

Geliefde Osho,

Er is iets vanbinnen waar ik niet naar kan kijken; ik kan het alleen zijn.

Dan ben ik in het ervaringscentrum van mijn mind, mijn lichaam en van wat mijn zintuigen binnenkomt. Dit voelt extatisch aan, hoewel het heel subtiel is en gemakkelijk verdwijnt wanneer ik me weer vereenzelvig met wat ik ervaar. Is dit mijn mind die door een achterdeur binnenkomt, of ga ik in de goede richting?

Prem Vijen, de ervaring waar je doorheen gaat overkomt iedereen als hij voor het eerst met zijn wezen in aanraking komt. Heel onze ervaring van het verleden is die van vereenzelviging. Als je vol woede zit, zeg je niet: 'ik zie woede in mijn mind', je zegt 'ik ben woedend.' Eigenlijk ben je niet woedend, je bent niet meer dan toeschouwer. De woede bevindt zich op het beeldscherm van de mind.

Vereenzelviging is echter de zwaarste spirituele ziekte. We raken heel gemakkelijk vereenzelvigd doordat dit eeuwenlang onze gewoonte is geweest. Wanneer je daarom voor de eerste keer uit je vereenzelviging komt, gecenterd raakt, kun je vanzelfsprekend je wezen niet zien, evenmin als je je ogen kunt zien.

Om je ogen te zien heb je een spiegel nodig en om je wezen te zien heb je een meester nodig, of iemand die al volkomen gecenterd is. In zijn bijzijn zie je misschien – precies zoals dingen in een spiegel weerspiegeld worden – je wezen weerspiegeld. Maar je wezen kun je niet rechtstreeks zien.

Ik heb je over vele functies van de meester verteld. Dit is een van de meest subtiel en wellicht de laatste functie. De meester is al genesteld. Jij bent nog onzeker: het ene moment ben je in het centrum, dan kun je je lichaam en je mind en je gedachten en gevoelens zien. Er is ruimte tussen jou en je lichaam/mind-systeem. Doch de tussenruimte is heel gering en gloednieuw, terwijl de gewoonte van vereenzelvigd te zijn heel oud en heel sterk is.

Daarom heb je het ene ogenblik het gevoel dat je het wezen bent... maar de wens op zichzelf al om het wezen te zien, verprutst de hele zaak. Je kunt het niet zien. Je hebt een spiegel nodig om het te zien, maar je kunt niet volstaan met een gewone spiegel. Je hebt een bewustzijnsspiegel nodig...

En ook dan zie je je wezen niet, maar alleen het spiegelbeeld ervan. In iemands volkomen stille en kalm geworden bewustzijnsmeer, ben je misschien in staat een spiegelbeeld van je wezen te zien. Doch in je eentje je wezen proberen te zien, dat gaat niet; het ligt gewoon niet in de aard der dingen. Je kunt het wezen zijn – je bent het wezen. Je kunt de opwinding daar in het echte centrum te zijn ervaren; je kunt het gevoel hebben van geweldige vreugde, vervulling, tevredenheid. Maar op het moment dat het verlangen om het te zien opkomt, ben je er alweer uitgeglijpt, ben je terug in de mind.

Doordat de tussenruimte erg klein is, ben je je er zelfs niet van bewust als je erdoorheen glijpt. Maar het is een enorm belangrijke ervaring waar je doorheen gaat. Als de tussenruimte vandaag gering is, zal die morgen groter zijn. Als de tussenruimte al ontstaan is, dan is de dag niet meer ver dat het verlangen jezelf te zien gaat verdwijnen.

Dan ben je gewoon jezelf, in volle vervoering. En naarmate je meer gecenterd raakt, zal al het overige – je lichaam, je mind, je gedachten – doorgaan zich verder van je te verwijderen. Enkel maar een tikkeltje geduld, en enkel een tikkeltje bewustzijn...

Je zegt: 'Het is heel subtiel en verdwijnt gemakkelijk wanneer ik me weer vereenzelvig met wat ik ervaar.' 'Zijn' wordt nooit ervaren. Ervaring betekent herinnering; het is al voorbij.

'Zijn' is altijd een ontwikkeling van ervaren.

Misschien bestaat in de woordenboeken het woord 'ervaren' niet, maar dat is exact de existentiële toestand. Het is altijd een proces dat zich blijft intensiveren. Je kunt nooit op een moment aankomen waarop je kunt zeggen: 'Ik heb ervaren.' Dat is het moment waarop je uit de ervaringsstroom bent geraakt.

