

Gebruik de mind als de deur naar meditatie

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 62.

De tweede techniek: *Waar je mind ook ronddwaalt, intern of extern, op deze speciale plek, dit.*

De mind is de deur – ja, deze mind. Waar hij ook ronddwaalt, wat hij ook aan het denken is, overweegt, droomt, deze mind, dit moment, is de deur. Dit is een hele revolutionaire methode omdat we nooit bedenken dat de gewone mind de deur is. We denken dat een of andere supermind – een Boeddha, een Jezus – kan binnengaan, dat zij een bepaalde supermind hebben. Deze mind die jij hebt – deze mind die blijft dromen en het inbeelden van relevante of irrelevante gedachten, die beladen is met nare verlangens, hartstochten, woede, hebzucht, alles wat veroordeeld wordt, wat er is zonder je controle, die je heen en weer trekken en duwen van hier naar daar, constant een gekkenhuis – die mind, zegt deze soetra, is de deur.

Waar je mind ook ronddwaalt – waar ook, onthoudt dat; want het object is niet relevant – waar je mind ook ronddwaalt, intern of extern, op deze speciale plek, dit.

Vele dingen moet begrepen worden. Ten eerste, de alledaagse mind is niet zo alledaags als we denken. De alledaagse mind staat niet los van de universele mind; het maakt er een deel vanuit. Zijn wortels gaan naar onderen naar de kern van het bestaan; anders kun jij niet zijn. Zelfs een zondaar is geworteld in het goddelijke; anders kan hij niet zijn. Zelfs als de duivel er is, kan hij niet bestaan zonder goddelijke ondersteuning.

Het bestaan zelf is alleen mogelijk omdat het geworteld is in het zijn. Je mind droomt, symboliseert, dwaalt rond, is gespannen, verkeert in smart, in ellende. Hoe het ook beweegt en waar het ook naar toe beweegt, het blijft gegrond in de totaliteit. Anders is niet mogelijk. Je kunt niet uit het bestaan weggaan; dat is onmogelijk. Dit pure moment ben je erin gegrond.

Dus wat moet er gedaan worden? In dit speciale moment zijn we erin gegrond, dan gaat het er voor de egoïstische mind op lijken dat er niets gedaan hoeft te worden.. We zijn alreeds het goddelijke, waarom dan zoveel drukte? Je bent gegrond in het goddelijke, maar je bent je niet bewust van het feit. Wanneer de mind aan het ronddwalen is, zijn er twee dingen – de mind en het ronddwalen en de objecten in de mind en de mind zelf, en wolken die ronddwalen in de lucht en de lucht zelf.



Er zijn dus twee dingen: de wolken en de lucht.

Soms kan het gebeuren, en het gebeurt ook, dat er zoveel wolken zijn dat de lucht verdwijnt, die je niet kunt zien. Maar zelfs als je hem niet kunt zien, is hij niet verdwenen. Er is geen enkele manier om te helpen de lucht te laten verdwijnen. Hij is er; verborgen of niet verborgen, maar hij is er altijd.

Maar wolken zijn er ook. Als je aandacht besteedt aan de wolken, dan is de lucht verdwenen. Als je aandacht besteedt aan de lucht, dan zijn de wolken er gewoon toevallig, ze komen en ze gaan. Ze zijn inmiddels gekomen en ze zijn alweer gegaan. Ze hebben de lucht niet de minste schade toegebracht, ze hebben de lucht niet verontreinigd; ze hebben hem zelfs niet aangeraakt. De lucht blijft maagdelijk.

Wanneer je mind aan het dwalen is, zijn er twee dingen; het ene zijn de wolken, de gedachten, de objecten, de verbeeldingen, en het andere is het bewustzijn, de mind zelf. Als je teveel aandacht besteedt aan de wolken, aan de objecten, de gedachten, de verbeeldingen, dan ben je de lucht vergeten. Je bent dan de gastheer vergeten; je bent teveel geïnteresseerd geraakt in de gast. Die gedachten, verbeeldingen, het ronddwalen, zijn alleen maar gasten. Als je jezelf op de gasten richt, dan vergeet je je eigen wezen. Verander de gerichtheid van de gasten naar de gastheer, van de wolken naar de lucht. Doe het praktisch.

