

Wees je bewust van wat nooit verandert in jou

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 66.

Wees de niet-hetzelfde zelfde zowel tegen een vriend als tegen een vreemde, in eer of in schande.



Wees de niet-hetzelfde zelfde. Dit is de basis. Wat gebeurt er in jou? Er gebeuren twee dingen. Iets in jou blijft voortdurend hetzelfde, het verandert nooit. Misschien heb je het nog niet waargenomen, misschien ben je het nog niet tegengekomen, maar als je observeert zul je te weten komen dat iets in jou voortdurend hetzelfde blijft. Vanwege die gelijkheid kun je een identiteit hebben. Door die eenheid voel je jezelf gecenterd; anders ben je een chaos. Je zegt: 'Mijn kindertijd. Wat is daar nu van over?' Wie zegt: 'Mijn kindertijd?' Wie is die 'mijn, mij, ik'?

Er is niets over van je kindertijd. Als je voor het eerst foto's van je kindertijd te zien krijgt, zul je ze niet kunnen herkennen. Alles is veranderd. Je lichaam is niet meer hetzelfde; geen enkele cel is hetzelfde gebleven. Fysiologen zeggen dat het lichaam in beweging is, het is een rivier. Elk moment sterven er veel cellen en worden er veel nieuwe geboren. Binnen zeven jaar is je lichaam volledig veranderd. Dus als je zeventig jaar gaat leven, heeft je lichaam zich tien keer volledig vernieuwd.

Elk moment verandert je lichaam, en je mind. Je kunt een foto van je kindertijd niet herkennen, en als het mogelijk zou zijn je een foto te geven van je mind, van je kindermind, zou het onmogelijk zijn die te herkennen. Je mind is nog meer in beweging dan je lichaam. Elk moment verandert alles. Zelfs voor een enkel moment blijft niets hetzelfde. In de ochtend was je anders wat je mind betreft. 's Avonds ben je totaal anders.

Wanneer iemand Boeddha op zou komen zoeken, zou Boeddha zeggen, voordat die persoon zou vertrekken, afscheid van hem zou nemen: 'Onthoud wel, de man die is gekomen om mij te ontmoeten is niet de man die teruggaat. Je bent nu totaal anders. Je mind is veranderd.'

Een ontmoeting met een Boeddha zal natuurlijk je mind ten goede of ten kwade veranderen, maar je kunt niet dezelfde zijn.

Je kwam hier met een andere mind; je zult weggaan met een andere mind. Er is iets veranderd. Er is iets nieuws toegevoegd, iets geschrapt. En zelfs als je niemand ontmoet, als je alleen blijft, kun je niet dezelfde blijven. Elk moment beweegt de rivier.

Heraclitus heeft gezegd: 'Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen.' Hetzelfde kan gezegd worden van de mens: je kunt dezelfde mens niet opnieuw ontmoeten - onmogelijk! En vanwege dit feit, en vanwege onze onwetendheid daarover, wordt het leven een ellende - omdat je blijft verwachten dat de ander hetzelfde is. Je trouwt met een meisje en je verwacht dat ze hetzelfde is. Dat kan ze niet zijn! Ongetrouwd was ze anders; getrouwd is ze totaal anders. Een geliefde is iets anders, een echtgenoot is iets totaal anders. Je kunt niet verwachten dat je geliefde je ontmoet via je echtgenoot. Dat is onmogelijk. Een geliefde is een geliefde; een echtgenoot is een echtgenoot. Zodra een geliefde een echtgenoot wordt, is alles veranderd. Maar jij blijft verwachten. Dat scheidt ellende - onnodige ellende.

Als we dit feit kunnen inzien dat de mind voortdurend in beweging is en verandert, zullen het ons niets kosten om aan heel veel ellende te ontsnappen. Je hoeft je er alleen maar van bewust te zijn dat de mind verandert.

