

Wees onverstoortbaar in verlangen

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 57.

De eerste getuige techniek: *In gemoedsstemmingen van hevig verlangen, wees dan onverstoortbaar.*

Wees onverstoortbaar in gemoedsstemmingen van hevig verlangen. Als verlangen je in z'n greep krijgt, ben je verstoord. Dat spreekt vanzelf. Een verlangen grijpt je aan en je mind begint te beven en er treden vele rimpelingen op aan de oppervlakte. Het verlangen trekt je ergens de toekomst in; het verleden duwt je ergens de toekomst in. Je bent verstoord, je bent niet op je gemak. Verlangen is er, en daarom is er ongemak.

De soetra zegt, *In gemoedsstemmingen van hevig verlangen, wees dan onverstoortbaar.* Maar hoe kun je onverstoortbaar zijn? Verlangen betekent verstoring, dus hoe kun je onverstoortbaar zijn – en op hevige momenten van verlangen? Je moet bepaalde experimenten doen; alleen dan ga je begrijpen wat het betekent. Je bent woedend, woede heeft je in z'n greep, je bent tijdelijk gek, bezeten, je bent niet meer bij zinnen. Herinner je dan plotseling onverstoortbaar te zijn – alsof je je uitkleedt. Word naakt vanbinnen, ontheven van de woede, er vrij van zijn. Woede is er, maar nu heb je een plek in je die niet verstoord is.

Je weet dan dat woede zich aan de buitenkant bevindt. Zoals koorts er is. De buitenkant is dan bibberend; de buitenkant is dan van streek. Maar je kunt ernaar kijken. Als je ernaar kunt kijken dan ben je onverstoord. Word er een getuige van en dan word je verstoord. Dit onverstoortbare is je oorspronkelijke mind. De oorspronkelijke mind kan niet verstoord worden; die is nooit verstoord – maar je hebt er nooit naar gekeken. Wanneer er woede is, raak je ermee geïdentificeerd. Je vergeet dat woede iets anders is dan jij. Je wordt er één mee, en je gaat je ernaar gedragen, je gaat er iets mee doen.

Twee dingen kunnen worden gedaan. In woede ben je dan gewelddadig naar iemand, gericht op het object van je woede. Dan heb je je naar de ander toe bewogen. Woede bevindt zich gewoon tussen jou en de ander in. Hier ben ik en dan is er woede, en daar ben jij – het object van mijn woede. Vanuit woede kan ik mij 2 richtingen op bewegen; of ik kan me naar jou toe bewegen; dan word jij mijn centrum van bewustzijn, het object van mijn woede. Dan raakt mijn mind op jou gericht, degene die mij heeft beledigd. Dit is een manier hoe je je vanuit woede kunt bewegen. Er is een andere manier: je kunt je naar jezelf toe bewegen. Je beweegt je niet naar de persoon van wie je het gevoel hebt dat hij de woede veroorzaakte. Je beweegt je naar de persoon toe die het gevoel heeft in woede te verkeren; je begeeft je naar het subject en niet naar het object. Gewoonlijk begeven we ons naar het object. Als je je naar het object beweegt dan is het stoffelijke deel van je mind verstoord, en je voelt dan, 'Ik ben verstoord.' Als je je naar binnen beweegt naar de kern van je eigen wezen, dan ben je in staat getuige te zijn van het stoffelijk deel; je bent dan in staat waar te nemen dat het stoffelijk deel van de mind verstoord is, maar 'Ik ben niet verstoord.'

En je kunt zo'n experiment met elke verlangen, met elke verstoring doen.

Een seksueel verlangen komt op in je mind; je hele lichaam wordt erdoor in beslag genomen. Je kunt je dan bewegen naar het seksuele object, het object van je verlangen. Het object kan er zijn en kan er ook niet zijn. Je kunt je ook in je verbeelding naar het object bewegen. Maar dan raak je meer en meer verstoord. Hoe verder je weggaat van je centrum, hoe meer je verstoord raakt. Heus, de afstand en de verstoring staan altijd in een bepaalde verhouding tot elkaar. Hoe verder je van je centrum verwijderd bent, hoe meer je verstoord bent; hoe dichterbij centrum bent, hoe minder je verstoord bent. En als je precies bij het centrum bent, is er geen verstoring. In een cycloon is er een centrum dat onverstoortbaar is – in de cycloon van woede, van seks, van elk verlangen. Precies in het centrum is er geen cycloon, en een cycloon kan niet bestaan zonder

een centrum van stilte. Ook de woede kan niet bestaan zonder iets in je dat de woede te boven gaat.



