

*Geliefde Osho,
Waarom is het zo moeilijk om in een staat van let-go te zijn?*

Puja Kavina, de wereld heeft werkverslaafden nodig. Ze heeft mensen nodig die geschikt zijn als slaven, werkezels, uitslovers en die zich laten bedienen als machines. Dat verklaart waarom alle zogenaamde moralisten en puriteinen de mensen hebben voorgehouden dat werk een bepaalde waarde in zichzelf heeft. Die heeft het niet. Het heeft enige waarde maar van de laagste soort.

...

Kinderen komen ter wereld met de aangeboren intuïtieve eigenschap van let-go. Ze zijn uiterst ontspannen. Daardoor zijn alle kinderen prachtig. Heb je daar nooit bij stilgestaan? Alle kinderen, zonder uitzondering, bezitten een geweldige gratie, levendigheid en schoonheid. En dan groeien die kinderen op en verdwijnt al hun schoonheid en hun gratie. Het is heel moeilijk om een volwassen mens met dezelfde gratie, met dezelfde schoonheid, met dezelfde levendigheid te vinden. Als je een mens kunt vinden met de onschuld en de ontspannenheid van een kind heb je een wijze gevonden.

Dit is de definitie die we in het Oosten van een wijze geven: iemand die hij zijn jeugdigheid opnieuw verwerft. Na de ervaring van alle ups en downs die het leven meebrengt, besluit hij tenslotte, vanuit die ervaring – het besluit komt vanzelf – dat hij wat hij in zijn jeugd is geweest, opnieuw moet zijn voordat de dood komt.

Ik leer je om mee te gaan met het leven, omdat dat het enige is wat je tot een wijze kan maken. Geen kerk zal helpen, geen theologie, geen religie, omdat geen van hen je leert je de kunst van let-go. Ze dringen allemaal aan op werk, op de waardigheid van werk. Ze gebruiken prachtige woorden om je tot slaaf te maken, je uit te buiten. Ze spannen samen met de parasieten van de samenleving.

Ik ben niet tegen werk. Werk heeft zijn eigen nut – maar ook alleen maar nut. Het kan niet de hele vervulling van je leven zijn. Het is absolute onvermijdelijk dat je voedsel nodig hebt, dat je kleren nodig hebt, dat je een dak boven het nodig hebt. Werk maar raak niet verslaafd aan werk. Op het moment dat je niet werkt, dien je weten hoe je je kunt ontspannen. En er is niet veel wijsheid voor nodig om te ontspannen, het is een eenvoudige kunst. En ze is zo eenvoudig omdat je ze al kende toen je geboren werd. Ze is er al, ze hoeft alleen vanuit haar slapende toestand actief gemaakt te worden. Ze moet opgeroepen worden.

Alle meditatiemethoden zijn niets anders dan methoden om je te helpen je de kunst van let-go te herinneren. Ik zeg herinneren, omdat je ze al kende. En je kent ze nog, maar die kennis is onderdrukt door de samenleving.

Eenvoudige uitgangspunten zijn nodig om je die te herinneren. Je moet bij het lichaam beginnen. Begin terwijl je op je bed ligt – en je ligt elke dag op je bed, dus er is niets speciaals nodig – begin als je op bed ligt, voordat de slaap komt, met gesloten ogen de energie van je voeten gade te slaan. Ga van daaruit verder – kijk naar binnen: is er ergens spanning? In de benen, in de dijen, in de maag? Is er ergens een overbelasting, een spanning? En als je ergens spanning vindt, probeer die dan gewoon te ontspannen. En ga niet weg van dat punt voordat je voelt dat er ontspanning gekomen is.

Laat de aandacht dan naar je handen gaan – want je handen zijn je mind, ze zijn verbonden met je denken. Als je rechterhand gespannen is, is de linkerkant van je hersenen gespannen. Als je linkerhand gespannen is, is de rechterkant van je hersenen gespannen. Breng je aandacht naar je handen toe – ze zijn praktisch de takken van je denken – en kom dan uiteindelijk uit bij de mind.