Iemand houdt van je en je verwacht liefde. Maar even later haat hij je; dan ben je verontrust - niet vanwege zijn haat, maar alleen vanwege je verwachting. Hij is veranderd. Hij leeft, dus moet hij wel veranderen. Maar als je de werkelijkheid kunt zien zoals ze is, zul je niet verstoord raken. Degene die pas geleden verliefd was, kan even later haatdragend zijn, maar wacht! Even later zal hij weer verliefd zijn. Heb dus geen gehaast, maar wees geduldig. En als de ander dit veranderende patroon ook kan zien, dan zal hij niet vechten om patronen te veranderen. Ze veranderen, dat is iets natuurlijks.

Dus als je naar je lichaam kijkt, verandert het. Als je probeert je mind te begrijpen, verandert die. Ze is nooit dezelfde. Zelfs gedurende twee opeenvolgende momenten is niets hetzelfde. Je persoonlijkheid gaat als een stroom verder. Als dit alles is en er niets is dat voortdurend, eeuwig, tijdloos hetzelfde blijft, wie zal zich dan herinneren dat dit 'mijn kindertijd' was? De kindertijd is veranderd, het lichaam is veranderd, de mind is veranderd. Wie herinnert zich dat dan nog? Wie weet er dan nog van de kindertijd, de jeugd en de ouderdom? Wie weet dat?

Deze kenner moet dezelfde blijven; deze getuige moet dezelfde blijven. Alleen dan kan de getuige een perspectief hebben. De getuige kan zeggen:

'Dit was mijn kindertijd, dit was mijn jonge leeftijd, dit was mijn oude dag. Toen was ik verliefd, en toen sloeg de liefde om in haat.'
Dit getuige bewustzijn, deze kenner, is altijd hetzelfde.

Je hebt dus twee rijken of twee dimensies die tegelijk in jou bestaan. Je bent allebei - het veranderende dat altijd verandert en het niet-veranderende dat altijd niet-veranderend blijft. Als je je bewust wordt van deze twee rijken, zal deze techniek je helpen: wees dezelfde. Onthoud dit: wees dezelfde. Aan de buitenkant moet je 'niet-hetzelfde' zijn, maar in het centrum blijf je dezelfde.

Onthoud dat wat hetzelfde is. Alleen herinneren is genoeg; je hoeft verder niets te doen. Het is onveranderlijk. Je kunt het niet veranderen, maar je kunt het vergeten. Je kunt zo opgaan in de veranderende wereld om je heen - met je lichaam, met je mind - dat je het centrum volledig vergeet. Het centrum wordt zo vertroebeld door de veranderende stroom - en natuurlijk zijn er problemen: dat wat voortdurend hetzelfde is, is moeilijk te onthouden omdat verandering problemen schept.

Als er bijvoorbeeld voortdurend lawaai om je heen is, ben je je daar niet van bewust. Als een klok aan de muur de hele dag tikt, tikt, tikt, ben je je er nooit van bewust. Maar als hij plotseling stopt, word je je er onmiddellijk van bewust. Als iets voortdurend hetzelfde is, hoef je er niet op te letten. Wanneer iets verandert, moet de mind het opmerken. Het creëert een hiaat, en het patroon trilt. Je hoorde het voortdurend, dus je hoefde het niet te horen. Het was er, het werd deel van de achtergrond. Maar als nu plotseling de klok stopt, zul je bewust worden. Je bewustzijn zal plotseling naar de hiaat gaan.

Het is net alsof een van je tanden uitvalt; dan gaat je tong voortdurend naar die plek toe. Toen de tand er nog was, probeerde de tong hem nooit aan te raken. Nu is de tand er niet - er is alleen een opening - en de hele dag, hoe je het ook probeert, je kunt er niets aan doen: de tong gaat naar de opening. Waarom? Omdat er iets ontbreekt en de achtergrond is veranderd. Er is iets nieuws binnengekomen.