Een seksuele wens komt op: dat is een wolk. Of een hebzucht komt op om een groter huis te hebben; dit is een wolk. Je kunt er zo geobsedeerd door raken dat je volledig vergeet bij wie het is opgekomen, bij wie het is gebeurd. Wie zit erachter? In welke lucht beweegt zich deze wolk? Herinner je die lucht en plotseling verdwijnt de wolk. Je hebt alleen maar een verandering van focus nodig van het object naar het subject, van het uiterlijke naar het innerlijke, van de wolk naar de lucht, van de gast naar de gastheer. Alleen maar een verandering van focus.

Lin Chi, een zenmeester, was aan het spreken. Iemand uit de menigte zei: 'Beantwoord me slechts één vraag: wie ben ik?'

Lin Chi hield op met spreken. Iedereen was aandachtig. Welk antwoord zou hij gaan geven? Maar hij antwoordde niet. Hij stond op uit zijn stoel en liep tot vlakbij die man. De hele menigte raakte attent, alert. Ze hielden hun adem in. Wat zou hij gaan doen? Hij zou vanuit zijn stoel moeten hebben geantwoord; dit was niet nodig. De man werd bang, en Lin Chi kwam vlakbij hem met zijn indringende ogen. Hij pakte de man bij zijn kraag, schudde even met hem en vroeg hem: 'Sluit je ogen! En onthoud degene die deze vraag stelde, "wie ben ik."'



De man sloot zijn ogen – bang, natuurlijk. Hij ging bij zichzelf naar binnen om te zoeken wie deze vraag had gesteld en hij zou niet terugkeren.

De menigte wachtte en wachtte alsmaar. Zijn gezicht werd stil, kalm en rustig. Vervolgens moest Lin Chi hem weer door elkaar schudden. 'Kom nu naar buiten en vertel tegen iedereen, "wie ben ik?"'

De man begon te lachen en hij zei: 'Wat een wonderbaarlijk manier om op een vraag te beantwoorden! Maar als iemand me dat nu vraagt, dan ga ik hetzelfde doen. Ik kan het niet beantwoorden.'

Het was enkel een verplaatsing van aandacht. Je stelt de vraag, 'wie ben ik,' en je mind is gericht op de vraag en het antwoord is gewoon verborgen achter de vraag van de vraagsteller. Verplaats de aandacht; kom terug naar jezelf.

Japanse prent van Linji Yixuan (Jap. Rinzai Gigen)

De soetra zegt: *Waar je mind ook ronddwaalt, intern of extern, op deze speciale plek, dit.* Beweeg je weg van de objecten gericht op de mind zelf, en je bent niet meer een gewone mind. Je bent normaal door de objecten. Plotseling word je zelf een boeddha. Je bent al een boeddha, maar je bent gewoon beladen met vele wolken. En niet alleen dat je ermee beladen bent; je klampt je ook aan je wolken vast, je wilt ze niet toestaan te bewegen. Je denkt dat wolken je eigendom zijn. Je denkt, hoe meer je hebt des te beter: je bent dan rijker. En je hele lucht, je innerlijke ruimte, is gewoon verborgen. In zekere zin is hij verdwenen te midden van de wolken van al die wolken en de wolken zijn je leven geworden. Het leven van de wolken is *samsara* – de wereld.

Dit kan zelfs in een enkel moment gebeuren, deze verandering van aandacht – en het gebeurt altijd plotseling. Ik bedoel niet dat het nodig is voor jou om niets te doen en het dan plotseling gebeurt. Je moet juist heel veel doen. Maar het gebeurt nooit geleidelijk. Je moet blijven doen en doen en plotseling op een dag verschijnt er een moment dat jij op de juiste temperatuur bent om te verdampen. Plotseling is er geen water meer, het is verdampt. Plotseling ben je niet verbonden met het object. En je ogen zijn niet gericht op de wolken; plotseling zijn ze naar binnen gekeerd, naar de innerlijke ruimte.

