

## Osho over de Meditation Camp

Denk eraan dat je met een lege maag komt mediteren, geen vast voedsel nemen. Het zou beter zijn als je het zelfs zonder vloeistof kunt doen. Maar forceer jezelf niet met honger. Als je niet kunt vasten, neem dan iets van thee of melk.

Denk er ook aan om met losse kleren te komen en gedoucht te hebben. Niemand moet komen zonder te douchen, douchen is een must. En de kleren moeten zo los mogelijk zitten, helemaal niet strak, zelfs niet om je middel. En houd je hele lichaam los en ontspannen terwijl je zit te mediteren.

Zelfs onze kleren hebben een hoop onheil aangericht aan onze body-mind. Ze hebben een heleboel obstakels gevormd. Als een energie omhoog begint te rijzen werpen de kleren onderweg obstakels op, op verschillende niveaus.

Iets anders wat belangrijk is, is dat je een half uur voor de meditatie in stilte gaat. Sommige vrienden die dat kunnen, zouden deze drie dagen dat we hier zijn stilte moeten betrachten. Ze moeten volledig in stilte zijn. En andere vrienden moeten erop toezien dat ze niet in hun stilte gestoord worden. Hoe meer mensen in stilte gaan, hoe beter. En het zou goed zijn als je de hele tijd van het kamp in stilte kunt zijn. Dat zou het allerbeste zijn.

Als je niet helemaal in stilte kunt gaan, zorg dan dat je zo weinig mogelijk praat. Gebruik zo min mogelijk woorden, net als in telegrafische berichten. Als je via een telegram berichten stuurt, doe je dat met het minimale aantal woorden -zeg acht of tien woorden- want je moet voor elk woord betalen. Zelfs in het leven moet je betalen voor elk woord dat je zegt, woorden zijn echt kostbaar. Dus zij die niet helemaal in stilte kunnen gaan moeten het met het minimale aantal gesproken woorden doen.

Zo moet je ook het gebruik van je zintuigen tot het minimum beperken. Bijvoorbeeld, gebruik je ogen steeds minder. Als je ze gebruikt, kijk dan omlaag naar de aarde of omhoog naar de lucht. Kijk naar de zee. Maar wat mannen en vrouwen betreft, probeer daar zo weinig mogelijk van te zien. Want onze mentale associaties worden vooral gevormd door menselijke gezichten, niet door bomen, wolken en zee. Kijk naar bomen en wolken en zee, die roepen geen gedachten bij je op. Menselijke gezichten rakelen anderzijds allerlei gedachten op in je hoofd. Als je loopt, houd je blik omlaag gericht en beperkt tot een afstand van ruim een meter voor je uit. En houd je ogen maar halfopen zodat ze zich op

het puntje van je neus concentreren. Dat is genoeg. En help anderen om zo weinig mogelijk te zien en te horen.

Dingen als radio's en apparaten moet je uitzetten. Je moet ze tijdens het kamp niet gebruiken. En laat geen kranten toe in het centrum.

Hoe meer rust je je zintuigen gunt, hoe beter. Hoe meer rust je krijgt, hoe meer energie je behoudt, wat in meditatie gebruikt kan worden, anders put je jezelf uit. De meesten van ons zijn uitgeput en op, als een lege huls. We branden onszelf helemaal op in vierentwintig uur, we bewaren niets. Het weinige wat we bewaren gedurende een nacht slapen beginnen we meteen te verkwisten nadat we 's morgens uit bed zijn gestapt. Het verkwisten begint met de krant uitpluizen en naar de radio luisteren. We hebben geen idee wat het betekent om de energie te behouden, hoe je een heleboel energie kunt behouden.

Er zal veel energie nodig zijn voor meditatie. Dus als je het niet behoudt raak je al gauw moe en uitgeput. Soms vertellen mensen me dat ze moe worden van een uur mediteren. Maar dat komt niet door de meditatie. In werkelijkheid komt het doordat je al je energie verkwist hebt en dat je op het punt van uitputting leeft. Je hebt er geen idee van dat je energie verbruikt als je gewoon je ogen focust om iets te zien. Als je je oren spitst om iets te horen gebruik je weer energie. Zelfs als je denkt kost dat energie. En het kost ook energie om te praten. Alles wat we doen kost energie. Maar 's nachts sparen we wat energie op omdat andere activiteiten opgeschort zijn, hoewel het ook wat energie kost om te dromen. Maar dat is iets anders. 's Nachts wordt er evenwel een beetje energie gespaard en dat is waarom we ons 's ochtends zo fris voelen.

