

De wet van het omgekeerde effect

WANNEER DE DIEPE BETEKENIS DER DINGEN NIET WORDT BEGREPEN,
WORDT DE WEZENLIJKE VREDE VAN DE MIND TEVERGEEFS VERSTOORD.
DE WEG IS VOLMAAKT ALS DE UITGESTREKTE RUIMTE
WAAR NIETS ONTBREEKT EN NIETS TEVEEL IS.
HET KOMT INDERDAAD DOOR ONZE KEUZE OM TE ACCEPTEREN OF TE VERWERPEN
DAT WE DE WARE AARD VAN DE DINGEN NIET ZIEN.
LEEF NOCH IN DE VERSTRIKKINGEN VAN UITERLIJKE DINGEN,
NOCH IN INNERLIJKE GEVOELEN VAN LEEGTE.
WEES SEREEN ZONDER STREVENDE ACTIVITEIT IN DE EENHEID DER DINGEN
EN ZULKE VERKEERDE OPVATTINGEN ZULLEN VANZELF VERDWIJNEN.
WANNEER JE PROBEERT TE STOPPEN MET ACTIVITEIT OM PASSIVITEIT TE BEREIKEN
VULT JE EIGEN INSPANNING JE MET ACTIVITEIT.
ZOLANG JE IN HET ENE OF HET ANDERE UITERSTE BLIJFT,
ZUL JE NOOIT EENHEID KENNEN.
WIE NIET OP DIE ENE MANIER LEEFT,
FAALT ZOWEL IN ACTIVITEIT ALS PASSIVITEIT, BEVESTIGING EN ONTKENNING.

Een paar dingen voordat we deze sutra van Sosan ingaan. In het Westen was er enkele jaren geleden een Franse hypnotiseur, Emile Coue - hij herontdekte toevallig een van de basiswetten van de menselijke mind. Hij noemde het "de wet van het omgekeerde effect" - dat is een van de oudste sutra's in het Taoïstische en Zen-denken. Sosan heeft het over deze wet. Probeer deze wet te begrijpen, dan zullen zijn uitspraken eenvoudig te begrijpen zijn.



Bijvoorbeeld, als je je niet slaperig voelt, wat doe je dan? Dan probeer je in slaap te komen - je zult inspanningen doen, je zult dit of dat doen, maar wat je ook doet, het zal net het omgekeerde opleveren; net datgene wat je nodig hebt zal niet komen. Precies het tegenovergestelde zal gebeuren, want elke activiteit, elke inspanning, is tegen de slaap. Slaap is een ontspanning. Je kunt het niet brengen, je kunt er niets voor doen. Je kunt het niet forceren, je kunt het niet willen - het is helemaal geen deel van je wil. Het verplaatst zich naar het onbewuste en je wil is slechts een fragment van het bewuste. Wanneer je naar het onbewuste gaat, naar de diepte, blijft dat fragment dat bewustzijn is, dat fragment dat wil is, aan de oppervlakte. Je kunt de oppervlakte niet naar de diepte brengen, je kunt de omtrek niet naar het centrum brengen.

Dus als je je inspannt om in slaap te vallen, is dat zelfvernietigend. Je doet iets wat precies het tegenovergestelde wordt - je wordt wakkerder. De enige manier om in slaap te komen is: niets doen.

Als het niet komt, komt het niet. Wacht... doe niets! Anders duw je het verder weg en ontstaat er een afstand. Wacht gewoon op je kussen, doe het licht uit, sluit je ogen, ontspan en wacht. Wanneer het komt, komt het. Je kunt het niet brengen door een daad van je wil - wil is tegen het onbewuste.

En dit gebeurt met veel dingen in het leven: juist het tegenovergestelde komt er uit voort. Als je stil wilt zijn, wat doe je dan? - want stilte is net als slaap. Je kunt het niet forceren. Je kunt het laten gebeuren, het is een loslaten. Wat ga je doen als je stil wilt zijn? Als je iets doet zul je minder stil zijn dan ooit.

Als je stil wilt zijn, wat ga je dan doen? - want stilte betekent niet-doen. Je zweeft gewoon, je ontspant gewoon! En als ik zeg gewoon ontspannen, bedoel ik gewoon. Voor ontspanning moet je geen methode gebruiken, want methode betekent weer dat je iets doet.