‘Is dit mijn mind’, vraag je, ‘die door een achterdeur binnenkomt, of ga ik in de goede richting?’ Het is allebei waar. Als je binnenin jezelf gecenterd bent en een gevoel van vervoering hebt, dan ga je in de goede richting. Op het moment dat je erover begint na te denken wat deze ervaring is, hoe je die moet zien, is de mind bezig door de achterdeur binnen te komen.

Je moet de mind volkomen omzeilen. Voor zover het jou aangaat, bestaat er op heel de wereld geen vijand behalve de mind. De mind is je vijand om de eenvoudige reden dat daar je gehele ervaring van vroeger opeengehoopt is.

En je hebt altijd vereenzelviging ervaren... Je zegt: ‘Ik heb dorst, ik heb honger,’ zonder er ooit bij na te denken wat je zegt. Kijk alleen naar het proces: heb jij echt honger, of ben je je ervan bewust dat er honger in het lichaam is? Heb jij echt dorst, of kun je de dorst in je keel, in je lichaam ervaren?

Maar door de taal die opgesteld is door mensen die niet verlicht zijn... Er bestaat nog geen verlichte taal op de wereld, en misschien zal die nimmer bestaan om de eenvoudige reden dat taal voor communicatie nodig is.

Er zijn maar drie communicatiemogelijkheden. Twee onwetenden kunnen heel gemakkelijk communiceren; zij zitten in hetzelfde schuitje. Ze zijn door dezelfde duisternis omgeven, hun manieren van vereenzelviging zijn gelijk. Ten tweede is communicatie tussen een verlichte en iemand die onwetend is een beetje moeilijk, maar het kan. De onwetende schept de moeilijkheid, want hij kent de taal der onwetendheid maar de taal der verlichting kent hij niet; vandaar het voortdurende misverstand. De verlichten op de wereld hebben echter hun uiterste best gedaan je op een of andere manier te bereiken. Ze zijn erin geslaagd slechts enkele mensen te bereiken. Het schijnt een buitengewoon moeilijke opgave te zijn.

Er is nog een derde mogelijkheid: twee mensen die verlicht zijn. Maar die gaan in stilte zitten, dat is hun communicatie. Daarom zie ik geen enkele mogelijkheid dat er ooit een verlichte taal zal bestaan.

De taal die wij gecreëerd hebben, is fundamenteel gebrekkig. Als je bij voorbeeld ‘de boom’ zegt, maak je van een proces een zelfstandig naamwoord. De boom is niet statisch; ze is ‘bomende’, ze is groeiende. Zelfs al zie je met eigen ogen een rivier stromen, dan gebruik je niet het woord ‘rivierend’, je gebruikt het woord ‘rivier’. Rivier maakt haar tot iets statisch. Ze is nooit – zelfs niet voor een enkel moment. Ze is voortdurend stromende; dat is haar wezenlijke aard.

Hetzelfde geldt voor alles wat wij statisch hebben gemaakt. Jij bent in de groei, zelfs op dit ogenblik. Toen je vanmorgen naar me toekwam om me te bezoeken was je jonger; nu ben je een pietsje ouder. Tegen de tijd dat je weggaat, ben je heel wat ouder.

Het leven bestaat niet uit zelfstandige naamwoorden en voornaamwoorden; het leven bestaat enkel uit processen. Vandaar dat we niet het woord ervaring kunnen gebruiken, we kunnen alleen het woord ‘ervaren’ gebruiken. We kunnen niet het woord ‘liefde’ gebruiken, we kunnen alleen het woord ‘liefhebben’ gebruiken. We kunnen niet het woord ‘vriendschap’ gebruiken, we kunnen alleen het woord ‘vriendelijkheid zijn’ gebruiken.

Dan wordt het spreken met mensen echter onmogelijk: ‘Ik kom van rivierend. Onderweg heb ik veel mensen oud zien worden...’ De mensen zullen denken dat je niet goed snik bent. Eigenlijk geef je de echte feitelijkheid aan, de echte existentiële aard der dingen, van wezens. Alles is altijd in voortdurende beweging; hoe traag ook, de beweging is er.