Dus je moet gedurende deze drie dagen energie behouden zodat het helemaal voor meditatie gebruikt kan worden. Ik geef je al deze instructies zodat ik deze niet hoeft te herhalen in de komende drie dagen.

Op ons schema staat een uur stilte in de middag. Gedurende dat uur wordt er niet gepraat. Tijdens de toespraak communiceer ik met je door woorden. Tijdens het uur tussen drie en vier zal ik met je communiceren door stilte. Dus moeten jullie om 3 uur allemaal hier aanwezig zijn. Niemand komt na drieën. Mensen die te laat komen zullen een soort van verstoring geven. Ze zullen echt schadelijk zijn. Ik zal hier zitten maar wat zul jij doen tussen drie en vier?

Er zijn twee dingen die je moet onthouden. Een: dat ieder van jullie ergens gaat zitten waar je mij kunt zien. Niet dat je me aan moet kijken maar je moet een plek voor jezelf vinden van waaruit ik zichtbaar kan

zijn. Dan doe je je ogen dicht. Als iemand liever zijn ogen openhoudt, kun je dat doen. Maar het is goed om je ogen dicht te houden.

Dit uur stilte zal gewoon een wachten op het onbekende zijn. Je weet niet wie er gaat komen en toch gaat hij komen. Je weet niet wat je gaat horen, maar toch ga je horen. Je weet niet wat je gaat zien, maar toch ga je zien. Je zult een uur stil zitten, gewoon in afwachting van de onbekende gast die je nooit gezien of gehoord hebt. Je mag gaan zitten of liggen, wat je wilt. Maar wees ontvankelijk, wordt de ontvankelijkheid zelve, een uur lang. Wees passief, maar ontvankelijk voor dat wat er is, of gaat gebeuren. Laat het gewoon gebeuren. Wees passief maar alert en afwachtend, wakker afwachtend. En ik zal door stilte aan je proberen te communiceren wat ik te zeggen heb. Misschien begrijp je door stilte wel wat je door woorden niet begrijpt.

's Avonds zal ik alle vragen beantwoorden die misschien bij je opkomen. En dan volgt er weer een uur meditatie.

We gaan dus negen zittingen houden in de loop van deze drie dagen. En meteen vanaf morgenochtend moet je jezelf volledig in gaan spannen zodat je tegen de negende, de laatste zitting, jezelf echt volledig hebt gegeven.

Maar wat ga je doen in je vrije tijd?

Je moet stil zijn. Je lost een heleboel problemen op door gesprekken te vermijden. Je hebt het strand, ga op het strand liggen en naar de golven luisteren. Wie dat kan moet 's nachts ook naar het strand gaan met zijn beddengoed om stil op het zand te slapen. Je kunt ook onder de bomen gaan slapen. Maar wees alleen, maak geen groepen van vrienden en familie. Mogelijk zullen een paar mensen wel groepen gaan vormen om wat aan te rommelen. Blijf van ze vandaan en leef op jezelf. Besef dat ieder van jullie gedurende deze drie dagen helemaal alleen is hier. Want als je god gaat ontmoeten, kun je alleen maar alleen gaan. Niemand gaat met je mee. Elk van jullie moet weten dat je de eenzame pelgrim bent en dat je er alleen heen moet gaan. Het is een reis van het alleen naar het alleen. Wees dus alleen, alleen tot het uiterste.

En onthoud nu deze laatste instructie: niet mopperen, nergens over klagen. Houd drie dagen op met klagen. Niet mopperen als het eten niet goed is. Niet mopperen als je 's nachts door de muggen wordt gebeten. Laat er drie dagen volkomen acceptatie zijn van alles wat er kan gebeuren. De muggen gaan er natuurlijk iets uithalen, maar jij zult er meer uithalen, veel meer. Als er iets mis is met het eten zal dat een beetje schadelijk zijn voor je lichaam, maar het zal heel schadelijk voor je

zijn als je erover gaat mopperen. En daar zijn redenen voor, een klagerige mind vindt nooit vrede. Onze klachten zijn onbeduidend, maar wat we verliezen is heel veel. Ga dus niet zitten mopperen. Heb drie dagen duidelijk voor ogen dat je helemaal niet zult mopperen. Wat er is, is er. Hoe het ook is, het is er. Accepteer het volledig. Dan zullen deze drie dagen heel mooi zijn. Als je deze drie dagen boven onbeduidende zaken blijft staan, als je alles accepteert zoals het is en daar genot in schept, dan zul je de rest van je leven geen klachten meer hebben. Want dan weet je hoeveel vrede en blijheid het geeft om te leven zonder te mopperen. Laat drie dagen lang alle onbeduidende zaken varen.

Osho, In Search of the Miraculous.