

3. Seksuele energie en meditatie: een heilige ervaring

Is er een eenvoudige methode van meditatie te geven voor koppels die van elkaar houden? Op deze vraag gaat Osho als volgt in.

De meest eenvoudige methode voor mensen die van elkaar houden is dat zij, terwijl ze met elkaar vrijen, er een heilige ervaring van maken. Maar alle religies hebben het heilige van de liefde kapot gemaakt, ze hebben het veroordeeld als zonde. En die conditionering heeft zich zo diep in de menselijke mind vastgezet, dat mensen de liefde in zo'n haast bedrijven, alsof ze dat zo snel als maar mogelijk is tot een einde willen brengen. Uiteraard, als het een zondige daad is, dan is het maar beter er snel mee op te houden. Hun harten zitten vol met schuldgevoel, hun mind is compleet gevuld met zondebesef.

Osho zegt dat als eerste het idee losgelaten moet worden dat het iets verkeerd is, iets zondigs, als je tot een meditatieve ervaring wilt komen. *Het is iets immens moois, een fantastisch geschenk van de natuur, van het bestaan, waar je je niet schuldig over moet voelen, je zou er dankbaar voor moeten zijn.*

3.1. Een speciale plek.

En om je dankbaarheid te tonen, aldus Osho, moet je er een speciale plek voor inrichten. Elk huis en elk stel dat het zich kan veroorloven, zou een speciale kamer moeten hebben, voor alleen de liefde: geen andere vibraties - geen strijd, geen ruzie, geen gegooi met kussens. Ze horen de kamer binnen te komen na een bad genomen te hebben, alsof ze een tempel betreden.

Er hoort mooi brandend wierook aanwezig te zijn, zo vervolgt Osho, kaarsen moeten gedempt licht verspreiden. *En ze moeten niet in haast tewerk gaan, want het voorspel is uiterst belangrijk, om de simpele reden dat het hele lichaam van de vrouw erotisch is. Het lichaam van de man is niet overal erotisch. Zijn seksualiteit is lokaal, beperkt tot zijn genitaliën, maar het lichaam van een vrouw is overal erotisch, en tenzij haar hele lichaam vibreert in vreugde, in extase, zal ze niet een orgastische ervaring hebben.*

Als de man voldoende speelt met het lichaam van de vrouw, en de vrouw met het lichaam van de man ...en de meditatietechniek is: terwijl je met elkaars lichaam speelt, blijf dan een getuige, raak niet geïdentificeerd.

Er zijn dus vier personen aanwezig, legt Osho uit. *De vrouw en haar innerlijke getuige, de man en zijn innerlijke getuige. De getuige is enkel aan het observeren wat de man aan het doen is met de vrouw, wat de vrouw aan het doen is met de man. De getuige heeft geen oordeel over wat goed is of slecht. Hij functioneert als een spiegel, die laat zien wat er gebeurt. Dit observeren is niets anders dan besef, alertheid, bewustzijn.*

Osho vervolgt: *Speciaal tijdens het voorspel, als je bewust bent, alert, dan is het mogelijk dat jullie beide het exacte tijdstip zullen onderkennen wanneer jullie lichamen klaar zijn om de liefde te gaan bedrijven. Je zult dan de bio-elektriciteit van elkaars lichaam voelen.*

3.2. Het missionarisstandje: De slechtste positie ter wereld.

Osho benadrukt dat als je met elkaar de liefde gaat bedrijven, maak dan geen haast. *Laat de vrouw altijd bovenop zijn. De missionarishouding is het slechtste standje ter wereld. (...) In het oosten wist niemand, voordat de Christelijke missionarissen arriveerden, dat de man bovenop de vrouw kan zijn. Het is zo ruw, het is zo lelijk. De vrouw is breekbaar, en een beestachtig groot dier doet opdrukoefeningen bij haar! (...) En wetenschappelijk gezien is het juist dat de vrouw bovenop moet zijn, want dan kan ze meer actief zijn, en de man minder actief. Als de man zich bovenop bevindt, dan kan de vrouw niet zo actief zijn, dan is de man actiever.*