Onthoud dit: Niets kan bestaan zonder zijn tegendeel. Het tegenovergestelde is daar nodig. Zonder dat is er geen mogelijkheid dat het bestaat. Als er in je geen centrum zou zijn dat bewegingloos blijft, zou er geen beweging mogelijk zijn. Als er geen centrum in je zou zijn dat onverstoorbaar blijft, dan kon er geen verstoring met je gebeuren. Analyseer dit en observeer dit. Als er in je geen centrum van absolute onverstoorbaarheid zou zijn, hoe zou je dan kunnen voelen dat je verstoord bent? Je hebt een vergelijking nodig. Je hebt twee zijden nodig om te vergelijken. Veronderstel dat iemand ziek is: hij voelt zich ziek want ergens in hem bestaat er een kern, een centrum van absolute gezondheid. Daarom kan hij vergelijken. Je zegt dat je hoofdpijn hebt. Hoe komt het dat je het weet over de pijn, die hoofdpijn? Als jij zelf die hoofdpijn zou zijn, kon je het niet weten. Je moet iemand anders zijn, iets anders – de waarnemer, de getuige die kan zeggen, 'Mijn hoofd doet pijn.'

Die pijn kan alleen maar worden gevoeld door iets dat niet de pijn is. Als je ziek bent, ben je koortsachtig en je kunt het voelen want je bent niet de koorts. De koorts kan zelf niet voelen dat er koorts is; iemand is nodig die er zich buiten bevindt. Een polariteit is noodzakelijk. Als je in woede verkeert en je voelt dat, betekent het dat er in je een kern zit die nog steeds onverstoorbaar is en die een getuige kan zijn. Je kijkt misschien niet naar dat punt, dat is iets anders. Je ziet jezelf misschien niet op dat punt, dat is een andere zaak. Maar het is er altijd in zijn oorspronkelijke zuiverheid; het is er.

Deze soetra zegt: *In gemoedsstemmingen van hevig verlangen, wees dan onverstoorbaar.* Wat kun je doen? Deze techniek is niet bedoeld voor onderdrukking. Deze techniek zegt niet dat als er woede is, onderdruk het dan en wees onverstoorbaar – nee! Als je onderdrukt dan creëer je nog meer verstoordheid. Als er woede is en een poging het te onderdrukken, verdubbelt het de

verstoring. Is er boosheid, sluit dan je deuren en mediteer op de boosheid, laat de boosheid er zijn. Je blijft onverstoort, en onderdruk het niet.

Onderdrukken is gemakkelijk; en tot uitdrukking brengen is gemakkelijk. We doen beide. We geven er uitdrukking aan als de situatie het toelaat, en als het voor jou prettig en niet gevaarlijk is. Als je de ander kunt krenken en de ander kan jou niet raken, dan geef je uiting aan je boosheid. Het is gevaarlijk als de ander je pijnlijker kan treffen, als je baas of degene op wie je boos bent sterker is, dan onderdruk je het.

Uitdrukking en onderdrukking zijn gemakkelijk, getuige zijn is moeilijk. Getuige zijn is geen van beide; het is noch uitdrukking noch onderdrukking. Het is niet tot uitdrukking brengen want je richt het niet op je object van boosheid. Je verdringt het ook niet. Je laat het tot uitdrukking komen – uitgedrukt in een leegte. Je mediteert erop.

Ga voor een spiegel staan en druk je boosheid uit – en wees er een getuige van. Je bent alleen dus je kunt erop mediteren. Doe wat je wilt, maar in een leegte. Als je iemand wilt slaan, sla dan de lege lucht. Als je boos wilt zijn, wees dan boos; als je wilt schreeuwen, schreeuw dan. Maar doe het alleen en herinner jezelf als een kern die alles ziet, dit drama. Dan wordt het een psychodrama, en je kunt er om lachen en dan wordt het een intense verzoening voor je. Achteraf voel je je er dan van bevrijd – en niet alleen ervan bevrijd, je hebt er iets door bereikt. Je bent rijper geworden; een groei is naar je toe gekomen. En nu weet je dat zelfs toen je boos was er in je een centrum was dat onverstoord was. Probeer nu dit centrum meer en meer te onthullen en dat is gemakkelijk om het met verlangen te onthullen.

