

Beyond Psychology #19 vraag 1 en 2

Ga aan de kant, laat de mind passeren.

21 april 1986.

Vraag 1

Geliefde Osho,

Soms maakt het me echt bang wanneer donkere kanten van mijn mind naar boven komen. Voor mij is het heel moeilijk te accepteren dat het alleen maar de tegenpool is van de lichte kanten. Ik voel me dan smerig en schuldig en het niet waard in uw onbevleete aanwezigheid te zitten.

Ik wil graag alle facetten van mijn mind onder ogen zien en ze accepteren, want ik hoor u vaak zeggen dat acceptatie de voorwaarde is om de mind te transcenderen.

Kunt u alstublieft spreken over acceptatie?

Fundamenteel is te begrijpen dat je niet de mind bent – noch de lichte kant noch de donkere kant. Als je vereenzelvigd raakt met het mooie deel, is het onmogelijk jezelf los te maken van het lelijke deel; het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Je kunt het in zijn geheel hebben of je kunt het in zijn geheel weggooien, maar je kunt het niet splitsen.

En de hele angst van de mens is dat hij datgene wil kiezen wat er mooi uitziet, licht; hij wil alle zilveren randjes kiezen en de donkere wolk vergeten. Maar hij weet niet dat zilveren randjes niet kunnen bestaan zonder de donkere wolk. De donkere wolk is de achtergrond, absoluut noodzakelijk om zilveren randjes te laten zien.

Kiezen is angst. Kiezen is moeilijkheden voor jezelf creëren. Zonder keus zijn, betekent: de mind is er en hij heeft een donkere kant en hij heeft een lichte kant – nou en? Wat heeft het met jou te maken? Waarom zou jij je er zorgen over maken?

Zo gauw je niet kiest, verdwijnt alle ongerustheid. Er ontstaat een grote acceptatie, dat de mind zo moet zijn, dit de natuur van de mind is – en het is niet jouw probleem, want je bent de mind niet. Als je de mind was, zou er helemaal geen probleem zijn. Wie zou dan kiezen en wie zou aan transcenderen denken? En wie zou proberen te accepteren en acceptatie begrijpen? Je bent er gescheiden van, totaal gescheiden.

Je bent enkel een getuige en niets anders.

Maar je bent een waarnemer die vereenzelvigd raakt met alles wat hij aangenaam vindt – en vergeet dat het onaangename er als een schaduw vlak achter komt. Door de aangename kant ben je niet verontrust – je verheugt je erover. Het probleem verschijnt wanneer de tegenpool zich doet gelden – dan word je verscheurd.

Maar jij begon met de hele narigheid. Door uit je rol te vallen van enkel een getuige zijn, ben je geïdentificeerd geraakt. Het bijbelse verhaal van de zondeval is alleen maar fictie. Maar dit is de echte zondeval – de val van getuige zijn in vereenzelvigd raken met iets en je getuige zijn verliezen.

Probeer het af en toe maar eens: laat de mind maar zijn wat hij is. En denk eraan, je bent hem niet. En je gaat een geweldige verrassing meemaken. Naarmate je minder geïdentificeerd bent, begint de mind minder machtig te worden, want zijn macht komt voort uit je identificatie; hij zuigt je bloed op. Maar wanneer je je afzijdig gaat houden en op afstand, begint de mind te krimpen.

De dag waarop je volledig je hebt losgemaakt van de mind, zelfs maar voor een enkel moment, is er de openbaring: de mind sterft eenvoudig; hij is er niet meer. Waar hij zo vol

zat, waar hij zo continu er was – dag in, dag uit, wakker, tijdens de slaap, hij was er – en plotseling is hij er niet. Je kijkt overal om je heen en hij is leegheid, hij is nietsheid. En met de mind verdwijnt het zelf. Dan is er enkel nog een bepaalde kwaliteit van gewaar zijn, zonder een 'ik' erin. Je kunt het hoogstens iets noemen als 'zijn-heid', maar niet 'ik-heid'. Om zelfs nog preciezer te zijn, is het 'is-heid', want in 'zijn-heid' is er nog steeds wat schaduw van het 'ik'. Op het moment dat je zijn is-heid kent, is hij universeel geworden. Met het verdwijnen van de mind, verdwijnt het zelf. En zoveel dingen verdwijnen die zo belangrijk, zo moeilijk voor je waren. Je probeerde ze op te lossen en ze werden steeds ingewikkelder; alles was een probleem, een zorg, en er leek geen uitweg te zijn. Ik breng je het verhaal in herinnering van: de gans is eruit. Het heeft te maken met de mind en je is-heid.

