

The INVITATION

De uitnodiging

Hoofdstuk 21

Getiteld: Jezelf kennen en jezelf zijn.

Vraag 1

Geliefde Osho,

Kunt U alstublieft spreken over discipline en meditatie?

Niten, Het is een erg vreemde vraag want elke dag,
in de morgen en in de avond spreek ik over discipline en meditatie.

Als iemand jouw vraag leest,
denkt hij dat ik voor de eerste keer over discipline en meditatie moet spreken.

Waar ben je al die tijd geweest?

Je herinnert me aan twee oude vrienden; ze ontmoeten elkaar in Leningrad...

“Hoe is het leven voor jou,” vraagt de een

“Gewoon geweldig,” antwoordt de ander.

De eerste kijkt hem twijfelachtig aan en zegt, “Heb je de kranten gelezen?”

“Natuurlijk,” antwoordt de ander, “Hoe zou ik het anders weten!”

Mensen weten over hun eigen leven door de kranten te lezen,
en ik heb je iedere dag over meditatie gesproken en over niets anders, en jij vaagt...

Oké...

Een klein Joods dametje zit en een vliegtuig naast een grote Noor.

Ze gaat maar steeds door met naar hem te staren.

Uiteindelijk wendt ze zich tot hem en zegt, “Excuseer me, bent u joods?”

Nee,” antwoordt hij. Een paar minuten gaan voorbij en opnieuw kijkt ze naar hem en zegt,

“Je kunt het tegen mij zeggen – je bent Joods, niet?”

Hij antwoordt, “Absoluut niet.”

Ze blijft hem bestuderen, en zegt opnieuw, “Ik weet zeker dat je Joods bent!”

Om haar te laten stoppen met hem lastig te vallen zegt de man, “Oké, ik ben Joods.”

Ze kijkt naar hem en schudt haar hoofd op en neer en zegt, “Heus, je ziet er niet naar uit!”

Ik vraag me af waar te beginnen! Niten,

meditatie is de enige contributie die het Oosten aan de mensheid heeft bijgedragen.

Het Westen heeft veel bijgedragen, duizenden wetenschappelijke uitvindingen,

enorme vooruitgang op medisch gebied,

ongelooflijke ontdekkingen in alle richtingen van leven.

Maar toch,

een enkele bijdrage van het Oosten is veel waardevoller dan al de bijdragen van het Westen.

Het Westen is rijk geworden; het heeft alle technologie om rijk te zijn.

Het Oosten is arm geworden, enorm arm,

omdat het niet naar iets anders heeft gezocht uitgezonderd een ding,

en dat is het eigen innerlijke wezen.

Die rijkdom is iets wat je niet kunt zien, maar het heeft de hoogste pieken van gelukzaligheid gekend,
de grootste diepten van stilte.

Het heeft de eeuwigheid van leven gekend;

het heeft de hoogste bloei van liefde gekend, van compassie, vreugde.

Haar hele genius is gewijd aan een enkele zoektocht – je kunt het extase noemen.

Meditatie is enkel een techniek om de extatische staat te bereiken,

de staat van goddelijke vervoering.

Het is een eenvoudige techniek, maar de mind maakt het erg complex.

Mind moet het wel complex maken, want beiden kunnen niet samen bestaan.

