

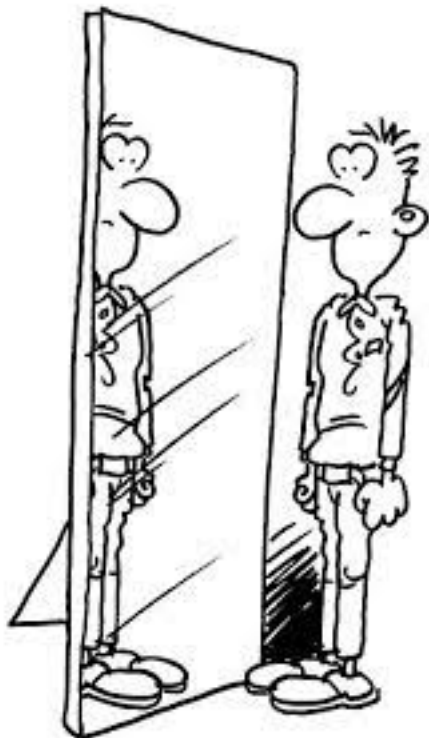
Zelf-herinnering

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 53.

De eerste zelfherinnering techniek: *O lotus-oogje, zaligheid van contact, en al zingende, ziende, proevende, wees je bewust dat je bent en ontdek het eeuwige-leven.*

We leven, maar we zijn ons er niet van bewust dat we er zijn of dat we leven. Er is geen zelf-herinnering. Je eet of je neemt een bad of je maakt een wandeling: je bent je niet bewust dat jij er bent als je wandelt. Alles is er, alleen jij niet. De bomen, de huizen, het verkeer, alles is er. Je bent je bewust van alles om je heen, maar je bent je niet bewust van je eigen wezen – dat jij er bent. Je kunt je bewust zijn van de hele wereld, maar als je niet je bewust bent van jezelf is dat bewustzijn vals. Waarom? Omdat je mind alles kan reflecteren, maar je mind kan jou niet weerspiegelen. Als je bewust bent van jezelf, dan heb je de mind overstegen.

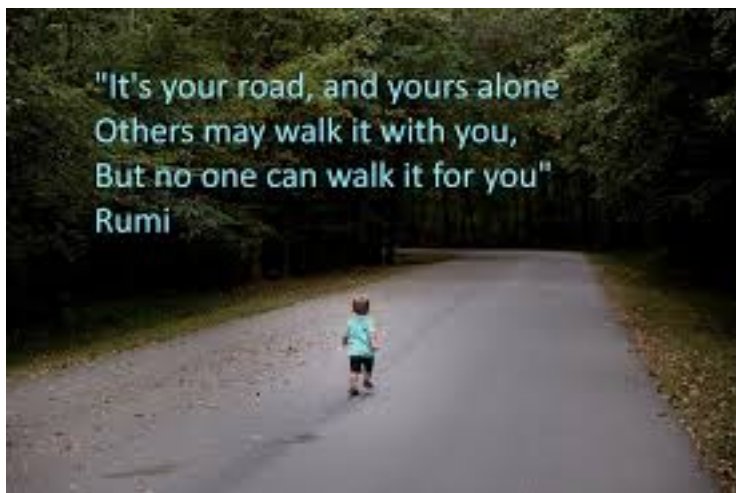
Je zelf-herinnering kan niet worden weerspiegeld in je mind omdat *jij* achter de mind staat. Het kan enkel dingen reflecteren die zich ervoor bevinden. Je kunt gewoon anderen zien, maar je kunt niet jezelf zien. Je ogen kunnen iedereen zien, maar je ogen kunnen zichzelf niet zien. Als je jezelf wilt zien, heb je een spiegel nodig. Alleen in de spiegel kun je jezelf zien, maar dan moet je wel voor de spiegel staan. Als je mind een spiegel is, kan het de hele wereld reflecteren. Het kan jou niet reflecteren want je kunt er niet vóór gaan staan. Je zit er altijd achter, verborgen achter de spiegel.