Daarom is tantra niet tegen verlangen. Het zegt, wees verlangend maar herinner je het centrum dat onverstoord is. Dus zegt tantra dat zelfs seks kan worden toegepast. Beweeg je in seks, maar blijf onverstoort. Wees een getuige. Blijf een intense waarnemer. Wat er ook gebeurt, gebeurt aan de buitenkant; je bent gewoon een kijker, een waarnemer.

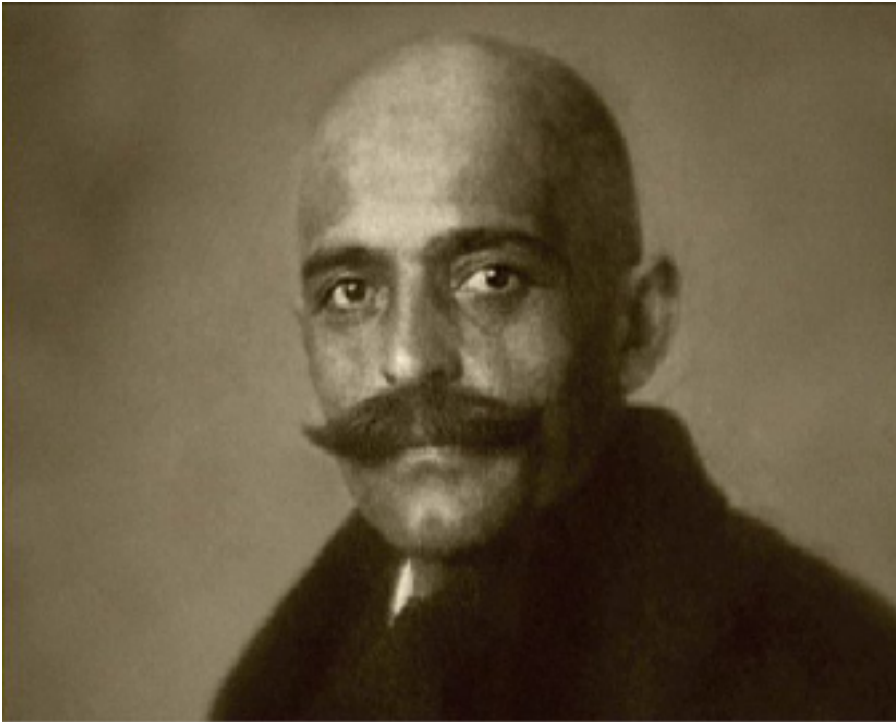
Deze techniek kan heel nuttig zijn en voor jou kan er veel voordeel mee gebeuren. Maar het is moeilijk want als je verstoord raakt, vergeet je alles. Je vergeet misschien dat je moet mediteren. Probeer het dan op de volgende manier: wacht niet op het moment dat je kwaad wordt. Wacht niet op dat moment! Doe gewoon je kamer op slot en denk aan een ervaring van boosheid uit het verleden toen je er gek van werd. Herinner het je en herbeleef het. Herinner je dat iemand je had beledigd en wat er gezegd werd en hoe je naar hem reageerde. Reageer opnieuw, speel het na. Misschien weet je niet dat de mind net een taperecorder apparaat is. En nu zeggen wetenschappers, dat het nu een wetenschappelijk feit is dat je geheugencentra gaan herhalen als ze met elektroden worden geraakt. Je was bijvoorbeeld een keer boos: het incident is opgenomen en in dezelfde volgorde als het gebeurd is, precies als op een taperecorder in je brein. Als het geraakt wordt door een elektrode, gaat het weer afspelen. Je hebt dan weer hetzelfde gevoel. Je ogen lopen rood aan, je lichaam begint te trillen en wordt koortsig en de hele zaak speelt zich opnieuw af. Zodra de elektrode wordt weggenomen, houdt het op. Als je het weer energie geeft, begint het helemaal weer van voren af aan.