Er is een boek met de titel JE MOET ONTSPANNEN! En 'moeten' is juist tegen ontspanning; het 'moeten' moet je er niet bijhalen, anders raak je meer gespannen.

Deze wet werd ontdekt door Emile Coue, en hij zei: "Laat de dingen gebeuren, forceer ze niet." Er zijn dingen die geforceerd kunnen worden - alles wat tot het bewustzijn behoort kan geforceerd worden. Maar er zijn dingen die niet geforceerd kunnen worden. Alles wat tot het onbewuste behoort, tot je diepte, kan niet geforceerd worden.

Het gebeurt vaak: je probeert je een naam of een gezicht te herinneren en het komt maar niet, maar toch voel je dat het op het puntje van je tong ligt. Het gevoel zit zo diep dat je voelt dat het gaat komen en je probeert het te brengen. En hoe meer je probeert, hoe meer het niet komt. Je wordt zelfs achterdochtig of het gevoel waar is of niet. Maar je voelt - je hele wezen zegt dat het er is, gewoon op het puntje van je tong. Maar waarom komt het niet als het op het puntje van je tong ligt? Het zal niet komen. Wat je ook wilt doen, het komt niet.

Dan raak je gefrustreerd, dan voel je je hopeloos, dan laat je het hele project vallen. Je gaat in de tuin werken, of je gaat de krant lezen, of je zet de radio aan en luistert naar muziek - en plotseling komt het. Wat is er gebeurd?

Het behoorde tot het onbewuste, het zat diep in je. En hoe meer je probeerde, hoe nauwer je werd; en hoe meer je probeerde, hoe meer het onbewuste werd verstoord. Het werd een chaos, toen werd alles onrustig. Het was er gewoon op het puntje, maar omdat je te actief was om het naar buiten te brengen... je gebruikte de wil, en de wil kan niets uit je diepte brengen. Alleen overgave brengt het, alleen als je het loslaat.

Dus wanneer je het park of de tuin ingaat, de krant gaat lezen, een gat in de aarde gaat graven, naar de muziek luistert, je het hele project vergeet... is het er plotseling. Dit is de wet van het omgekeerde effect. Met het onbewuste, denk eraan, heeft de wil geen nut - niet alleen geen nut, het is ook gevaarlijk, schadelijk.

Lao Tzu, Chuang Tzu, Bodhidharma, Sosan - zij zijn de meesters van deze wet van het omgekeerde effect. En dit is het verschil tussen Yoga en Zen. Yoga doet alle moeite en Zen doet geen moeite, en Zen is waarachtiger dan welke Yoga dan ook. Maar Yoga spreekt aan, omdat wat jou betreft doen gemakkelijk is - hoe moeilijk ook, maar doen is gemakkelijk.

Niet-doen is moeilijk. Als iemand zegt "doe niets," ben je ten einde raad. Je vraagt opnieuw: "Wat moet ik doen?" Als iemand zegt "doe niets," is dat het moeilijkste voor je. Dat hoeft niet zo te zijn als je het begrijpt.

Niet-doen vereist geen bevoegdheid. Doen vereist mogelijk bevoegdheid, doen vereist mogelijk oefening. Niet-doen vereist geen oefening. Daarom zegt Zen dat verlichting in een enkel moment kan gebeuren - omdat het er niet om gaat hoe je het moet brengen, maar hoe je het toe moet laten. Het is net als slapen: je ontspant je en het is er, je ontspant je en het duikt op. Het worstelt in je hart om naar boven te komen. Je laat het niet toe omdat je teveel activiteit aan de oppervlakte hebt.

Is het je ooit opgevallen dat bijna negentig procent van de kinderen 's nachts wordt geboren en niet overdag? Waarom? Het zou fifty-fifty moeten zijn. Waarom kiezen ze meer voor de nacht? En negentig procent! Omdat de moeder bewusteloos is, in een let-go. Ze slaapt en het kind kan er gemakkelijk uitkomen.

Als ze bewust is, zal ze moeite doen en zal de wet van het omgekeerde effect er zijn. Als de moeder wakker is, zal ze zich inspannen om voorbij de pijn te gaan om er klaar mee te zijn, het kind is geboren. En elke inspanning is een barrière; ze werpt hindernissen op. Hoe meer ze probeert, hoe nauwer de doorgang wordt, en het kind kan er niet uitkomen.

