

*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. Het is een bittere noodzaak. Omdat mensen een maag hebben, moeten ze wat te eten hebben. Ze hebben kleren nodig en een dak boven hun hoofd. Van deze natuurlijke behoeften wordt tot in het extreme misbruik gemaakt. Mensen moeten werk verrichten maar wat ze maken, komt hun niet ten goede: het gaat naar de mensen die niet werken.

De samenleving is altijd al een uitbuitende samenleving geweest. Ze valt uiteen in bezitters en niet-bezitters. De niet-bezitters moeten werken, enkel om te overleven, en de bezitters gaan door met bergen geld te vergaren. Het is een weerzinwekkende situatie – onmenselijk, primitief, krankzinnig. De mensen die werken zijn arm, hongerig, ze gaan dood van de honger. Ze hebben geen tijd voor literatuur, voor muziek, voor schilderkunst. Ze kunnen zich zelfs niet indenken dat er werelden zijn van grote schoonheid, van kunst. Ze kunnen zich zelfs niet voorstellen dat er zoiets is als meditatie. Ze zijn al blij als ze één maaltijd per dag te krijgen.

Een dag of wat geleden vernam ik dat Ethiopië dichtbij een nieuwe hongersnood staat. Nog maar een jaar geleden stierven er miljoenen mensen in Ethiopië en de hele wereld keek toe – en dat niet alleen: Amerika vernietigde voor miljarden dollars aan voedsel, dumpte die in de oceaan. Maar dat voedsel kan blijkbaar niet gegeven worden aan de armen die verhongeren. De landen van Europa vernietigden zelfs nog meer, omdat ze zo'n groot overschot hadden... bergen boter. En de nieuwe oogsten kwamen eraan, dus moesten ze de oude oogsten wel uit hun pakhuizen halen. Ze kwamen pakhuizen tekort en niet ver van hen vandaan stierven in Ethiopië elke dag duizend mensen, gewoon van de honger.

De Europese landen gaven twee miljard dollar uit, alleen maar om het overschot aan voedsel te vernietigen. Het is niet bekend wat de waarde was van het voedsel dat ze in de oceaan vernietigden; de twee miljard dollar zijn alleen maar de kosten van vernietiging.

En nu staat Ethiopië weer voor een nieuwe ramp. Nu hebben de Europese landen met Ethiopië afgesproken dat ze hun overschotten zullen afstaan, maar onder één voorwaarde... De mens lijkt één van de meest verwaarloosbare factoren in de wereld te zijn. Het lijkt erop dat de mens er is ten behoeve van allerlei voorwaarden en ideologieën, niet andersom. De Europese landen hebben een voorwaarde gesteld, omdat Ethiopië een Marxistische regering heeft. De voorwaarde was: 'We zullen jullie voedsel geven – we hebben een overschot, het is geen probleem – maar jullie zullen je met je Marxistische plannen absoluut moeten stoppen.'

Het voedsel had er nu al moeten zijn, maar het heeft de pakhuizen in Europa zelfs nog niet verlaten. En de reden – die de Europese landen niet opgeven – is: 'Jullie gaan nog steeds door met je Marxistische plannen'.

Zie je de waanzin hiervan? Ze maken zich meer zorgen om Marxistische plannen, die niets met hen te maken hebben. Ze maken zich niet bezorgd dat opnieuw miljoenen mensen zullen sterven. En het gaat niet alleen een zaak van andere landen – natuurlijk heeft niemand de verantwoordelijkheid voor andere landen – ook in één en hetzelfde land...

In Amerika bijvoorbeeld leven dertig miljoenen mensen op straat zonder voedsel, zonder kleren, zonder onderdak. En het is een vreemde, ironische toevalligheid dat precies hetzelfde aantal Amerikanen, dertig miljoen, overlijdt in ziekenhuizen, verzorgingstehuizen, omdat ze hun lichamen hebben volgepropt met te veel voedsel en daarmee niet kunnen stoppen. Ze gaan dood omdat ze te veel eten en eenzelfde aantal mensen gaat dood omdat ze niets te eten hebben.

Deze dertig miljoen mensen eten de portie op van die andere dertig miljoen die op straat leven. Die zijn bereid om te werken maar er is geen werk. En als er geen werk is voor de armen, is niemand erin geïnteresseerd om hun te eten te geven. De armen krijgen alleen maar te eten als ze nodig zijn om te werken.

Door de eeuwen heen is de meerderheid van de mensen arm geweest en of ze het overleefden hing af van hun bruikbaarheid als productiemiddel. Op het moment dat ze niet meer nodig waren werden ze prijsgegeven aan de hongerdood. En zij verdienen alle rijkdom van de wereld te bezitten, omdat ze die gemaakt hebben. Maar geslepen figuren hebben het samen met politici en priesters klaar gespeeld dat de samenleving blijft bestaan uit twee verschillende klassen: degenen die echte menselijke wezens zijn – de mensen die rijk zijn, superrijk – en degenen die alleen maar in naam menselijk wezens zijn, maar die dienen als gebruiksvoorwerp, als productiemiddel.