Als er iets nieuws binnenkomt, word je je bewust - om vele redenen. Het is een veiligheidsmaatregel. Het is nodig voor je leven - om te overleven. Als er iets verandert, moet je je bewust worden. Het kan gevaarlijk zijn. Je moet opletten, en je opnieuw aanpassen aan de nieuwe situatie die is ontstaan. Maar als alles is zoals het was, is dat niet nodig. Je hoeft je niet bewust te zijn. En ditzelfde element in jou, wat de Hindoes *atman*, de ziel, hebben genoemd, is er altijd geweest vanaf het allereerste begin, als er al een begin was. En het gaat door tot het einde, als er al een einde komt. Het is eeuwig hetzelfde geweest, dus hoe kun je je ervan bewust zijn?

Omdat het zo permanent hetzelfde is, eeuwig hetzelfde, loop je het mis. Je let op het lichaam, je let op de mind omdat ze veranderen. En omdat je die

opmerkt, begin je te denken dat je dat bent. Je kent alleen dat; je raakt geïdentificeerd.

De hele spirituele inspanning bestaat erin hetzelfde te vinden temidden van het ongelijke - het eeuwige te vinden in het veranderende, datgene te vinden wat altijd hetzelfde is. Dat is je centrum, en als je je dat centrum kunt herinneren, alleen dan zal deze techniek gemakkelijk zijn - of als je deze techniek kunt doen, zal het herinneren gemakkelijk worden. Je kunt vanuit beide uiteinden op reis gaan.

Probeer deze techniek. De techniek is hetzelfde te zijn voor vriend en vreemdeling. Voor de vriend en de vijand, of de vreemdeling, wees 'dezelfde'. Wat betekent dat? Het lijkt tegenstrijdig. In zekere zin zul je moeten veranderen, want als je vriend je komt ontmoeten, zul je hem anders moeten ontmoeten, en als er een vreemdeling komt, zul je hem anders moeten ontmoeten. Hoe kun je een vreemdeling ontmoeten alsof je hem al kent? Dat kan niet. Het verschil zal er zijn, maar toch, diep van binnen hetzelfde blijven. De houding moet hetzelfde blijven, maar het gedrag zal 'niet-hetzelfde' zijn. Je kunt een onbekende niet ontmoeten alsof je hem al kent. Hoe kun je dat? Je kunt hooguit doen alsof, maar pretenties zullen niet volstaan. Het verschil zal er zijn.

Bij een vriend hoef je niet te doen alsof hij een vriend is. Bij een vreemde, zelfs als je probeert te doen alsof hij een vriend is, zal het pretentie zijn - iets nieuws. Je kunt niet hetzelfde zijn; het zal noodzakelijk zijn om 'niet-hetzelfde' te zijn. Wat het gedrag betreft zul je verschillend zijn, maar wat je bewustzijn betreft kun je hetzelfde zijn. Je kunt naar de vriend kijken als naar de vreemdeling.

Het is moeilijk. Je hebt misschien gehoord 'kijk naar de vreemdeling alsof hij een vriend is,' maar dat is niet mogelijk als wat ik zeg niet mogelijk is. Kijk eerst naar je vriend als de vreemdeling; pas dan kun je naar de vreemdeling kijken als naar de vriend. Ze hangen met elkaar samen.

Heb je ooit naar je vrienden gekeken alsof ze vreemden zijn? Zo niet, dan heb je helemaal niet gekeken. Kijk naar je vrouw: kent je haar werkelijk? Misschien woon je al twintig jaar of zelfs langer met haar samen, en hoe meer je met haar samenleeft, hoe groter de kans dat je vergeet dat zij een vreemde is - en zij blijft een vreemde. Hoe je ook van haar houdt, het zal geen verschil uitmaken.

