

Verdriet als meditatie

Droefheid kan een zeer verrijkende ervaring worden. Ga ermee aan de slag. Het is gemakkelijk om aan je verdriet te ontsnappen – en alle relaties zijn gewoonlijk ontsnappingen, men gaat gewoon door het verdriet te vermijden. Maar het is altijd ondergronds aanwezig... een voortdurende stroom. Zelfs in een relatie zal het vaak uitbarsten. Dan gooit men de verantwoording op de ander, maar eigenlijk gaat het daar niet om. Het is je eigen eenzaamheid, je eigen verdriet. Als je daar niet mee klaar bent, zal het steeds weer uitbarsten. Je kunt eruit ontsnappen door werk. Je kunt ontsnappen door bezigheden, in relaties en in de maatschappij, in van alles, in reizen, maar het gaat niet weg want het zit in je wezen.

Iedereen wordt alleen geboren – in de wereld, maar alleen; via de ouders, maar alleen. En iedereen sterft alleen, verlaat de wereld alleen. En tussen deze twee 'alleenheden' zijn we bezig onszelf te misleiden en voor de gek te houden. Het is goed om moed te vatten en deze eenzaamheid binnen te gaan. Hoe moeilijk en pijnlijk het in het begin ook lijkt, uiteindelijk levert het veel op. Als je het eenmaal bereikt en je begint ervan te genieten, dan voel je het niet als verdriet, maar als stilte, als je eenmaal inziet dat er geen ontsnapping mogelijk is, kun je ontspannen.

Er kan niets aan gedaan worden, dus waarom zou je er niet van genieten? Waarom zou je er niet induiken, ervan proeven, en zien wat het is? Waarom zou je onnodig bang zijn? Het is er nu eenmaal en het is een feit – existentieel, niet toevallig – waarom zou je dit niet eens rechtzetten? Waarom zou je er niet ingaan en zien wat het is?

Steeds als je verdriet hebt, zit stil en laat het toe; probeer niet eraan te ontsnappen. Maak jezelf zo bedroefd als je kunt. Vermijd het niet – dat is het enige dat je moet onthouden. Huil, schreeuw, ...proef het helemaal. Huil je dood....laat je vallen...laat je rollen – en laat het vanzelf gebeuren. Dwing het niet weg te gaan; het zal weggaan, want niemand kan permanent in een bepaalde stemming blijven.

Als het verdwijnt zal je je bevrijd voelen, absoluut bevrijd, alsof de aantrekkingskracht van de aarde is verdwenen en je gewichtloos kunt vliegen. Dit is het moment om naar binnen te gaan. Breng eerst droefheid. De normale neiging is dit niet te laten gebeuren, om wegen en manieren te vinden ergens anders heen te kijken – naar een restaurant gaan, of naar het zwembad, vrienden ontmoeten, een boek lezen of naar de bioscoop gaan, gitaar spelen – om iets te doen te hebben en je aandacht op iets anders te richten.

Onthoud goed – als je bedroefd bent, mis de kans niet. Sluit de deuren, ga zitten, en voel je zo bedroefd als je kan, alsof de hele wereld een hel is. Ga er helemaal in...zink erin weg. Laat elke droevige gedachte je doordringen, laat elk verdrietig gevoel je beroeren. En huil en ween en zeg dingen – zeg ze hardop, er is niets om je zorgen te maken.

Begin dus een paar dagen in droefheid te leven, en op het moment dat deze droefheid verdwijnt, zul je je heel kalm en vredig voelen - zoals men zich voelt na een storm. Ga op dat moment stil zitten en geniet van de stilte die vanzelf over je komt. Die heb je niet meegebracht, je hebt verdriet meegebracht. Als verdriet verdwijnt, volgt stilte vanzelf.

Luister naar die stilte. Sluit je ogen. Voel...voel de structuur ervan...de geur. En als je je gelukkig voelt, zing en dans.

Osho: Meditatie: de Eerste en Laatste Vrijheid.