Als het hele lichaam ontspannen is, is het denken al voor negentig procent ontspannen, omdat het lichaam niets anders is dan het verlengde van de hersenen. De tien procent spanning die dan nog in je denken overblijft... sla die gewoon gade, en door ze gewoon gade te slaan zullen de wolken verdwijnen. Het zal je een paar dagen kosten, het is een handigheidje. En het zal de ervaring van je kindertijd, toen je zo ontspannen was, weer doen herleven.

Heb je daar wel eens op gelet? Kinderen vallen elke dag weer opnieuw, maar ze raken niet gewond, ze breken niets. Probeer het eens: val eens elke keer dat het kind valt.

Een psychoanalyticus heeft er een proef mee genomen. Hij adverteerde in de kranten: 'Wie bereid is om bij mij thuis alles na te doen wat mijn kind de hele dag doet, kan een mooie beloning verdienen. Wat mijn kind ook doet, dat moet je ook doen.'

Een jonge worstelaar meldde zich en zei: 'Ik wil wel, waar is het kind?'

Maar tegen het midden van de dag lag de worstelaar plat op zijn rug. Hij had al twee botten gebroken, omdat hij

alles wat het kind deed moest nadoen. En het kind raakte opgewonden: Dit is te gek! Dus ging het onnodig springen en de atleet moest ook springen. Het klom in de boom en de worstelaar moest er ook in klimmen, en het sprong uit de boom en de atleet moest er ook uit springen. En zo ging het door. Het kind dacht niet meer aan eten, dacht nergens meer aan, zo genoot het van wat voor de worstelaar pure ellende was.

Tegen de namiddag weigerde de worstelaar gewoonweg. Hij zei tegen de psychoanalyticus: 'Hou je geld maar. Jouw kind wordt m'n dood voor de dag ten einde is. Ik ben nu al zover dat ik naar het ziekenhuis moet. Dit kind is gevaarlijk. Doe dit experiment met niemand anders.'

Elk kind heeft zoveel energie en toch is het niet gespannen. Heb je wel eens naar een slapend kind gekeken? Heb je wel eens naar een kind gekeken dat gewoon op zijn eigen duim zoog, ervan genietend, prachtige dromen dromend? Z'n hele lichaam is in een diep let-go.

Elke dag komen er over de hele wereld – het is een bekend feit – dronkaards te vallen maar ze breken niets. Elke ochtend worden ze ergens in de goot gevonden en naar huis gebracht. Maar het is een vreemd feit dat ze maar blijven doorgaan met vallen...

Ik heb gehoord over een dronkaard die op weg was naar huis en z'n hoofd stootte tegen een lantarenpaal. Hij keek naar de paal en zag er minstens acht. Hij zei: 'Mijn God, hoe kom ik nu thuis?'

Hij probeerde deze richting en die richting, maar niets hielp. Elke keer raakte dezelfde lantarenpaal hem hard. Tenslotte schreeuwde hij om hulp. Er kwam een politieman die vroeg: 'Wat is er aan de hand?'

Hij zei: 'Ik ben omgeven door lantarenpalen en ik kan er niet uit komen. En je kent mijn vrouw! Ik moet naar huis. Al bijna twee uur lang ben ik hier aan het worstelen! Wie heeft dit gedaan – want bij daglicht zag ik maar één lantarenpaal.'

De politieman bevrijdde hem uit die denkbeeldige palen. Hij was twee uur aan het worstelen geweest, maar hij was niet gewond, omdat een dronkaard ontspannen is.

Ik heb ongelukken gekend waarbij alleen dronkaards ongedeerd bleven, alle anderen waren gewond.

Er viel eens een trein van een brug – dat gebeurt in India bijna elk jaar twee, drie keer. De bruggen storten gewoon in, vooral de nieuwgebouwde bruggen, omdat aan zoveel mensen smeergeld moet worden betaald voordat je toestemming van de overheid krijgt om de brug te bouwen, dat de aannemer, de bouwer, uiteindelijk geld op de brug moet besparen – hij heeft al zoveel uitgegeven. Je moet aan bijna iedereen die erbij betrokken is steekpenningen geven.