Echt, hoe meer je van haar houdt, hoe vreemder ze eruit zal zien - want hoe meer je liefhebt, hoe dieper je doordringt en hoe meer je weet hoezeer ze als een rivier is, bewegend, veranderend, levend, elk moment anders. Als je niet diep kijkt, als je je beperkt tot het niveau dat zij je vrouw is, dat dit haar naam is of dat, dan heb je een bepaald fragment gekozen, en blijf je dat fragment zien als je vrouw. En telkens als ze moet veranderen, moet ze haar

veranderingen verbergen. Misschien is ze niet in een liefdevolle stemming, maar ze moet doen alsof omdat jij liefde van je vrouw verwacht.

Dan wordt alles vals. Ze mag niet veranderen, ze mag zichzelf niet zijn. Dan wordt er iets geforceerd. Dan loopt de hele relatie dood. Hoe meer je liefhebt, hoe meer je het veranderingspatroon voelt. Dan ben je elk moment een vreemde. Je kunt niet voorspellen. Je kunt niet zeggen hoe je man zich morgenochtend gaat gedragen. Je kunt alleen voorspellen als je een dode echtgenoot hebt: dan kun je voorspellen. Voorspellingen zijn alleen mogelijk over dingen, nooit over personen. Als een persoon voorspelbaar is, weet dan goed dat hij dood is; hij is gestorven. Zijn leven is gewoon vals, dus kun je voorspellen. Over personen is niets voorspelbaar vanwege de verandering.

Kijk naar je vriend als naar een vreemde; hij is er een! Wees niet bang. We zijn bang voor vreemden, dus vergeten we dat zelfs een vriend een vreemde is. Als je ook naar de vreemdeling in je vriend kunt kijken, zul je nooit gefrustreerd raken, want van een vreemde kun je niets verwachten. Je beschouwt je vrienden als vanzelfsprekend; vandaar verwachtingen en vervolgens frustraties - omdat niemand je verwachtingen kan vervullen, niemand is hier om je verwachtingen te vervullen. Iedereen is hier om zijn eigen verwachtingen te vervullen; niemand is hier om jou te vervullen. Iedereen is hier om zichzelf te vervullen, maar jij verwacht dat anderen jou vervullen en anderen verwachten dat jij hen vervult. Dan is er conflict, geweld, strijd en ellende.

Blijf altijd denken aan de vreemdeling. Vergeet niet dat zelfs je beste vriend een vreemdeling is - zo ver mogelijk van je verwijderd. Als dit gevoel je overkomt, dit weten, dan kun je naar de vreemdeling kijken en ook daar een vriend vinden. Als een vriend een vreemde kan zijn, dan kan een vreemde een vriend zijn. Kijk naar een vreemdeling: hij kent jouw taal niet, hij behoort niet tot jouw land, hij behoort niet tot jouw godsdienst, hij behoort niet tot jouw kleur. Jij bent blank en hij is zwart of jij bent zwart en hij is blank. Jullie kunnen niet communiceren via taal; jullie behoren niet tot dezelfde kerk. Er is dus geen gemeenschappelijke basis in natie, religie, ras of kleur - geen gemeenschappelijke basis! Hij is totaal een vreemde. Maar kijk in zijn ogen, en dezelfde menselijkheid is daar, dat is de gemeenschappelijke grond; en hetzelfde leven, dat is de gemeenschappelijke grond; en hetzelfde bestaan, dat is de wortel van jullie vriendschap.

Je begrijpt zijn taal misschien niet, maar je kunt hem wel begrijpen. Zelfs stilte kan communicatief zijn. Alleen al door diep in zijn ogen te kijken, zal de vriend zich openbaren. En als je weet hoe je moet kijken, kan zelfs een vijand je niet misleiden. Je kunt naar de vriend in hem kijken. Hij kan niet bewijzen dat hij je vriend niet is. Hoe ver weg hij ook is, hij is dicht bij je omdat je tot

dezelfde existentiële stroming behoort, tot dezelfde rivier waartoe hij behoort. Jullie behoren tot dezelfde aarde van zijn.