De meester zegt tegen de discipel op een koan te mediteren: een klein gansje wordt in een fles gestopt, te eten gegeven en verzorgd. De gans wordt steeds groter en groter en vult de hele fles. Nu is hij te groot; hij kan niet door de hals van de fles – de hals is te dun. En de koan is dat je de gans eruit moet halen zonder de fles kapot te maken en zonder de gans te doden. Dit is gewoon zeer verwarrend.

Wat kun je doen? De gans is te groot; je kunt hem niet eruit halen tenzij je de fles kapotmaakt, maar dat mag niet. Of je kunt hem eruit halen door hem te doden; dan kan het je niet schelen of hij dood of levend eruit komt. Dat mag ook niet.

Dag in, dag uit, mediteert de discipel, vindt geen manier, overweegt dit en dat – maar in feite is er geen manier. Moe, volkomen uitgeput, een plotselinge openbaring... plotseling begrijpt hij dat de meester niet geïnteresseerd kan zijn in de fles en de gans; ze moeten wel iets anders symboliseren. De fles is de mind, jij bent de gans... en met getuige-zijn is het mogelijk. Zonder in de mind te zitten, kun je zo ermee geïdentificeerd raken, dat je het gevoel gaat krijgen dat je erin zit!

Hij rent naar de meester om te zeggen dat de gans eruit is. En de meester zegt: 'Je hebt het begrepen. Houd hem nu eruit. Hij is nooit erin geweest.'

Als je blijft worstelen met de gans en de fles, is er voor jou geen manier om het op te lossen. Het is het besef dat: 'Het moet iets anders symboliseren; anders kan de meester het me niet geven. En wat kan het dan zijn?' – want in het hele functioneren tussen de meester en de discipel, gaat de hele zaak over de mind en gewaar zijn.

Gewaar zijn is de gans die niet in de fles van de mind zit. Maar je gelooft dat hij erin zit en vraagt iedereen hoe hem eruit te krijgen. En er zijn idioten die je helpen, met technieken, om eruit te komen. Ik noem ze idioten omdat ze helemaal niet begrepen hebben waar het om gaat.

De gans is eruit, is nooit erin geweest, dus de vraag hem eruit te halen is niet aan de orde. De mind is enkel een optocht van gedachten die aan je voorbijtrekken op het beeldscherm van het brein. Jij bent een waarnemer. Maar je gaat vereenzelvigd raken met mooie dingen – dat zijn lokmiddelen. En zodra je vast komt te zitten aan de mooie dingen, zit je ook vast aan de lelijke dingen, omdat de mind zonder dualiteit niet kan bestaan.

Gewaar zijn kan met dualiteit niet bestaan en de mind kan zonder dualiteit niet bestaan.

Gewaar zijn is niet-dualistisch en de mind is dualistisch.

Neem dus alleen maar waar. Ik leer je geen oplossingen. Ik leer je de oplossing: ga alleen maar wat achteruit en neem waar. Schep afstand tussen jou en de mind.

Of het goed is, mooi, heerlijk, iets waarvan je graag van dichtbij zou willen genieten, of dat het lelijk is – blijf zo ver mogelijk erbij vandaan. Kijk ernaar zoals je naar een film kijkt. Maar mensen raken zelfs met films geïdentificeerd.

Toen ik jong was, heb ik dat wel gezien... Gedurende lange tijd heb ik geen enkele film gezien. Maar ik heb mensen zien huilen, tranen die lopen – en er gebeurt niets! Het is goed dat het in een bioscoop donker is; het bespaart ze een gevoel van verlegenheid. Ik vroeg dan aan mijn vader: 'Hebt u het gezien? Die man naast u huilde!'

