

Doen en zijn

In Medisch Dossier stond recent het artikel *WIE ZIJN WIJ EIGENLIJK?* van de arts-onderzoeker Maarten Klatte die werkt in een zelfstandige praktijk *Leefstijlgeneeskunde* waarin de rol van bewustzijn voor het bevorderen van gezondheid en welzijn centraal staat. Hij is een vaste medewerker van Medisch Dossier. Hieronder een samenvatting van zijn visie:

"Wat we *doen* krijgt veel meer aandacht dan *wie we zijn*. Ook wat we denken krijgt veel aandacht, we vinden overal iets van, avondklok, vaccineren, klimaatakkoord. Maar alles verschijnt in een polariteit: licht/donker, warm/koud, rechts/links, verleden/toekomst, haat/liefde, etcetera. Vrijwel iedereen heeft een voorkeur voor het ene en een afkeer voor het andere en moeilijkheden ontstaan pas wanneer we ons ermee *identificeren*.

Geruisloos wordt een voorkeur een identiteit, een rol, denken dat we dit of dat *zijn*. Ben ik rechts dan is links een gevaar, een bedreiging van mijn identiteit. Elke gedachte, elke emotie wordt in ons lichaam vertaald in een biochemische reactie. Komen ze niet overeen met onze voorkeur worden ze als bedreigend geïnterpreteerd, wat een stressreactie geeft.

Voorkeuren ontstaan op vroege leeftijd. We nemen ze over van onze ouders, opvoeders en leraren. Ook taal en cultuur hebben grote invloed op hoe we onszelf zien en worden erdoor ingekleurd."



Osho over Doen:

Stop het doen! Betekent niet, doe niets. Het betekent eenvoudig stop met het pushen van de rivier, stroom met de rivier mee. Hij gaat al naar de oceaan, neemt je mee naar je bestemming, wat het ook is – xyz – het is onvoorspelbaar. Het betekent niet dat je inactief wordt. Het betekent eenvoudig dat je geen enkele inspanning verricht om dingen te overtreffen. Er is dan geen *doener* in wat je doet; dat gebeurt dan eenvoudig. Wanneer je hongerig bent, eet je; dat is niet doen. Wanneer je geen honger hebt en je *dwingt* jezelf te eten, dat is doen. Dwang is doen. Ook wanneer je niet slaperig bent en je dwingt jezelf te gaan slapen, is dat doen. Probeer geen strijd, maak het leven niet tot een conflict. Verheug je ermee. Je voelt dan nooit dat niets beter wordt, want je verwacht niet dat het beter gaat worden. Het is al de beste wereld die er kan zijn, het meest perfecte bestaan dat er ooit kan zijn. Maar je ego wil verbetering ten aanzien van dingen. Je denkt dat je het beter weet dan het bestaan zelf. Je bent er gewoon een klein deeltje van, een golfje in de oneindige oceaan – en je wilt de oceaan overtreffen. Dat is gewoon dwaas zijn. Ontspan!

Uit Osho: I Am That.

Osho over Opvoeding:

De mens is ook een zaadje, een mogelijkheid, een potentie, een hoop, een belofte. Het zaadje is niet de bloem. De essentie is dat waarmee je geboren bent, wat je pure wezen is. Dat is precies het doel, moet het doel zijn van opvoeding: je helpen je essentie te zoeken en onderzoeken, dat wat vanbinnen is naar buiten brengen.

Het hele opvoedingssysteem doet precies het tegenovergesteld. Liever dan iets uit je te trekken, dringt het dingen aan je op, legt ze je op. Dat is niet essentieel, het creëert je persoonlijkheid. Het essentiële is je individualiteit, het is je pure ziel, je wezen. Het niet essentiële is je ego. Alles dat je helpt om ego-vrij te worden, is essentieel.



Het allereerste en het meest fundamentele is dat we geen patroon aan de kinderen moeten opleggen. We moeten ze gewoon helpen om zichzelf te zijn. Dus er is geen ideaal dat aan ze moet worden opgelegd.