De techniek zegt, dat terwijl je iets doet – zingen, kijken, proeven – wees dan bewust dat jij bent en ontdek het eeuwige-levende, en ontdek binnenin jezelf de stroom, de energie, het leven, het eeuwige-leven. Maar we zijn ons niet bewust van onszelf.

Gurdjeff gebruikte in het Westen zelf-herinnering als een basistechniek. De zelf-herinnering is ontleend aan deze soetra. Het hele Gurdjeff systeem is gebaseerd op deze ene soetra. Herinner jezelf wat je ook doet. Het is heel moeilijk. Het lijkt heel gemakkelijk, maar je zult het blijven vergeten. Zelfs gedurende 3 of 4 seconden kun je jezelf niet herinneren. Je hebt dan het gevoel dat je het je wel herinnert, en plotseling heb je je dan bewogen naar een andere gedachte. Zelfs met deze gedachte: 'Ok, ik ben mezelf aan het herinneren,' dan heb je het gemist, want deze gedachte is niet zelf-herinnering. In zelf-herinnering is er geen gedachte; je

bent dan volkomen leeg. En zelf-herinnering is geen mentaal proces. Het is het niet als je zegt: 'Ja, ik ben.' Dat zeggende 'Ja, ik ben,' heb je het gemist. Dit is een zaak van de mind, dit is een mentaal proces: 'Ik ben.' Voel *ik ben*, niet de woorden 'ik ben.' Verwoord niet, voel alleen maar dat jij er bent. Denk niet, *ga voelen!* Probeer het. Het is wel moeilijk, maar als je blijft volhouden, gebeurt het. Herinner, terwijl je wandelt, dat jij bent, en heb het gevoel van je wezen, niet van enige gedachte, niet van enig idee. Voel het alleen maar. Ik raak je hand aan of ik leg mijn hand op je hoofd: verwoord het niet. Voel alleen de aanraking, en beleef in dat gevoel niet alleen de aanraking, maar voel ook degene die aangeraakt wordt. Dan wordt je bewustzijn tweeledig.



Je wandelt onder de bomen; de bomen zijn er, de wind is er, de zon is aan het opkomen. Dit is de wereld om je heen; je bent je ervan bewust. Sta een moment stil en herinner je plotseling dat jij bent, maar verwoord het niet. Voel alleen dat je bent. Dit non-verbale gevoel, zelfs voor maar een enkel moment, geeft je een glimp – een glimp die geen LSD je kan geven, een glimp die van het ware is. Gedurende een enkel moment word je teruggeworpen naar de kern van je wezen. Je zit achter de spiegel; je hebt de wereld van de weerspiegelingen overstegen; je bent existentieel. En je kunt het elk moment doen. Het heeft geen enkele speciale plek nodig of een bepaald tijdstip. En je kunt niet zeggen: 'Ik heb geen tijd.' Wanneer je eet, kun je het doen, wanneer je een bad neemt, kun je het doen, wanneer je je beweegt of zit, kun je het doen – altijd. Het maakt niet uit wat je doet, je kunt plotseling jezelf herinneren, en probeer dan die glimp van je wezen te continueren.

Het zal moeilijk zijn. Het ene moment ga je voelen dat het er is en het volgende moment heb je je ervan verwijderd. Een gedachte is in je opgekomen, een of andere weerspiegeling is tot je gekomen en je bent betrokken geraakt in die weerspiegeling. Maar wees niet droevig, wees niet teleurgesteld. Dit gebeurt zo omdat we ons talloze levens hebben bezig gehouden met de weerspiegelingen. Dit is een robotachtig mechanisme geworden. Ogenblikkelijk, automatisch worden we naar de weerspiegeling gedreven. Maar als je zelfs maar een enkel moment de glimp hebt opgevangen, is het voldoende voor het begin. En waarom is het genoeg? Omdat je nooit twee momenten samen krijgt. Alleen één moment is altijd met jou. En als je gedurende een enkel moment de glimp kan hebben, kun je erin blijven. Enkel inspanning is nodig – een voortdurende inspanning is nodig.