Je moet iets heel essentieels leren, dat je in de innerlijke wereld alsjeblijft geen onjuiste taal moet gebruiken. De onjuiste taal is niet alleen maar foute taal, ze wordt ook je mind. En je mind is vol van alle onjuiste identificaties uit het verleden.

Je bent bezig een totaal nieuw gebied van je wezen binnen te gaan. Dit gebied past bij geen enkele taal, het past bij stilte. Dus als het gebeurt, blijf dan volslagen stil, en schep er genoeg in. Geniet ervan, voel het, proef het, maar probeer het niet te zien. Probeer niet uit te plussen wat er gebeurt. Laat je logica erbuiten en kom niet aan met je oude verstandelijke scherpzinnigheid om iets te begrijpen wat het verstandsvermogen te boven gaat.

Al gauw zullen de tussenruimten groter worden, en tenslotte komt er een dag, Vrijdag, waarop je genesteld bent en niets je meer van je wezen kan afleiden. Dan zie je je mind en je ziet je lichaam, maar aan de omtrek. En ook al worden ze weggenomen, gedood en vernietigd, dan nog grijpt dat je niet aan omdat je er niet meer mee vereenzelvigd bent.

Het gaat erom de vereenzelviging te begrijpen.

Een man had een heel fraai huis dat zelfs de koning wilde kopen. Hij had het met zo'n liefde gemaakt – hij zelf was architect – en de koning was jaloers omdat zelfs zijn paleis niet zo schitterend was. Allerlei rijkelui hadden een bod gedaan zodat hij ervoor zou kunnen krijgen wat hij er ook voor wilde hebben, maar de man sloeg het altijd af. Het paleis dat hij gemaakt had was een klein paleis, verborgen in een tuin die dichtbegroeid was met heesters, rozenstruiken. Op een dag was hij uitgegaan en toen hij thuis kwam stond er een grote mensenmassa en zijn huis stond in lichterlaaie. Het kan door samenzwering van de koning zijn gekomen of samenzwering van andere mensen die erg jaloers op zijn huis waren. Hij was een oude baas, maar tranen welden op in zijn ogen. Voor hem ging het niet alleen maar om zijn huis, het ging om heel zijn creativiteit. Zo sterk was hij ermee vereenzelvigd, alsof niet alleen het huis in brand stond, maar hij zelf, zo'n intense gehechtheid...

En toen kwam zijn zoon hard aangelopen om hem te zeggen: 'Vader, om dat huis hoeft u niet te huilen. Gisteravond heb ik het aan de koning verkocht. Hij bood de prijs te betalen onverschillig hoe hoog wij die

ook wilden stellen en er was geen sprake van enig onderhandelen, dus heb ik driemaal de prijs gevraagd. We kunnen een huis bouwen dat driemaal zo groot is, en dan zal de koning weten... Dit is al oud en u hebt zoveel nieuwe ideeën, het is een goede gelegenheid.'

Op het moment dat hij hoorde dat het huis was verkocht, waren zijn tranen verdwenen. Hij begon zelfs te lachen – dit is een prachtige samenloop van omstandigheden. Hij begon met zijn zoon en met zijn bureaus te bespreken: 'Misschien kan ik het land terugkopen, want wat moet de koning met het land beginnen? En dan bouw ik een drie keer zo groot en veel schitterender paleis.' Hij begon al over de toekomst te dromen terwijl het paleis in brand stond.

Zijn tweede zoon kwam hard aangelopen en vertelde hem: 'Ja, mijn oudere broer heeft gelijk. We waren de verkoop overeengekomen, maar het was enkel mondeling. Het geld was ons nog niet overhandigd, en ook was er nog geen verkoopakte op schrift gesteld. Het wachten was op u.'

Opnieuw kwamen de tranen te voorschijn – want nu zal de koning het niet kopen, hij zal het geld niet geven. Het drie keer zo grote paleis was helemaal vergeten en opnieuw stond hij als een klein kind te huilen.

Wat gebeurde er? De gehechtheid... de vereenzelviging... op het moment dat je niet met je lichaam vereenzelvigd bent, ook al ligt het lichaam op de brandstapel, is er voor jou geen probleem. Dan is het alsof er iemand anders verbrand wordt. Jij kunt er ook in de menigte naast gaan staan en niemand ziet je.