Als dit gebeurt, dan is zelfs een boom niet ver van je, dan is zelfs een steen niet ver van je. Een steen is heel vreemd. Er is geen ontmoetingsplaats, geen mogelijkheid tot enige communicatie - maar hetzelfde bestaan is er. De steen bestaat ook, de steen neemt ook deel aan het zijn. Hij is er - ik noem het 'hij' - hij neemt ook ruimte in, hij bestaat ook in de tijd. De zon komt ook voor hem op - zoals ze voor jou opkomt. Op een dag was hij niet, zoals jij niet was, en op een dag zul jij sterven en zal hij ook sterven. De steen zal verdwijnen. In het bestaan ontmoeten we elkaar. De ontmoeting is de vriendschap. In persoonlijkheid verschillen we, in manifestatie verschillen we; in essentie zijn we één.

In manifestaties zijn we vreemden, dus hoe dichtbij we ook komen, we blijven ver weg. Je kunt dichtbij zitten, je kunt elkaar omhelzen, maar er is geen mogelijkheid om dichterbij te komen. Wat jouw veranderende persoonlijkheid betreft, je bent nooit dezelfde. Jullie lijken nooit op elkaar; jullie zijn altijd vreemden. Je kunt elkaar daar niet ontmoeten, want voordat je elkaar kunt ontmoeten ben je veranderd. Er is geen mogelijkheid tot ontmoeting. Wat betreft lichamen en minds kan er geen ontmoeting zijn, want voordat je elkaar kunt ontmoeten ben je niet meer dezelfde.

Heb je het ooit opgemerkt? Je voelt liefde voor iemand - een zeer diepe opwelling. Je bent ermee vervuld, en op het moment dat je zegt 'ik hou van jou', is het verdwenen. Heb je het geobserveerd? Misschien is het er nu niet, misschien is het gewoon een herinnering. Het was er, maar het is er nu niet. Het feit alleen al dat je het hebt bevestigd, het hebt laten zien, heeft het in het rijk van de verandering gebracht. Toen je het voelde, kan het diep in de essentie hebben gezeten, maar wanneer je het naar buiten brengt, breng je het in het patroon van tijd en verandering, gaat het de rivier in. Wanneer je zegt 'ik hou van jou', kan het tegen die tijd volledig verdwenen zijn. Het is zo moeilijk, maar als je observeert, wordt het een feit. Dan kun je kijken. In de vriend zit de vreemdeling en in de vreemdeling de vriend. Dan kun je dezelfde blijven. Je verandert oppervlakkig; je blijft dezelfde in de essentie, in het centrum.

In eer en oneer.... Wie wordt geëerd en wie wordt te schande gemaakt? Jij? Nooit! Alleen dat wat verandert, en dat ben je niet. Iemand eert jou; als je aanneemt dat hij je eert, kom je in moeilijkheden. Hij eert een bepaalde manifestatie in jou, niet jou. Hoe kan hij jou kennen? Je kent jezelf niet eens. Hij eert een bepaalde manifestatie; hij eert iets dat in je veranderende persoonlijkheid is gekomen. Je bent vriendelijk, liefdevol; hij eert het. Maar deze vriendelijkheid en deze liefde bevinden zich slechts aan de oppervlakte. Het volgende moment zul je niet liefdevol zijn, maar vervuld van haat. Misschien zijn er geen bloemen - alleen doornen. Misschien ben je niet zo

gelukkig. Misschien ben je verdrietig, depressief. Misschien ben je wreed, boos. Dan zal hij je te schande maken. Dan weer de liefdevolle manifestatie. Anderen komen niet in contact met jou, maar met je manifestaties.

Onthoud dit, ze eren en onteren je niet. Ze kunnen geen van beide doen omdat ze je niet kennen; ze kunnen je niet kennen. Als zelfs jij jezelf niet kent, hoe kunnen zij dat dan wel? Zij hebben hun eigen formules, zij hebben hun theorieën, zij hebben hun metingen en criteria. Ze hebben hun toetsstenen en ze zeggen 'als een man zo en zo is, zullen we hem eren, en als een man zo en zo is, zullen we hem te schande maken.' Zij handelen dus volgens hun criteria, en jij komt nooit in de buurt van hun toetsstenen - alleen jouw uitingen.