In primitieve samenlevingen hebben moeders geen pijn bij de geboorte van een kind, helemaal niet, geen pijn. En dit is een wonder. Toen de westerse medische wetenschap dit voor het eerst ontdekte - dat er nog steeds primitieve samenlevingen zijn waar de moeders helemaal geen pijn hebben - konden ze het niet geloven. Hoe is het mogelijk? Toen werden vele experimenten gedaan, vele onderzoeken, en men kwam erachter dat het komt doordat ze onbewust zijn. Ze leven als wilde dieren; er is geen gevecht, geen strijd, geen dwang. Ze willen niets, ze zweven gewoon. Ze zijn primitief, ze hebben geen erg bewuste mind. Hoe geciviliseerder, hoe meer je een bewuste mind hebt. Hoe geciviliseerder, hoe meer je wil getraind is, en je onbewuste gaat steeds verder, dieper, en dan is er een kloof.

Als er iets gedaan moet worden, hoe moeilijk ook, kun je de kennis vinden, hoe hoe je het moet doen. Je kunt de techniek leren; er zijn experts, je kunt getraind worden. Maar in Zen kan niemand getraind worden. In God zijn er geen deskundigen en geen autoriteiten - dat kan ook niet, want het gaat niet om knowhow, het gaat om ontspanning in je wezen, niet om doen. Het mooiste zal je alleen overkomen als je er niet bent. En als je iets doet, ben je er geheid wel. Slaap komt wanneer je er niet bent. Verlichting volgt dezelfde regel - het komt wanneer je er niet bent. Maar als je iets doet, hoe kun je dan tegelijkertijd afwezig zijn? Als je iets doet zul je er zijn. Actie voedt het ego. Wanneer je niets doet kan het ego niet gevoed worden. Het verdwijnt gewoon, het sterft, het is er niet. En wanneer het ego er niet is, daalt het licht neer.

Dus wat je ook moedwillig doet, zal de barrière zijn. In mijn meditatie hier, doe ze, maar niet opzettelijk. Forceer ze niet, maar laat ze gebeuren. Drijf erin, geef jezelf erin over. Ga erin op, maar niet opzettelijk. Manipuleer niet, want als je manipuleert ben je verdeeld, je wordt twee: de manipulator en de gemanipuleerde. Als je eenmaal twee bent, ontstaan onmiddellijk hemel en hel; dan is er een enorme afstand tussen jou en de waarheid. Manipuleer niet, laat de dingen gebeuren.

Als je de kundalini meditatie doet, sta dan het schudden toe - DOE het niet! Sta stil, voel het komen, en wanneer je lichaam een beetje begint te trillen, help het, maar DOE het niet! Geniet ervan, voel je er gelukkig bij, sta het toe, ontvang het, verwelkom het, maar WIL het niet. Als je forceert, wordt het een oefening, een lichamelijke oefening. Dan zal het schudden er zijn, maar alleen aan de oppervlakte. Het zal niet tot je doordringen. Je blijft solide, steenachtig, rotsachtig van binnen. Jij blijft de manipulator, de deur, en het lichaam volgt slechts. Het lichaam is niet de vraag, JIJ bent de vraag.

Als ik zeg schudden, bedoel ik je stevigheid, je rotsachtige wezen moet schudden tot op de grondvesten, zodat het vloeibaar wordt, vloeibaar, smelt, stroomt. En wanneer het rotsachtige wezen vloeibaar wordt, zal je lichaam volgen. Dan is er geen schudder, alleen schudden; dan doet niemand het, het gebeurt gewoon. Dan is de doener niet.

Geniet ervan, maar wil het niet. En onthoud, wanneer je iets wilt, kun je er niet van genieten. Ze zijn omgekeerd, tegengesteld; ze ontmoeten elkaar nooit. Als je iets wilt, kun je er niet van genieten. Als je ervan geniet, kun je het niet willen.

Bijvoorbeeld, je kunt je liefde willen. Je kunt het doen volgens de handleidingen, maar dan zul je er niet van genieten. Als je ervan geniet moet je alle handleidingen, alle Kinseys en Masters en Johnsons - je moet ze allemaal weggooien. Je moet alles wat je over de liefde hebt geleerd volledig vergeten. In het begin ben je ten einde raad, want er zijn geen richtlijnen, geen kaarten. Hoe te beginnen?