Meditatie is de dood van de mind.
Natuurlijk verzet de mind zich tegen elke poging voor meditatie.
En als je doorgaat zonder naar de mind te luisteren...
Het is slim en sluw genoeg om je valse aanwijzingen te geven en hen meditatie te benoemen.
Net vandaag werd me verteld over een van de mensen
die jarenlang een discipel van Maharishi Mahesh Yogi was geweest.
Hij is nu hier aan het mediteren, maar hij gaat ook door met de meditatie
van Maharishi Mahesh Yogi.
Wat Maharishi Mahesh Yogi transcendentale meditatie noemt
is noch transcendentaal noch meditatie. Het is een mind truc.
Slechts een ding mist het –
ik heb je verteld over de aap – en de persoon die hier is moet het goed onthouden.
Transcendentale meditatie werkt alleen als je niet aan de aap denkt.
Dus vanaf morgenochtend, wees op je hoede! De minste herinnering aan de aap,
en transcendentale meditatie is zinloos.
In feite, na achttien jaar met Maharishi Mahesh Yogi en zijn transcendentale meditatie beoefenend,
waarom is het nodig hier te komen?
Maar de mind is zo sluw dat hij zichzelf troost dat het misschien zijn meester,
Maharishi Mahesh Yogi is, die hem hierheen stuurde.
Maar waarom zou hij jou hierheen sturen?
Ik neem niet aan dat hij ook maar iets van meditatie weet.
Wat Maharishi Mahesh Yogi leert in de naam van meditatie
is eeuwenlang in het Oosten bij bijna iedereen bekend als een psychologische truc.
Het is niet schadelijk. Integendeel, het kan je een beetje rust geven;
het kan je een goed gevoel geven alsof je een bad hebt genomen.
Maar het is geen meditatie, want het kan je niet voorbij de mind brengen
Elke poging door de mind kan je niet voorbij de mind brengen.
Dat is een fundamentele regel die je moet onthouden.
De zogenaamde transcendentale meditatie is gewoon een voorbeeld.
Er zijn er veel van hetzelfde soort gangbaar over heel het Oosten,
maar ze brengen geen verlichting.
Ze brengen geen ontwaakt bewustzijn
en dat is het enige criterium om te beslissen of ze juist zijn of niet.
Een boom wordt gekend aan zijn vruchten, en een techniek wordt gekend bij wat het bereikt.
Transcendentale meditatie is typisch voor al de meditaties die de mind jou suggereert;
het is een sluwe manier om je op een dwaalspoor te brengen.
De mind blijft veilig, niet alleen veilig, maar wordt sterker.
Al deze technieken zijn van concentratie. Je concentreert op een woord, heilig woord –
de naam van God, of een mantra –
en je herhaalt deze zo snel als je kunt, gewoon binnenin je mind.
Hoe sneller je het kunt doen, des te beter; de snelheid helpt twee dingen.
De mantra of de naam van God – zelfs je eigen naam kun je gebruiken;
het heeft niets met God te maken –
elk zinloos woord is goed want de techniek hangt af van iets anders.
Het hangt af van de snelle herhaling, zo snel dat er geen hiaten tussen overblijven.
Omdat er geen hiaten zijn, kunnen er geen gedachten ontstaan;
gedachten hebben een beetje ruimte nodig.
Dit is een ding: dat je doorgaat een woord steeds sneller te herhalen,
en als je dit jarenlang doet, wordt je werkelijk een expert.
Dus een ding wat het doet is dat het geen kans laat voor enig idee in je hoofd op te komen.
Het tweede, meer fundamentele ding wat het brengt is dat het een enorme verveling creëert.
Klaarblijkelijk zal iets wat voortdurend wordt herhaald verveling creëren,

en verveling is de basis van autohypnose

Als je verveeld wordt, begin je in slaap te vallen,
wat niet de echte slaap is want het is opzettelijk gecreëerd;
vandaar dat het een andere naam heeft – hypnose.

Hypnose betekent slaap met een verschil, dat het doelbewust is.

Slaap komt natuurlijk – uit zichzelf, spontaan. Hypnose is welbewuste slaap –
je creëert een toestand waarin het wel moet gebeuren.

Deze welbewuste slaap is enorm gezond,
en zelfs tien of vijftien minuten in een hypnotische staat
geeft je een goede ontspanning die uren van de gewone slaap je niet kunnen geven.

En als je er uitkomt, zul je erg fris voelen.

Ik ben het absoluut eens als je het slechts voor dit doel gebruikt – ontspanning, frisheid,
maar het brengt je nooit voorbij de mind. Hoe kan het je voorbij de mind brengen,
want de mind zelf is aan het herhalen? Door herhaling, hoeft het niet te denken;
herhaling zelf wordt een vervanger voor gedachten.

