

## Voel de voldoening

### Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 54.

De tweede zelf-herinnering techniek: *Waar ook voldoening wordt gevonden, in welke handeling ook, verwezenlijk dit.*

Je voelt je dorstig, dus je drinkt water. Een subtiele voldoening wordt bereikt. Vergeet het water, vergeet de dorst. Blijf bij de subtiele voldoening die je voelt. Wees ervan vervuld; voel je eenvoudig voldaan.

Maar de menselijk mind is kwalijk. Hij voelt enkel onvoldaanheid, ontevredenheid. Hij voelt nooit voldoening; hij voelt nooit tevredenheid. Als je onbevredigd bent, dan voel je het en word je erdoor gevuld. Ben je dorstig, dan voel je dat: je bent dan een en al dorst en je voelt het in je keel. Als het toeneemt, voel je dat over je hele lichaam en dan komt er een moment dat *jij* niet dorstig bent, maar je voelt dan dat je de dorst bent geworden. Als je in een woestijn bent en er is geen hoop om water te krijgen, dan voel je niet dat *jij* dorstig bent; je voelt dat jij zelf de dorst bent geworden.

Wat onvoldaan is wordt dan gevoeld, wat ellendig is wordt gevoeld, wat pijnlijk is wordt gevoeld. Steeds als je lijdt, word je ook het lijden. Dat is hetgeen waarom je hele leven een hel wordt. Je hebt het positieve nooit gevoeld; je hebt altijd het negatieve gevoeld. Het leven is niet zo'n ellende als we ervan gemaakt hebben; ellende is alleen maar onze interpretatie. Een Boeddha is hier-en-nu gelukkig, in dit hele leven. Een Krishna is aan het dansen en speelt op een fluit. In dit hele leven, hier-en-nu, waar we in ellende verkeren, is Krishna aan het dansen. Het leven is noch ellende en het leven is noch gelukzaligheid. Gelukzaligheid en ellende zijn onze interpretaties, onze houdingen, onze benaderingen, de wijze waarop we ernaar kijken. Het is je mind – hoe die het opvat.

Onthoud het en analyseer je eigen leven. Heb je ooit rekening gehouden met gelukkige momenten, van tevredenheid, van voldoening, van glimpen van gelukzaligheid? Je hebt er geen enkele rekening mee gehouden, maar je hebt alle aandacht besteed aan je pijn, lijden, ellende en je blijft het maar ophopen. Je bent een opeengehoopte hel, en dat is je eigen keus. Geen ander dwingt je deze hel in; dit is je eigen keus. De mind pakt het negatieve op, verzamelt het en wordt zelf negatief. En dit is dan een zelf handhavende ellende. Hoe meer negativiteit je in je mind hebt, hoe negatiever je wordt, hoe meer negativiteit wordt verzameld. Het gelijke trekt het gelijke aan en dit is al vele levens zo gegaan. Je mist alles vanwege je negatieve benadering.

Deze techniek geeft je een positieve benadering, een volkomen tegenovergestelde van de gewone mind en zijn proces. *Waar ook voldoening wordt gevonden, in welke handeling ook, verwezenlijk dit* – voel het, word er één mee. Vat het niet op als alleen maar een voorbijgaande fase. De bevrediging kan een glimp worden van een groter positief bestaan.



Alles is gewoon een raam. Als je geïdentificeerd raakt met een pijn, kijk je vanuit een raam, en dat raam van pijn, van lijden, opent alleen maar richting hel. Als je één bent met een moment van voldoening, een gelukkig moment, een extatisch moment, dan open je een ander raam. Het bestaan is hetzelfde, maar je ramen zijn verschillend.

*Waar ook voldoening wordt gevonden, in welke handeling ook, verwezenlijk dit*

– waar dan ook! Geen voorwaarden: waar dan ook! Je ziet een vriend en je voelt je gelukkig; je ontmoet je geliefde of minnaar en je voelt je gelukkig; *verwezenlijk dit*. Wees geluk op dat moment, en maak dat geluk tot een deur. Dan ben je de mind aan het veranderen, en je gaat beginnen geluk te verzamelen. Je mind zet zich om naar het positieve, en dezelfde wereld ziet er dan anders uit.