Als hij actiever is, zo vervolgt Osho, *dan komt hij heel snel tot ejaculatie. En de vrouw heeft dan nog niet het punt bereikt waar een orgasme kan plaatsvinden. Als de vrouw bovenop is, en actief is, en de man blijft inactief, dan is het heel goed mogelijk dat tegen de tijd dat de vrouw haar orgasmepunt bereikt, dat dan ook de man zijn orgasme beleeft. En als beide tegelijk een orgasme beleven, dan vindt een geweldige ontmoeting en samengaan plaats, alsof lichamen verdwijnen, en twee zielen niet langer twee zielen zijn, twee wezens niet langer twee wezens zijn. En het getuige zijn gaat door, dat is je innerlijk werk van meditatie dat door gaat: je blijft observeren.*

Nadat je orgasme tot bedaren is gekomen, langzaam, langzaam verdwijnt, observeer dat. Observeer als het opkomt, observeer als het explodeert, observeer het als het weer tot bedaren komt, tot de normale staat van jullie beider lichaam terugkomt. Maak daarbij geen haast om bij elkaar vandaan te gaan, blijf nog een poosje bij elkaar.

3.3. Het vallei-orgasme.

In Tantra, zo legt Osho uit, heet dat *vallei-orgasme*. *Dat is niet bekend bij miljoenen mensen. Het eerste orgasme was piek-orgasme. Je ontmoette elkaar tijdens een piek van je energie, nu is die piek verdwenen. Maar elke piek heeft naast zich een dal. Zonder dal kan er geen piek zijn. Dus als je in stilte samen kunt blijven observeren, dan zul je verbaasd staan dat er nog een ander orgasme is, totaal verschillend in schoonheid, een andere diepte, een andere vreugde - het vallei orgasme.*

Osho vervolgt: *Totdat het vallei-orgasme verdwijnt en je terugkeert tot je normale staat, ga niet weg van elkaar. Intussen gaat het observeren almaar door. En als je elkaar loslaat, ga dan niet slapen. Iets heel essentieels is er nog altijd, en dat is het naspel. Je hebt zo'n beroering in de hele energie van elkaars lichaam veroorzaakt, dat dit nodig is. Masseer elkaars lichaam, speel met elkaars lichaam, en heb heerlijk ruikende wierook, bloemen, kaarslicht, muziek... als je voelt dat je wilt dansen, dans dan. Maar het observeren blijft.*

3.4. Het observeren gaat door.

Waarom, zegt Osho, *sta ik erop dat het observeren door moet blijven gaan? Ik leg er de nadruk op, want als je het vele malen doet, dan, op een dag, kun je proberen om te observeren zonder je man, zonder je vrouw - alleen. In dezelfde kamer, in dezelfde sfeer, met dezelfde wierook die dezelfde herinneringen oproept, hetzelfde licht, dezelfde omgeving, begin dan simpel met observeren, daar gezeten. En dan sta je voor een grote verrassing.*

Alles wat er gebeurde met de vrouw, begint nu binnenin je, zonder de vrouw, of zonder de man. Je begint langzaam naar het piek orgasme te gaan - dezelfde ervaring, maar zonder er fysieke of biologische uiting aan te geven - en je komt bij het vallei-orgasme, met dezelfde ervaring. Je hebt geleerd wat meditatie is via liefde, en je hebt ook liefde geleerd via meditatie. Ze gaan door met elkaar te verrijken.

Dit brengt echte, rijpe volwassenheid voor beide personen, en die rijpheid zal hun onderdrukte intelligentie los maken, hun goedheid, hun compassie en het zal jaloezie, woede, haat vernietigen. Het zal ontzettend grote veranderingen in je veroorzaken. Die veranderingen zullen het bewijs zijn dat je op het juiste spoor zit.

3.5. Het samengaan van meditatie en seksuele energie.

Osho benadrukt dus, dat onderdrukking van seks de mensheid in een erg schizofrene toestand heeft gebracht. Je kunt je seksualiteit niet tenietdoen. Je bent eruit geboren. Werkelijk elke cel in je is seksueel. En je biologie heeft geen verstand van je principes en theologieën, en van je religies. Je kunt wel blijven praten over celibatair zijn, maar je lichaam gaat door met het aanmaken van sperma. Wat moet je daarmee aanvangen?