Ze kunnen je de ene dag een zondaar noemen en de andere dag een heilige. Ze kunnen je vandaag een heilige noemen, en de volgende dag kunnen ze tegen je ingaan en je stenigen.

Wat gebeurt er? Ze komen in contact met je periferie, ze komen nooit in contact met jou. Onthoud dit, dat wat ze ook zeggen, het gaat niet over jou. Jij blijft erbuiten, jij blijft erbuiten. Hun veroordelingen, hun waarderingen, wat ze ook doen gaat niet echt over jou, alleen over jouw manifestaties in de tijd.

Ik zal je een Zen-anekdote vertellen. Een jonge monnik woonde in de buurt van Kyoto. Hij was mooi, jong, en de hele stad was tevreden. Ze eerden hem. Ze geloofden dat hij een grote heilige was. Toen op een dag stond alles op z'n kop. Een meisje werd zwanger, en ze vertelde tegen haar ouders dat deze monnik daar verantwoordelijk voor was. Dus keerde de hele stad zich tegen hem. Ze kwamen, en ze staken zijn huisje in brand. Het was ochtend, en een zeer koude ochtend, een winterochtend, en ze gooiden het kind naar de monnik.

De vader van het meisje zei tegen hem: 'Dit is jouw kind, dus neem er maar de verantwoordelijkheid voor.'

De monnik zei gewoon: 'Is dat zo?' En toen begon het kind te huilen, dus liet hij de menigte voor wat die was en begon voor het kind te zorgen.

De menigte ging het hele huisje vernietigen, stak het in de brand. Toen kreeg het kind honger en de monnik zat zonder geld, dus moest hij in de stad gaan bedelen voor het kind. Wie zou hem nu iets geven? Daarnet was hij nog een grote heilige, en nu is hij een grote zondaar. Wie zal hem nu iets geven? Waar hij ook probeerde, ze deden hun deuren in zijn gezicht dicht. Ze veroordeelden hem volledig.

Toen kwam hij bij hetzelfde huis - het huis van het meisje. Het meisje was erg bedroefd, en toen hoorde ze het kind huilen en schreeuwen, en de monnik stond daar maar en zei: 'U hoeft mij niets te geven, ik ben een zondaar. Maar

het kind is geen zondaar; u kunt dit kind melk geven.'

Toen bekende het meisje dat ze, om de echte vader van het kind te verbergen, de naam van de monnik had genoemd. Hij was volkomen onschuldig.

Dus draaide de hele stad zich weer om. Ze vielen aan zijn voeten en begonnen hem om vergiffenis te vragen. En de vader van het meisje kwam, nam het kind terug met wenende ogen, tranen rolden omlaag, en hij zei: 'Maar waarom heb je dat niet eerder gezegd? Waarom heb je het vanmorgen niet geweigerd? Het kind is niet van jou.'

De monnik zou opnieuw gezegd hebben: 'Is dat zo?'

In de ochtend had hij gezegd: 'Is dat zo? Dit kind is van mij?'

En 's middags zei hij: 'Is dat zo? Dit kind is niet van mij?'

Zo moet deze sutra in het leven worden toegepast. In eer en oneer moet je dezelfde blijven. Het innerlijke centrum moet hetzelfde blijven, wat er ook gebeurt met de periferie. De periferie moet veranderen, maar jij mag niet veranderen. En omdat jullie twee zijn, de periferie en het centrum, zijn er tegenstrijdige termen gebruikt: Be the unsame same.... En je kunt deze techniek toepassen op alle tegenstellingen: in liefde en haat, armoede en rijkdom, comfort en ongemak, of in wat dan ook, blijf dezelfde.

