

Wees ononderbroken bewust

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 64.

Bij het begin van niezen, tijdens schrik, in angst, boven een afgrond, vliegend in de strijd, in extreme nieuwsgierigheid, aan het begin van honger, aan het einde van honger, wees ononderbroken bewust.

Het lijkt zo eenvoudig: bij het begin van niezen, tijdens angst, in angst of voor de honger of na de honger, wees ononderbroken bewust.

Veel dingen moeten begrepen worden. Zeer eenvoudige handelingen zoals niezen kunnen als hulpmiddelen worden gebruikt, want hoe eenvoudig ze er ook uitzien, ze zijn zeer complex, en het innerlijke mechanisme is iets zeer delicaats. Wanneer je voelt dat er een nies op komst is, word dan alert, en misschien komt de nies helemaal niet. Misschien verdwijnt hij gewoon, want niezen is iets niet-vrijwilligs - onbewust, niet-vrijwillig.



Je kunt niet vrijwillig niezen; je kunt het niet 'willen'. Hoe kun je dat? Hoe hulpeloos is de mens! Je kunt geen enkele nies 'willen'. Hoe je het ook probeert, je kunt het niet opwekken. Een enkele nies - zoiets kleins, maar je kunt het niet willen. Het is niet vrijwillig; er is geen wil voor nodig. Het komt niet door je mind; het komt door je totale organisme, je totale lichaam.

En het tweede: wanneer je alert wordt, wanneer de nies komt - je kunt hem niet brengen, maar wanneer hij komt - als je alert wordt, komt hij misschien niet, want je brengt iets nieuws in het proces: de alertheid. Hij kan verdwijnen, maar wanneer de nies verdwijnt en je alert bent, is er een derde ding. Ten eerste is een nies niet vrijwillig. Je brengt een nieuw ding in - alertheid. Wanneer de alertheid komt, komt de nies misschien niet. Als je echt alert bent, komt hij niet; misschien gebeurt hij helemaal niet. Dan gebeurt er een derde ding. De energie die zou vrijkomen bij het niezen, waar gaat die heen? Die verplaatst zich naar je alertheid. Plotseling is er een flits, een bliksem. Je wordt alerter. De energie die bij het niezen vrijkwam, verschuift naar alertheid. Plotseling word je alerter.

In die flits, in die bliksem, is zelfs verlichting mogelijk. Daarom zeg ik dat deze zaken zo eenvoudig zijn, dat ze absurd lijken. Ze lijken te veel te beloven. Hoe kan iemand, alleen door te niezen, verlicht worden? Maar niezen is niet zomaar niezen; je bent er volledig bij betrokken.

Wat je ook doet of wat je ook overkomt is een totale betrokkenheid. Observeer opnieuw: wanneer er een nies gebeurt, ben je er volledig bij betrokken met je hele lichaam, je hele mind. Het is niet alleen je neus die niest; elke vezel, elke cel van je lichaam is erbij betrokken. Een subtiel trillen, een subtiele golving gaat door het hele lichaam, en daarmee wordt het hele lichaam geconcentreerd. En wanneer de nies is gebeurd, ontspant het hele lichaam. Maar het is moeilijk om er alert op te zijn. Als je er alert op bent, zal het niet gebeuren, en als het gebeurt kun je weten dat de alertheid er niet was. Daarom moet je alert zijn.

Bij het begin van het niezen..., want als het begonnen is, kun je niets doen. De pijn is weg; je kunt het nu niet meer veranderen. Het mechanisme is begonnen. De energie is op weg om vrij te komen, het kan niet gestopt worden. Kun je een nies halverwege stoppen? Hoe kun je het halverwege stoppen? Tegen de tijd dat je klaar bent, is het al gebeurd. Je kunt het niet halverwege stoppen.

Gewoon aan het begin, word alert. Zodra je het gevoel hebt dat het eraan komt, word je alert. Sluit je ogen en wees meditatief. Breng je totale bewustzijn naar de focus waar je de sensatie van een aankomende nies voelt. Blijf in het begin alert. De nies zal verdwijnen, en de energie zal worden omgezet in meer alertheid. En omdat bij de nies het hele lichaam betrokken is, het hele mechanisme - het is een loslaat-mechanisme en je bent op dit moment alert - zal er geen mind zijn, zullen er geen gedachten zijn, geen meditatie.

In een nies stopt het denken. Daarom houden zoveel mensen van snuif. Het ontlast hen, hun geest voelt meer ontspannen omdat het denken even stopt. Snuif geeft hen een glimp van niet-denken. Door snuiftabak, wanneer de nies komt, zijn ze geen gedachten, worden ze lichamen. Het hoofd verdwijnt voor een enkel moment, maar het voelt goed.

