

The Rebel # 17 vraag 2

De solitaire leeuw en zijn enorm prachtig gebrul.

9 juni 1987 in het Chuang Tzu Auditorium.

Vraag 2

*Geliefde Meester,*

*Laatst in darshan toen ik luisterde naar Uw antwoorden op Nivedano's vraag, liepen de tranen over mijn wangen. Voor de eerste keer in de zeven jaar dat ik bij U ben, kon ik niet alleen intellectueel begrijpen, maar werkelijk voelen dat binnenin jezelf kijken de enige manier is om de werkelijke schatten van het leven te vinden. Ofschoon ik dit intens zo voel, maakt het niet makkelijker om te mediteren, naar binnen te kijken.*

*In het verleden was mijn favoriete onderwerp waarover U sprak altijd liefde en relaties geweest. Nu kan ik niet genoeg krijgen van te luisteren als U over meditatie spreekt.*

*Geliefde Meester, kunt U alsjeblieft over vipassana meditatie spreken.*

Prem Sampurna, er zijn honderden methoden van meditatie, maar vipassana heeft misschien een unieke status; net zoals er duizenden mystici zijn geweest, maar Gautama Boeddha heeft iets unieks van zichzelf. In veel opzichten is hij onvergelijkbaar, op veel manieren heeft hij meer voor de mensheid gedaan dan iemand anders. Op veel manieren was zijn zoektocht naar de waarheid meer oprecht, meer echt dan van iemand anders.

Waarom ik herinnerd word aan Gautama Boeddha? Ik word aan Gautama Boeddha herinnerd omdat je een vraag over vipassana meditatie hebt gesteld. Dat is de meditatie waardoor Gautama Boeddha verlicht werd.

Het woord vipassana zelf in Pali, de taal waarin Gautama Boeddha sprak... hij was heel goed bekend met het Sanskriet; als een prins was hij goed opgeleid in de belangrijkste literatuur van die dagen.

Maar toen hij begon te spreken gebruikte hij nooit Sanskriet want Sanskriet was de taal van de intellectuelen, van de Brahmanen, van de priesters, niet van het volk.

Het is nooit een levende taal geweest. Het heeft iets unieks tussen alle talen van de wereld – het wordt slechts gesproken door de geleerden, door geleerden onderling; en vanwege de onbekendheid, werden de massa's erdoor verward. Vertaald bevat het niets speciaals, en soms niets anders dan gelul, maar het heeft een erg muzikaal geluid.

Haar constructie is het meest perfecte van welke taal ook in de wereld. Ze is erg grondig – tweeënvijftig letters in het alfabet. Engels heeft er slechts zesentwintig; het betekent dat de andere zesentwintig klanken niet bereikbaar zijn in het Engels. Sanskriet is twee keer rijker omdat het alle mogelijke klanken kan uitdrukken, er is geen enkele klank uit het alfabet ervan weggelaten. Met subtiele nuances is ook rekening gehouden – klanken die erg moeilijk zijn om uit te spreken, geluiden die zelden door iemand gebruikt worden, maar die mogelijk zijn om gebruikt te worden, zijn erbij inbegrepen.

Maar Gautama Boeddha besloot om in de taal van het volk te spreken. Het was een revolutionaire stap, want de talen van de massa's zijn grammaticaal niet juist. Gewoon in het gebruik, als gewone mensen hun toon veranderen, hun klank, worden de woorden eenvoudiger; ze zijn niet gecompliceerd.

We hebben dit zien gebeuren met het Engels in India. Engels was de taal van de bureaucratie, van de mensen die aan de macht waren, van het Britse koninkrijk. Maar een paar woorden moesten wel in de taal van de plaatselijke bevolking binnendringen. En de verandering is het waard gezien te worden; het zal je het verschil duidelijk maken tussen een taal die echt leeft, omdat mensen haar gebruiken... het heeft de kwaliteit van een wilde bloem, de kwaliteit van een bos, niet van een goed geschoren Britse tuin.

Mensen hebben een geheimzinnig vermogen om woorden in hun eenvoudigste vorm te veranderen; bijvoorbeeld het Engelse woord 'report' (verslag). Zelfs de veraf wonende dorpelingen die niet met ontwikkelde mensen in contact komen moeten dat woord gebruiken – een enkele keer moeten ze naar het politiebureau. Maar in de dorpen van India is het woord 'report' 'rapat' geworden.