Weet alleen dat de verandering alleen in je periferie plaatsvindt; het kan jou niet overkomen, dat is onmogelijk. Je kunt dus onthecht blijven, en deze onthechting is niet geforceerd. Je weet gewoon dat het zo is. Dit is geen gedwongen onthechting; dit is geen inspanning van jouw kant om onthecht te blijven. Als je probeert onthecht te blijven, ben je nog steeds in de periferie; je hebt het centrum niet gekend. Het centrum is onthecht; dat is altijd zo geweest. Het is transcendentiaal. Het is altijd het hiernamaals. Wat er beneden gebeurt, gebeurt er nooit mee.

Probeer dit in polaire situaties. Blijf iets in je voelen dat hetzelfde is. Wanneer iemand je beledigt, concentreer je dan zodanig dat je alleen maar naar hem luistert - niets doet, niet reageert - alleen maar luistert. Hij beledigt je, en dan looft iemand je. Gewoon luisteren. Belediging-lof, eer-oneer: gewoon luisteren. Je periferie wordt verstoord. Kijk ernaar. Verander het niet. Kijk ernaar; blijf diep in je centrum, kijk van daaruit. Je zult een onthechting hebben die niet geforceerd is, die spontaan is, die natuurlijk is.

En als je eenmaal het gevoel van de natuurlijke onthechting hebt, kan niets je meer storen. Je zult stil blijven. Wat er ook gebeurt in de wereld, je blijft onbewogen. Zelfs als iemand je vermoordt, wordt alleen het lichaam geraakt - niet jij. Je blijft daarbuiten. Dit 'voorbij zijn' leidt je naar het bestaan, naar dat wat gelukkig en eeuwig is, naar dat wat waar is, wat altijd is, naar dat wat doodloos is, naar het leven zelf. Je kunt het God noemen of je kunt je eigen term kiezen. Je kunt het nirvana noemen, wat je maar wilt, maar tenzij

je je verplaatst van de periferie naar het centrum en tenzij je je bewust wordt van het eeuwige in je, is religie jou niet overkomen, noch is het leven jou overkomen. Je mist, mist gewoon alles. Dat is mogelijk - de extase van het leven missen.

Shankara zegt: 'Ik noem iemand een sannyasin die weet wat verandert en wat niet verandert, die weet wat beweegt en wat niet beweegt.'

Dit staat in de Indiase filosofie bekend als discriminatie - *vivek*. Onderscheid maken tussen deze twee, het rijk van de verandering en het rijk van het onveranderlijke - dit wordt *vivek* genoemd, discriminatie, bewustzijn.

Deze sutra kan heel, heel diep en heel gemakkelijk gebruikt worden bij wat je ook doet. Heb je honger? Denk aan beide rijken. Honger kan alleen gevoeld worden door de periferie omdat de periferie voedsel nodig heeft, brandstof nodig heeft. Jij hebt geen voedsel nodig, je hebt geen brandstof nodig, maar het lichaam heeft ze wel nodig. Denk eraan, wanneer honger optreedt, gebeurt dat met de periferie; jij bent er slechts de kenner van. Als jij er niet was, zou het niet bekend zijn. Als het lichaam er niet was, zou het niet gebeuren. Door jouw afwezigheid zal alleen de kennis er niet zijn, omdat het lichaam niet kan weten. Het lichaam kan het hebben, maar het kan het niet kennen. Jij weet het; jij kunt het niet hebben.

Dus zeg nooit: 'Ik heb honger.'

Zeg altijd van binnen: 'Ik weet dat mijn lichaam honger heeft.'

Leg de nadruk op je weten. Dan is het onderscheid er. Je wordt oud: zeg nooit: 'Ik word oud.'

Zeg alleen: 'Mijn lichaam wordt oud.'

Dan zul je op het moment van de dood ook weten: 'Ik sterf niet; mijn lichaam sterft. Ik verander van lichaam, alleen van huis.'

Als deze discriminatie zich verdiept, zal er op een dag plotseling verlichting zijn.