

Beyond Psychology #4 vraag 1 en 2
Verdwijn in het dansen.
14 april 1986.

Vraag 1

Geliefde Osho,

Vaak, als ik intens relaxed ben, komt er een sterk gevoel van sterven in me op. In die momenten voel ik me deel van de hele kosmos, en wil ik erin verdwijnen. Van de ene kant is het zo'n mooi gevoel, en ik ben er zo dankbaar voor, van de andere kant wantrouw ik het: Misschien heb ik niet genoeg "ja" tegen mezelf gezegd, tegen mijn wezen, als het verlangen te sterven zo sterk is. Is het een suïcide verlangen?

Het is geen suïcide verlangen.

Fundamenteel wat suïcide betreft is, dat het slechts ontstaat in mensen die erg sterk aan het leven hechten. En als ze in hun hechten falen, beweegt de mind zich naar de tegengestelde pool. De functie van de mind is van of/of: of het wenst het geheel, of niets ervan. De lust om te leven kan niet totaal vervuld worden, omdat het leven op zich een tijdelijk iets is; het moet ergens op een punt eindigen, net zoals het op een dag ergens is begonnen. Je kunt geen lijn hebben met alleen een begin; ergens moet dan wel een einde bestaan.

Dus mensen die zelfmoord plegen zijn niet tegen het leven; het lijkt alleen zo. Ze wensen het leven in zijn totaliteit, ze willen het helemaal grijpen, en als ze falen – en ze moeten wel falen – dan uit frustratie, uit het falen, beginnen ze aan de dood te denken. Dan is zelfdoding het enige alternatief. Ze willen niet tevreden zijn met datgene wat het leven hen geeft; ze wensen meer en meer en meer. Het leven is kort, en de lijst van verlangen voor meer en steeds meer is oneindig, dus falen is zeker. Ergens moet er dan wel een moment komen dat ze zullen voelen dat ze door het leven bedrogen zijn.

Niemand bedriegt hen – ze hebben zichzelf bedrogen. Ze hebben te veel gevraagd en ze hebben alleen maar gevraagd, ze hebben helemaal niets gegeven, zelfs geen dankbaarheid. In boosheid, in woede, in wraak beweegt de pendule van de mind zich naar de andere kant – toch weten ze niet op wie zij wraak nemen. Ze doden zichzelf: het vernietigt het leven niet, het vernietigt de existentie niet.

Dus deze ervaring is niet iets suïcidaal. Het is iets vergelijkbaar met suïcide, maar op een heel ander niveau en van een heel verschillende dimensie. Als je ontspannen bent, als er geen spanning in je is, als er geen verlangen is, als de mind net zo stil is als een meer zonder rimpelingen, ontstaat een diep gevoel in jou om in dit moment te verdwijnen, want leven heeft jou niet iets beters gegeven dan dit. Er zijn momenten geweest van geluk, van plezier, maar dit is iets ver voorbij geluk en plezier; het is zuiver gelukzaligheid.

Ervan terug te komen is werkelijk hard. Je wenst er dieper in te gaan, en je kunt zien dat dieper gaan verdwijnen betekent. Het meeste is reeds verdwenen in ontspanning, in stilte, in verlangenloosheid. Het meeste van de persoonlijkheid is reeds weg, enkel een kleine draad van het ego hangt er nog steeds omheen. En je zou graag een sprong uit deze cirkel van het ego willen nemen, omdat als zelfs ontspannen binnen het ego al zoveel zegening brengt, je niet kunt voorstellen wat het resultaat zal zijn als alles verdwenen is, zodat je kunt zeggen, "ik ben niet en de existentie is."

Dit is geen suïcidaal instinct. Dit is wat eigenlijk bedoeld wordt met spirituele bevrijding: het is bevrijding van het ego, zelfs van de lust om te leven. Het is totale bevrijding, het is absolute vrijheid.

Maar in deze situatie zal de vraag in iedereen opkomen. De vraag komt niet vanuit jouw intelligentie; de vraag komt voort vanuit je lafheid. Je wenst in werkelijkheid een excuus om niet te verdwijnen, niet op te lossen in het oneindige. Onmiddellijk geeft de mind jou het idee dat dit is wat zelfmoord is: -- "Bega geen zelfmoord. Zelfmoord is een zonde, zelfmoord is een misdaad. Kom terug!" en jij begint terug te komen. En terugkomend word je opnieuw gespannen, opnieuw vol angsten, opnieuw vol verlangens. Opnieuw de hele tragedie van jouw leven.

