

## Word de vreugde die in je opkomt

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 51. Word de vreugde die in je opkomt.

Nog een paar verwante technieken: *Bij het vreugdevol zien van een lange tijd afwezige vriend, doordring je dan van deze vreugde.*

Ga deze vreugde binnen en word één ermee – welke vreugde, welk geluk ook. Dit is enkel een voorbeeld: Bij het vreugdevol zien van een lange tijd afwezige vriend.... Ineens zie je een vriend die je vele, vele dagen of vele, vele jaren niet hebt gezien. Een plotselinge vreugde krijgt je in z'n greep. Maar je aandacht is dan op je vriend gericht, niet op je vreugde. Dan mis je iets en deze vreugde is dan een momentopname. Je aandacht is gericht op de vriend: je gaat dan praten, dingen je herinneren en je mist dan deze vreugde en deze vreugde verdwijnt.

Als je een vriend ziet en plotseling een vreugde in je hart voelt opkomen, concentreer je dan op deze vreugde. Voel het en word het, en ontmoet de vriend terwijl je bewust bent en gevuld met je vreugde. Laat de vriend gewoon aan de buitenkant blijven, en jij blijft gecentreerd in je gevoel van geluk.



Dit kan worden gedaan in vele andere situaties. De zon komt op, en plotseling voel je iets in je opstijgen. Vergeet dan de zon; laat die aan de buitenkant blijven. Jij bent gecentreerd in je eigen gevoel van opkomende energie. Zodra je ernaar kijkt, verspreidt het zich. Het wordt dan je hele lichaam, je hele wezen. En wees dan niet alleen maar een waarnemer ervan; ga erin op. Er zijn heel weinig momenten dat je vreugde voelt, geluk, gelukzaligheid, maar je blijft die mislopen omdat je gericht raakt op het doel.

Steeds als er vreugde is, voel je dat het van buiten komt. Je hebt een vriend ontmoet; natuurlijk, het schijnt dat de vreugde van je vriend komt, bij het zien van hem. Dat is niet het actuele. De vreugde zit altijd binnenin je. De vriend is eenvoudig een aanleiding geworden. De vriend heeft geholpen het naar buiten te laten komen, heeft je geholpen te zien dat het er is. En dit gebeurt niet enkel met vreugde, maar met alles: met woede, met verdriet, met ellende, met geluk, met alles is dat zo. Anderen zijn alleen maar omstandigheden waarin dingen die in je verborgen zijn tot uitdrukking worden gebracht. Ze zijn geen oorzaak; ze veroorzaken niet iets in je. Wat er ook gebeurt, gebeurt met jou. Het is er altijd geweest; het is alleen dat die ontmoeting met deze vriend een situatie is geworden waarin wat er ook verborgen was naar buiten is gekomen in de openheid – naar buiten kwam. Vanuit de verborgen bronnen is het duidelijk geworden, zichtbaar. Telkens als dit gebeurt, blijf dan gecentreerd in dat innerlijke gevoel, en dan ga je een andere houding krijgen ten aanzien van alles in het leven.

Doe dit, zelfs met negatieve gevoelens. Als je kwaad bent, wees dan niet gericht op de persoon die het heeft opgewekt. Laat hem aan de buitenkant blijven. Jij wordt gewoon kwaadheid. Voel die kwaadheid in zijn totaliteit; sta het toe om binnenin je te gebeuren. Ga niet rationaliseren; zeg niet dat deze man het heeft gecreëerd. Veroordeel de man niet. Hij is gewoon de omstandigheid geworden. En voel dankbaarheid naar hem dat hij met iets heeft geholpen dat verborgen was om in de openheid te verschijnen. Hij heeft je ergens geraakt, en daar was een wond verborgen. Nu weet je het, word dus maar de wond.

Gebruik dit maar, met iets negatiefs of positiefs, en met elke emotie en er treedt een geweldige verandering in je op. Als de emotie negatief is dan word je ervan bevrijd door bewust te zijn dat het in je zit. Als de emotie positief is dan word je de emotie zelf. Als het vreugde is dan word je vreugde. Als het woede is, dan lost de woede op.

En dit is het verschil tussen negatieve en positieve emoties: als je bewust wordt van een bepaalde emotie en de emotie oplost door je bewustwording, dan is het negatief. Als door je bewustwording van een bepaalde emotie je dan die emotie wordt, en als de emotie zich dan verspreidt en je wezen wordt, is het positief. Bewustwording werkt verschillend in beide gevallen. Als het een giftige emotie is, dan raak je er door bewustwording van bevrijd. Als het goed is, gelukzalig, extatisch dan word je er één mee. Bewustwording verdiept het.

Dus voor mij is dit het criterium: als iets door je bewustwording is verdiept, dan is het iets goeds. Als iets door je bewustwording is verdwenen, dan is het iets slechts. Dat wat in je bewustwording niet kan voortduren, is zonde en dat wat groeit in bewustwording, is een deugd. Deugd en zonde zijn geen sociale concepten, maar zijn innerlijke realisaties.

Gebruik je bewustwording. Het is net alsof er een duisternis is en jij brengt er licht in: de duisternis is er dan niet meer. Enkel door er licht in te brengen, is de duisternis er niet meer, want, echt waar, het bestond niet. Het was negatief, gewoon een afwezigheid van licht. Maar vele dingen die er zijn, worden dan zichtbaar. Door er eenvoudig licht naar toe te brengen, gaan deze boekenplanken, deze boeken en deze muren niet verdwijnen. In de duisternis waren ze er niet; je kon ze niet zien. Als je licht aansteekt, dan is de duisternis daar niet meer, maar dat wat echt is, wordt dan onthuld. Door bewustwording lost alles op dat, zoals duisternis, negatief is – haat, woede, droefheid,

gewelddadigheid. Dan zullen liefde, vreugde, extase voor het eerst aan je worden geopenbaard.  
Dus, bij het vreugdevol zien van een lange tijd afwezige vriend, doordring je dan van die vreugde.