

Rook meditatief... maak er een ceremonie van.

*Ik kan het kettingroken niet laten. Ik heb het keihard geprobeerd maar het mislukte altijd. Is roken een zonde?*

Maak van een muis geen olifant! Godsdienstige mensen zijn er erg goed in dat te doen. Wat ben je dus eigenlijk aan het doen als je rookt? Gewoon wat rook in je longen nemen en het er weer uit laten stromen. Het is een soort pranayama... het is vies, smerig, maar toch een pranayama! Je doet op een domme manier aan yoga. Het is geen zonde. Het mag dwaas zijn, maar het is zeker geen zonde. Er is maar één zonde en dat is onbewustheid, en slechts één deugd en dat is bewustzijn. Doe wat je maar wilt doen, maar blijf er een getuige van, en onmiddellijk is de kwaliteit van wat je doet, veranderd.

Ik zal je niet vertellen dat je niet moet roken; dat heb je al geprobeerd. Er is waarschijnlijk al door vele zogenaamde heiligen tegen je gezegd dat je niet moet roken: "Want als je rookt zul je naar de hel gaan." God is niet zo dom als je heiligen zijn. Iemand in de hel gooien omdat hij sigaretten heeft gerookt, is absoluut onnodig.

Op een ochtend gaat Weintraub naar een restaurant en bestelt eieren met spek. Hij was een orthodoxe Jood en zijn vrouw hield haar huishouden zuiver koosjer, maar Weintraub voelde dat hij het deze keer nodig had. Toen Weintraub op het punt stond het restaurant te verlaten, stopte hij stijf van angst in de deur. De lucht was vol met zwarte wolken, er waren bliksemschichten, en de grond schudde van het gedonder.

"Moet je nou eens zien!" riep hij uit. "Wat een gedoe over een klein stukje spek!"

Maar dat is wat jullie zogenaamde heiligen door de eeuwen heen hebben gezegd.

Roken is ongezond en onhygiënisch, maar geen zonde. Het wordt pas een zonde als je het onbewust doet. Het is niet het roken dat het tot zonde maakt, maar de onbewustheid. Laat me het nadrukkelijk zeggen: Je kunt elke dag onbewust bidden, maar dan is je gebed een zonde. Je kunt verslaafd raken aan je gebed. Als je je gebed een keer overslaat, zul je de hele dag het gevoel hebben dat er iets mis is, er mist iets... er is een gat. Het is hetzelfde met roken of met drinken; er is geen enkel verschil. Je gebed is een mechanische gewoonte geworden; het is je de baas geworden. Het speelt de baas, en jij bent maar een dienaar, een slaaf. Als je het niet doet, dwingt het je om het wel te doen.

De kwestie is dus niet het roken. Je zou je Transcendente Meditatie regelmatig elke dag kunnen doen, en het zou precies hetzelfde kunnen zijn. Als de kwaliteit van onbewustheid aanwezig is, als het een automatisch gebeuren is, als het een vaste routine is geworden, als het een gewoonte is geworden en je kunt er niet zonder, ben je geen meester meer over jezelf, en dan is het een zonde. Maar dat het een zonde is, komt door jouw onbewustheid, niet door de actie zelf. Geen enkele daad is een deugd, geen enkele daad is een zonde. Alles hangt af van het bewustzijn wat erachter zit.

Je zegt, "Ik kan de gewoonte van kettingroken niet stoppen." Ik ben niet zo geïnteresseerd in het kettingroken, ik ben meer geïnteresseerd in jouw gewoonte. Elke gewoonte die een macht over je wordt, een overheersende macht, is een zonde. Men moet meer in vrijheid leven. Men moet in staat zijn dingen te doen naar omstandigheden, niet volgens gewoonten. Het leven is voortdurend aan het veranderen – het is een stroom – en gewoonten zijn star. Hoe meer je door gewoonten omringd bent, hoe minder je openstaat voor het leven. Je bent niet open, je hebt geen ramen. Je hebt geen communicatie met het leven, je gaat maar door je gewoonten te herhalen. Ze passen niet meer, ze zijn niet het juiste antwoord op omstandigheden, op het moment. Ze lopen steeds achterop, ze zijn niet bij de tijd. Dat is de mislukking van je leven.

Onthoud dus: ik ben tegen alle mogelijke gewoontes. Goed of slecht, doet er niet toe. Er bestaat als zodanig geen goede gewoonte, er bestaat als zodanig geen slechte gewoonte. Alle gewoonten zijn slecht omdat gewoonte betekent dat een onbewuste factor in je leven is

gekomen, die beslissend is. Je beslist niet meer zelf. Het antwoord komt niet vanuit bewustzijn, maar vanuit een patroon, een structuur, die je in het verleden hebt aangeleerd.