Of het neemt een of andere afwijkende vorm aan - het wordt homoseksualiteit, het wordt lesbianisme, het kan zelfs sodomie worden - je kunt de liefde met dieren bedrijven, dat is zo'n lelijk gezicht. Maar alle verantwoordelijkheid gaat naar de religies. (...) Want op een of andere manier moet dat sperma eruit, want nieuw sperma wordt al aangemaakt en er is maar een kleine ruimte beschikbaar, die moet ontruimd worden voor het nieuwe sperma dat onderweg is.

Dus als ik het over seks had, en vertelde dat het niet iets zondigs is, het is een normaal, natuurlijk iets - net als alle andere dingen - eten, slapen, lopen. Het is een onderdeel van jou, en het meest belangrijke ding, want het reproduceert, het is creatief. Als iets in je het meest belangrijk is, dan is het je seksualiteit. Dus veroordeel het niet, er zijn manieren om het te transformeren.

Mijn boek over seks prijst seks niet aan. Het keert zich tegen onderdrukking ervan, en levert steun om meditatie en seksuele energie samen te laten gaan. (..) Dat is mogelijk, dat is wat er in India gebeurde. Alleen in India heeft al duizenden jaren lang een school bestaan, genaamd Tantra.

3.6. Maak Tantra aan iedereen bekend.

Enkel daar gaat het om, en ik denk dat Tantra iets is dat aan de hele wereld bekend gemaakt moet worden, aan ieder individu - want het leert je dat, terwijl je met elkaar vrijt, je ook kunt mediteren, en als meditatie en met elkaar vrijen in elkaar opgaan, dat je seksualiteit dan van kwaliteit begint te veranderen, die begint omhoog te gaan.

Er is dan geen interesse meer in vrouwen of mannen. Nu vindt het veel aantrekkelijker ruimtes, veel luisterrijke ruimtes. Het kan het ultieme punt van luister bereiken, wat we aanduiden als Verlichting. Het boek gaat over Verlichting. De titel van het boek is 'Van Seks

naar Superbewustzijn'. Maar niemand maakt zich druk over superbewustzijn. De interesse van de mensen zegt eenvoudigweg iets over hun mind.

En je staat versteld, dat Christelijke priesters, Hindoe monniken, Jaina monniken, Boeddhistische monniken en nonnen - allemaal hebben ze het boek gelezen. Niemand is geïnteresseerd in mijn andere boeken; ze lazen het allemaal. Dat boek is het meest verkocht, is vertaald in bijna alle talen, en kopers zijn de religie-mensen.

Nog één ding, zo besluit Osho, over dit boek, het werd veroordeeld door de religieuze leiders, en vreemd genoeg werd het ook veroordeeld door de mensen die pornografische literatuur creëren. Dat is iets wat begrepen moet worden - want als ik gelijk heb, dan zal er geen pornografie meer zijn. Als ik het bij het rechte eind heb, zullen er geen monniken en nonnen meer zijn en met hen zal ook pornografie verdwijnen. Pornografie bestaat enkel vanwege onderdrukking. Het is zo simpel te zien dat het waar is - daarom is 'Playboy' tegen me.

Elders zegt Osho over het onderwerp seks als heilige ervaring: En voordat je met elkaar gaat vrijen, dans, zing, laat je energie je hele lichaam vibreren. Liefde zou de climax van je dans moeten zijn, anders zul je nooit de orgastische momenten bereiken waar ik het over heb. Miljoenen mensen leven en sterven, laten kinderen geboren worden, maar hebben nooit een orgastisch moment beleefd. De reden is dat het alleen kan gebeuren tijdens een climax, dus je moet je energie tot een climax brengen.

Ga niet met elkaar vrijen als je moe bent, gebruik de liefde niet als een slaappil, zodat je kunt slapen. Bedrijf de liefde niet plichtmatig, omdat zij je vrouw is en je moet wel met haar vrijen. Bedrijf de liefde enkel als je vol energie bent, en je zou willen dansen, als je zou willen exploderen en richt de situatie zo heilig en zo esthetisch als mogelijk in. Voor mij is seks heilig, en de eerste stap op weg naar religiositeit. Ik heb er immens respect voor.