Het is jouw vrees voor totale desintegratie. Maar je wenst het niet te accepteren als angst, dus je geeft het een veroordelende naam – suïcide. Het heeft niets met suïcide te maken; het is werkelijk dieper het leven binnengaan. Leven heeft twee dimensies. Een is horizontaal – waar jullie allen in leven, waarin je altijd vraagt om meer en meer en meer. De kwantiteit is niet de kwestie; geen kwantiteit zal jou gaan bevredigen. De horizontale lijn is een kwantitatieve lijn. Je kan steeds door en door gaan. Het is als de horizon – als jij doorgaat blijft de horizon steeds verder terugwijken. De afstand tussen jou en het doel van jouw meer en meer, het doel van jouw verlangen, blijft altijd precies hetzelfde. Het was hetzelfde toen je kind was, het was hetzelfde toen je jong was, het is hetzelfde als je oud bent. Het zal hetzelfde zijn tot je laatste ademhaling.

De horizontale lijn is gewoon een illusie. De horizon bestaat niet, hij lijkt alleen -- daar, misschien net een paar kilometer weg, dat de hemel de aarde ontmoet... Het ontmoet elkaar nergens. En van de horizon komt de horizontale lijn – zonder einde, want het doel is een illusie; je kunt het niet een realiteit maken. En jouw geduld is begrensd, jouw tijd van leven is beperkt. Op een dag realiseer je dat het alles futiel is, zonder zin: “Ik sleep me onnodig voort, mezelf kwellend, op weg naar nergens.”

Dan ontstaat het tegenovergestelde in jou – vernietig jezelf. Het is niet de moeite waard om te leven, want leven belooft, maar maakt het niet waar.

Maar leven heeft een andere lijn – een verticale lijn. De verticale lijn beweegt in een totaal andere dimensie. In zo'n ervaring, heb jij een ogenblik jouw gezicht naar het verticale gericht.

Je vraagt niet – daarom word je gegeven.

Je verlangt niet – daarom wordt er zoveel beschikbaar voor jou.

Je hebt geen doel – daarom ben je er zo dichtbij.

Omdat er geen verlangen is, geen doel, geen vragen, geen bedelen, heb je geen spanning; je bent uiterst ontspannen.

In deze staat is het ontmoeten met de existentie.

De vrees komt op het moment als het tot jouw laatste gedeelte komt, omdat dan het onherroepelijk zal zijn, je zult niet in staat zijn om terug te komen.

Ik heb vele keren een mooi gedicht van Rabindranath Tagore verteld. De dichter is voor miljoenen levens opzoek naar God. Hij heeft hem soms gezien, ver weg, dichtbij een ster, en hij ging die richting uit, maar bij de tijd dat hij de ster bereikte was God naar een andere plaats gegaan. Maar hij ging door met zoeken en zoeken – en hij was besloten om Gods huis te vinden – en de verrassing aller verrassingen was, dat op een dag hij werkelijk een huis bereikte waar op de deur geschreven stond: “Gods Huis.”

Je kunt zijn extase begrijpen, je kunt zijn vreugde begrijpen. Hij rent de trappen op, en net als hij op de deur wil kloppen, raakt als het ware zijn hand verlamd. Een idee ontstaat in hem: “Als dit nou echt Gods huis is, is dat mijn einde, mijn zoeken is over. Ik ben geïdentificeerd met mijn zoeken, mijn zoektocht. Ik weet niets anders. Als de deur opengaat en als ik God zie, is dat mijn einde – de zoektocht is voorbij. Dan wat? Dan is er een eeuwigheid van verveling – geen opwinding, geen ontdekking, geen nieuwe uitdaging, want er kan geen grotere uitdaging bestaan dan God.”

Hij begint te beven van angst, doet zijn schoenen uit, en daalt weer de mooie marmeren trappen af. Hij deed de schoenen uit zodat ze geen geluid zouden maken, uit angst dat zelfs een geluid op de trap... God de deur zou openen, ofschoon hij niet geklopt had. En dan rent hij zo snel als hij nog nooit voordien rende. Hij dacht gewoonlijk dat hij naar God had gerend zo snel als hij kan, maar vandaag, vindt hij energie, die voordien niet beschikbaar voor hem was. Hij rent als nooit tevoren, zonder omkijken.

