

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 32. *Kijk naar een object alsof het voor het eerst is.*  
De 3<sup>e</sup> kijktechniek: Zie een mooie persoon of een gewoon object alsof het voor het eerst is.

We kijken altijd vanuit een oude blik naar dingen. Naar je huis komend kijk je ernaar zonder het te zien. Je gaat naar binnen maar er is geen behoefte om te zien. Het hele proces verloopt robotachtig, mechanisch, onbewust. Als je sleutel niet past, kijk je naar het slot. Vanwege mechanische gewoontes, herhaaldelijk hetzelfde doen, verlies je de capaciteit van zien, de frisse kijk, de functie van je ogen.

De laatste keer dat je naar je vrouw of man keek, is misschien jaren geleden. Je komt gewoon langs met een gangbare blik, maar niet een zien. Kijk alsof het voor de eerste keer is, je ogen vullen zich dan met frisheid, ze worden levend. Op straat passeer je een mooie vrouw en je ogen worden levend, lichten op, een plotselinge vlam verschijnt,

We leven als blinden. Wanneer je je kinderen ontmoet, kijk je niet naar ze. Deze gewoonte maakte de ogen doods, ze worden saai, het oude is er steeds maar. En niets is echt oud. Je vrouw is niet dezelfde als gister. Niets kan het volgende moment hetzelfde zijn. Het leven is een voortdurende verandering, alles stroomt, niets is hetzelfde. Dezelfde zonsopkomst gebeurt niet, elke dag is nieuw en de hemel van vanmorgen komt niet weer, de kleuren verschijnen niet in hetzelfde patroon. Maar je blijft gaan alsof alles hetzelfde is. Ze zeggen er is niets nieuws onder de zon, maar in feite is er niets ouds. Alleen de ogen worden oud, gewend aan dingen. Voor kinderen is alles nieuw, vandaar dat alles hen opwindt geeft. Een gekleurde steen op een strand en ze raken opgewonden, want hun ogen zijn nieuw en fris, alles is een nieuwe wereld. Kijk naar hun ogen, de frisheid, de stralende levendigheid, de vitaliteit. Enkel die ogen kunnen naar binnen komen.

De techniek zegt: Zie een mooie persoon of een gewoon object alsof het voor het eerst is. Alles kan. Kijk naar je schoenen alsof het voor de eerste keer is, zie het verschil en de kwaliteit van je bewustzijn verandert plotseling. Van Gogh's schilderij van gewoon een oude schoen, moe, alsof op de rand van het vergaan, kijk er eens naar en je voelt wat een lang, verveeld leven de schoen moet hebben doorgemaakt, dodelijk vermoeid, elke zenuw gebroken, als een oude man. Maar hoe kon het dat Van Gogh het zag?



Jij hebt zelfs nog oudere schoenen, vermoeder, doodser, maar je keek er nooit naar, hoe je ze hebt behandeld. Wanneer hun eigenaar verliefd was, ging hij anders met de schoenen om dan wanneer hij boos was. Kijk maar naar Van Gogh's schilderij en je ziet wat hij in de schoenen kon zien. Om een schilder te zijn, moet je de kinderlijke blik terugwinnen, de frisheid.

Cézanne heeft een stoel geschilderd. Hij werkte er maanden aan want hij kon ernaar kijken, want een stoel heeft zijn eigen spirit, zijn eigen verhaal, zijn ellende en blijheid, zijn eigen ervaringen. Maar kijk jij naar je stoel?

Je kunt elk object gebruiken om gewoon je ogen fris te maken, levend, stralend vitaal, zodat ze naar binnen kunnen bewegen en je een blik kunt hebben op je innerlijke zelf. Kijk alsof het voor het eerst is. Maak er een punt van alles te zien alsof het voor het eerst is en je zult verrast zijn door wat een mooie wereld je hebt gemist. Word plotseling gewaar en kijk naar je vrouw alsof het voor het eerst is en het is dan geen wonder als je weer dezelfde liefde voelt als de eerste keer. Kijk alsof het voor het eerst is naar een mooie persoon of een gewoon object. Je krijgt dan je gezichtsvermogen terug. Zoals jij bent, ben je nu blind, fataler dan fysieke blindheid.

Jezus zegt vaak: 'Zij die ogen hebben, laat hen zien. Zij die oren hebben, laat hen horen.' Kijk naar alles waaraan je voorbijgaat alsof het voor het eerst is. Maak het tot een continue houding. Raak alles aan alsof voor het eerst. Je wordt erdoor bevrijd van je verleden, de last, de narigheid, de verzamelde ervaringen. Beweeg je elk moment weg van het verleden – laat het los, kijk naar alles alsof voor het eerst, dan ben je voortdurend in het heden. Alles is dan nieuw.



Je begrijpt dan wat Heraclitus zegt, dat je niet 2 maal in dezelfde rivier kunt stappen. Je kunt dezelfde persoon niet tweemaal zien, want niets is statisch. Alles is rivierachtig, stromend en stromend. Bevrijd van het verleden met een blik op het heden treed je binnen in het

bestaan. En dat is dubbel: je gaat dan binnen in de spirit van alles en in jezelf, want het heden, het nu, is de deur. Alle meditaties proberen je in het nu te laten leven. Het is dus een van de mooiste technieken. Met een frisse blik zelfs door dezelfde straat is dan een nieuwe straat.

Dezelfde vriend ontmoeten alsof hij een vreemde is, kijkend naar je vrouw zoals je voor het eerst keek, kun je dan echt zeggen dat hij of zij geen vreemde is? Je hebt misschien 20 of 30 jaar met je vrouw geleefd, maar zij is nog steeds een vreemde. Jullie zijn twee vreemden die samenleven. Je kent elkaars uiterlijke gewoontes, de uiterlijke reacties, maar de innerlijke kern van zijn, is onbekend, onaangeroerd.

Kijk opnieuw met een frisse blik, alsof voor het eerst en je ziet dezelfde vreemde. Niets, niets is oud geworden; alles is nieuw. Dit geeft een frisheid in je blik, je ogen worden onschuldig, en zij kunnen zien. Die onschuldige ogen kunnen de innerlijke wereld binnengaan.