeringen av vår hjärna – varför vi tänker som vi gör- vem vi tror att vi är – men också medvetandet, det som gör att vi vet att vi finns till och självklart kan säga: "jag är".

2) *Sutra* – versrad från en helig skrift

3) *Samsara* – `världen vi lever i', som vi upplever som verklig eftersom vi saknar kontakt med Brahman, vilket leder till en oändlig kedja av liv, död och återfödelse i fenomenvärlden.

4) *Brahman* – världssjäl, den universella själen, det kosmiska medvetandet.

5) *Sadhana* – andligt utövande, eller disciplin - t.ex daglig meditation.

Ps. PAUL REPS first translated these 112 SHIVA SUTRAS... together with his guru SAGE SWAMI LAKSHMANJOO in Kashmir in the 1950. It is said that he did eleven translations from Sanskrit to English before the text with the 112 CENTERING TECHNIQUES FINALLY WAS PUBLISHED IN 1962 in the book ZEN FLESH ZEN BONES.

So 1972 Beloved Bhagevaan Shree Rajeneesh (Later named OSHO) read the book and found it extremely interesting and gave 80 lectures, discourses, to explain each and every CENTERING TEKNIQUE in detail. The 80 talks each about 90 min. was printed in a 1138 page book ...

Named BOOK OF SECRETS. So for more study of this KASHMIR SHIVISM go to FRIA AKADEMIN (WWW/friakademi/se for text and audio for free And also please go www/oshoworld/com to listen to all the original 80 talks in audio for free so.seek The VIGYAN BHAIKAV TANTRA (any questions or feedback please e mail coordinator of Free Academy me

bjorn_skolen@hotmail.com

1n 1972 on 28/2 I was in the room in Woodlands Bombay when this talk was given by OSHO.. It totally changed my life. . To explain this I have given more than 40 lectures called SATSANG THEATRE on the 112 Shiva Sutras SOME IN ENGLISH AND SOME IN SWEDISH... As an introduction to the VIGYAN BHAIKAV TANTRA...On facebook and youtube on my channel LOKA DEVADAS you can see all of these talks...called SATSANG THEATRE.