En door herhaling valt het in een diepe slaap – droomloze slaap, die je enorme frisheid geeft,
verjonging.

Natuurlijk kun je worden bedrogen dat dit meditatie is –

je kunt doorgaan het je hele leven te doen. Het is gezond, het is goed, het is voedend, maar het is
geen meditatie.

Meditatie begint door gescheiden te zijn van de mind, door een getuige te zijn.

Dat is de enige manier om jezelf los te maken van wat dan ook.

Als je naar het licht kijkt, dan is een ding vanzelfsprekend, jij bent niet het licht,
jij bent degene die ernaar kijkt. Als je naar bloemen kijkt, is er een ding zeker,
jij bent niet de bloem, jij bent degene die gadeslaat.

Gadeslaan is de sleutel van meditatie.

Bekijk je mind.

Doe niets – geen herhaling van een mantra, geen herhaling van een naam van God –
kijk gewoon wat de mind doet. Stoor het niet, hinder het niet, onderdruk het niet;
doe helemaal niets van jouw kant.

Jij bent gewoon een waarnemer, en het wonder van waarnemen is meditatie.

Als je waarneemt wordt langzaam de mind leeg van gedachten;
maar jij valt niet in slaap, jij gaat meer alert worden, meer bewust.

Als de mind compleet leeg wordt, wordt je hele energie een vlam van ontwaken.

Deze vlam is het resultaat van meditatie.

Dus kun je zeggen dat meditatie een andere naam is voor waarnemen, getuige zijn,
observeren – zonder enig oordeel, zonder enige evaluatie.

Gewoon door waar te nemen raak je onmiddellijk uit de mind.

De waarnemer is nooit een deel van de mind en als de waarnemer steeds meer geworteld raakt
en sterker wordt, wordt de afstand tussen de waarnemer en de mind steeds langer.

Spoedig is de mind zo ver weg dat je bijna niet kunt voelen dat het bestaat...

gewoon een echo uit een verafgelegen vallei. En uiteindelijk verdwijnen zelfs die echo's.

Het verdwijnen van de mind gebeurt zonder jouw inspanning,

zonder dat jij enig geweld tegen de mind gebruikt – je laat het gewoon zijn eigen dood sterven.

Als de mind eenmaal absoluut stil is, absoluut weg, kun je het nergens meer vinden.

Jij wordt je voor de eerste keer bewust van jezelf want dezelfde energie die betrokken was
bij de mind, en de mind nergens vindt, richt zich op zichzelf.

Onthoudt: energie is voortdurende beweging. We zeggen dat dingen objecten zijn,
en misschien heb je nooit gedacht waarom we dingen objecten noemen.

Ze zijn objecten omdat zij jouw energie hinderen, jouw bewustzijn.

Ze maken bezwaar; ze zijn obstakels.

Maar als er geen object is, zijn alle gedachten, emoties, stemmingen verdwenen. J

ij bent in uiterste stilte, in het niet zijn – of beter in het niet een ding zijn;
de hele energie begint zich op zichzelf te richten.

Deze terugkerende energie naar de bron brengt onmetelijke vreugde.

Net de vorige dag citeerde ik William Blake, “energie is verrukkelijk,”

Die man, ofschoon hij geen mysticus is, moet enige glimpen van meditatie gevonden hebben.

Als meditatie terugkomt naar de eigen bron, explodeert ze in onmetelijke verrukking.

Deze vreugde in zijn ultieme staat is verlichting.

Alles wat je helpt door dit proces van meditatie te gaan is discipline:

Misschien een goed bad nemen, schoon en koel zijn; in een ontspannen houding zittend, met
gesloten ogen, noch hongerig noch te vol; gezeten in een houding die het meest ontspannen is..
bekijk het hele lichaam, elk deel of er ergens enige spanning is.