Een enkel moment wordt je gegeven. Je kunt geen twee momenten tegelijk hebben, dus maak je geen zorgen over twee momenten. Je krijgt altijd maar één moment. En als je in één moment bewust kunt zijn, kun je gedurende je hele leven bewust zijn. Nu is alleen inspanning vereist, en dit kan de hele dag gebeuren. Steeds als je eraan denkt, herinner jezelf dan.

O lotus-oogje, zaligheid van contact, en al zingende, ziende, proevende, wees je dan bewust dat je bent en ontdek het eeuwige-leven.

Als de soetra zegt, *wees bewust dat je bent*, wat doe je dan? Herinner je je dan dat 'Mijn naam Rama is' of 'Jezus' of iets anders? Herinner je je dan dat je tot deze of gene familie behoort, tot de een of andere religie

of traditie? Tot dit of dat land en een kaste, een ras? Herinner je je dan dat je een communist bent of een Hindoe of een Christen? Wat herinner je je dan?

De soetra zegt, wees bewust dat je bent; het zegt eenvoudig, 'Jij bent.' Een naam is niet nodig, een land is niet nodig. Laat eenvoudig bestaan er zijn: Jij bent. Dus zeg niet tegen jezelf wie je bent. Geef geen antwoord dat 'ik dit en dat ben.' Laat er eenvoudig bestaan zijn, dat jij bent.

Maar het wordt moeilijk want we herinneren ons nooit gewoon bestaan. We herinneren ons altijd iets dat een etiket is en niet het bestaan zelf. Steeds als je over jezelf denkt, denk je aan je naam, je religie, je land, vele dingen, maar nooit het simpele bestaan dat jij bent.



Je kunt dit praktiseren: ontspannen in een stoel of gewoon onder een boom, alles vergetend en dit voelend: 'jouw zijn.' Geen Christen, geen Hindoe, geen Boeddhist, geen Indiër, geen Engelsman, geen Duitser – simpelweg, jij bent. Heb het gevoel ervan, en dan wordt het voor jou gemakkelijk je te herinneren wat deze soetra zegt: *Wees je bewust dat je bent en ontdek het eeuwige-leven*. En het moment dat je je bewust bent dat je bent, word je in de bedding gegooid van eeuwig-leven. Het onware gaat dan sterven; enkel het ware blijft.

Daarom zijn we zo bang voor de dood, omdat het onware dan gaat sterven. Het onware kan niet eeuwig bestaan en we zitten vast aan het onware, geïdentificeerd met het onware! Jij als Hindoe moet dan sterven; jij als Rama of Krishna moet dan sterven; jij als een communist, als een atheïst, als een theïst, moet dan sterven; jij als naam en gedaante moet dan sterven. En als je vastzit aan naam en gedaante, komt de angst voor de dood duidelijk naar je toe, maar het ware, het existentiële, de basis in je, is onsterfelijk. Zodra de gedaantes en de namen vergeten zijn, ben je het oneindige binnengegaan.

Wees je bewust dat je bent en ontdek het eeuwige-leven. Deze techniek is een van de meest behulpzame, en ze is duizenden jaren gebruikt door vele leraren en meesters. Boeddha gebruikte het, Jezus gebruikte het, en in de moderne tijd gebruikte Gurdjeff het. Onder alle technieken is deze een van de meest potentiële. Probeer het. Het kost tijd; maanden gaan ermee voorbij.

Toen Ouspensky bij Gurdjeff in de leer was, moest hij 3 maanden lang veel inspanning verrichten, zware inspanning, om een glimp te krijgen van wat zelf-herinnering is. Dus leefde Ouspensky, drie maanden lang, in een afgesloten huis, alleen bezig met één ding: zelf-herinnering. Dertig personen begonnen met dat experiment en aan het einde van de eerste week waren er 27 verdwenen; alleen 3 waren gebleven. De hele dag probeerden ze te herinneren – zonder iets anders te doen, alleen herinnerend dat 'Ik ben.'

