

### Zie elk verlangen onder ogen

De tweede stoptechniek: *Wanneer een verlangen opkomt, beschouw het. Stop het dan plotseling.*

Je voelt een verlangen naar seks, naar liefde, naar voedsel, wat dan ook, en beschouw enkel het verlangen, wat het is. Een seksueel verlangen komt op en je zegt: 'Dit is verkeerd,' dan is het geen beschouwing. Het is je geleerd, je raadpleegt het verleden, je conditionering, je opvoeding, je cultuur, je religie. Je beschouwt iets anders, maar niet het verlangen.



Haal je hoofd, het verleden er niet bij, beschouw enkel dit verlangen. Als je mind volledig gereinigd kon worden van alles wat de maatschappij, de opvoeding, de cultuur je aanreikte, komt het verlangen naar seks in je op, het zit biologisch in je.

Als een kind, bijvoorbeeld, geen taal, een sociaal fenomeen, wordt geleerd, en het juiste moment verschijnt, voelt het kind seksueel verlangen, want het zit in de cellen. Je bent uit seks geboren, elke cel is een seks cel en wanneer een kind wordt geboren, is het verlangen er al, enkel tijd is nodig voordat het lichaam voldoende volgroeid is om het verlangen te voelen, wat er dan is ongeacht of je geleerd is dat seks goed of slecht is.

De oude tradities, godsdiensten, Christendom blijven tegen seks prediken. De hippie cultuur, de tegenovergestelde beweging, zegt dat seks goed is, extatisch, het enige ware in de wereld. Beide zijn leringen. Beschouw het verlangen gewoon in haar zuiverheid, zoals het is en interpreteer niet, enkel naar het feit kijken, zonder gedachten in te brengen. Dat betekent *beschouw het*.

Het is een van de moeilijkste dingen want de mind is zo subtiel verwickeld in al wat je doet. Het moment dat ik zeg 'seks,' heb je de uitleg 'niet goed' of 'goed.'

Vele mensen kwamen bij mij en zeiden over het boek *From Sex to Superconsciousness*: 'Verander alsjeblieft de titel.' Het woord 'seks' stoorde hen, gaf hen een zekere interpretatie. Als ik 'frisdrank' zeg, gaat je speeksel lopen, want de mind heeft het geïnterpreteerd. Zelfs met woorden kun je geen afstand houden zonder uit te leggen en het is dan heel moeilijk een emotioneel waarnemer te blijven.

Als ik zeg, 'Deze man is een Mohammedaan,' denkt de Hindoe dat hij slecht is en als ik zeg, 'Deze man is een Jood,' beslist de Christen dat hij slecht is. Maar elke Jood, elke Hindoe is een uniek individu. Je kunt geconcludeerd hebben dat alle Hindoes die je kende slecht zijn, maar deze Hindoe is niet je ervaring.

Interpreteer niet, beschouw het, kijk ernaar, wees aandachtig. *Stop het dan, plotseling.*

Blijf allereerst gewaar, aandachtig naar wat er gebeurt. Voel je een seksueel verlangen, kijk dan hoe je opgewonden wordt, je lichaam gaat trillen, voel het, beschouw het, begeef je erin, pas geen oordeel toe, zeg

niet dat het slecht is! Zeg je het wel dan mis je het moment dat je diep in je biologische laag van zijn had kunnen gaan.

Beschouw enkel het feit en ga erin en voel wat er met je gebeurt. En dan het tweede deel, echt prachtig. Shiva zegt, *Stop het dan plotseling*. Zeg niet, 'Dit is slecht dus ik stop het,' want dan ontstaat onderdrukking en niet een meditatieve staat. Onderdrukking is psychologisch. Je verstoort het hele mechanisme, onderdrukt de energie die eenvoudig terzijde wordt geschoven, daardoor misvormd wordt, het basisprobleem van de mens. Psychische ziekten zijn het bijproduct ervan, leiden je in een heel diepe smart, want er is geen voldoening in een misvormd zijn.

Als je het hebt beschouwd, is het niet moeilijk, wordt het 2<sup>e</sup> deel gemakkelijk.

Een verlangen is er, je hebt het niet onderdrukt, het komt omhoog en beweegt naar buiten, je beschouwt het zonder interpretatie en je hele wezen wordt een verlangen. Als het dan om seks gaat, is je hele wezen erin betrokken, het spreidt zich over je hele lichaam, elke vezel van je lijf trilt. Zeg dan eenvoudig, 'Ik stop het.' Het moment dat je dat kunt, worden je gepassioneerde lichaam en jij gescheiden – *jij* wordt twee gescheiden polen, je lichaam kronkelt van hartstocht en seks en het centrum is stil, observerend. Je kunt er nu naar kijken alsof het iemand anders is en niet jij.



Een vriend van mij, een kettingroker, probeerde vaak te stoppen. 's Morgens besloot hij dan daartoe en 's avonds rookte hij weer, voelde zich schuldig en vergat het. Op een dag stopte hij dan opnieuw en lachte want dat gebeurde zo vaak. Hij vroeg mij ernaar. Ik zei hem, 'Ga niet in tegen het roken. Rook en wees er zeven dagen één mee. Je probeerde het met een vijandige houding, probeer het nu met een vriendschappelijke houding. Denk helemaal niet aan het loslaten. Blijf erbij, ga erin op, rook zo intens en liefdevol als mogelijk en word het roken, totaal op je gemak, zeven dagen lang zoveel als je wilt en vergeet het loslaten.' Die 7 dagen werden een attent zijn, hij kon ernaar kijken, was er niet tegen. Want als je tegen iets of iemand bent, kun je dat niet onder ogen zien, je wezen wordt dan een barrière. Zeven dagen nam hij het in beschouwing, was er niet tegen, de energie was er, de mind was er en het werd een meditatie. Na 3 weken zei hij, 'De ervaring was zo prachtig, voor het eerst strijd ik er niet mee,' waarop ik hem zei, 'Wanneer je weer de drang voelt te roken, beschouw het, kijk ernaar, neem de sigaret in je hand, stop op een moment en vergeet de sigaret, laat hem vallen en laat ook de innerlijke drang los. Wanneer de innerlijke drang er is en je laat het stoppen dan neemt de hele energie een sprong naar binnen. De techniek is hetzelfde, alleen de dimensies verschillen: *Wanneer een verlangen opkomt, beschouw het. Stop het dan plotseling.*