Om in het wezen te zijn, moet je meer en meer leren je nergens mee te vereenzelvigen. Gebruik alles maar raak er niet aan gehecht. Ik heb je gezegd 'wees in de wereld maar wees niet van de wereld'. Wees in de wereld, maar laat de wereld niet bij jou binnenkomen. Ik heb hetzelfde in andere woorden gezegd. Wees er niet mee vereenzelvigd. Gebruik dit hele bestaan, maar wees niet bezitterig. Blijf op een afstand, bewust en blijf een stille getuige.

Een man was eens door een hond gebeten. Hij besteedde er echter niet bepaald veel aandacht aan totdat hij merkte dat de wond er wel erg lang over deed om te genezen. Tenslotte raadpleegde hij een dokter die de wond vluchtig bekeek en zei dat de hond erbij gehaald moest worden.

Precies zoals de dokter verwachtte, had de hond rabies. Aangezien het te laat was om de patiënt tegengif te geven, vond de dokter dat hij hem op het ergste moest voorbereiden.

De arme kerel ging aan het bureau van de dokter zitten en begon te schrijven. De arts probeerde hem een beetje moed in te spreken. 'Misschien valt het nog wel mee,' zei hij. 'Je hoeft niet nu meteen je testament op te stellen.'

‘Ik zit helemaal mijn testament niet op te stellen of zo’, antwoordde de man. ‘Ik stel alleen maar een lijst op van mensen die ik ga bijten.’

Dit is bewustzijn. Zelfs in zo’n hachelijke toestand is hij niet met het lichaam, of de dood of wat dan ook vereenzelvigd. Hij is kalm en beheerst; hij stelt een lijst op van mensen in de stad, die hij op zijn minst allemaal wil bijten voor hij doodgaat. Een heel alerte mind, een heel gecenterd wezen.

Geliefde Osho,

Ontspanning is voor mij altijd een van de meest waardevolle zijnstoestanden geweest. Alleen dan lijkt ‘getuige zijn’ mogelijk, of tenminste zoveel gemakkelijker. Geliefde meester, wilt u uitleggen hoe ‘ontspanning’ met ‘bewustzijn’ in verband staat?

Sadhan, ze staan niet alleen met elkaar in verband, ze zijn haast twee kanten van dezelfde munt. Je kunt ze niet van elkaar losmaken. Je kunt ofwel met bewustzijn beginnen, en dan ontdek je dat je je ontspant... Wat is je spanning? Je vereenzelviging met allerlei gedachten, angsten, de dood, faillissement, de dollar die minder waard wordt... allerlei angsten zijn er. Dit zijn je spanningen en ze tasten ook je lichaam aan. Ook je lichaam wordt gespannen, want lichaam en mind zijn geen twee losstaande eenheden. Lichaam/mind is een enkele structuur, dus als de mind gespannen raakt, raakt het lichaam gespannen.

Je kunt met bewustzijn beginnen; dan voert het bewustzijn je weg van de mind en weg van de vereenzelviging met de mind. Vanzelfsprekend gaat het lichaam zich dan ontspannen. Je bent niet meer gehecht, en in het licht van bewustzijn kunnen spanningen niet bestaan.

Je kunt ook van het andere eind af beginnen. Ontspan alleen maar... laat alle spanningen varen... en naarmate je ontspant zul je er verbaasd van staan dat er een zeker bewustzijn in je opkomt. Ze zijn onafscheidelijk. Maar beginnen met bewustzijn is gemakkelijker; met ontspanning beginnen is een beetje lastig, want zelfs de moeite die je doet om te ontspannen creëert een zekere spanning. Er is een Amerikaans boek – als je allerlei stompzinnige boeken wilt ontdekken, moet je in Amerika zijn. Op het moment dat ik de titel van het boek zag, kon ik het niet geloven. De titel is: Ontspannen moet. Wel, als er sprake is van moeten, hoe kun je dan ontspannen?

Het moeten maakt je gespannen; alleen het woord al creëert ogenblikkelijk spanning. ‘Moet’ komt als een gebod van God. Misschien weet degene die het boek schrijft niets over ontspanning en niets over de ingewikkelde ontspanningsproblemen.

Vandaar dat wij in het Oosten meditatie nooit beginnen vanuit ontspanning; wij zijn meditatie begonnen vanuit bewustzijn. De ontspanning komt op eigen houtje, je hoeft haar niet aan te dragen. Als je haar moet aandragen is er een bepaalde spanning. Ze moet vanzelf komen; dan alleen is het zuivere ontspanning. En ze komt...