Waarop hij zei: 'De hele zaal was aan het huilen. De scene was van dien aard...'

'Maar', zei ik, 'er is alleen maar een beeldscherm en niets anders. Niemand wordt vermoord, er vindt geen tragedie plaats – alleen maar een projectie van een film, alleen maar beelden die over het doek bewegen. En mensen lachen, en mensen huilen, en drie uur lang zijn ze bijna verloren. Ze worden een deel van de film, ze raken met een bepaald karakter geïdentificeerd...'

Mijn vader zei tegen me: 'Als je vragen opwerpt over de reacties van mensen, kun je niet van de film genieten.'

Daarop zei ik: 'Ik kan van de film genieten, maar ik wil niet huilen; ik kan daarin geen vreugde ontdekken. Ik kan het zien als een film, maar ik wil er geen deel van worden. Deze mensen worden er allemaal deel van.'

Mijn grootvader had een oude kapper die een opiumverslaafde was. Iets wat je in vijf minuten kon doen, deed hij twee uur over, en hij praatte continu. Maar ze waren vanaf hun jeugd goede vrienden. Ik kan nog altijd mijn grootvader in de stoel van de oude kapper zien zitten... En hij was een leuke verteller. Deze opiumverslaafden hebben een bepaalde kwaliteit, een schoonheid van vertellen, verhalen vertellen over zichzelf, wat er van dag tot dag gebeurt; het is echt waar.

Mijn grootvader zei dan simpelweg: 'Ja, inderdaad, dat is geweldig...'

Op een dag zei ik tegen hem: 'Over alles blijf u maar zeggen: "Ja, inderdaad, dat is geweldig." Soms praat hij onzin, gewoon niet ter zake.'

Waarop hij zei: 'Wat wil je? Die man is een opiumverslaafde...'

In India worden geen scheermesjes gebruikt; als scheermesjes worden bijna 15 centimeter lange messen gebruikt. 'Wat wil je nu dat ik zeg? – met die man die een mes, een scherp mes, in zijn hand heeft, precies op mijn keel. Nee tegen hem zeggen... hij vermoordt me! En hij weet het. Soms zegt hij tegen me: "Je moet nooit nee zeggen. Je moet altijd ja zeggen, je moet altijd geweldig zeggen." En ik heb tegen hem gezegd: "Je moet begrijpen dat je altijd onder invloed van opium bent. Met je praten, met je discussiëren of het met je oneens zijn, is onmogelijk. Je hebt een mes op mijn keel, en dan wil je dat ik ergens nee tegen zeg?"' Ik zei toen: 'Waarom gaat u dan niet weg bij deze man?' Er zijn zo veel andere kappers, en deze man neemt twee uur voor vijf minuten werk. Soms haalt hij de helft van uw baard eraf en dan zegt hij: "Ik kom terug, blijf zitten." En hij is een uur weg, omdat hij met iemand in discussie raakt en volledig vergeet dat er nog een klant in zijn stoel zit. Dan komt hij en zegt: "Mijn God, dus je zit hier nog steeds?"'

En mijn grootvader zei dan: 'Wat kan ik doen? Ik kan niet met een half geschoren baard naar huis gaan. Je moet het gewoon afmaken. Waar ben je geweest?'

Dan zei de kapper: 'Ik was met iemand in zo'n goede discussie geraakt dat ik je volledig vergeten was. Het is goed dat die man weg moest; anders zou je de hele dag hier hebben gezeten. En soms sluit ik zelfs 's avonds de winkel niet af. Dan ga ik gewoon naar huis, vergeet gewoon af te sluiten, en soms zit er nog een klant in de stoel en ik lig te slapen. Iemand moet dan tegen hem zeggen: "U kunt nu wel gaan; die man zien we voor morgenochtend niet terug. Hij is thuis diep in slaap. Hij is vergeten zijn winkel af te sluiten en hij is jou vergeten." En als je kwaad was... Soms kwamen er nieuwe klanten in zijn winkel, en die werden kwaad. Hij zei dan: 'Kalm aan. Je hoeft me hoogstens niet te betalen. Ik heb maar de helft van de

baard geknipt; je kunt gewoon weggaan. Ik wil er niet over redetwisten. Je hoeft met niet te betalen; ik vraag niet eens halve betaling.'