Het gedicht eindigt, “Ik ben nog steeds op zoek naar God. Ik weet zijn huis, dus ik vermijd het en zoek overal elders. De opwinding is groot, de uitdaging is groot, en ik ga door met zoeken, ik blijf bestaan. God is een gevaar – ik zal vernietigd worden. Maar nu ben ik niet bang zelfs niet voor God, want ik weet zijn huis. Dus, zijn huis daargelaten, zoek ik naar hem over de hele wereld. En diep van binnen weet ik dat mijn zoeken niet voor God is, mijn zoeken is om mijn ego te strelen.”

Ik plaats Rabindranath Tagore als een van de grootste religieuze mensen van onze eeuw, ofschoon hij niet direct verbonden is met een religie. Maar slechts een religieus mens met enorme ervaring

kan dit gedicht schrijven. Het is niet alleen maar gewoon poëzie; het bevat zo'n grote waarheid. En dat is wat jouw vraag naar boven brengt. Ontspannen, kom je tot een moment waarop je voelt dat je gaat verdwijnen, en dan denk je, "Misschien is dit een suïcidaal instinct," en kom je terug naar je oude miserabele wereld. Maar die miserabele wereld heeft een ding: het beschermt jouw ego, het staat je toe te zijn.

Dit is de vreemde situatie: gelukzaligheid staat jou niet toe; jij moet verdwijnen. Daarom zie je niet veel gelukzalige mensen in de wereld. Het fundamentele centrale punt is het ego. Dus jij moet niet tot een punt van suïcide komen. Je moet naar een punt van nirvana komen, van beëindiging, van verdwijnen, van het uitblazen van de kaars. Dit is de ultieme ervaring. Als je moed verzamelt, gewoon een stap meer... De existentie is slechts een stap van je verwijderd.

Luister niet naar deze rommel van de mind die zegt dat dit suïcide is. Je drinkt geen vergif, noch hang je jezelf op aan een boom, je schiet je niet neer met een geweer – wat suïcide? Jij wordt eenvoudig dunner en dunner en dunner. En het moment komt dat je zo dun bent en zo uitgespreid over de hele existentie dat je niet kunt zeggen dat je bent, maar je kunt zeggen dat existentie is. Dit is wat we verlichting noemen, geen zelfmoord.

Dit is wat we de realisatie van de ultieme waarheid noemen. Maar je moet de prijs betalen. En de prijs is niets dan het laten vallen van het ego. Dus als het ogenblik komt, aarzel niet. Dansend, verdwijn... met een grote lach, verdwijn; met een lied op je lippen. Verdwijn.

Ik ben geen theoreticus, dit is niet mijn filosofie. Ik ben bij dezelfde grenslijn vele keren geweest en teruggekeerd. Ik heb ook het huis van God vele keren gevonden en kon niet kloppen. Jezus heeft een paar uitspraken. Een van de gezegdes is, "Klop en de deur zal voor je geopend worden." Als deze zin enige betekenis heeft, is het de betekenis die ik je nu geef.

Dus als het moment komt, verheug je en smelt. Het is de menselijke natuur – en begrijpelijk – dat je vele keren je terug zult komen. Maar deze vele keren tellen niet. Op een keer, verzamel alle moed en neem de sprong.

Jij zult zijn, maar op zo'n nieuwe manier dat je het niet met het oude in verband kunt brengen. Het zal een onderbreking zijn.

Het oude was zo nietig, zo klein, zo armzalig, en het nieuwe is zo uitgestrekt. Van een kleine dauwdruppel ben je de oceaan geworden. Maar zelfs de dauwdruppel glijdend van een lotusblad trilt een ogenblik, probeert een beetje langer te blijven hangen, want het kan de zee zien... als ze eenmaal van de lotus is gevallen zal ze weg zijn. Ja, op een bepaalde manier zul je niet zijn; als een dauwdruppel zal hij weg gaan. Maar het is geen verlies. Hij zal oceanisch zijn.

En al de andere zeeën zijn begrensd.

De zee van de existentie is onbegrensd.