Als je wilt kun je het proberen vanuit ontspanning, maar niet volgens de Amerikaanse raadgevers. Ten opzichte van het ervaren der innerlijke wereld is Amerika de meest kinderachtige plaats op aarde. Europa is wat ouder – maar het Oosten heeft duizenden jaren geleefd met het speuren naar zijn innerlijke zelf.

Amerika is pas driehonderd jaar oud – in het leven van een natie staat driehonderd jaar gelijk aan niets – vandaar dat Amerika voor de wereld het grootste gevaar is. Nucleaire wapens in handen van kinderen... Rusland gedraagt zich dan rationeler; het is een oud en klassiek land en heeft alle ervaringen van een lange geschiedenis. Amerika heeft geen geschiedenis. Iedereen kent de naam van zijn vader, de naam van zijn stamvader en dat is alles. Daar houdt jouw stamboom op.

In India is het erg moeilijk. Een van de knappe koppen van deze zelfde stad, Lokmanya Tilak, heeft het bewezen – en zijn bewijs is nog niet door een tegenargument van andere geleerden ontkracht. Nu is al bijna de gehele eeuw verstreken, maar zijn bewijsmateriaal is van dien aard dat het niet kan worden ontkracht.

Westerse geleerden betoogden gewoonlijk dat de Rigveda, het meest klassieke boek ter wereld, vijfduizend jaar oud is. Er was een moeilijkheid omdat God volgens het christendom de wereld

vierduizend en vier jaar voor Jezus Christus heeft geschapen, dus nu is ze nog maar zes duizend jaar oud. Nu moeten ze alles plaatsen, alles binnen zesduizend jaar inpassen; verder dan dat kunnen ze niet gaan. Daar voorbij gaan betekent ingaan tegen het christendom, tegen de Bijbel, tegen Jezus Christus, en dat is te riskant.

Lokmanya Tilak heeft met intrinsieke logica bewezen dat er in de Rigveda een beschrijving staat van een bepaalde sterrenconstellatie waarover astronauten absoluut zeker zijn dat die negentigduizend jaar geleden heeft plaats gevonden. Er is geen manier die te beschrijven tenzij deze mensen de constellatie zelf hadden waargenomen, en sindsdien is ze niet meer voorgekomen. Lokmanya Tilak heeft bewezen dat de Rigveda misschien niet ouder is, doch vast en zeker is ze negentigduizend jaar oud. En het ene brengt het andere met zich mee. In de Rigveda wordt de grondlegger van het jaïnisme, Adinatha, met groot respect vermeld. Dat betekent dat als het hindoeïsme negentigduizend jaar oud is, het jaïnisme zelfs nog ouder moet zijn, omdat niemand met een deergelijk respect over tijdgenoten spreekt – in het bijzonder niet over tijdgenoten die het niet met je eens willen zijn. Adinatha was het op geen enkel punt eens met het hindoeïsme; dat maakt het een vaststaand feit dat hij geen tijdgenoot was. Misschien was hij tegen de tijd dat de Rigveda werd geschreven wel al duizend jaar dood. De mensen hebben een zekere neiging om tegenover de doden vol eerbied te zijn, en hoe langer ze dood zijn des te meer eerbied wordt hen bewezen. Daarom geef ik je een recept: als je in hoog aanzien wilt staan, zorg dan dat je dood bent en iedereen zal vol respect tegen je zijn. Is het je opgevallen? Als iemand sterft, zegt niemand iets in zijn nadeel. Het gaat gewoon om etiquette en goede manieren.

Eens, in een kleine stad, stierf een man. Het was traditie dat voordat iemand in zijn graf werd neergelaten, iemand wat goeds over hem zei. Iedereen keek iedereen aan – maar omdat hij zo'n schoft was, konden ze er de woorden niet voor vinden. Hij had bijna iedereen in de stad gekweld; hij was zo'n treiterkop dat iedereen diep vanbinnen erg blij was dat hij eindelijk dood was: 'Nu kunnen we ons een beetje ontspannen.' Dus niemand was bereid iets aardigs over de man te zeggen, omdat iedereen wist dat de mensen erom zouden lachen als ze iets aardigs zouden zeggen. Uiteindelijk stond er een man op, die zei: 'Bij zijn andere vier broers vergeleken was hij een engel. Zijn andere vier broers zijn nog in leven; dat moeten jullie niet vergeten.' En het was waar; die andere vier broers waren zelfs nog gemener, nog gevaarlijker. Maar hij kreeg het voor elkaar iets aangenaams over de man te zeggen – dat hij, vergeleken bij zijn vier broers, een engel was.