Het gebeurt nooit geleidelijk dat één deel van je ogen zich naar binnen gekeerd heeft en één deel gericht is op de uiterlijke wolken – noch gebeurt dat in percentages, dat je nu 10 % innerlijk bent geworden en 90 % uiterlijk, of nu 20% innerlijk en 80% procent uiterlijk – nee! Wanneer dat gebeurt, gebeurt het 100%, want je kunt je gerichtheid niet verdelen. Of je ziet de objecten of je ziet jezelf – of de wereld of de Brahma. Je kunt naar de wereld terugkeren, je kunt je gerichtheid weer veranderen; jij bent dan de meester. Echt waar, alleen nu ben jij de meester – wanneer jij je gerichtheid kunt veranderen zoals je wenst.

Ik herinner me Marpa, een Tibetaanse mysticus. Wanneer hij tot realisatie kwam – wanneer hij een boeddha werd, wanneer hij naar binnen keerde, wanneer hij onverwacht de innerlijke ruimte tegenkwam, het oneindige – vroeg iemand aan hem: 'Marpa, hoe gaat het nu met je?' Marpa's antwoord is uitzonderlijk en onverwacht. Geen boeddha heeft op die manier geantwoord. Marpa zei: 'Even ellendig als tevoren.'

De man was verbijsterd. Hij zei: 'Even ellendig als tevoren?'

Maar Marpa lachte. Hij zei: 'Ja, maar met een verschil, en het verschil is dat nu de ellende vrijwillig is. Soms, alleen maar om de wereld even te proeven beweeg ik me buiten mezelf, maar nu ben ik ook de meester. Elk moment kan ik naar binnen gaan. En het is goed om je in de tegengestelden te bewegen. Dan blijf je leven. Ik kan gaan waar ik wil!'

En Marpa zei: 'Ik kan nu gaan waar ik wil. Soms beweeg ik me in de ellende, maar nu is de ellende niet iets wat met mij gebeurt. Het overkomt mij en ik blijf onaangetast.'

Natuurlijk, wanneer je vrij beweegt, blijf je onaangetast.

Zodra je weet hoe je je gerichtheid naar binnen moet veranderen, dan kun je in de wereld terugkomen. Elke boeddha is teruggekomen naar de wereld. Opnieuw richt hij zijn aandacht, maar nu heeft de innerlijke mens een andere kwaliteit. Hij weet dat dit zijn gerichte aandacht is. Deze wolken zijn toegestaan zich te bewegen. Deze wolken zijn geen meesters; ze kunnen je niet domineren. Je staat ze toe te zijn en dat is prachtig. Soms als de lucht vol wolken is, is dat prachtig; de beweging van de wolken is mooi. Als de lucht zichzelf blijft, kunnen de wolken worden toegestaan te bewegen. Het probleem ontstaat alleen wanneer de lucht zichzelf vergeet en er alleen maar wolken zijn. Dan wordt alles lelijk want dan is de vrijheid verloren gegaan.

Deze soetra is prachtig: *Waar je mind ook ronddwaalt, intern of extern, op deze speciale plek, dit.* Deze soetra is diep in de zen traditie toegepast. Zen zegt, dat je normale mind de boeddha-mind is. Als je eet, ben je een boeddha; als je slaapt, ben je een boeddha; als je water uit de put haalt, ben je een boeddha. JIJ bent het!. Als je water aandraagt uit de put, als je je voeding eet, als je op bed ligt, ben je een boeddha. Niet te bevatten! Het lijkt raadselachtig, maar het is de waarheid.

Als je water dragend eenvoudig het water draagt, als je geen enkel probleem erover maakt en je simpel water draagt, als je mind helder is en de lucht leeg is, als je alleen maar water draagt, dan ben je een boeddha. Als we aan het eten zijn doen we duizend en één dingen. De mind is er misschien helemaal niet. En je lichaam is misschien wel als een robot aan het eten; en je mind is misschien ergens anders.