Ik heb veel rijke mensen een arm leven zien leiden. Voordat ze rijk werden, waren hun gewoonten al vastgelegd. – en hun gewoontes vormden zich toen ze arm waren. Zo komt het dat je zoveel vrekigheid ziet bij rijke mensen; dat komt door de gewoonten die zich in hen vormden toen ze nog arm waren. Eén van de rijkste mensen ter wereld – niet een van de rijkste maar de rijkste man ter wereld, zo dacht men – was de Nizam van Hyderabad. Zijn collectie diamanten was de grootste in de wereld, want hij bezat de diamantmijnen van Golconda, die de wereld van de grootste diamanten heeft voorzien. De Kohinoor komt uit Golconda. Eens was het in de Nizam processie. Hij had zoveel diamanten, dat er werd gezegd dat niemand ooit in staat is geweest de werkelijke waarde van zijn collectie te berekenen. Duizenden en duizenden diamanten – ze werden niet geteld, ze werden gewogen.

Maar hij was ook een van de grootste vrekken in de wereld. Hij droeg dertig jaar lang een en dezelfde pet. Hij stonk, maar hij wou geen andere. Hij droeg bijna z'n hele leven dezelfde jas, en hij wilde het niet afgeven om te laten wassen want misschien zou men hem stuk maken. Hij was zo'n grote vrek – je kunt het je niet voorstellen – hij verzamelde halfopgerookte peuken uit de asbakken van de gasten en rookte ze. De rijkste man ter wereld die peuken van anderen rookt! Het eerste wat hij deed wanneer een gast was vertrokken, was in de asbakken zoeken en de peuken verzamelen. Toen hij stierf, vond men zijn grootste diamant in zijn vieze schoenen. Hij hield het verborgen in zijn schoen! Misschien stak er iets achter – dat hij het misschien kon meenemen naar de andere wereld. Misschien was hij bang. “Als ik dood ben kunnen mensen hem stelen.” Het was de grootste diamant; hij gebruikte hem als presse-papier op zijn tafel. Voor hij stierf moet hij het in zijn schoen gestopt hebben. Zelfs wanneer men sterft gaat men terug naar oude gewoonten, volgt men oude patronen. Ik heb eens gehoord:

De oude Mulla Nasruddin was een heel rijk man geworden. Toen hij de dood voelde naderen, besloot hij wat zaken te regelen voor zijn begrafenis, dus bestelde hij een prachtige kist, gemaakt van ebbenhout met satijnen kussens erin. Ook liet hij een prachtige zijden kaftan maken om zijn dode lichaam in te kleden. Op de dag dat de kleermaker de kaftan bezorgde, deed Mulla Nasruddin het aan om te kijken hoe het stond, maar plotseling riep hij uit, “Wat is dit! Waar zijn de zakken?”

Roken of niet roken, dat is niet belangrijk. Misschien sterf je een beetje eerder als je doorgaat met roken. Nou en? De wereld is zo overbevolkt, het is een goede daad om wat eerder te sterven. Misschien heb je tuberculose. Nou, en? Tuberculose is bijna net zoiets als een verkoudheid. In feite is er geen geneesmiddel tegen verkoudheid, maar wel tegen tuberculose. Ik weet het want ik ben verkouden. Je boft als je tuberculose hebt. Het is dus mogelijk dat je twee jaar eerder sterft, of dat je tuberculose krijgt – maar het is geen zonde. Maak je daar niet ongerust over. Als je echt iets van je leven wil maken, zal het stoppen met roken niet helpen. – want ik ken mensen die stoppen met roken en kauwgom gaan kauwen. Dezelfde domheid! Of als het Indiërs zijn, gaan ze pan roken; het is hetzelfde. Je zult iets gaan doen. Je onbewustheid dwingt je in de een of andere activiteit, een bezigheid. Het is een bezigheid. En het is slechts een symptoom; het is niet het ware probleem. Het is niet het kernprobleem.

Heb je het niet opgemerkt? Steeds wanneer je emotioneel in de war bent begin je onmiddellijk te roken. Het geeft je een soort ondersteuning; je bent bezig. Je denken wordt afgeleid van het emotionele probleem. Steeds wanneer mensen zich gespannen voelen, gaan ze roken. Het probleem is de spanning, het probleem is de emotionele verwarring – het probleem ligt ergens anders; roken is slechts een bezigheid. Je houdt je bezig met het inademen en uitademen van de rook, zolang het duurt... want onthoudt, de geest kan niet aan twee dingen tegelijk denken. Een van de grondbeginselen van de geest is, dat het maar aan één ding tegelijk kan denken; het is ééndimensionaal. Als je dus rookt en denkt aan het roken, ben je van alle andere zorgen afgeleid.