Maar niemand is in staat uit zijn stoel weg te gaan met een half geschoren baard – of half geschoren hoofd. Je vraagt hem enkel je baard te scheren en hij begint je hoofd te scheren, en tegen de tijd dat je het merkt, heeft hij het werk al gedaan. Dus vraagt hij je: 'Wat wil je nu? – want bijna een kwart van het werk is gedaan. Als je het in deze vorm wilt houden, kan ik het zo laten; anders kan ik het afmaken. Maar ik breng het niet in rekening, want als je zegt dat je nooit hebt gewild dat het geknipt werd, dan is het mijn fout en moet ik de straf ervoor aanvaarden. Ik breng het je niet in rekening.'

Deze man was gevaarlijk! Maar mijn grootvader zei altijd: 'Hij is gevaarlijk maar hij is leuk en ik ben zo met hem vereenzelvigd geraakt dat ik me niet kan voorstellen dat als hij eerder dan ik sterft, ik in staat zal zijn naar een andere kapperswinkel te gaan. Dat kan ik me niet voorstellen... want hij is heel mijn leven mijn kapper geweest. De vereenzelviging is zo diepgaand geworden, dat ik wel kan stoppen met het scheren van mijn baard, maar ik niet kan wisselen van kapper.'

Maar gelukkig stierf mijn grootvader eerder dan de aan opium verslaafde kapper. Je raakt met van alles geïdentificeerd. Mensen raken geïdentificeerd met personen en veroorzaken dan ellende voor zichzelf. Ze raken geïdentificeerd met dingen, en dan voelen ze zich ellendig als dat ding er niet is.

Identificatie is de grondoorzaak van je ellende. En elke identificatie is identificatie met de mind.

Stap alleen maar terzijde, en laat de mind aan je voorbijgaan.

En al gauw ben je in staat te zien dat er helemaal geen probleem is – de gans is eruit. Je hoeft de fles niet kapot te maken, en je hoeft ook de gans niet te doden.

Vraag 2

Geliefde Osho,

Hoe kun je het beste met angst omgaan? Het tast me op uiteenlopende manieren aan. Van een vage onbehaaglijkheid of druk op de maag tot een duizelig makende paniek alsof de wereld op zijn eind loopt. Waar komt het vandaan? Waar gaat het heen?

Het is dezelfde vraag die ik zojuist beantwoordde. Al je angsten zijn bijverschijnselen van identificatie.

Je houdt van een vrouw en tegelijk met de liefde, in hetzelfde pakket, verschijnt de angst: ze kan je verlaten – ze heeft al iemand verlaten en komt nu bij jou. Er is een voorgeschiedenis; misschien doet ze met jou hetzelfde. Er is angst, je voelt druk op je maag. Je bent te veel gehecht.

Iets simpels dringt niet tot je door: je bent alleen ter wereld gekomen; gisteren was je hier ook, zonder deze vrouw, volkomen gezond, zonder druk op je maag. En als deze vrouw morgen weggaat... waarom is die druk nodig?

Je weet hoe je zonder haar moet bestaan, en je kunt ook zonder haar bestaan.

De angst dat dingen morgen kunnen veranderen... Iemand kan sterven, je kunt failliet gaan, je baan kan opgezegd worden. Er zijn duizenden dingen die kunnen veranderen. Je bent belast met allerlei angsten, en geen enkele ervan is gegrond – want ook gister zat je onnodig vol met al deze angsten.

Dingen zijn misschien veranderd, maar je leeft nog steeds. En de mens heeft een enorme capaciteit zich aan elke situatie aan te passen.