Als er enige spanning is, verander dan de houding en breng het lichaam in een ontspannen staat.

In het Oosten is gevonden, en terecht gevonden, dat de lotushouding –
de manier die je van de standbeelden van Boeddha gezien moet hebben;
dat wordt de lotushouding genoemd...

het is een ontdekking van duizenden jaren dat dit de meest ontspannen staat van het lichaam is.

Maar voor de Westelingen die niet gewend zijn op de grond te zitten,
is de lotushouding een nachtmerrie.

Dus vermijdt het, want het kost bijna zes maanden om de lotushouding te leren;
het is niet noodzakelijk.

Als je gewend bent om op een stoel te zitten,

kun je een manier vinden, een houding,

een stoel die op een bepaalde manier gemaakt is die jouw lichaam helpt
om de spanningen los te laten.

Het maakt niet uit of je op een stoel zit of in de lotushouding of op bed ligt.

Zitten is te prefereren omdat het je zal verhinderen in slaap te vallen.

De lotushouding werd om veel redenen gekozen.

Als je het kunt doen zonder jezelf te kwellen, dan is het de beste,
maar het is niet een noodzakelijkheid.

Het is zeker de beste situatie waarin je het waarnemen kunt binnengaan.

De benen zijn gekruist, de handen zijn gekruist, de ruggengraat is recht;
het geeft veel belangrijke ondersteuning om getuige te zijn.

Als eerste, in deze houding heeft de zwaartekracht het minste effect op het lichaam
want jouw rug is recht.

Dus de zwaartekracht kan maar een klein effect hebben.

Als je ligt, heeft de zwaartekracht effect op je hele lichaam.

Vandaar dat om te slapen liggen de beste houding is.

Zwaartekracht drukt op het hele lichaam,

en vanwege die druk verliest het lichaam alle spanningen.

Ten tweede als je ligt, als het doel is om te slapen

dan moet je een kussen gebruiken want hoe minder bloed je mind bereikt,
hoe minder actief is de mind.

Hoe minder bloed de mind bereikt, des te groter de mogelijkheid om in slaap te vallen.

Een lotus houding is een grote combinatie.

Ze ondergaat het minste effect van de zwaartekracht,

en omdat de rug recht is bereikt een kleinere hoeveelheid bloed de mind,
dus de mind kan niet functioneren.

In die houding kun je niet makkelijk in slaap vallen.

En als je de houding vanaf je geboorte hebt geleerd,
wordt het zo natuurlijk.

Het kruisen van de benen en het kruisen van de handen hebben een betekenis.