Vraag 2

Geliefde Osho,

Als ik mijn ogen sluit hoor ik vaak het geluid van een kleine bel vanbinnen. Kunt u ons alstublieft spreken over horen, meditatie, geluid en stilte?

Het is mogelijk dat het horen van een kleine bel binnen in jou als je in meditatie gaat gerelateerd kan zijn met jouw vorige leven, in het bijzonder als Tibetaan, omdat eeuwenlang in Tibet dit het conditioneren van de mind is geweest – dat als je in meditatie gaat je kleine bellen hoort. En als een conditie te lang is volgehouden, gaat het mee in nieuwe levens.

Maar het horen van een kleine bel is geen meditatie; het is gewoon een conditie. Als je in totale stilte binnengaat, waar geen bellen rinkelen, dan begint de meditatie. De kleine bel rinkelt in de mind, en meditatie is een staat van geen mind. Klein of niet klein, geen bel kan dan klinken; het is uiterste stilte.

Maar veel religies, bijzonder in het Oosten... en de meest prominente is de Tibetaanse religie, die kleine bellen heeft gebruikt. Het is een betekenisvolle techniek maar gevaarlijk, zoals alle technieken zijn: je kunt aan de techniek gaan hechten. Als je naar een kleine bel urenlang luistert zal het een hypnotisch effect op je mind hebben. Het denken zal stoppen, alleen de bel zal blijven

rinkelen. Zelfs als in werkelijkheid de bel gestopt is, zal hij doorgaan te bellen in de mind. Het idee achter de techniek was dat langzaam het geluid zal verdwijnen in de stilte. Als het gebeurt, goed. Maar de grotere mogelijkheid is dat jij gehecht zal raken aan de bel. En het geeft grote vrede. Het zal je een gevoel van grote welzijn geven, want de mind zal niet denken, het kan geen twee dingen doen.

Het is niet slechts de bel – alles kan worden gebruikt. Lord Tennyson, de grote dichter, was verlegen te herinneren in zijn autobiografie dat vanaf zijn vroegste kindertijd... hij weet niet hoe – misschien het alleen in een kamer slapen als een klein kind, hij bang was in het donker. Gewoon om niet te voelen dat hij alleen was, begon hij zijn eigen naam te herhalen, “Tennyson, Tennyson...” Zijn eigen naam herhalend vergat hij alles over het donker en de geesten, en allerlei soorten schepsels die de mensheid uitgevonden heeft om arme kinderen mee te kwellen. Hij herhaalde dan een paar keer, “Tennyson, Tennyson, Tennyson...” en werd dan stil en viel in een diepe slaap.

Later, toen hij opgroeide werd het een gewoonte. Zonder dit kon hij niet inslaap vallen – het werd een noodzakelijk ritueel. Maar het begon hem nieuwe inzichten te geven: Het gaf niet alleen slaap, maar door te herhalen “Tennyson, Tennyson, zijn eigen naam, werd hij stil, vredig; Hij werd als het ware meer dan zijn lichaam, enigszins immaterieel. En toen hij over meditatie kwam te weten... had hij zijn hele leven door al een techniek ontwikkeld. Hij probeerde het voor meditatie, en het werkte. Net zoals het hem in diepe slaap bracht, begon het hem in diepe relaxatie te brengen, in grote vredigheid.

Dus het is geen kwestie van welke mantra, welk gezang, welke naam van welke God, of gewoon het geluid van een bel... het maakt niet uit. Alles wat er fundamenteel toe doet is dat je wordt geconcentreerd op een ding, dat de mind zo vol is van een ding dat alle andere gedachten stoppen. En elk ding gedurende een lange tijd zal je een zeker soort hypnotische staat geven.

Net een paar dagen geleden bracht Anando me een stukje uit de pers. De man was authentiek in zijn bericht... hij was verbaasd, hij kon niet begrijpen wat er gebeurde. Hij had naar me geluisterd – hij was gekomen als journalist om verslag te doen – hij had nog nooit zulke lange lezingen gehoord, en over onderwerpen die niet zijn gebied waren! Dus hij schrijft over mij: Wat zo opvalt, ”bericht hij, “is dat Osho erg langzaam spreekt met pauzes – soms met gesloten ogen, en soms kijkt hij erg intens naar je. Hij spreekt zo lang dat je verveeld wordt, maar het vreemde ding is dat na deze verveling je een intense sereniteit voelt, een stilte – wat vreemd is, want gewoonlijk voel je uit verveling frustratie, voel je boosheid.” Maar hij heeft zijn eigen mind erg goed geobserveerd... je voelt een zekere sereniteit, stilte, vredigheid, en tenslotte lijkt het of een soort hypnose is ontstaan. “Misschien is dit Osho’s methode – langzaam te spreken, te spreken met pauzes, zodat je verveeld begint te voelen. Maar uit die verveling komt een sereniteit.”