Als je gewend raakt aan snuif, is het heel moeilijk om het te laten. Het is een dieper doordringende gewoonte dan roken; roken is er niets bij. Het dringt dieper door, omdat roken bewust is en niezen onbewust. Snuiven laten is moeilijker dan roken. En roken kun je veranderen, je kunt vervangers vinden - maar er is geen vervanger voor snuiftabak, want niezen is werkelijk een zeer uniek fenomeen in het lichaam.

Het enige andere dat ermee kan worden vergeleken, en dat ook is vergeleken, is de geslachtsdaad. Degenen die denken in termen van fysiologie, zeggen dat de geslachtsdaad gewoon niezen door het geslachtsorgaan is - en die overeenkomst is er. Dat is niet honderd procent juist, want bij seks komt veel meer kijken, er zijn grotere dingen bij betrokken. Maar in het begin, alleen in het begin, is de gelijkenis er.

Er wordt iets uit de neus gegooid en je voelt je opgelucht, en er wordt iets uit het geslachtsorgaan gegooid en je voelt je opgelucht. En beide zijn niet-vrijwillig. Je kunt niet met wilskracht overgaan tot seks. Als je het probeert, zul je falen - vooral mannen, want het geslachtsorgaan van de man moet iets doen. Het is actief. Je kunt zijn handeling niet 'willen', en als je het probeert, zal het, hoe meer je probeert, onmogelijk zijn.

Het kan gebeuren, maar je kunt het niet laten gebeuren. Daarom is seks in het Westen een probleem geworden. Deze halve eeuw is in het Westen de kennis over seks ontwikkeld, en iedereen is zich er zo bewust van geworden dat de geslachtsdaad steeds onmogelijker wordt.

Als je alert bent, is seks onmogelijk. Als een man alert is tijdens het vrijen, zal het moeilijker worden. Hij zal geen erectie kunnen krijgen. Het kan niet worden gewild, en als je het wilt zul je het verliezen. Dezelfde methode, dezelfde techniek, kan gebruikt worden bij seks. In het begin,

wanneer je de sensatie van een erectie voelt opkomen maar hij nog niet is gekomen, voel je gewoon de vibratie, word je alert. De vibratie zal wegvallen, en dezelfde energie zal overgaan in alertheid.

Tantra heeft dit gebruikt. Het heeft op vele manieren geprobeerd. Een mooie naakte vrouw zal er zijn als een object voor meditatie, en de zoeker, de mediteerder, zal voor de naakte vrouw zitten en mediteren op haar lichaam, haar vorm, haar verhoudingen, gewoon wachtend op de eerste sensatie in zijn geslachtscentrum. Zodra die sensatie er is, sluit hij zijn ogen. Hij vergeet de vrouw. Hij sluit zijn ogen, en wordt alert op de sensatie. Dan wordt seksenergie omgezet in alertheid.

Hij mag alleen op de naakte vrouw mediteren tot het moment waarop de sensatie wordt gevoeld. Dan moet hij zijn ogen sluiten en naar zijn eigen gewaarwording gaan en daar alert worden, hetzelfde als bij niezen. En waarom gebeurt deze flits? Omdat de mind er niet is. De basis is dat als de mind er niet is en je alert bent, je satori krijgt, je de eerste glimp van samadhi krijgt.

De gedachte is de barrière. Dus als de gedachte op een of andere manier verdwijnt, zal het ding gebeuren. Maar de gedachte moet verdwijnen; alleen dan is er alertheid. De gedachte kan zelfs in de slaap verdwijnen; de gedachte kan verdwijnen als je bewusteloos raakt; de gedachte kan verdwijnen als je een of andere drug neemt. De gedachte verdwijnt, maar dan is er geen alertheid om je bewust te zijn van het fenomeen dat achter de gedachte schuilgaat. Daarom definieer ik meditatie als gedachteloos bewustzijn. Je kunt gedachteloos en onbewust worden; dan is er geen betekenis. Je kunt bewust zijn met gedachten; dat ben je al.

Breng deze twee dingen samen - bewustzijn en gedachteloosheid. Wanneer ze elkaar ontmoeten, gebeurt meditatie, wordt meditatie geboren. En je kunt het proberen met heel kleine dingen, want niets is echt klein. Zelfs een nies is een kosmisch fenomeen. In het bestaan is niets groot en niets klein. Zelfs een minuscuul atoom kan de hele wereld vernietigen, en zelfs een nies, een zeer atomair verschijnsel, kan je transformeren.

Zie de dingen dus niet als klein of groot. Er is niets klein en niets groot. Als je het doordringende oog hebt, zijn zeer kleine dingen van vitaal belang. Tussen atomen liggen universa verborgen, en tussen het universum en een atoom kun je niet zeggen wat groot en wat klein is. Zelfs een enkel atoom is een universum op zich, en het grootste universum is niets anders dan atomen. Dus denk niet in termen van groot en klein. Probeer het gewoon. Zeg niet: 'Wat kan er gebeuren in een niesbui? Ik nies mijn hele leven al, en er is nooit iets gebeurd.'

Osho: The Book of Secrets, Discourse # 41.