Jouw lichaamsenergie beweegt zich in een cirkel; de cirkel wordt in de lotushouding nergens gebroken. Jouw beide handen... een hand geeft de energie aan de andere hand; jouw ene voet geeft energie aan de andere voet – en de energie gaat door in een cirkel te bewegen. Jij wordt een cirkel van jouw bio-energie . Veel dingen helpen. Jouw energie wordt niet vrijgegeven dus je word niet moe. Jouw bloed bereikt in mindere mate de mind dus functioneert de mind niet te veel. Je zit in een lotushouding – jouw benen zijn gesloten, jouw handen zijn gesloten en jouw rug is recht – slaap is moeilijk. Dit zijn slechts hulpmiddelen; ze zijn niet essentieel. Het is niet zo dat als je niet in een lotushouding kunt zitten je niet kunt mediteren; meditatie zal een klein beetje moeilijker zijn maar de lotushouding is slechts behulpzaam, niet absoluut nodig. En voor mensen uit koudere landen waar op de grond zitten niet mogelijk is – hun lichamen door de eeuwen heen; hun ouders en grootouders vanaf Adam en Eva... Heb je enige afbeelding van Adam en Eva in een lotushouding gezien? Het zou in feite erg goed voor hen geweest zijn, want in een lotushouding zittend konden ze naakt zijn en niemand zou hun naaktheid goed kunnen zien. Zo zitten de Jaina monniken, altijd in de lotushouding. Je kunt hun geslacht niet zien. Hun benen zijn gekruist, hun handen zijn gekruist; dit fungeert bijna als een bescherming voor hun naaktheid. Maar als mensen eeuwenlang nooit zo zaten, is het onnodig moeilijkheden creëren; jou lichaamsstructuur is op een bepaalde manier gevormd. Het is beter het lichaam en zijn wijsheid te volgen: gebruik een stoel. Het gaat erom dat je comfortabel bent zodat het lichaam niet afleidt. Daarom moet spanning vermeden worden, want als je hoofdpijn hebt zal het moeilijk zijn om te mediteren. Steeds weer zal jouw aandacht naar de hoofdpijn gaan. Als je been pijn doet, of als er enige spanning ergens in het lichaam is, zal het je onmiddellijk waarschuwen. Het is natuurlijk en het is deel van de wijsheid van het lichaam. Als het je niet waarschuwt dan is er gevaar: e en slang kan je misschien bijten, en jij blijft misschien zitten; je kleren kunnen in brand staan, jouw lichaam kan gaan branden, en jij bent er misschien niet bewust van. Dus het lichaam waarschuwt onmiddellijk wanneer er enige moeilijkheden zijn. Dat is de reden om een ontspannen positie te creëren waarin het lichaam je niet hoeft te alarmeren, want elk alarm zal een verstoring in jouw meditatie zijn. Dus als eerste geldt voor meditatie een ontspannen lichaam en gesloten ogen, want als je de ogen open hebt, dan zijn er zoveel dingen rondom je, ze kunnen je storen. Het is perfect goed voor beginners om een blinddoek te dragen, zodat je compleet binnen bent, want het zijn je ogen, je zintuigen die je naar buiten brengen. Ogen nemen tachtig procent van je uitgaande contact – tachtig procent is via de ogen, dus sluit je ogen. Voor de beginners is het goed om oordoppen te gebruiken. Sluit de oren zodat geen geluid van buiten je verstoort. Het is alleen voor de beginners; alle voorzorgsmaatregelen zijn voor de beginners. En dan bekijk je de mind alsof de mind niets is dan een verkeer van gedachten of een film – een film die op het Tv-scherm voorbijgaat. Jij bent slechts een neutrale observeerder. Dit is de discipline. En als deze discipline compleet is, komt waarnemen erg makkelijk, en waarnemen is meditatie.