Van een Zen monnik, Bokuju, wordt vermeld dat hij heeft gezegd: ‘De wereld is hetzelfde, maar niets is hetzelfde want de mind verandert.’ Alles blijft hetzelfde, maar niets is hetzelfde, want ik ben niet hetzelfde.

Je blijft proberen de wereld te veranderen, en ongeacht wat je doet, de wereld blijft hetzelfde omdat jij hetzelfde blijft. Je kunt een groter huis krijgen, je kunt een grotere auto krijgen, je kunt een mooiere vrouw krijgen of een man, maar niets verandert. Het grotere huis is dan niet groter. De mooie vrouw of man is dan niet mooier. De grotere auto blijft dan de kleinere want jij bent hetzelfde. Je mind, je benaderingswijze, je manieren van kijken zijn hetzelfde. Je blijft dingen veranderen zonder jezelf te veranderen. Daarom verlaat een ellendig persoon een hut en gaat naar een paleis, maar de ellendige persoon blijft hetzelfde. Hij voelde zich ellendig in een hut; en nu voelt hij zich ellendig in een paleis. Deze ellende kan paleisachtig zijn, maar hij blijft dan ellendig.

Je blijft je ellende met je meedragen, en waar je ook heengaat je bent dan met jezelf. Dus geen uiterlijke verandering is fundamenteel een verandering; het is maar een verschijnsel. Je voelt eenvoudig dat er een verandering was, maar er is geen verandering. Alleen maar één verandering, één revolutie, één mutatie kan er zijn, en dat is als je mind verandert van het negatieve naar het positieve. Als je blik op ellende is gericht dan leef je in de hel; als je blik op geluk is gericht, dan wordt die hele hel de hemel. Probeer dit! Dit verandert dan je hele kwaliteit van leven.



Maar jij bent geïnteresseerd in kwantiteit. Je bent geïnteresseerd in hoe je rijker kunt worden – in kwantiteit, niet in kwaliteit. Je kunt twee huizen hebben en twee auto's, een hoger banksaldo, vele dingen. Kwantiteit verandert: het wordt steeds meer. Maar je kwaliteit blijft hetzelfde, en rijkdom heeft niet met dingen te maken. Rijkdom is van de kwaliteit van je mind, van je leven. Zelfs een arm mens kan een rijk mens zijn voor zover het gaat om kwaliteit, en zelfs een rijk mens kan een

arm mens zijn. Bijna altijd is dat het geval, want iemand die betrokken is bij dingen en kwantiteit is totaal onbewust dat er in hem een andere dimensie is – de dimensie van kwaliteit. En die dimensie verandert alleen maar wanneer je mind positief is.

Besef dit vanaf morgenochtend de hele dag: steeds als je iets moois ervaart, iets tevredens, iets gelukzaligs - en tijdens een dag van vierentwintig uur zijn er vele momenten – wees er dan bewust van. Er zijn vele momenten dat de hemel vlakbij je is, maar je zit zo vast en bent betrokken bij de hel dat je het blijft missen. De zon komt op, de bloemen openen zich, de vogels zingen en de wind waait door de bomen. Het gebeurt! Een klein kind kijkt met onschuldige ogen naar jou, en een subtiel gevoel van gelukzaligheid komt in je binnen; of iemand glimlacht en je voelt je gelukzalig.