Report is een beetje moeilijk, rapat is meer levend.

'Station' is een woord dat gebruikt zal moeten worden door mensen met de laagste of geen opleiding. In het Punjabi is het 'satation' geworden; in andere delen is het 'teshan' geworden, maar nergens is het 'station'.

Het Pali is een taal van de eenvoudige, en in zekere zin, onschuldige en onwetende mensen.

Vipassana is hun woord. In het Sanskriet heeft het zijn parallel, wat het publiek veranderd heeft naar hun behoeven. In het Sanskriet is het 'vipashyana' – dat is een beetje moeilijk. Maar in het Pali is het gewoon vipassana. De betekenis is hetzelfde. De betekenis – de letterlijke betekenis – van het woord is 'kijken', en de metaforische betekenis is 'gadeslaan, getuige zijn'.

Gautama Boeddha heeft een meditatie gekozen die de essentiële meditatie genoemd kan worden.

Alle andere meditatie zijn verschillende vormen van getuige zijn, maar getuige zijn is in elke soort meditatie aanwezig als een essentieel deel; het valt niet te vermijden. Boeddha heeft al het andere geschrapt en alleen het essentiële deel behouden – getuige zijn.

Er zijn drie stappen van getuige zijn – Boeddha is een erg wetenschappelijk denker. Hij begint met het lichaam, want dat is het makkelijkste om gade te slaan. Het is makkelijk om mijn hand te zien bewegen, mijn hand omhoog te zien gaan. Ik kan mezelf gadeslaan bij het lopen op straat, ik kan elke stap gadeslaan als ik wandel, ik kan getuige zijn bij het eten van mijn voedsel.

Dus de eerste stap in vipassana is getuige zijn van de acties van het lichaam, wat de eenvoudigste stap is. Elke wetenschappelijke methode zal altijd met het eenvoudigste beginnen.

En terwijl je het lichaam gadeslaat, zul je verbaasd zijn over de nieuwe ervaringen. Wanneer je jouw hand beweegt terwijl je getuige erbij bent, hem gade slaat, alert en bewust, zul je een bepaalde gratie en een zekere stilte in de hand voelen. Je kunt de beweging zonder getuige zijn doen; het zal vlugger gaan, maar het zal de gratie verliezen.

De Boeddha liep gewoonlijk zo langzaam dat hem vele malen werd gevraagd waarom hij zo langzaam liep. Hij zei, "Dit is deel van mijn meditatie: altijd te lopen alsof je in de winter door een koude rivier loopt... langzaam, alert, want het water is erg koud; alert want de stroom is erg sterk; elke stap goed gadeslaande want je kunt uitglijden op de stenen in het water."

De methode blijft dezelfde, alleen het object verandert met elke stap. De tweede stap is het gade slaan van de mind. Nu kom je in een meer subtiele wereld – het gadeslaan van je gedachten. Als je succesvol was met het gadeslaan van je lichaam, dan zal er geen enkele moeilijkheid zijn. Gedachten zijn subtiele golven – elektronische golven, radiogolven – maar ze zijn net zo materieel als je lichaam. Ze zijn niet zichtbaar, net zoals lucht niet zichtbaar is, maar de lucht is net zo materieel als de stenen; zo zijn je gedachten ook, materieel maar onzichtbaar.

Dat is de tweede stap, de middelste stap. Je beweegt je naar onzichtbaarheid, maar het is nog steeds materieel... getuige zijn van je gedachten. De enige voorwaarde is, oordeel niet. Oordeel niet, want op het moment dat je begint te oordelen, vergeet je getuige te zijn.

Er is op zich niets tegen oordelen. De reden dat het verboden wordt is omdat zo gauw je begint te oordelen – "Dit is een goede gedachte" – gedurende die tijdspanne was je geen getuige. Je begon te denken, je werd erin betrokken. Je kon niet afzijdig blijven, bij de kant van de weg staande en enkel het verkeer gadeslaande.

