

## Eet en drink bewust

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 52. Eet en drink bewust.

De vijfde tantra techniek: *Als je eet of drinkt, word dan de smaak van voedsel of drank en wees vervuld.*



We blijven dingen eten, we kunnen er niet zonder leven. Maar we eten het heel onbewust, automatisch, als een robot. Als de smaak niet wordt beleefd, ben je je alleen maar aan het volproppen. Ga het langzaam aan en wees bewust van de smaak. En alleen als je het langzaam doet, kun je bewust zijn. Ga wat je eet niet gewoon maar opslokken. Proef het zonder haast en word de smaak. Wanneer je het zoete proeft, word dan die zoetheid. En dan kun je het met je hele lichaam voelen – niet alleen maar in je mond, niet alleen maar op je tong. Je kunt het dan over je hele lichaam voelen! Een zekere zoetheid – of wat dan ook – verspreidt zich met rimpelingen. Wat je ook eet, voel de smaak en word de smaak.

Dit is hoe tantra volledig de tegenstelling blijkt te zijn van andere tradities. Jaina's zeggen: geen smaak – *ashwad*. Mahatma Gandhi gebruikte het als een regel in zijn ashram – *ashwad*: proef niets. Eet, maar proef niet; vergeet de smaak. Eten is een noodzaak, maar doe het op een mechanische wijze. Proeven is begeerte, dus proef niet. Tantra zegt, proef het zoveel mogelijk; wees gevoeliger, levendiger. En wees niet enkel gevoelig – word de smaak.

Met *ashwad*, zonder smaak, worden je zintuigen verzwakt. Ze worden steeds minder gevoelig. En met minder gevoeligheid, ben je niet in staat je lichaam te voelen, ben je niet in staat je gevoelens te beleven. Dan blijf je gewoon gecentreerd in het hoofd. Dat gecentreerd zijn in het hoofd is de gespletenheid. Tantra zegt, ga geen enkele verdeeldheid creëren in jezelf. Het is prachtig om te proeven; het is prachtig om gevoelig te zijn. En als je gevoeliger bent dan ben je levendiger, en als je levendiger bent dan komt er meer leven binnen in je innerlijk wezen. Je bent dan meer open.

Je kunt dingen eten zonder te proeven; dat is niet moeilijk. Je kunt iemand aanraken zonder gevoel bij die aanraking; ook niet moeilijk. We doen het al. Je schudt iemand de hand zonder gevoel van aanraking, want dan moet je naar die hand toe komen, je moet je naar die hand toe bewegen. Je moet één worden met je vingers en je handpalm alsof jij zelf, je ziel, naar de hand toe is gekomen. Alleen dan kun je contact maken. Je kunt iemands hand in jouw hand nemen en terugtrekken. Je kunt je terugtrekken; dan is er de ongevoelige hand. Het lijkt op aanraken, maar het is geen aanraking.



We raken niet aan! We zijn bang om iemand aan te raken want aanraken is symbolisch seksueel geworden. Je staat misschien in een menigte, in een tram, in een treincoupé, vele personen aanrakend, maar je raakt ze niet echt aan en zij jou ook niet. Alleen lichamen zijn daar in contact, maar jij bent teruggetrokken. En je kunt het verschil voelen: als je werkelijk iemand aanraakt in de menigte dan voelt hij zich beledigd. Je lichaam kan dan aanraken, maar je moet je niet in dat lichaam begeven.

Je moet afstand houden – alsof je niet in je lichaam zit, alsof er alleen maar een gevoelloos lichaam is dat aanraakt.

Deze ongevoeligheid is slecht. Het is slecht omdat je jezelf beschermt tegen het leven. Je bent zo bang voor de dood, en je bent al dood. Je hoeft niet echt bang te zijn, want er gaat niemand dood; maar jij bent al dood. En daarom ben je bang – want je hebt niet geleefd. Je hebt het leven gemist en de dood nadert.

Iemand die levendig is, is dan niet bang voor de dood, want hij leeft. Wanneer je echt leeft, is er geen angst voor de dood. Je kunt zelfs de dood beleven. Wanneer de dood komt, dan ben je er zo gevoelig voor, dat je er dan van geniet. Het gaat een geweldige ervaring worden. Als je levendig bent, kun je zelfs de dood beleven, en dan is de dood er niet meer. Als je zelfs de dood kunt beleven, als je zelfs gevoelig kunt zijn voor je stervende lichaam, als je je dan terugtrekt in je centrum en oplost, en als je zelfs dit kunt beleven, dan ben je onsterfelijk geworden.

*Als je eet of drinkt, word dan de smaak van voedsel of drank en wees vervuld... van de smaak.*



Als je water drinkt, voel dan de koelte. Sluit je ogen en drink het langzaam, proef het. Ervaar de koelte en voel dat je die koelte bent geworden, want die koelte is aan je overgedragen vanuit het water; het wordt een deel van je lichaam. Je mond raakt het aan, je tong raakt het aan, en de koelte wordt overgedragen. Laat het gebeuren naar heel je lichaam. Laat die koele golfjes zich verspreiden en dan voel je een koelte over je hele lichaam. Op deze manier kan je gevoeligheid toenemen, en je kunt meer tot leven komen en meer vervuld zijn.

We zijn gefrustreerd, voelen ons afwezig, leeg, en we blijven zeggen dat het leven leeg is. Maar we zijn zelf de oorzaken waarom het leeg is. We vullen het niet in en we laten niets toe om het in te vullen. We hebben een harnas om ons heen – een verdedigend harnas. We zijn bang om kwetsbaar te zijn, dus blijven we ons verdedigen tegen alles. En dan worden we graftombes – dode dingen.

Tantra zegt, wees levendig en meer levendig, want het leven is God. Er is geen andere God dan het leven. Wees levendiger en je wordt dan goddelijker. Wees volkomen levendig, en dan bestaat er voor jou geen dood.