Dat is het hele geheim van de zogenaamde mantra's; ze dienen om af te leiden. Je herhaalt, "Om, Om, Om," of "Ram, Ram, Ram," of "Allah, Allah, Allah," – dat geeft de geest gewoon een bezigheid. En alle mensen die mantra's leren, zeggen, "Herhaal het zo snel mogelijk, zodat tussen twee herhalingen zelfs geen kleine opening zit. Laat ze overlappen – dus 'Ram, Ram, Ram' – laat geen opening tussen twee Rams, anders kan er een gedachte opkomen. Herhaal het als een gek!" Ja, het geeft je een zekere verlichting – dezelfde verlichting die roken geeft, omdat je geest wordt afgeleid van de zorgen van de wereld. Je vergeet de wereld, en je hebt een truck gecreëerd. Alle mantra's zijn trucks, maar ze zijn spiritueel. Kettingroken is ook een mantra. Het is een wereldlijke mantra, zoals jullie dat noemen, seculier.

Het echte probleem is de gewoonte. Je zegt, "Ik heb heel erg geprobeerd op te houden..." Je hebt niet geprobeerd je er bewust van te zijn, zonder te proberen bewust te zijn, heb je geprobeerd te stoppen. Dat is niet mogelijk. Het zal terugkomen, want je geest is dezelfde; de noden zijn hetzelfde, de problemen zijn hetzelfde, de angsten en spanningen zijn hetzelfde, de smart is hetzelfde. En wat zul je doen, wanneer die angsten de kop opsteken? Onmiddellijk, automatisch zul je gaan zoeken naar de sigaretten.

Je hebt waarschijnlijk keer op keer een besluit genomen, en keer op keer is het mislukt – niet omdat roken zo'n groots iets is, dat je het niet kunt stoppen, maar omdat je het van de verkeerde kant probeert. In plaats van je bewust te worden van de hele situatie – om te beginnen, waarom je rookt – in plaats van je bewust te worden van het hele proces van roken, probeer je gewoon te stoppen. Het is net als het snoeien van de bladeren van een boom, zonder de wortels door te snijden. En waar het mij om gaat, is het doorsnijden van de wortels, niet het snoeien van de boom. Door de bladeren en de takken te snoeien, zal de boom voller worden, het gebladerte zal voller worden. Je zult de boom niet vernietigen; in feite ben je aan het helpen. Als je er echt uit wilt komen moet je dieper gaan, niet naar de symptomen, maar naar de wortels. Waar zijn de wortels?

Jij moet wel een persoon zijn die ernstig door zorgen wordt gekweld, anders is kettingroken niet mogelijk; kettingroken is een bijverschijnsel. Je moet je zo bezorgd maken over duizend en één verwarringen in jezelf, je moet zo'n lading zorgen in je hart meedragen, op je nek, dat je echt niet weet hoe je ze zou moeten vergeten. Je weet niet hoe je ervan af moet komen; het roken helpt in ieder geval om ze te vergeten.

Je zegt: "Ik heb het zo geprobeerd..." Nu moet je het volgende begrijpen. De hypnotisten hebben een basis wetmatigheid ontdekt, ze noemen het de Wet van het Tegengestelde Effect. Als je iets heel erg probeert zonder de grondzaken te begrijpen, zal het tegenovergestelde het resultaat zijn. Het is net zoals wanneer je leert fietsen. Je bent op een rustige weg, geen verkeer, vroeg in de ochtend, en dan zie je een rode mijlsteen die naast de weg staat, zoals Hanuman. Een twintig meter brede weg en alleen maar een kleine mijlsteen, en dan word je bang dat je bij de mijlsteen uitkomt, dat je de mijlsteen raakt. Daardoor vergeet je de twintig meter brede weg. Eigenlijk is de kans klein dat je zelfs met een blinddoek op de steen raakt, dat je tegen de mijlsteen botst, maar nu is met open ogen de hele weg vergeten; je blik is vernauwd. In de eerste plaats trekt die rode kleur heel sterk de aandacht. En je bent zo bang, je wil het vermijden. Je bent vergeten dat je op een fiets zit, je bent alles vergeten. Het enige probleem is nu, hoe vermijd je die steen; want je zou jezelf kunnen bezeren, als je ertegenaan rijdt.

Maar is de botsing absoluut onvermijdelijk; je moet wel tegen de steen botsen. En dan ben je verbaasd. "Ik deed zo mijn best." In feite is het omdat je zo je best deed dat je bij de steen uitkwam. En hoe dichterbij je erbij komt, hoe meer je je best doet, maar hoe meer je je best doet om hem te vermijden, hoe meer je je erop richt. Het wordt een hypnotische kracht, het hypnotiseert je. Het wordt als een magneet.

Het is een grondbeginsel in het leven. Veel mensen proberen veel zaken te vermijden, maar zij komen juist in die dingen terecht. Probeer met grote kracht iets te vermijden en je komt er juist in terecht. Je kunt het niet vermijden, dat is niet de manier om het te vermijden. Ontspan je. Span je

niet zo in, want het is via ontspanning dat je bewust kunt worden, niet door inspanning. Wees kalm, rustig, stil.