Word geen deelnemer, noch door goedkeuring, waardering, veroordeling; geen enkele houding ten aanzien van wat er zich in je mind afspeelt. Wanneer je getuige zijn iets meer blijvends wordt, zullen gedachten steeds minder komen. De proportie is precies dezelfde: als je voor vijftig procent in je getuige zijn gevestigd bent, dan zullen vijftig procent van je gedachten verdwijnen. Als je voor zestig procent in je getuige zijn gevestigd bent, dan zullen slechts veertig procent van de gedachten er zijn. Wanneer je voor negenennegentig procent een pure getuige bent, zal slechts een enkele keer er een eenzame gedachte zijn – een procent, voorbijgaan op de weg – anderszins is het verkeer verdwenen. Dat spitsuur verkeer is er niet langer meer.

Wanneer je honderd procent niet oordelend bent, enkel een getuige, betekent het dat je gewoon een spiegel geworden bent, want een spiegel maakt nooit enige beoordeling. Een lelijke vrouw kijkt erin – de spiegel heeft geen oordeel. Een mooie vrouw kijkt in de spiegel, het maakt geen verschil.

Niemand kijkt er in... de spiegel is even puur als wanneer er iemand in wordt weerspiegeld. Noch reflectie beroert hem, noch geen reflectie. Het getuige zijn wordt een spiegel.

Dit is een grote prestatie in meditatie. Je bent half op weg, en dit was het zwaarste deel. Nu weet je het geheim, en hetzelfde geheim moet gewoon toegepast worden op verschillende objecten.

Van gedachten moet je nu naar meer subtielere ervaringen – emoties, gevoelens, stemmingen... van de mind naar het hart, met dezelfde conditie: geen oordeel, gewoon getuige zijn. En de verassing zal zijn dat de meeste van je emoties, gevoelens en stemmingen die jou in bezit nemen...

Nu, als je verdrietig voelt, word je werkelijk verdrietig, je ben door bedroefdheid in bezit genomen.

Wanneer je boosheid voelt, is het niet een klein beetje. Je wordt vol boosheid; elke vezel van je lichaam klopt van boosheid. Het hart gadeslaande, zal de ervaring zijn dat nu niets jou meer kan bezitten. Droefheid komt en gaat; jij wordt niet bedroefd. Geluk komt en gaat; jij wordt ook niet gelukkig. Wat er ook in de diepe lagen van je hart beweegt, het raakt je helemaal niet. Voor de eerste keer proef je iets van meesterschap. Je bent niet langer een slaaf die dan hier en dan daar naartoe geduwd en getrokken kan worden, waarbij elke emotie, elk gevoel en iedereen je voor elke banaliteit kan verstoren.

In mijn dorp, in mijn kindertijd, had ik een dokter, Doctor Hiralal Gotrey. Er was niets verkeerd met de man; er was enkel een ding gewoon een beetje vreemd, maar je kunt niet zeggen dat het verkeerd was: zijn vrouw was erg groot en hij was erg klein. Het verschil moet minstens een voet geweest zijn. Het hele dorp lachte; de mensen genoten als dokter Gotrey met zijn vrouw uitging. En toevallig had hij een praktijkhulp die veel mooier was dan hij – jonger, groter. Hij zag er meer als een dokter uit, en Gotrey zag eruit als een assistent, wat het uiterlijk betrof.

Ik had een idee en het werkte. Ik ging naar de assistent en zei, "Mijnheer de dokter, waar is uw assistent?"

De assistent zei, "Wat?"

En de dokter werd erg boos: "Wat bedoel je met mijn assistent als dokter aan te spreken en hem naar de assistent te vragen?"

Ik zei, "Ik kan er niets aan doen. Het hele dorp denkt dat hij de dokter is. Hij ziet eruit als de dokter. U maakt vast een grapje."

Hij zei, "Ik meen het serieus, en als je niet luistert ga ik naar je vader toe."

Ik zei, "U kunt komen maar breng alsjeblieft de dokter mee, want dan kan ik bewijzen wie gelijk heeft." Precies op dat moment kwam zijn vrouw erbij. De vrouw en echtgenoot moeten over iets geruzied hebben, want zij ondersteunde mij.