Door het getuige zijn verdwijnt de mind, verdwijnen gedachten.
En dat moment is het meest gezegend moment: als je volledig alert bent en er is geen enkele gedachte, gewoon een stil luchtruim van jouw innerlijk wezen.
Dit is het ogenblik waarop energie naar binnen keert; het naar binnen keren is plotseling, abrupt.
En als de energie naar binnen gaat brengt dat enorme verrukking, orgastische vreugde.
Plotseling wordt jouw bewustzijn zo rijk omdat de energie voeding is voor jouw bewustzijn.
De energie die terugkomt creëert bijna een vlam van jouw wezen.
Je ziet overal om je heen zuiver licht, stilte – ultieme stilte, en een onmetelijke gecentreerde zijn.
Je bent nu in precies in je centrum.
Op het juiste moment, als je exact gecentreerd bent – de explosie.
Die explosie noemen we verlichting.
Deze verlichting geven je al de schatten van de innerlijke wereld, de hele pracht ervan.
Het is het enige wonder in de wereld: jezelf te kennen en jezelf te zijn,
en te weten dat er geen dood voor je bestaat, dat je voorbij het lichaam bent,
voorbij de mind; dat je gewoon zuiver bewustzijn bent.
Dus de discipline is gewoon een ondersteuning; het essentiële ding is getuige zijn,
waarnemen – dat is mediteren.
Maar in de naam van meditatie zijn er honderden zogenaamde leraren
die doorgaan mensen uit te buiten.
Maharishi Mahesh Yogi werd erg bekend in het Westen,
want het Westen was niet bewust dat in het Oosten zelfs de dorpelingen de zogenaamde
transcendentale meditatie doen. Iedereen zingend, de naam van God herhalend –
het is een genoeglijke oefening. Ik ben er niet tegen; het is perfect goed,
maar noem het geen meditatie en noem het niet transcendentiaal.
Dat zijn verkeerde woorden ervoor.
Het is een hypnotische autosuggestie en meer niet.
Het zal je nooit het licht geven waarover Kabir spreekt,
“Alsof duizenden zonnen overal rondom zijn ontstaan.”
Het zal niet geven wat Rumi noemt “Alsof de hele hemel bloemen regent,
en het hele wezen gevuld is met een parfum, onaards, niet van deze wereld.”
Het zal je niet de extase geven die Patanjali, de grondlegger van Yoga
voortdurend benadrukt in zijn yoga soera’s.
Hij zegt dat samadhi, extase erg lijkt op slaap met enkel een verschil dat het alert is.
Als de slaap alert kan zijn, als slaap vol bewustzijn kan zijn, dan is het samadhi, het is extase.
Het zal je nooit de Boeddhanatuur geven.
Het geeft je gewoon mentale rust – lichamelijke ontspanning; vandaar, dat ik er niet tegen ben.
Wat Maharishi Mahesh Yogi en andere mensen zoals hij doen is goed,
maar ze noemen iets meditatie wat het niet is.
Daarmee brengen ze mensen op een dwaalspoor.
Als ze oprecht en waarachtig gebleven waren
en mensen verteld hadden dat dit hen mentale gezondheid, lichamelijke gezondheid,
een meer ontspannen leven, een vrediger bestaan zal geven, was het goed geweest.
Maar toen ze begonnen het transcendentale meditatie te noemen
hebben ze een erg triviaal ding verheven tot een ultiem betekenisvol iets
wat het niet kan waar kan maken.
Mensen hebben jaren lang transcendentale meditatie gedaan,
en in het Oosten duizenden jaren lang. Maar dat heeft hen niet tot zelfkennis gebracht,
en dat heeft hen geen Gautama Boeddha gemaakt.
Als je exact wilt weten wat meditatie is,
dan is Gautama Boeddha de eerste man die tot de juiste exacte definitie komt –
dat is getuige zijn. Leer van Gautama Boeddha het getuige zijn,
en leer van Patanjali de discipline die voor meditatie behulpzaam kan zijn.

Op deze manier kunnen yoga en meditatie een synthese worden. Yoga is een discipline, gewoon een uiterlijke ondersteuning – enorm behulpzaam maar niet absoluut noodzakelijk.

En Gautama Boeddha heeft de wereld het meest fundamentele en het meest essentiële ding gegeven: getuige zijn als meditatie.

Niten, Jouw vraag zal niet opgelost zijn totdat je een beetje op het pad begint; anders zul je opnieuw vragen, “Wat is meditatie?”

Mijn uitleg alleen is voor jou niet genoeg; je zult op het pad moeten gaan.

Hymie en Becky Godberg stonden op het punt voor het eerst te gaan vliegen.

Hymie geniet een poosje van zijn comfortabele, achteruit leunende stoel en het bekijken van de knappe stewardess die op en neer loopt in het gangpad.

Vervolgens kijkt hij uit het raampje en zegt opgewonden,

“Becky, kijk naar deze mensen daar beneden, ze lijken wel mieren.”

Becky buigt zich naar het raam, kijkt en zegt dan,

“Het zijn mieren, jij idioot... we staan nog steeds op de grond!”

Hymie Goldberg was zo geïnteresseerd in het kijken naar knappe meisjes die op en neer liepen in het gangpad,

dat hij compleet vergeten had dat het vliegtuig nog steeds stilstond –

het had nog niet bewogen. Dus kijkend naar de mieren,

dacht hij dat het mensen moesten zijn vanaf zo’n hoogte.

Daarom mediteer je met gesloten ogen.