Uit Osho: Guida Spirituale en Don't Just Do Something, Sit There.

"We zijn ons meestal niet bewust van de invloed die deze in de taal en cultuur verankerde zelfbeelden hebben op ons gedrag: ze bepalen hoe we met ons lichaam, met elkaar en met dier en milieu omgaan. Deze beelden van onszelf werken als verborgen bestuurders.

Wanneer we leven met als uitgangspunt *verbinding*, zullen we heel anders met elkaar, met dier, plant en aarde omgaan. Opgevoed worden vanuit het idee van verbinding is precies het tegenovergestelde van het idee van het afgescheiden zelf. Het *zelf* is dan niet meer los van al het andere. Als we leven met dit uitgangspunt dan zullen we heel anders omgaan met elkaar, met dier, plant en aarde. Als je je één weet en voelt met de ander dan is die ander geen bedreiging, is er geen behoefte om van die ander te winnen, om die ander pijn te doen of te doden. Er is geen behoefte meer om de natuur te domineren of te plunderen, gif te sproeien over de aarde of dieren te exploiteren.

Verbinding is wat we in essentie *zijn*. Je hoeft niets te *doen* om te *zijn* wat je reeds bent. Het gaat om een subtiele verschuiving. We zijn slechts een *omslag* verwijderd van een leven in verbinding. Het is er niet alleen tussen mensen, maar ook tussen de mens en zijn omgeving.

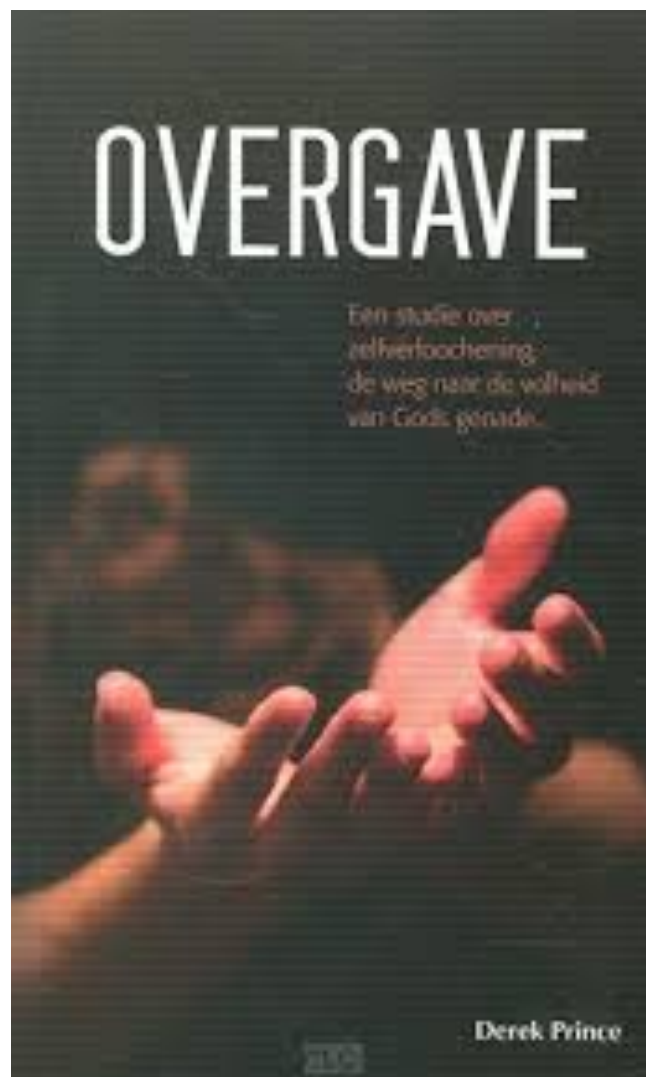
Bewustwording van die verwevenheid is de weg naar een nieuw beeld van onszelf, gekenmerkt door gelijkwaardigheid en geweldloosheid."