Het is vreemd voor hem – het is vreemd ook voor de Westerse psychologie – dat, als verveling juist wordt gebruikt het sereniteit, vredigheid, en een staat van hypnose gaat creëren. En hypnose is gezond: het is geen meditatie, maar toch reflecteert het enigszins meditatie. Het is als de maan weerspiegeld in het meer; het is niet de maan, maar toch wel een reflectie van de maan.

Dus alle religies – in het bijzonder in het Oosten, maar in het Westen ook – hebben erg vergelijkbare technieken gebruikt. Nu zal een Boeddhistische monnik in Tibet, in de stilte van de Himalaya, urenlang een kleine bel luiden...geen ander geluid – het hele universum rondom is stil – het enige geluid is de bel. Natuurlijk begint zijn mind zich te vervelen, begint ongeïnteresseerd te worden. Er is geen opwinding, het is gewoon repetitie, maar dat is het punt: Als de bel gestopt kan worden – en de bel moet gestopt worden – zal de mind een beetje langer doorgaan het te horen.

De monnik is zo gewend geraakt om ernaar te luisteren dat hij doorgaat ernaar te luisteren. En als het geluid van de bel zich terugtrekt, flauwer wordt, van veraf komt, nog meer verwijderd, wordt de mind in een bepaalde stilte achter gelaten. De stilte kan je of een hypnose geven... Hypnose is een naam voor opzettelijk gecreëerde slaap: Het is dieper dan je gewoonlijke slaap, gezonder dan je gewone slaap; het verjongt je binnen minuten, wat je gewone slaap slechts in acht uur kan doen. Dat is een lijn waarop het kan bewegen, maar dat is geen meditatie.

De andere lijn is... luisterend naar de bel binnenin je die steeds verder verwijderd raakt, word jij steeds meer alert zodat je er toch naar kunt luisteren, zelfs ofschoon het geluid van je weggaat.

Nu moet je meer bewust zijn om ernaar te luisteren. Eerst was je onbewust en je luisterde ernaar; nu gaat het verder weg dus moet je erg alert zijn, erg bewust. En een moment komt, wanneer het geluid verdwijnt... jij perfect bewust moet zijn. Jij hebt een andere route genomen.

Deze staat van bewustzijn is meditatie.

Ik ben niet tegen hypnose; waar ik op tegen ben is... hypnose moet niet als meditatie begrepen worden. Hypnose is van de mind, en goed voor de mind, goed voor het lichaam. Meditatie is noch van het lichaam noch van de mind, maar behoort tot het derde binnenin jou – jouw wezen. Het is goed voor het wezen, het is voeding voor het wezen.

Dus het is mogelijk dat zittend in meditatie, je plotseling bellen begint te horen, je hebt dit misschien in vorige levens gepraktiseerd. Ik spreek niet over vorige levens om de eenvoudige reden dat het voor jullie gewoon een geloof zal zijn. Maar de vraag was zodanig dat ik het vorige leven moest inbrengen, want het heeft niets van doen met dit leven. Je had meditatie niet beoefend op het geluid van bellen, dus vanwaar kan het in jouw mind komen? Het kan slechts van de vroegere conditie komen, en een erg intense conditie.

Er is niets mis mee. Geniet ervan, maar onthoudt dat je niet naar de kant van slaap gaat. Ga naar meer bewustzijn. Slaap is onbewustheid, dus ze zijn recht tegenovergestelde richtingen. En er komt een punt van waar je beide kanten op kunt gaan. Wanneer het geluid van de bellen zwakker wordt, gaat verdwijnen, dat is het moment. Of je kunt in slaap vallen... wat goed is maar dit is geen meditatie, en het zal je geen spirituele ervaring geven. Als je alert blijft, bewust, verdwijnt het geluid; alleen stilte blijft.

Bewustzijn en stilte samen is waar meditatie uit bestaat.