Hij gebruikt natuurlijk geen cement, maar alleen zand. Dus de eerste keer dat de trein over de brug rijdt... de hele trein gaat met de brug de rivier in.

Het gebeurde een keer vlakbij mijn dorp. Ik rende ernaartoe om te kijken: slechts één man was ongedeerd gebleven en dat was de dorpsdronkaard. Toen ik bij hem kwam, vroeg hij mij: 'Wat is er gebeurd? Eigenlijk weet ik niet waarom ik in deze trein zat. Een paar gekken hebben me op de trein gezet. Ik stribbelde tegen, maar voor ik eruit kon, zette de trein zich in beweging en daarna merkte ik dat ik in de rivier zwom. Ik weet niet wat daartussenin is gebeurd. Het middenstuk van het verhaal ontbreekt volledig!'

Ik zei: 'Kom maar met me mee naar huis, want alle anderen moeten naar het ziekenhuis.' Een paar mensen waren bewusteloos, een paar waren dood, een paar hadden van alles gebroken, meervoudige botbreuken. Iedereen was er beroerd aan toe, behalve die dronkaard, die me vroeg: 'Wat is er gebeurd?'

Ik bracht hem terug naar huis. Hij vroeg me onderweg opnieuw en opnieuw... 'Vertel het me toch, ik zal het tegen niemand zeggen.'

Ik zei: 'Ik weet het niet. Jij zat in de trein.'

Hij zei: 'Dat weet ik. Ik herinner me dat een paar mensen me de trein in hebben geduwd. En ik heb me uit alle macht verzet, want ik wilde nergens heen. Ik was op weg naar huis! Ik dacht dat de trein misschien wel naar mijn huis reed. En het eind van het lied was dat ik mezelf in de rivier terugvond. Maar in zekere zin is het wel goed, want ik heb al minstens twee, drie maanden geen bad genomen. En het koude water in de rivier heeft me ook weer bij zinnen gebracht. Ik ben weer een beetje helder.'

Een dronkaard raakt niet gewond, omdat hij niet weet dat hij valt, dus raakt hij niet gespannen. Hij valt gewoon zonder gespannen te raken. Het is de spanning die maakt dat je iets breekt. Als je ontspannen kunt vallen zul je niet gewond raken. Dronkaards weten het, kinderen weten het, hoe ben jij erin geslaagd het te vergeten, Kavina?

Begin ermee in je bed, elke avond, en binnen een paar dagen heb je de slag te pakken. En als je het geheim eenmaal kent – niemand kan het je leren, je zult binnen in je eigen lichaam moeten zoeken – dan kun je je zelfs overdag op elk moment ontspannen. En het is één van de mooiste ervaringen ter wereld om een meester in ontspannen te zijn. Het is het begin van een grootse reis naar spiritualiteit, want als je je volledig laat gaan, ben je niet langer een lichaam.

Is je dit simpel feit wel eens opgevallen, dat je je alleen maar van je lichaam bewust bent als er iets van spanning, iets van overbelasting, iets van pijn is? Ben je je wel eens bewust geweest van je hoofd zonder dat je hoofdpijn had?

Als je hele lichaam ontspannen is, vergeet je gewoon dat je een lichaam bent. En in dat vergeten van het lichaam is de herinnering gelegen aan een nieuw verschijnsel, dat in het lichaam schuilt: je spirituele wezen.

Let-go is dé manier om te begrijpen dat je niet het lichaam bent, maar iets eeuwigdurends, onsterfelijks.

Er is geen enkele andere religie nodig in de wereld. Gewoon de eenvoudige kunst let-go zal vanzelf elk menselijk wezen in een religieus iemand veranderen. Religie is niet in God geloven, religie is niet in de paus geloven, religie is niet geloven in enig ideologisch systeem.