Ze zeggen nu dat de mind een geheugenapparaat is en je kunt alles opnieuw laten gebeuren. Maar herinner het je niet alleen maar: herbeleef het. Ga de ervaring weer voelen en de mind krijgt dat idee door. Het incident komt dan tot je; je herbeleeft het. Blijf onverstoord tijdens de herbeleving. Begin bij het verleden. Dit is gemakkelijk want nu is het een spel, de echte situatie is er niet. En als het je lukt om dit te doen, dan ben je ook in staat om het te doen wanneer de woede situatie er echt is, wanneer er een echte situatie is. En dit kun je doen met elk verlangen en dat moet je ook doen.

Dit nadoen van iets uit het verleden brengt veel teweeg. Iedereen heeft littekens in zijn mind; er zitten niet-geheelde wonden. Als je ze opnieuw opvoert, word je ontlast. Als je naar je verleden kunt gaan en iets kunt doen dat onvolledig is gebeven dan word je ontlast van je verleden. Je mind wordt dan frisser; het stof wordt dan weggeworpen. Herinner je iets in je verleden waarvan je het

gevoel hebt dat het is blijven hangen. Je wilde iemand doden, je wilde van iemand gaan houden, je wilde van alles, en dat is onvervuld gebleven.

Die onvolledigheid blijft als een wolk boven je mind hangen. Het beïnvloedt alles wat je bent en wat je doet. Die wolk moet verdreven worden. Beweeg je terug op de tijdlijn en breng verlangens terug die onvolledig zijn gebleven en herbeleef de wonden die nog steeds bleek zijn. Ze worden dan geheeld. Je wordt dan meer heel, en via dit krijg je de slag te pakken hoe je in een situatie die verstoord is onverstoorbaar kunt blijven.



George Gurdjieff

In gemoedsstemmingen van hevig verlangen, wees dan onverstoorbaar.

Gurdjieff gebruikte deze techniek heel veel. Hij schiep situaties maar daarvoor is een school nodig. Je kunt dat niet alleen doen. Gurdjieff had een kleine school in Fontainebleau, en hij was een leermeester. Hij wist situaties te creëren. Je kwam dan de kamer binnen en daar zat een groep. Je kwam dan daar binnen waar de groep zat en er werd iets gedaan op een zodanige manier dat je kwaad zou worden. En het werd dan zo natuurlijk gedaan dat je je nooit kon voorstellen dat er een situatie voor jou werd gecreëerd. Maar het was een truc. Iemand beledigde je dan door iets te zeggen en je raakt daardoor verstoord. Vervolgens hielp iedereen mee aan die verstoring en jij werd er dan gek van. En wanneer je precies het punt bereikte waar je kon ontploffen, schreeuwde Gurdjieff, 'Bedenk het! Blijf onverstoord!'

Een situatie kan gecreëerd worden, maar alleen in een school waar vele mensen aan zichzelf werken. En als Gurdjieff riep, 'Bedenk het! Blijf onverstoord,' dan kon je erachter komen dat het een gecreëerde situatie is. De verstoring kan niet zo plotseling, zo onmiddellijk verdwijnen, want het heeft fysieke wortels. Je klieren hadden gif in het bloed gedeponneerd; je lichaam was aangetast geraakt.

Boosheid kan niet onmiddellijk zomaar verdwijnen. Zelfs nu dat je erachter bent gekomen dat je was misleid, dat niemand je aan het beledigen was en niemand er iets mee bedoelde, zou het moeilijk zijn om iets te doen. De boosheid is er, je lichaam is ermee gevuld – maar plotseling daalt je temperatuur. Enkel op je lichaam, aan de buitenkant, blijft de boosheid aanwezig. Bij het centrum koel je plotseling af, en je weet dat er in je een plek is die onverstoorbaar is. Je gaat lachen. Je ogen zijn rood van boosheid; je gezicht is gewelddadig, dierlijk, maar je begint te lachen.

Je weet nu twee dingen – een punt dat onverstoorbaar is en een buitenkant die verstoord geraakt is.