Dat de Rigveda Adinatha met diepe eerbied vermeldt, kan slechts een ding betekenen, dat Adinatha lange tijd voordien gestorven was. Over tijdgenoten is het heel moeilijk, het doet je ego pijn... en dat geldt in het bijzonder voor diegenen die het niet met je eens zijn. Dat niet alleen, maar hun argumenten zijn veel beter dan die van jou en je kunt ze niet eens beantwoorden. Dan wordt het heel moeilijk die te eerbiedigen, en dan komt er van alle kanten afkeuring over hen. Doch de Rigveda heeft een hele passage die eraan gewijd is Adinatha bijna als een godheid af te schilderen, zonder een enkel woord van kritiek. Op dit punt kan van het jaïnisme gezegd worden dat het zelfs nog ouder is dan negentigduizend jaar. Welnu, deze mensen hebben een geschiedenis. Amerika is niet meer dan een baby – of zelfs nog niet eens een baby, alleen maar een baby in wording.

Vergeleken bij negentigduizend jaar... misschien heeft de ontvangenis nog maar net plaats gevonden. Het is gevaarlijk deze mensen nucleaire wapens te verschaffen.

Er zijn politieke, religieuze, sociologische, economische problemen, die je allemaal dwars zitten. Met ontspanning beginnen is moeilijk; vandaar dat we in het Oosten nooit vanuit ontspanning zijn gestart. Maar als je het wilt, dan heb ik wel een bepaald idee hoe je zou moeten starten. Ik heb met mijn Westerse sannyasins gewerkt en ik ben mij bewust geworden van het feit dat ze niet tot het Oosten behoren, en dat ze de Oosterse bewustzijnsstroom niet kennen. Ze komen uit een andere traditie die nimmer enig bewustzijn heeft gekend.

Speciaal voor de Westerse sannyasins heb ik meditatie gecreëerd zoals de Dynamic Meditation. Tijdens mijn kampen gebruikte ik Gibberish Meditation en de Kundalini Meditation. Als je vanuit ontspanning wilt starten, moet je met deze meditatie beginnen. Die halen alle spanningen uit je

mind en lichaam weg, en dan is ontspanning heel makkelijk. Je weet niet hoezeer je je inhoudt, en dat dit de oorzaak van spanning is.

Toen ik gibberish meditatie in de bergkampen toeliet... Het is moeilijk het hier toe te staan omdat de burens dan gek worden. Dan bellen ze de politie en de commissaris, om te zeggen: 'Ons hele leven wordt verpest!' Ze weten niet dat als ze in hun eigen huis mee zouden doen, hun leven zou loskomen uit de krankzinnigheid waarin ze leven. Ze zijn zich echter zelfs niet eens van hun krankzinnige gedoe bewust.

De Gibberish Meditation hield in dat iedereen hardop mocht uiten wat er maar in hun mind opkwam. En het was toch zo'n genot om te horen wat de mensen zeiden... dingen die er helemaal niet toe deden, belachelijke dingen – want ik was de enige getuige. De mensen deden van alles, en de enige voorwaarde was dat je niemand mocht aanraken. Je kon doen wat je maar wilde... Er was er een die op zijn hoofd stond, een ander had al zijn kleren weggesmeten en was in zijn blootje aan het rondspringen – een heel uur lang.

Eén man zat gewoonlijk iedere dag vlak voor mijn neus – hij moet een makelaar of iets dergelijks geweest zijn – en als de meditatie dan begon, zat hij eerst te glimlachen, gewoon vanwege het idee van wat hij zou gaan doen. Dan nam hij zijn telefoon op: 'Hallo, hallo...' Vanuit zijn ooghoeken bleef hij schuin naar mij kijken. Ik vermeed het dan om naar hem te kijken om zijn meditatie niet in de war te sturen. Hij was bezig zijn aandelen aan de man te brengen, te kopen – het hele uur zat hij aan de telefoon.