Zevenentwintig van hen hadden het gevoel dat ze gek werden. Ze voelden dat waanzinnigheid nu gewoon dichtbij was, dus verdwenen ze. Ze kwamen nooit meer terug; ze hadden nooit meer een ontmoeting met Gurdjeff.

Waarom? Echt waar, zoals we zijn, zijn we gek. Door ons niet te herinneren wie we zijn, wat we zijn, zijn we gek, maar die gekte wordt opgevat als gezondheid. Zodra je probeert terug te gaan, zodra je probeert in contact te komen met het ware, ziet dat eruit als waanzinnigheid, het ziet eruit als krankzinnigheid. Vergeleken met wat we zijn, is het precies het omgekeerde, het tegenovergestelde. Als je voelt dat dit gezond is, lijkt het op krankzinnigheid.

Maar drie hielden vol. Eén van de drie was P.D. Ouspensky. Drie maanden hielden zij vol. Pas na de eerste maand begonnen ze glimpen op te vangen van eenvoudig zijn, van 'ik ben.' Na de tweede maand viel zelfs het 'ik' weg en ze begonnen de glimpen te krijgen van 'het zijnde' – van alleen maar zijn, zelfs niet van 'ik,' want 'ik' is ook een etiket. Het zuivere zijn is niet 'ik' en 'gij'; het is alleen maar.

En met de derde maand verdween zelfs het gevoel van het zijnde, want die beleving van het zijnde is nog altijd een woord. Zelfs dat woord lost op. Dan ben je en dan weet je wat je bent. Voordat dit moment verschijnt, kun je niet vragen, 'Wie ben ik?' Of je kunt alsmaar blijven vragen, 'Wie ben ik?' – gewoon alsmaar onderzoekend, 'Wie ben ik? Wie ben ik?' En alle antwoorden die dan voorzien worden door de mind worden dan als vals ontdekt, niet ter zake. Je blijft maar vragen, 'Wie ben ik? Wie ben ik? Wie ben ik?' en er komt een punt waar je de vraag niet meer kunt stellen. Alle antwoorden vallen weg en dan valt de vraag zelf ook weg en verdwijnt. En wanneer zelfs de vraag, 'Wie ben ik?' verdwijnt, dan weet je wie je bent.

Gurdjeff probeerde het van één kant: probeer je precies te herinneren dat jij bent. Ramana Maharshi probeerde het van een andere kant. Hij maakte het een meditatie, te vragen, te onderzoeken, 'Wie ben ik?' En geloof niet in enig antwoord dat de mind je kan verschaffen. De mind zegt dan, 'Wat vraag je voor onzin? Je bent dit, je bent dat, je bent een man, je bent een vrouw, je bent geschoold of niet geschoold, rijk of arm.' De mind voorziet in antwoorden, maar blijf vragen. Accepteer geen enkel antwoord want alle antwoorden door de mind aangereikt, zijn vals. Ze komen uit het onware deel van jou. Ze komen uit woorden, ze komen uit geschriften, ze komen voort uit conditionering, ze komen voort uit de maatschappij en ze komen van anderen. Blijf vragen. Laat die pijl van 'Wie ben ik?' steeds dieper doordringen. Er komt dan een moment dat er geen enkel antwoord verschijnt.

Dat is het juiste moment. Nu nader je het antwoord. Als er geen antwoord komt, ben je dicht bij het antwoord, want de mind is stil geworden – of je bent ver van de mind geraakt. Als er geen antwoord is en er is om je heen een vacuüm ontstaan, gaan je vraagstellingen absurd lijken. Aan wie stel je de vraag? Er is niemand om je te antwoorden. En plotseling stopt zelfs je gevraag. Met het vragen is het laatste deel van de mind opgelost, want deze vraag kwam ook van de mind. Beide zijn opgelost, dus nu *ben jij*.

Probeer dit maar. Er bestaat alle kans dat deze techniek, als je blijft volharden, je een glimp kan geven van het ware – en het ware is eeuwig-leven.