Ik stel voor: rook zoveel als je wilt roken. Het is om te beginnen geen zonde. Ik geef je de garantie – ik zal verantwoordelijk zijn. Ik neem de zonde op me, dus als je God tegen komt op de Dag van zijn Gericht, kun je hem zeggen dat deze man verantwoordelijk is. En ik zal voor jou in de getuigenbank staan en zeggen dat je niet verantwoordelijk bent. Maak je dus niet bezorgd dat het een zonde is. Ontspan je en probeer het niet te stoppen door inspanning. Nee, dat zal niet werken.

Zen gelooft in begrijpen zonder inspanning. Dit is dus mijn suggestie: rook zoveel als je wilt roken – maar rook meditatief. Als Zen mensen meditatief thee kunnen drinken, waarom zou jij niet meditatief kunnen roken? Eigenlijk bevat thee hetzelfde stimulerende middel als sigaretten; het is hetzelfde soort middel, er is niet veel verschil. Rook meditatief, heel religieus. Maak er een ceremonie van. Probeer het op mijn manier. Maak een kleine plek in je huis, alleen bedoeld voor roken: een kleine tempel, toegewijd aan de god van het roken. Buig eerst voor het pakje sigaretten. Maak er een praatje mee, praat tegen de sigaretten. Vraag, “Hoe gaat het ermee?” En neem dan heel langzaam een sigaret uit het pakje – heel langzaam, zo langzaam als je kan, want alleen als je het langzaam doet, ben je bewust. Doe het niet automatisch, zoals je altijd doet. Tik dan heel langzaam met de sigaret op het pakje en zo lang als je wilt. Er is geen haast bij. Neem dan de aansteker, buig voor de aansteker. Dit zijn grote godheden! Licht is een godheid, waarom de aansteker niet?

Begin dan heel langzaam te roken, net als Vipassana. Doe het niet als een pranayama – snel en diep – maar heel langzaam. Boeddha zegt: Adem natuurlijk. Dus je rookt natuurlijk: heel langzaam, zonder haast. Als het een zonde is ben je gehaast. Als het een zonde is wil je het zo gauw mogelijk afmaken. Als het een zonde is, wil je er niet naar kijken. Je leest de krant en intussen ga je door met roken. Wie wil er naar een zonde kijken? Maar het is geen zonde, dus kijk er naar – kijk naar elk van je handelingen.

Splits je handelingen in kleine stukjes zodat je heel langzaam gaat. En je zult verbaasd zijn: door naar het roken te kijken zal het heel langzaam minder en minder worden. En op zekere dag... is het weg. Je hebt geen enkele inspanning gedaan om het te stoppen, het is zomaar vanzelf gestopt, want door je bewust te worden van een dood patroon, een routine, een automatische gewoonte, die je had gecreëerd, heb je een nieuwe energie van bewustzijn in je vrijgemaakt. Alleen die energie kan je helpen, niets anders kan ooit helpen.

Dit is niet alleen het geval met roken. Het is zo met alle andere zaken in het leven: doe niet te zeer je best om jezelf te veranderen. Dat laat littekens na. Zelfs al verander je, de verandering zal oppervlakkig blijven. En je zult ergens een vervanging vinden, omdat je je anders zo leeg voelt. Wanneer iets vanzelf weg schrompelt, omdat je je zo stil bewust bent geworden van de domheid, is er geen inspanning nodig; wanneer het gewoon weg valt, net als een dood blad van de boom, dan laat het geen litteken en geen ego achter.

Het veroorzaakt een sterk ego als je iets stopt door inspanning. Je begint te denken, “nu ben ik een heel deugdzaam mens, want ik rook niet.” Als je denkt dat roken een zonde is, zul je natuurlijk denken dat je een heel deugdzaam mens bent, als je ermee stopt. Zo zijn deugdzaam mens. Iemand die niet rookt, die niet drinkt, iemand die slechts eenmaal per dag eet, iemand die niet 's nachts eet, iemand die zelfs niet drinkt gedurende de nacht... en het zijn allemaal zulke grote heiligen! Dit zijn heilige kwaliteiten, grote deugden! We hebben de godsdienst zo onnozel gemaakt. Het heeft alle glorie verloren. Het is zo stom geworden als de mensen zijn. Maar de hele zaak hangt af van je houding: als je van iets vindt dat het een zonde is, zal je deugd precies het tegenovergestelde zijn.

Ik zeg nog eens nadrukkelijk: niet-roken is geen deugd, roken is geen zonde, bewustzijn is deugd, onbewustheid is zonde. En dezelfde wet is toepasbaar op je hele leven.

Osho, AhThis!