Ze zei, "Hij heeft gelijk: de hulp ziet er beter uit dan jij. Jij bent net een pygmee."

Ik zei, "Luister, u wilde naar mijn vader gaan, en de doktersvrouw zelf ..."

Hij zei, "Stop! Dit gaat te ver, ze is mijn vrouw!"

Ik zei, "U kunt niet de hele wereld voor de gek houden." Ofschoon het hele dorp wel nieuwsgierig was, had niemand er enige duidelijkheid over. Ik verspreidde het nieuws in het dorp dat we ons vergist hadden: de kleine man waarvan wij dachten dat het de dokter was, was niet de dokter, hij was de assistent; en de grote man waarvan we dachten dat hij de assistent was, is de dokter. En de vrouw hoort bij de dokter, niet bij de assistent.

Iedereen tegen wie ik het zei vond dat hiermee het hele probleem was opgelost. Ze zeiden, "Hoe weet jij dit?"

Ik zei, "IK kom direct van zijn medische hulppost."

Vanaf die dag werd het zo lastig dat iedereen naar zijn hulppost kwam en de dokter vroeg, "Mijnheer assistent, waar is de dokter?" En langzaamaan begon hij erg boos te worden. Hij begon een stok bij zich te dragen, hij begon mensen achterna te lopen, vragend, "Waarom noem je mij de assistent?"

Ze zeiden, "Dit is vreemd. Jij bent de assistent – het hele dorp weet het."

En de assistent genoot ook van het hele spel, dus bleef hij er rustig onder bij. Hij placht helemaal niets te zeggen – iets zeggen zou gevaarlijk zijn. De dokter kwam je achterna met zijn stok, je moest hard weglopen – maar omdat ik al de kleine straatjes van de plaats kende, liet ik hem zo een goed eind hollen.

Hij schreeuwde dan dat ik dit moest stoppen: “Deze jongen vernielt mijn praktijk. De hele dag, in plaats van spreekuur te houden, ren ik achter mensen aan die mij de assistent noemen. En ik heb al de diploma’s van een doctor! En deze jongen is vreemd – hij heeft zelfs mijn vrouw overtuigd; zelfs zij lacht me uit en zegt, “Jij bent een assistent.”

In plaats van iets te zeggen, verzon ik een klein symbool. Maar zelfs dat symbool werkte heel precies. Ik hield gewoon twee vingers omhoog – een vinger half, een rechtop – en ging gewoon zo door de straat, zonder ook maar iets te zeggen. Op het moment dat hij een vinger neer een vinger omhoog zag, kwam hij naar buiten gerend met zijn stok, schreeuwend, “Ik zal je krijgen!”

Toen begonnen zelfs andere mensen uit de buurt te zeggen, “Mijnheer assistent, dit gaat te ver. Die jongen heeft niets gezegd. Hij loopt gewoon onschuldig door de straat. En dit betreft zijn vingers – wat hij ook wil doen, in welke stand hij ze wil houden, is zijn zaak. Dat gaat u verder niet aan.”

En hij zei dan, “Het gaat mij wel aan. Het is niet enkel een kwestie van zijn vingers. Waarom moet hij altijd voorbijgaan met een vinger omhoog, de andere vinger neer, net vlak voor mijn deur?”

Het werd bekend bij al de jongens van de stad. Zijn huis was precies in het midden van de stad, dus bijna de helft van de schooljongens, bijna vijfhonderd, passeerden zijn huis op weg naar school; de school was aan de andere kant. Vijfhonderd jongens in een rij met een vinger omhoog en een andere vinger neer – en hij werd woest. Maar hij kon niets doen.

We brachten verslag uit op het politiebureau, “Deze man schijnt krankzinnig te zijn. Hij is een assistent en hij denkt dat hij een dokter is, en het gaat hem niet aan in welke stand wij onze vingers houden.”

De politie-inspecteur zei, “Natuurlijk gaat het niemand wat aan. En ik vermoedde al dat die man assistent is; hij ziet eruit als een hulp. De andere persoon ziet eruit als een dokter, goed gekleed, jong.” Maar zijn praktijk was volledig verwoest.

Op een dag riep hij me; ik liep langs met mijn vinger omhoog. Hij zei, “Kom even binnen.”