Met het oog op deze situatie hebben de mensen die daar belang bij hadden, eeuwenlang slechts op één ding gehamerd, dat is: werk en werk hard, zodat je meer kunt produceren en de rijken rijker kunnen worden.

Werk heeft alleen maar waarde als voor iedereen genoeg kan worden geproduceerd. Misschien zou vier of vijf uur werk per dag genoeg zijn om de hele mensheid vredig en comfortabel te laten leven. Maar het ziekelijke verlangen om rijk te zijn, deze ziekelijke hebzucht die geen grenzen kent... zonder ook maar even te beseffen dat hoe meer geld je hebt, hoe minder waarde je geld heeft.

Het is een simpele economische wet: de wet van afnemende opbrengst. Je hebt één huis: het is waardevol, je moet erin wonen, je hebt het nodig. Je hebt twee huizen, je hebt drie huizen, je hebt honderden huizen... de waarde vermindert naarmate het aantal huizen toeneemt. Er is een kleine klasse in de wereld die totaal waardeloos geld bezit.

Om een voorbeeld te geven: de rijkste man in de wereld is op dit moment een Japanner die eenentwintig miljard dollar contant op z'n bankrekeningen heeft staan. Wat doet hij daarmee? Kun je het opeten? En geld trekt meer geld aan; alleen al van de rente zal die man rijker en rijker worden. Voorbij een bepaald punt verliest geld alle waarde.

Maar hebzucht is totale waanzin. De hele mensheid heeft met een vorm van waanzin te maken gehad.

Daarom is het zo moeilijk, Kavina, om in een toestand van overgave aan de natuur der dingen te leven – omdat dit altijd veroordeeld is als luiheid. Het ging in tegen de werkverslaafde samenleving. Leven naar je natuur betekent dat je op een gezondere manier gaat leven. Je gaat niet langer als een gek achter geld aan, je blijft niet onafgebroken werken, alleen maar voor je materiële behoeften. Maar er zijn ook spirituele behoeften! Werk is een noodzaak voor materiële behoeften. Leven naar je natuur is nodig voor spirituele behoeften. Maar de meerderheid van de mensheid is volledig buitengesloten van enige deelname aan spirituele groei.

Let-go is één van de mooiste belevenissen. Je bestaat gewoon, zonder iets te doen, je zit enkel stil en het gras groeit uit zichzelf. Je geniet gewoon van het gezang van de vogels, het groen van de bomen, de multidimensionale, psychedelische kleuren van de bloemen. Je hoeft niets te doen om het bestaan te ervaren; je moet juist stoppen met doen. Je moet in een toestand verkeren waarin je totaal niet bezig bent, zonder spanningen, zonder zorgen.

In deze toestand van rust kom je in een bepaalde harmonie te verkeren met de muziek die ons omgeeft. Je wordt je plotseling gewaar van de schoonheid van de zon. Er zijn miljoenen mensen die nooit genoten hebben van een zonsopgang, die nooit genoten hebben van een zonsopgang. Ze kunnen het zich niet veroorloven. Ze zijn voortdurend bezig met produceren – niet voor zichzelf, maar voor de uitgeslapen mensen met gevestigde belangen: de lui die aan de macht zijn, de lui die in staat zijn menselijke wezens te manipuleren. Natuurlijk leren die je dat werken iets geweldigs is – dat is in hun belang.

De conditionering is zo diepgegaan dat je zelfs niet weet waarom je niet kunt ontspannen.

Zelfs op vrije dagen gaan mensen maar door met het een of ander te doen. Ze kunnen niet genieten van een vrije dag, zich gewoon ontspannen op het strand en van de zee genieten en van de pure frisse en zilte lucht. Nee, ze gaan iets stompzinnigs doen, wat dan ook. Als ze niets te doen hebben halen ze misschien hun ijskast uit elkaar – die het tot dan toe prima had gedaan – of ze gaan misschien een klok uit grootvaders tijd slopen, die eeuwenlang goed gewerkt heeft; ze gaan die proberen te verbeteren. Maar in wezen kunnen ze niet stilzitten; dat is het probleem, ze moeten iets doen, ze moeten ergens naartoe.

Op elke vrije dag haasten mensen zich naar vakantieverblijven, stranden, niet om daar te rusten – ze hebben geen tijd om te rusten, omdat er miljoenen mensen naartoe gaan. De beste tijd om thuis te blijven zijn de feestdagen, omdat de hele stad dan naar het strand is gegaan. Bumper aan bumper gaan de auto's... en tegen de tijd dat ze het strand bereiken is het vol mensen; ze kunnen zelfs geen plekje vinden om te gaan liggen. Ik heb foto's van stranden gezien. Zelfs de zee moet wel in de lach schieten om de stompzinnigheid van deze mensen.