Iedereen deed de vreemde dingen waarvan ze zichzelf weerhielden. Als de meditatie dan ten einde liep waren er nog tien minuten voor ontspanning en dan kon je de mensen in die tien minuten zien neerploffen – niet dat ze er enige moeite voor deden, maar doordat ze buitengewoon moe waren. Alle rommel was naar buiten gegooid, zodat ze schoon schip hadden gemaakt en ze zich ontspanden. Een onnoemelijk groot aantal mensen... en je kon je niet eens voorstellen dat het er duizend waren.

De mensen kwamen gewoonlijk naar me toe om te zeggen: 'Maak die tien minuten wat langer, want ons hele leven hebben we nog niet zo'n ontspanning gezien, hebben we nog nooit zo genoten! Nooit ofte nimmer hebben we kunnen denken dat we ooit nog eens zouden begrijpen wat bewustzijn is, maar we voelden dat het in aantocht was.'

Als je dus met ontspanning wilt beginnen, moet je eerst door een reinigingsproces heen.

Dynamic Meditation, Latihan, Kundalini of Gibberish. Misschien weet je niet waar dit woord 'gibberish' vandaan komt; het komt van een soefmysticus wiens naam Jabbar was – en dat was zijn enige meditatie. Wie er ook kwam, altijd zei hij: 'Ga zitten en begin' – en de mensen wisten wat hij bedoelde. Hij sprak nooit, hij gaf nooit een lezing; hij leerde de mensen gewoon gibberish. Hij gaf de mensen bijvoorbeeld af en toe een demonstratie. Een half uur lang praatte hij dan allerlei onzin in Joost-mag-het-weten wat voor taal. Het was geen taal; hij bracht de mensen gewoon datgene bij wat hem maar in zijn hoofd opkwam. Dat was zijn enige onderricht – en tegen hen die het hadden begrepen zei hij dan gewoon: 'Ga zitten en begin.'

Jabbar heeft veel mensen geholpen om in-en-in stil te worden. Hoe lang kun je doorgaan? – de mind raakt leeg. Langzaam maar zeker een intense nietsheid... en in die nietsheid een vlam van bewustzijn. Die is altijd aanwezig, omgeven door je gibberish. Het gibberish moet eruit gehaald worden; dat is jouw vergif.

Hetzelfde geldt voor het lichaam. Je lichaam draagt spanningen bij zich. Begin alleen zomaar wat bewegingen te maken die het lichaam graag wil maken. Je moet het niet manipuleren. Als het wil dansen, als het wil joggen, als het wil rennen, als het over de grond wil rollen, dan moet je dat niet dóen, je moet het gewoonweg toelaten. Zeg tegen het lichaam: 'Je hebt de vrijheid en doe waar je zin in hebt' – en dan sta je verbaasd te kijken. 'Grote genade. Al deze dingen heeft

het lichaam willen doen maar ik heb dat steeds belemmerd, en daarin zat ‘em de spanning.’ Er zijn dus twee soorten spanning, de lichaamsspanningen en de spanningen van de mind. Beide soorten moeten worden losgelaten voor je kunt beginnen aan de ontspanning die je naar bewustzijn zal leiden.

Maar het is veel gemakkelijker vanuit het bewustzijn te beginnen, en wel in het bijzonder voor diegenen die het bewustzijnsproces, dat heel eenvoudig is, kunnen begrijpen. De hele dag gebruik je het in verband met dingen – auto’s, in het verkeer – je overleeft zelfs in het verkeer in Pune! En dat is absoluut waanzinnig.

Een paar dagen geleden heb ik over Athene gelezen. Athene is zelfs nog erger dan Pune. De regering heeft een speciale zevendaagse wedstrijd voor taxichauffeurs gemaakt en ze moesten gouden trofeeën verwedden voor degenen die zich het beste aan de verkeersregels hielden, voor de tweede en de derde plaats. Maar in heel Athene viel er geen enkel mens te ontdekken. De politieagenten gingen zich zorgen maken; de dagen waren al bijna verstreken, en op de laatste dag wilden ze er toch hoe dan ook drie vinden – al waren ze dan niet perfect, die prijzen moesten toch worden uitgedeeld.