Men zegt dat alleen de mens en kakkerlakken dit enorme aanpassingsvermogen hebben. Daarom vind je overal kakkerlakken waar je mensen aantreft, en overal waar kakkerlakken zijn, vind je mensen. Ze gaan samen, ze hebben een overeenkomst. Zelfs op verafgelegen plekken als de Noordpool of de Zuidpool... Toen de mens naar die plekken reisde, ontdekte hij plotseling dat hij kakkerlakken had meegebracht, en ze waren volkomen gezond en levendig en plantten zich voort.

Als je gewoon de wereld rondkijkt, kun je zien – de mens leeft in duizenden verschillende klimaten, geografische situaties, politieke situaties, sociologische situaties, religieuze situaties, maar hij slaagt erin te bestaan. En hij heeft al eeuwenlang geleefd... dingen blijven veranderen, en hij blijft zich aanpassen.

Er is niets te vrezen. Zelfs als de wereld vergaat, nou en? Je komt tegelijkertijd aan je eind. Denk je dat je op een eiland staat en de hele wereld vergaat, en jou alleen achterlaat? Maak je geen zorgen. Je hebt dan tenminste een paar kakkerlakken bij je!

Wat is het probleem als de wereld vergaat? Het is me vele malen gevraagd. Maar wat is het probleem? – als hij vergaat, dan vergaat hij. Het veroorzaakt geen enkel probleem, want we zijn er niet meer; wij komen tegelijkertijd aan ons eind, en er is dan niemand om zich er zorgen over te maken. Het is echt de belangrijkste vorm van vrij zijn van angst.

Het vergaan van de wereld betekent het einde van elk probleem, het einde van van elke stoornis, het einde van elke druk op je maag. Ik zie het probleem niet. Maar ik weet dat iedereen vol vrees zit.

Maar de vraag is hetzelfde: de angst maakt deel uit van de mind. De mind is een lafaard, en moet wel een lafaard zijn want hij heeft geen essentie – hij is leeg en hol, en hij is overal bang voor. En hij is voornamelijk bang dat je op een dag misschien bewust wordt. Dat is dan echt het einde van de wereld!

Niet het einde van de wereld, maar jij die bewust wordt, jij die tot een staat van meditatie komt waar de mind moet verdwijnen – dat is zijn voornaamste angst. Door die angst houdt hij mensen bij meditatie vandaan, maakt hij ze vijanden van mensen als ik die iets van meditatie proberen te verspreiden, een manier van gewaar zijn en getuige zijn. Ze worden vijandig tegen mij – niet zonder enige reden; hun angst is zeer gegrond.

Ze zijn zich misschien niet ervan bewust, maar hun mind is echt bang om dicht bij wat dan ook te komen dat meer gewaar zijn teweeg kan brengen. Dat is het begin van het einde van de mind. Dat is de dood van de mind.

Maar voor jou is er geen angst. De dood van de mind is jouw wedergeboorte, jouw begin van echt te leven. Je moet blij zijn, je moet je verheugen in de dood van de mind, want niets kan een grotere vrijheid zijn. Niets anders kan je vleugels geven om hemelhoog te vliegen; niets anders kan het hele firmament tot het jouwe maken.

De mind is een gevangenis. Gewaar zijn betekent uit de gevangenis raken – of beseffen dat hij nooit in de gevangenis heeft gezeten; het was enkel denken dat hij in de gevangenis zat. Alle angsten verdwijnen.

Ik leef ook in dezelfde wereld, maar ik heb gedurende geen enkel moment ooit enige angst ervaren omdat niets me kan worden afgenomen. Ik kan gedood worden – maar ik zie het dan gebeuren, dus wat gedood wordt, ben ik niet, is niet mijn gewaar zijn.

De grootste ontdekking in het leven, de meest kostbare schat, is die van gewaar zijn. Zonder haar ben je gedoemd om in duisternis te verblijven, vol angsten. En je blijft nieuwe angsten creëren – er komt geen eind aan. Je leeft dan in angst en je sterft in angst, en je zult nooit in

staat zijn om iets van vrijheid te proeven. En ze was al die tijd je potentieel; elk moment had je aanspraak op haar kunnen maken, maar je hebt haar nooit geclaimd. Het is je eigen verantwoordelijkheid.