Religie is dát kennen wat eeuwig in je is: Satyam Shivam Sundaram – dat wat de waarheid van je bestaan is, dat wat je goddelijkheid is, en dat wat je schoonheid, je gratie, je luister is.

De kunst van let-go staat gelijk aan het ervaren van het niet-stoffelijke, het onmetelijke: je authentieke wezen.

Er zijn enkele momenten waarop je je ongemerkt in een staat van let-go bevindt. Als je echt lacht bijvoorbeeld – een diepe buiklach, niet alleen een lach vanuit je hoofd, maar vanuit je buik – dan ben je ontspannen zonder dat je het weet, je bevindt je in een toestand van let-go. Daarom maakt lachen je zo gezond. Er is geen medicijn dat je meer kan helpen om een gevoel van welzijn te krijgen.

Maar aan het lachen is een eind gemaakt door dezelfde samenzweerders die aan de ervaring van let-go een eind hebben gemaakt. De hele mensheid is in een serieuze, psychisch ongezonde bende veranderd.

Heb je wel eens een klein kind horen giechelen? Z'n hele lichaam doet erin mee. Maar als jij lacht gebeurt het heel zelden dat je hele lichaam lacht – het speelt zich alleen af in je verstand, in je hoofd.

Zoals ik het zie, is lachen veel belangrijker dan welk gebed ook, omdat je van een gebed niet ontspant. Het zal je, integendeel, gespannener maken. Als je lacht vergeet je plotseling alle conditionering, alle training, alle ernst. Plotseling ben je het kwijt, een ogenblik lang. Let er de volgende keer dat je lacht eens op hoe ontspannen je bent. En ontdek andere momenten waarop je ontspannen bent.

Na het vrijen ben je ontspannen... hoewel hetzelfde gezelschap samenzweerders je zelfs na het vrijen niet toestaat om relaxed te zijn. De man draait zich gewoon op de andere zij en doet alsof hij gaat slapen, maar diep van binnen voelt hij zich schuldig dat hij weer een zonde heeft begaan. De vrouw huilt omdat ze voelt dat ze gebruikt is. En het is absoluut natuurlijk om dat te voelen, omdat het liefdesspel haar niets te bieden heeft. Ze krijgt nooit een orgastische ervaring. Nog maar vijftig jaar geleden was er niet één vrouw in de wereld die een orgasme had ervaren. In India is het buitengewoon moeilijk een vrouw te vinden die weet wat een orgasme is.

Een grotere samenzwering tegen de mensheid kun je je niet voorstellen. De man wil zo snel mogelijk een punt erachter zetten. Van binnen draagt hij de Bijbel, de Koran, de Shrimad Bhagavadgita met zich mee, en die zijn allemaal tegen wat hij doet. Hij vindt zelf ook dat hij iets verkeerd doet. Dus hoe sneller het voorbij is, des te beter. En naderhand voelt hij zich enorm slecht. Hoe kan zo iemand nu ontspannen? Hij raakt meer gespannen. En doordat hij zo snel is, komt de vrouw nooit tot haar piek. Tegen de tijd dat zij op gang komt, is hij klaar. Natuurlijk begint de vrouw te geloven dat een man meer weg heeft van een dier.

In de kerken, in de tempels, tref je alleen maar vrouwen aan, vooral oude vrouwen. En als de priester over zonde praat, weten ze ervan! Het is beslist een zonde geweest, omdat ze er geen plezier aan hebben beleefd, ze zijn benut als een gebruiksvoorwerp – als lustobject. Als het anders is, als je vrij bent van schuldgevoel, vrij van alle remmingen, dan geeft liefde je een geweldige ervaring van afgestemd zijn op het levensritme.