Osho over Verbinding:

Er zijn 2 vormen van overgave. De ene is wanneer je ertoe wordt gedwongen. En een totaal verschillende is, wanneer je jezelf eenvoudig voelt alsof je samensmelt, oplost, één wordend met iemand of met het bestaan in z'n geheel. De eerste stap van liefde is relatie en de tweede staat van liefde is verbinding. In relatie sluit je iedereen uit, je focust op 1 persoon, een soort concentratie van het hart. Maar dat alles wordt een concentratie kamp, dus liefde begint zo. Maar je moet daar niet blijven zitten, anders is het leven verspild. En het lelijke moet losgelaten worden en het mooie moet worden behouden. Dat is wat verbinden is: je laat alles los dat lelijk is in de liefde – bezit, exclusiviteit, dominantie, achterdocht, twijfel, elke poging om de vrijheid van de ander te beperken.

Wanneer dit alles is losgelaten dan wordt je liefde gewoon een verbinding, niet een relatie, dichterbij vriendschap ...
Je kunt vele vrienden hebben, ook vele geliefden – en je moet gaan groeien van één naar velen, maar dat is niet het doel.
De derde staat is wanneer liefde enkel een kwaliteit is. Je bent niet verbonden met één of met velen; liefde is als ademen, het is je natuur – dus met wie je ook in contact komt, je bent liefdevol. De vierde staat is wanneer je hele wezen liefde is – het is geen kwaliteit, je hele bestaan is liefde. Omdat jij zelf liefde bent, is het niet nodig het je te herinneren; je handelt er nu gewoon van uit, eenvoudig, natuurlijk, spontaan.
Bij de 1^{ste} ben je overgegeven aan een persoon. Bij de 2^{de} ben je overgegeven aan vele mensen. Bij de 3^{de} ben je eenvoudig overgegeven aan het bestaan, de bomen, de bergen, de sterren, aan alles wat er is.. En in de 4^{de} word je zelf overgave; liefde betekent dan overgave.

Uit Osho: Is the Grass Really Greener on the Other Side of the Fence?



Osho over Zijn:

Het Engelse woord “being” komt van een Sanskriet oorsprong, *Bho*. Het betekent ‘dat wat groeit.’ Bomen groeien, vogels groeien op, rotsen ontwikkelen zich. Alles wat groeit is God. En alles groeit in zijn eigen tempo. Het woord ‘being’ betekent eenvoudig, dat wat ademt, dat wat groeit, dat heeft leven – hoe rudimentair, hoe primitief ook. Alles is inbegrepen. Als je werkelijk wilt zijn, moet je niet zijn; je moet dan niet-zijn kiezen als je wilt dat zijn verschijnt.

In het verleden is steeds weer tegen de mens gezegd om goed te doen, dan zal hij goed zijn. Ik zeg het tegenovergestelde: wees goed en wat je dan ook doet, is goed, want actie komt uit zijn. Zijn is primair, niet actie. Omdat in het verleden de nadruk is gelegd op actie zijn mensen hypocritisch geworden. Het zijn blijft slecht en ze blijven wel goede handelingen verrichten. Ze worden respectabel maar als je naar binnen kijkt, is er niets gebeurd; ze zijn dezelfde verdorven wezens. Ze disciplineren, cultiveren zichzelf met waarden en doen dienstverlening, doen dit en dat, maar dit is allemaal het doen. Het doen blijft aan de periferie, het dringt nooit door tot het centrum, wat de ware zaak is. Tenzij het centrum wijzigt, zijn alle veranderingen gewoon kunstmatig, hoogstens decoratief ...

Meditatie onthult je een goed zijn en van daaruit vloeien goede daden. Dan is er geen ongelijkwaardigheid tussen het zijn en de daad, wat eenvoudig een schaduw is van je zijn.

Uit Osho: *This Very Body the Buddha - The Imprisoned Splendor - Don't Bite my Finger. Look Where I'm Pointing.*



Een bijdrage van Prem Abhay.