Ik zei, “Wat een grote verandering, mijnheer assistent?”

Hij slikte op een of andere manier zijn boosheid in en zei me te gaan zitten.

Ik zei, “Dit is geweldig. Wat is er aan de hand?”

Hij zei, “Luister, ik ben een arme man en jij hebt mijn hele praktijk vernietigd. Nu komen er geen patiënten meer naar me, en zelfs als ze komen, dan komen ze naar de assistent. Het is zo beledigend dat ik het niet kan verdragen.”

Ik zei, “Ik heb niets gedaan. U heeft Uw eigen praktijk zelf vernield door bij zo’n banaal feitje betrokken te raken. U had gewoon kalm kunnen blijven. Een feit is waar – dat u klein van stuk bent. Misschien bent U de dokter, mar als u niet zo’n heisa gemaakt had, zou de zaak met een sisser zijn afgelopen.”

Hij zei, “Nu moet jij iets doen.”

Ik zei, “Het is nu bijna onmogelijk om het hele dorp te overtuigen dat de assistent eigenlijk de dokter is en mezelf tegen te spreken – dat kan ik niet doen.”

Mensen worden verstoord door absolute banaliteiten, zinloze zaken. Iemand passeert je net terwijl hij met zijn oog knippert. Hij heeft niets gedaan. Het is zijn oog; hij heeft elk recht om ermee te knippen. Het is zijn constitutioneel recht. Niemand kan iemand verbieden met de ogen te knippen – maar waarom word je erdoor verstoord? En als hij er een gewoonte van maakt dat wanneer hij je ook ziet hij met de ogen gaat knippen, begin je woedend worden. Ons bewustzijn is zo klein, het wordt overmeesterd en in beslag genomen door elke stemming, elke gevoel, elk soort emotie.

Wanneer je een getuige wordt van de derde stap, zul je voor de eerste keer een meester worden; niets verstoort je, niets overweldigt je, alles blijft ver van je af, diep beneden, en jij bent op de heuveltop.

Dit zijn de drie stappen van vipassana. Vipassana heeft veel soorten methoden – dit is slechts één methode. Omdat Boeddhisme zich over heel Oost Azië verspreidde, heeft de vipassana van het verre Oosten een andere structuur. In Japan is het de buik gadeslaan bij het in- en uitademen. Vandaar dat de Japanse Boeddhabeelden dikke buiken hebben. Geen enkel Indiaas Boeddhabeeld heeft een dikke buik; dat is niet atletisch, ziet er niet mooi uit.

Maar de Japanse Boeddha moet dat hebben, want de hele methode van vipassana is om het opkomen van de buik te praktiseren, niet de borst. De borst blijft stil, onbeweeglijk; enkel de buik komt op als je inademt en de buik gaat in als je uitademt. Dit gadeslaan is een vipassana van één stap die in Japan gangbaar is.

In Ceylon zijn er twee stappen: eerst het gade slaan van dezelfde ademhaling, niet bij de buik, maar bij de punt van de neus. Als je inademt, raakt de lucht je neusgaten; wees er je bewust van. En als de warme lucht eruit gaat wees waakzaam. Dit is de eerste stap.

En de tweede stap: als je inademt, is er een ruimte voordat de adem terugkomt – even een rustperiode, een paar seconden. Kijk naar deze paar seconden als de adem niet beweegt. Als je in staat bent deze momenten gade te slaan, zul je in staat zijn hen ook buiten gade te slaan. Wanneer de adem uitgaat, voordat ze binnenkomt, is er een kleine ruimte – dezelfde ruimte als die vanbinnen. Kijk ook daarnaar, wees je er gewoon bewust van.

In Tibet hebben ze een andere manier, in Korea een andere manier, in China weer een andere manier, maar het essentiële punt is het getuige zijn. En mijn gevoel is dat wat ik als drie stappen heb beschreven het meest makkelijke, meest eenvoudige is – iedereen kan het doen. Het behoeft geen wetenschappelijkheid, geen ascese, geen groot inzicht. En na deze drie stappen komt de werkelijke ervaring. Deze drie stappen brengen je naar de deur van de tempel, die open is.