Een paar dagen geleden was er een student hier. Zijn examen naderde, dus kwam hij mij vragen: 'Ik ben heel erg in de war en dit is het probleem: ik ben namelijk verliefd geworden op een meisje. Als ik bij het meisje ben, denk ik aan mijn examen, en als ik studeer denk ik alleen maar aan mijn meisje. Wat moet ik nou doen? Tijdens het lezen, studeren, ben ik er niet bij, ik ben in mijn verbeelding met mijn meisje. En bij mijn meisje, ben ik nooit met haar; dan denk ik over mijn problemen, over mijn examen wat naderbij komt. Dus is alles een puinhoop geworden.'

Dit is de manier waarop iedereen een puinhoop is geworden, niet alleen die jongen. Als je op kantoor bent, denk je aan thuis en als je in huis bent, ben je op kantoor. En zoiets magisch kun je niet doen. Terwijl je in huis bent, kun je alleen maar in huis zijn, je kunt dan niet op kantoor zijn. En als je op kantoor bent, dan ben je geestelijk niet gezond, je bent ongezond. Dan loopt alles door elkaar. Dan is niets helder. En de mind in kwestie is dan een probleem.

Als je water uit een put haalt, water meedraagt vanuit een put en als je eenvoudig deze simpele handeling verricht dan ben je een boeddha. En altijd als je naar zenmeesters gaat en ze vraagt 'Wat ben jij aan het doen? Wat is jouw *sadhana*? Wat is je meditatie?' dan zeggen ze: 'Als we een slaperig gevoel hebben, gaan we slapen. Als we een hongerig gevoel hebben gaan we eten. En dat is alles, er is geen andere *sadhana*.' Maar dit is heel lastig. Het lijkt eenvoudig: als je tijdens het eten alleen maar kunt eten, als je zit je alleen maar kunt zitten, niets anders doen; als je bij het moment kunt blijven en niet ervan weggaan, als je volledig kunt opgaan in het moment zonder toekomst, zonder verleden, als dit moment nu het enige bestaan is – dan ben je een boeddha en precies deze mind wordt een boeddha mind.

Als je mind dwaalt, probeer hem dan niet te stoppen. Word je liever bewust van de lucht. Wanneer de mind ronddwaalt, probeer hem dan niet te stoppen, probeer hem niet naar een bepaald punt te brengen, tot een zekere concentratie – nee! Sta hem toe te dwalen, maar schenk niet veel aandacht aan het dwalen – want voor of tegen, je blijft dan betrokken bij het ronddwalen. Herinner je de lucht, sta het dwalen toe, en zeg gewoon: 'Oké, het is net zoiets als verkeer op de weg. Veel mensen bewegen zich in alle richtingen. Hetzelfde verkeer is in de mind aan de gang. Maar ik ben alleen maar de lucht en niet de wolk.'

Voel het, herinner je het, en blijf erin. Vroeg of laat ga je voelen dat de wolken langzamer gaan en er zitten grotere ruimten tussen de wolken. En ze zijn niet zo donker, niet zo ondoordringbaar. De snelheid is afgenomen en openingen kunnen worden gezien en er kan naar de lucht worden gekeken. Ga door met jezelf voelen als de lucht en niet als de wolken. Vroeg of laat op een dag, wanneer op een juist moment je aandacht echt naar binnen is gegaan, zijn de wolken verdwenen en jij bent de lucht, de altijd zuivere lucht, de altijd maagdelijke lucht.

Zodra je die maagdelijkheid kent, kun je terugkomen naar de wolken, naar de wereld van de wolken. Dan heeft die wereld zijn eigen schoonheid. Je kunt je erin begeven, maar je bent nu een meester. De wereld is niet slecht; de wereld als de meester is het probleem. Met jou als de meester kun jij je erin begeven. Dan heeft de wereld een schoonheid van zichzelf. Het is prachtig, het is liefdevol, maar je moet schoonheid en liefde in je als een meester kennen.