Je kunt het helpen. Je familieleden kunnen een school worden; je kunt elkaar helpen. Vrienden kunnen een school worden en kunnen elkaar helpen. Je kunt het met je familieleden afspreken ... alle familieleden kunnen beslissen dat er nu voor de vader of voor de moeder een situatie moet worden gecreëerd en vervolgens gaan alle familieleden aan het werk om de situatie te laten ontstaan. Wanneer de vader of de moeder compleet gek wordt dan begint iedereen te lachen en zegt, 'Blijf volledig onverstoorbaar.' Je kunt elkaar helpen en de ervaring is gewoon prachtig. Zodra je in jezelf een koel centrum kent in een hete situatie, kun je het niet meer vergeten en dan kun je het je in elke hete situatie herinneren, het terughalen, het herwinnen.

In het Westen wordt er nu een techniek gebruikt, een therapeutische techniek; het wordt psychodrama genoemd. Het helpt, en het is ook gebaseerd op technieken als dit. In psychodrama ga je het gewoon bepalen, je speelt gewoon een spel. In het begin is het dan een spel, maar vroeg of laat raak je erdoor bezeten. En als dat gebeurt, begint je mind te werken, want je mind en je lichaam werken automatisch. Ze functioneren automatisch!

Als je dus een acteur ziet die bezig is met psychodrama, in een situatie van boosheid, en die echt kwaad wordt, denk je misschien dat hij gewoon aan het acteren is, maar dat is niet zo. Hij kan echt boos geworden zijn; het is misschien helemaal geen acteren meer. Hij is bezeten door het verlangen, door de verstoordheid, door het gevoel, door de stemming, en als hij er echt door gegrepen wordt, alleen dan ziet zijn spel er echt uit.

Je lichaam kan niet weten of je speelt of dat je het voor waar doet. Je hebt misschien op een bepaald moment in je leven bij jezelf waargenomen dat je alleen aan het spelen was met je boos zijn, en je niet wist wanneer de boosheid echt werd, of je alleen maar aan het spelen was en je geen lichamelijke gevoelens had. Je was aan het spelen met je vrouw of met je vriendin, of met je echtgenoot, en plotseling werd het dan echt. Het lichaam neemt het over, en het lichaam kan niet misleid worden. Het lichaam kan niet weten of het echt is of onecht, speciaal met seks. Als je het je inbeeldt dan denkt je lichaam dat het echt is.

Seks is één van de meest verbeelding-rijkste centra in het lichaam, dus alleen al bij inbeelding kun je een seksueel orgasme krijgen. Je kunt het lichaam misleiden. Ook in dromen kun je een seksuele ontlading krijgen; zelfs in dromen wordt het lichaam misleid. Je bedrijft dan met niemand de liefde; gewoon in een droom, in fantasie, in verbeelding, bedrijft je dan liefde. Maar het lichaam kan dan seksuele energie ontladen, en zelfs een intens orgasme kan worden gevoeld. Wat gebeurt er precies? Hoe is het lichaam misleid? Het lichaam kan niet weten wat echt en onecht is. Zodra je iets gaat doen, denkt het lichaam dat het echt is en gaat zich in die echte richting gedragen. Psychodrama is een techniek die op dergelijke methoden is gebaseerd. Je bent niet kwaad, je bent gewoon het kwaad zijn aan het acteren – en dan kom je erin terecht. Maar psychodrama is prachtig want je weet dat je gewoon aan het acteren bent, en dan wordt kwaadheid aan de buitenkant echt, en vlak erachter zit je verborgen en kijk je ernaar. Je weet nu dat je niet verstoord bent, maar de kwaadheid is er wel en de verstoordheid ook. Die verstoordheid is er, maar toch is die er niet.

Dit gevoel van twee krachten die tegelijkertijd werken geeft je een transcendentie en dan kun je het in echte kwaadheid ook voelen. Zodra je weet hoe je het kan voelen, kun je het in echte situaties ook voelen. Gebruik deze techniek; dit gaat je hele leven veranderen. Zodra je weet hoe je onverstoorbaar moet blijven, is de wereld geen narigheid meer voor je. Dan kan niets enige verwarring in je aanbrengen, niets kan je kwetsen. Nu is er voor jou geen lijden meer, en zodra je het kent, kun je gewoon iets anders doen.