Je moet dus in je leven zoeken waar je een natuurlijke ervaring van let-go kunt vinden. Terwijl je naar mij luistert kun je de staat van let-go ervaren. Het gebeurt elke dag maar je merkt het zelf niet. Ik kan jullie gezichten zien veranderen, ik kan jullie stiltes zien verdiepen. Ik kan zien als je lacht dat je lachen niet langer geboeid en geketend is, ik kan zien dat je lachen nu je vrijheid is. Ik kan het elke dag gadeslaan: je raakt steeds meer en meer ontspannen, alsof je niet luistert naar een toespraak, maar luistert naar zachte muziek, niet naar woorden maar naar mijn stiltes.

Als je de overgave aan de natuur der dingen niet kunt ervaren hier in mijn aanwezigheid, zal het heel moeilijk voor je zijn om het ergens anders te vinden. Maar je gaat wel eens zwemmen. Als je een echte zwemmer bent lukt het je wel om gewoon te drijven, niet te zwemmen, en dan zul je een geweldige let-go kunnen ervaren – gewoon met de rivier meegaan, zelfs geen beweging tegen de stroom in maken, deel worden van de stroom.

Je moet wat ervaringen van let-go zien te verwerven uit verschillende bronnen, en al gauw zul je het hele geheim in je handen hebben. En het is één van de meest fundamentele dingen, speciaal voor mijn mensen. Het zal je bevrijden van de conditionering tot werkverslaafde.

Het betekent niet dat je lui wordt. Integendeel, hoe ontspannener je bent, hoe krachtiger je bent, des te meer energie bundelt zich als je ontspannen bent. Je werk zal in het teken van creativiteit komen te staan – niet van

productie. Wat je ook doet, je zult het doen met zo'n totaliteit, met zo'n liefde. En je zult over een geweldige energie kunnen beschikken om het te doen.

Dus let-go gaat niet tegen werk in. Het transformeert in feite het werk tot een creatieve ervaring.

Een paar grappen voor jou, Kavina, en voor jullie allemaal, om totaal te lachen. Het neemt alle spanningen uit je gezicht weg, uit je lichaam, uit je maag, en je voelt plotseling een totaal ander soort energie binnen in je. Als die er niet is, voelen de meeste mensen aanhoudend een knoop in hun maag.

Nathan Nussbaum ging naar een wereldberoemde specialist om hem te raadplegen over zijn medische probleem.

'Hoeveel vraagt u?' vroeg Nat.

'Mijn honorarium is vijfhonderd dollar,' antwoordde de dokter.

'Vijfhonderd dollar? Dat is onmogelijk!' riep Nathan uit.

'In uw geval,' antwoordde de specialist, 'kan ik misschien mijn honorarium bijstellen tot driehonderd dollar'.

'Driehonderd dollar voor één bezoek? Belachelijk!' riep Nathan uit.

'Welnu,' vroeg de dokter, 'kun u zich honderd vijftig dollar permitteren?'

'Wie heeft zoveel geld?' klaagde Nathan.

'Luister,' zei de dokter, 'geef me gewoon vijftig dollar en maak dat je weg komt'.

'Ik kan u twintig dollar geven,' zei Nathan. 'Graag of niet'.

'Ik begrijp u niet,' zei de specialist. 'Waarom gaat u naar de duurste dokter in New-York?'

'Luister, dokter,' legde Nathan uit. 'Als het op m'n gezondheid aankomt, is niets me te duur.'

Paddy's vriend, Joe, volgde een avondcursus voor volwassenenonderwijs.

'Wie is Ronald Reagan?' vroeg hij aan Paddy.

'Ik weet het niet,' antwoordde Paddy.

'Dat is de president van de Verenigde Staten,' zei Joe. 'Weet je dan wel wie Margaret Thatcher is?'

'Nee,' zei Paddy.

'Dat is de eerste minister van Engeland,' zei Joe. 'Weet je, je zou naar de avondcursus moeten gaan, net als ik.'

'Weet jij dan wie Mick O'Sullivan is?'

'Dat weet ik niet,' bekende Joe.

'Wel,' zei Paddy, 'dat is de kerel die je vrouw naait terwijl jij de avondcursus volgt.'