Een paar minutenlang gaan ze liggen, en dan hebben ze ijs nodig en ze hebben coca cola nodig. En ze hebben hun draagbare televisies meegenomen en iedereen luistert naar zijn transistorradio. En dan is de tijd voorbij, omdat de marathonrace terug naar huis weer begint.

Op vrije gebeurten er meer ongelukken in de wereld dan op enige andere dag: meer mensen worden gedood, meer auto's verongelukken. Het is vreemd! En gedurende vijf dagen in de week – de werkdagen – kijken de mensen uit naar de vrije dagen, wachten ze vol verlangen. En in die twee dagen van het weekend wachten ze enkel op het moment dat hun fabrieken en kantoren weer opengaan.

De mensen zijn de taal van de ontspanning volledig vergeten. Men heeft ze ertoe gebracht om die te vergeten.

Ieder kind dat geboren wordt heeft van zichzelf bepaalde kwaliteiten. Je hoeft een kind niet te leren hoe het zich moet ontspannen. Kijk eens naar een kind – het is ontspannen, het bevindt zich al in een toestand van let-go. Maar je zult het niet toestaan om van deze paradijselijke toestand te genieten. Je zult het gauw manieren leren.

Ieder kind is primitief, zonder manieren. De ouders en onderwijzers en iedereen zitten de kinderen op hun huid

om ze manieren bij te brengen, ze tot een deel van de samenleving te maken. Voor niemand is het een punt dat de samenleving totaal gek is. Voor een kind is het beter dat het blijft zoals het is, dat het niet langer wordt ingewijd in de samenleving en je zogenaamde beschaving.

Maar de ouders kunnen, met alle goede bedoelingen, het kind niet aan zichzelf overlaten. Ze moeten het leren hoe het moet werken, ze moeten het leren hoe het productief moet zijn, ze moeten het leren hoe het moet wedijveren. Ze moeten het voorhouden: 'Als je niet de top haalt, stel je ons teleur.'

Dus iedereen haast zich om aan de top te komen.

Hoe kun je ontspannen?

Toen in India werd begonnen met de aanleg van spoorrails... Ik heb een prachtig verhaal gehoord: De Britse ingenieur die toezicht hield op het werk dat aan de gang was, zag tot zijn verbazing dat elke dag een jonge Indiër, een dorpeling, langskwam en in de schaduw van een grote boom ging liggen en dan de arbeiders die aan het werk waren en de ingenieurs die hen instrueerden gadesloeg. De ingenieur raakte geïnteresseerd: een vreemde kerel... elke dag verschijnt hij... hij neemt z'n eten mee... hij nuttigt z'n lunch en rust... slaapt 's middags, in de schaduw van de boom.

Tenslotte kon de ingenieur de verleiding niet weerstaan en vroeg hij de dorpeling: 'Waarom kom je niet werken? Je komt toch elke dag, en je verspilt je tijd met alleen maar liggen kijken.'

De dorpeling vroeg: 'Werken? Maar waarvoor?'

De ingenieur zei: 'Dan verdien je geld.'

De dorpeling vroeg: 'Maar wat moet ik doen met het geld?'

De ingenieur zei: 'Jij domkop, weet je niet wat je kunt doen met het geld? Als je geld hebt kun je ontspannen en genieten!'

De arme dorpeling zei: 'Dat is vreemd want ik ben al ontspannen en ik geniet al! Ik vind dit zo'n omweg: hard werken, geld verdienen en dan genieten en ontspannen. Maar dat doe ik al!'

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, gespannen 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 zich 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.'

Jezus en Mozes trekken er op een zondagmiddag tussenuit voor een rondje golf. Mozes heeft de eerste afslag en de bal gaat mooi recht over de grasbaan. Dan gaat Jezus in positie staan en met z'n eerste slag vliegt de bal vol effect het lange gras in.

'Heilige Mozes!' roept Jezus uit. Mozes, die een goeie maat is, biedt Jezus aan de bal weer op de grasbaan te leggen, zonder strafpunten. Maar Jezus is koppig en slaat het aanbod af. Dan zegt Mozes: 'Maak het nou, Jezus, je kunt geen slag maken in zulk lang gras.'

'Als Arnold Palmer het kan,' antwoordt Jezus, 'kan ik het ook.' Jezus geeft vervolgens een klap en slaat de bal 'plomp!' in een vijver. Daarna slaat Mozes zijn tweede slag tot vlakbij de putvlag, en draait zich om, om naar Jezus te kijken. Jezus is bezig zijn spijkerbroek op te rollen.

'Jezus, alsjeblieft!' roept Mozes. 'Ik smeed je om de bal gewoon op de grasbaan te leggen. Er is een wonder voor nodig om zo'n slag te maken'.

'Als Arnold Palmer het kan,' antwoordt Jezus, 'kan ik het ook' en hij loopt met grote passen over het water. Een tuinman die het hele tafereel heeft gadeslagen, gaat naar Mozes toe en zegt: 'Wie denkt die kerel wel dat hij is?'

Jezus Christus?'

'Helaas niet,' antwoordt Mozes. 'Hij denkt dat hij Arnold Palmer is.'