Gurdjieff deed dat wel eens. Hij was in staat zijn gezichtsexpressie elk moment te veranderen. Hij lachte dan, hij glimlachte, hij keek met plezier naar jou, en plotseling werd hij dan kwaad zonder

enige reden. En er wordt gezegd over hem dat hij zo bedreven werd in deze kunst dat als twee personen bij hem zaten, ieder aan een zijde van hem, hij met de helft van zijn gezicht kwaad kon zijn en hij met de andere helft van zijn gezicht kon glimlachen. De ene persoon zou dan melden, 'Wat is Gurdjieff een prachtig persoon,' en de ander zou zeggen, 'Wat een lelijk mens.' Hij keek glimlachend aan één kant naar de ene persoon en hij keek dan met een kwaad gezicht naar de andere kant.

Als je eenmaal je centrum kunt vrij maken van de buitenkant, kun je dat doen.

Zodra het centrum volledig vrij staat, en als je onverstoord kunt blijven in boosheid, in verlangen, dan kun je spelen met die verlangens, met boosheid, met verstoringen.

Deze techniek is erop gericht om een gevoel te creëren van twee uitersten in je. Die zijn er, twee tegenpolen zijn er in je. Zodra je bewust wordt van deze polariteit, word je voor het eerst een meester van jezelf. Anders zijn anderen jouw meester; en jij bent alleen maar een slaaf. Je vrouw weet het, je zoon weet het, je vader weet het, je vrienden weten het, dat je geduwd en getrokken kunt worden. Je kunt verstoord worden, je kunt blij en ongelukkig gemaakt worden en je bent dan niet een meester, je bent gewoon een slaaf. De ander heeft greep op je. Alleen maar met een simpel gebaar kan hij je ongelukkig maken; en met een lichte glimlach kan hij je gelukkig maken. Je verkeert alleen maar in de genade van iemand anders; de ander kan alles met je doen. En als dit de situatie is, dan zijn al je wederkerigheden eenvoudig reacties, geen acties. Je reageert gewoon. Als iemand je beledigt en je wordt kwaad, dan is je kwaadheid geen actie, het is een reactie. Als iemand je prijst en je begint te glimlachen en je goed te voelen en geweldig, is dit een reactie, niet een actie.

Boeddha trok door een dorp en een aantal mensen kwam daar bijeen. Ze waren tegen hem en ze beledigden hem. Boeddha luisterde en vervolgens zei hij, 'Ik moet op tijd in een ander dorp zijn, dus kan ik nu verder gaan? Als jullie alles gezegd hebben wat jullie waren komen zeggen, en als het klaar is, dan kan ik verdergaan. Of, als jullie nog iets meer tegen mij te zeggen hebben, dan wacht ik hier wel als ik terugkom. Jullie kunnen dan langskomen om het me te vertellen.'

Die mensen stonden gewoon verbaasd. Ze konden er niet bij. Ze hadden hem beledigd door lelijke woorden te gebruiken, hem beschimpt, en dus zeiden ze, 'Maar we zijn niet met je aan het praten, we zijn je aan het beschimpen en beledigen.'

Boeddha zei, 'Jullie kunnen dat wel doen, maar als je van mij een reactie wil, zijn jullie te laat gekomen. Als jullie tien jaar geleden met dergelijke uitingen waren gekomen, zou ik gereageerd hebben. Maar nu heb ik geleerd hoe ik moet handelen, want ik ben nu een meester van mezelf; jullie kunnen me niet dwingen om iets te doen. Dus jullie moeten weer teruggaan. Jullie kunnen me niet verstoren; niets kan me tegenwoordig verstoren omdat ik mijn eigen centrum heb leren kennen.'

Deze kennis van het centrum oftewel dit geaard zijn in het centrum maakt je tot een meester. Anders ben je een slaaf, en een slaaf van velen – niet alleen maar van één meester, maar van velen. Alles en iedereen is dan een meester, en jij bent een slaaf ten opzichte van het hele universum. Vanzelfsprekend zit je dan in moeilijkheden. Met zo vele meesters die je in vele richtingen duwen en alle kanten uit trekken, ben je dan nooit bij jezelf, je zit niet in een eenheid, en je wordt allerlei kanten opgetrokken en je verkeert dan in smart. Alleen maar door een meester te zijn van jezelf kun je die smart overstijgen.