Wanneer je volkomen getuige geworden bent van je lichaam, mind en hart, dan kun je niets meer doen, dan moet je wachten. Wanneer op deze drie stappen de perfectie compleet is, gebeurt de vierde stap uit zichzelf als een beloning. Het is een kwantsprong van het hart naar het wezen, naar het meest wezenlijke centrum van je bestaan. Je kunt het niet doen; het gebeurt – dat moet je goed onthouden.

Probeer het niet te doen, want als je het probeert is je mislukking absoluut zeker. Het is een happening. Jij werkt aan de drie stappen, de vierde stap is een beloning van de existentie zelf; het is een kwantsprong. Plotseling gaat je levenskracht, je getuige zijn binnen precies in het centrum van je wezen. Je bent thuisgekomen.

Je kunt het zelfverwerkelijking noemen, je kunt het verlichting noemen, je kunt het bevrijding noemen, maar er is niets meer dan dat. Je bent aan het uiterste einde van je zoektocht gekomen, je hebt de ultieme waarheid van de existentie gevonden en de grote extase die het als een schaduw meebrengt, door en rondom zichzelf.

De Jood en de ler zijn aan het argumenteren over seks. De ler zegt dat, volgens zijn priester, seks werk is en alleen voor het doel van de voortplanting.

“Nee,” zegt de Jood, “Mijn rabbijn zegt dat seks plezier is. Als het werk was zouden wij het de leren laten doen.”

Meditatie is geen werk.

Meditatie is de zuiverste gelukzaligheid.

Wanneer je er dieper ingaat, kom je tot steeds mooiere ruimten, meer en meer heldere plekken. Ze zijn je schatten... steeds intensere stilten, die niet enkel afwezigheid van geluid zijn, maar de tegenwoordigheid van een geluidloos lied – musisch, levend en dansend.

Wanneer je tot het ultieme punt van je wezen raakt, het centrum van de cycloon, dan heb je God gevonden; niet als een persoon, maar als licht, als bewustzijn, als waarheid, als schoonheid – als al dat waarvan de mens eeuwenlang heeft gedroomd. En al deze gedroomde schatten zijn verborgen in hemzelf.

Het is niet een lastige, pijnlijke, ascetische oefening; het is erg plezierig, muzikaal, poëtisch, en het gaat steeds meer zuivere vreugde worden. Het is geen werk, het is gebed – het enige gebed dat ik ken. Volgens mij betekent gebed: wanneer je jouw wezen hebt bereikt, voel je een enorme dankbaarheid ten aanzien van het bestaan. Die dankbaarheid is het enige werkelijk authentieke gebed; alle andere gebeden zijn namaak, pseudo, verzonnen. Deze dankbaarheid zal binnenin je ontstaan net zoals geur meekomt met de rozen.

Het is goed dat je jouw kinderlijke vragen over vriendjes, vriendinnen, je zogenaamde relaties hebt laten vallen; je kent jezelf niet en je bent al begonnen met je te verbinden aan een ander!

Het is goed dat je over meditatie vraagt. Dat zal niet alleen transformatie voor jou brengen, het zal ook een transformatie in je relaties brengen. Het zal ook een echte overvloed aan liefde brengen, en slechts dan pas zul je in staat zijn te zien dat wat je als liefde bestempelde geen liefde was; het was eenvoudig lust, biologische lust, gebaseerd op je hormonen. Alleen een mediterende kent een liefde die niet biologisch is, die komt van een spirituele overvloed, met een grote drang tot delen – want hoe meer je deelt, des te meer zul je hebben.

Een Joodse Swami, Goldstein, nam een schitterende Ma mee uit eten. Ze gaan naar het duurste restaurant in Pune en genieten van Italiaanse spaghetti, Japanse sushi, en Franse wijn. Als dessert kiezen ze Duitse chocoladecake met Braziliaanse koffie.

Als de ober de rekening brengt, merkt Goldstein dat hij zijn portefeuille heeft vergeten. Daarop haalt hij zijn foto van Osho tevoorschijn en geeft deze aan de ober,

“Wat is dit?” vraagt de ober.

“Mijn Mastercard,” antwoordt Goldstein.

Meditatie is je mastercard!

Oké, Maneesha?

*Ja, geliefde meester.*