Een man hebben ze gevonden die de verkeersregels exact opvolgde, en dus waren ze erg blij. Ze vlogen met de trofee op hem af, maar toen hij de politie op zich zag afkomen reed de man door het rode licht. Wie wil er nu onnodig in de ellende raken? De politieagenten schreeuwden ‘Wachten!’- maar hij luisterde niet, hij was er onmiddellijk vandoor, door het rode licht heen. Ze gaven zich nog moeite met twee andere mensen, maar niemand stopte bij het zien van de politie. Dus na zeven dagen moeite doen, liggen die drie prijzen nog steeds op het hoofdbureau van politie, en Athene gaat vrolijk door zoals altijd.

Je kunt er in Pune een beetje van proeven, maar toch overleef je het nog wel omdat je alert, bewust blijft. Misschien bestaat de ergste verkeerssituatie wel in Italië. Daarom heb ik jullie onlangs verteld dat de mensen die auto’s verkopen tot de conclusie zijn gekomen dat als de man eerst naar de motor probeert te kijken, hij een Duitser is. Als de man eerst de mooie lijnen en rondingen van de auto bekijkt, is hij een Fransman. Maar als de man eerst de claxon bekijkt, of die al of niet werkt, dan is het een Italiaan – want waar het echt om gaat, is de claxon, anders overleef je het niet.

Je gebruikt het bewustzijn zonder dat je het je bewust bent, maar alleen waar het uiterlijke zaken betreft. Het is hetzelfde bewustzijn dat voor het innerlijke verkeer moet worden gebruikt. Wanneer je de ogen dichtdoet is er verkeer van gedachten, emoties, dromen, fantasieën; er flitst van alles voorbij.

Wat je in de buitenwereld hebt gedaan, datzelfde moet je met de innerlijke wereld doen; dan word je een getuige. En heb je er eenmaal de smaak van gekregen, dan is het genot een getuige te zijn zo groot, zo onwerelds dat je meer en meer naar binnen zou willen keren. Steeds wanneer je er de tijd voor vindt, zou je meer en meer in jezelf willen binnengaan.

Het gaat helemaal niet om een houding; het is geen kwestie van een of andere tempel, van een kerk of synagoge. Als je in een bus van het openbaar vervoer zit of in een trein, als je niets te doen hebt, dan doe je alleen maar je ogen dicht. Het spaart je ogen voor de vermoeidheid van het naar buiten kijken, en het verschaft je genoeg tijd om jezelf gade te slaan. Zulke momenten worden dan momenten van de schitterendste ervaringen.

En langzaam maar zeker, naarmate het bewustzijn groeit, gaat je hele persoonlijkheid veranderen. Van niet-bewustzijn naar bewustzijn is de grootste kwantumsprong.

Hymie Goldberg is op vakantie in Ierland en rijdt in zijn nieuwe Mercedes. Hij komt bij een kleine boerderij waar de weg recht door een grote modderpoel loopt. Paddy staat ernaast, en daarom leunt Hymie naar buiten en vraagt of de poel ondiep is.

Paddy zegt: ‘ja’, en dus Hymie rijdt door, en ziet zijn wagen langzaam uit het zicht wegzinken.

Hij sputtert van woede en doornat schreeuwt hij naar Paddy: 'Idioot die je bent! Waarom vertel je me potverdorie dat het ondiep genoeg is om er doorheen te rijden?'
Paddy krabt zijn hoofd en zegt: 'Ik begrijp het niet. Het water komt enkel maar halverwege mijn broek.'

Leer alleen maar in alle situaties bewust te zijn. Maak er een punt van iedere situatie voor bewustzijn te gebruiken.

Er stormt een man de 'Smeris en fluit'-pub binnen; hij is in staat van grote opwinding. 'Is iemand de bezitter van een grote zwarte kat met een witte kraag?' zegt hij met een zenuwachtige stem. Er komt geen antwoord.
'Nou, weet iemand iets van een grote zwarte kat met een witte kraag?' vraagt de man opnieuw met verheffing van stem boven het algemene lawaai van de bar uit. Nog komt er geen antwoord. 'O lieve hemel!' mompelt de man, 'Dan geloof ik dat ik net de pastoor overreden heb.'

Het verschil tussen een politicus en een Engelse lady...
Als een politicus ja zegt, bedoelt hij misschien. Als hij misschien zegt, bedoelt hij nee.
Als hij nee zegt, is hij geen politicus.
Als een Engelse lady nee zegt, bedoelt ze misschien. Als ze misschien zegt bedoelt ze ja. Als ze ja zegt, is ze geen lady.

Oké Maneesha?