Kijk om je heen en probeer het gelukzalige te vinden; wees ervan vervuld. Vergeet op dat moment alles. Wees er vol van, proef het en sta toe dat het gebeurt met je hele wezen. Wees er één mee. De geur ervan blijft je vergezellen. Het blijft de hele dag binnenin je weerklinken, en die weerklank, het echoënde gevoel helpt je dan om meer positief te zijn. Dit is een optelsom. Als je er 's morgens mee begint dan zal je in de avond meer openstaan voor de sterren, voor de maan, voor de nacht, voor de duisternis. Experimenteer er 24 uur mee om een duidelijk gevoel te hebben wat het is. Zodra je kunt voelen dat het positieve je leidt naar een andere wereld omdat je anders aan het worden bent, ga je het niet meer loslaten. De hele nadruk is veranderd van negatief naar positief. Dan kijk je naar de wereld op een andere, een nieuwe manier.

Ik herinner me een anekdote. Eén van Boeddha's discipelen nam afscheid van zijn meester. De naam van de discipel was Purnakashyapa. Hij vroeg Boeddha: 'Waar zal ik naartoe gaan? Waar moet ik heengaan om uw boodschap te verkondigen?' Boeddha zei: 'Je kunt zelf kiezen waar je heengaat.' Dus zei hij: 'Ik ga dan naar een verre uithoek van Bihar – dat stond bekend als Sooka - ik ga dan naar de provincie Sooka.' Boeddha zei: 'Het is beter dat jij je keuze wijzigt want de mensen in die provincie zijn erg wreed, gewelddadig, kwaadaardig, en tot nu toe heeft niemand het gedurfd om daar heen te gaan om hen geweldloosheid, liefde, compassie te leren. Dus wijzig alsjeblieft je keus.' Maar Purnakashyapa zei: 'Sta mij toe daar heen te gaan *want* niemand is er ooit heen gegaan, en iemand moet daar toch zijn.' Boeddha zei: 'Dan ga ik je 3 vragen stellen voordat ik je toesta er heen te gaan. Als de mensen in die provincie je beledigen, je vernederen, hoe voel je dat dan?'

Purnakashyapa zei: 'Ik voel dan dat ze heel prijzenswaardig zijn als ze mij eenvoudig beledigen. Dan slaan ze mij niet. Het zijn dan goede mensen; ze hadden me ook kunnen slaan.'

Boeddha zei: 'Nu de tweede vraag: als ze je gaan slaan, hoe ervaar je dat dan?'

Purnakashyapa zei: 'Ik voel dan dat het hele goede mensen zijn. Ze hadden me kunnen doden, maar ze slaan me alleen maar.'

Vervolgens zei Boeddha: 'Nu de derde vraag: als ze jou echt doden en je vermoorden, hoe voel je je dan op het moment dat je sterft?'

Purnakashyapa zei: 'Ik zal u en hen dankbaar zijn. Als ze me doden dan hebben ze me bevrijd van een leven waarin vele vergissingen mogelijk waren. Ze hebben me dan bevrijd en ik zal me dankbaar voelen.'



Dus zei Boeddha: 'Nu kun je overal heengaan. De hele wereld is voor jou een hemel. Nu is er geen enkel probleem. De wereld is een hemel dus je kunt overal heen.'

Met deze mind is er niets mis met de wereld. Maar met je huidige mind kan er niets goed zijn. Met een negatieve mind is alles verkeerd – niet dat het als zodanig fout is; het is verkeerd omdat een negatieve mind alleen maar kan zien wat fout is.

*Waar ook voldoening wordt gevonden, in welke handeling ook, verwezenlijk dit.*

Dit is een heel delicaat proces, maar ook heel aangenaam, en hoe meer je ermee doorgaat hoe aangenamer het wordt. Je zult vervuld raken van een nieuwe beminnelijkheid en geur. Kijk alleen maar naar het mooie; vergeet het lelijke. Dan komt er een moment dat het lelijke ook het mooie wordt. Kijk alleen naar het gelukkige moment, en er komt een moment dat er niets is dat je ongelukkig kunt noemen. Er is dan geen ongelukkig moment meer. Wees betrokken bij het gelukzalige, en vroeg of laat is er dan geen ellende meer. Voor een positieve mind is alles mooi.