Wacht gewoon... en laat je innerlijke energie bewegen, en volg die energie waarheen ze ook leidt. Het kan even duren, maar als de liefde komt, haalt het je in. Je bent er niet meer. De liefde is er, maar er is geen minnaar. Liefde gebeurt als een energie, maar het heeft geen ego in zich. Dan is het geweldig, dan is het een grote bevrijding. En dan wordt liefde een extase, en weet je iets dat bekend is bij hen die tot het goddelijke zijn gekomen. Je kent er een fragment van, een druppel van de oceaan. Je kent een straal - en dan komt de smaak tot je.

Meditatie, God, verlichting, nirvana, ze zijn allemaal ontstaan door liefde, omdat door liefde een glimp werd bereikt. En toen die glimp er was, gingen dappere zielen op avontuur om de bron te

vinden waar die glimp vandaan komt. Door de liefde is God ontdekt. Daarom blijft Jezus zeggen... telkens als iemand vraagt "wat is God?" zegt hij "God is liefde," want door de liefde komt de eerste glimp.

Maar het proces is hetzelfde: je kunt de liefde niet willen. Als je wil, gaat de hele schoonheid verloren, alles wordt mechanisch. Je doorloopt het hele ritueel, maar er gebeurt niets. Er is geen extase - het is iets dat gedaan moet worden en afgemaakt. Het bereikt nooit je centrum, het schudt nooit je fundamenteën, het wordt nooit een innerlijke dans. Het is geen kloppen van je wezen, het is slechts een handeling in de periferie.

Onthoud dat liefde niet kan worden gewild, en meditatie evenmin.

Gooi alle kennis weg, want kennis is alleen nodig als je iets moet doen. Als je niets hoeft te doen, welke kennis heb je dan nodig? Je hebt geen kennis nodig. Je moet gewoon een gevoel hebben, een handigheid - hoe je moet vallen, hoe je niet moet zijn. En als ik zeg 'hoe' bedoel ik niet technisch, als ik zeg 'hoe' bedoel ik niet dat je een techniek moet kennen. Je moet er gewoon naar zoeken.

Ik stel twee dingen voor die nuttig kunnen zijn. Het ene is slaap: probeer uit te vinden hoe slaap plaatsvindt, hoe je in slaap valt. Misschien heb je een ritueel, maar dat ritueel creëert geen slaap, het helpt. Iedereen heeft een ritueel. Kleine kinderen hebben hun rituelen, een bepaalde houding. Ieder kind heeft zijn eigen houding. Hij kan zijn duim in zijn mond nemen... Het geeft je geen slaap, maar het helpt voor dat kind - hij heeft zijn eigen ritueel gevonden. Als JIJ dat kind volgt, val je niet in slaap.

En hetzelfde geldt voor alle meditatietechnieken - iedereen vindt zijn eigen ritueel. Het helpt omdat het je een klimaat geeft. Je doet het licht uit, je laat een bepaalde wierook branden in de kamer, je hebt een bepaald soort kussen, een bepaalde hoogte, zachtheid. Je hebt een bepaald soort tapijt, je hebt een bepaalde houding. Dit helpt allemaal, maar dit is geen oorzaak ervan. Als iemand anders het volgt, kan dit de belemmering worden. Men moet zijn eigen ritueel vinden. Een ritueel is gewoon om je te helpen op je gemak te zijn en te wachten. En wanneer je op je gemak bent en wacht, gebeurt er iets. Net als de slaap komt God tot je, net als de liefde tot je komt. Je kunt het niet willen, je kunt het niet forceren.

En je hele leven is een probleem geworden omdat je teveel geleerd hebt hoe je dingen moet doen. Je bent heel efficiënt geworden in mechanische dingen, omdat ze gedaan kunnen worden, maar je bent absoluut inefficiënt geworden in menselijke dingen, omdat die niet geleerd kunnen worden en niet technisch gedaan kunnen worden; je kunt er geen efficiëntie-expert in worden.

Wanneer er iets mechanisch te doen valt, kan er een opleidingsinstituut voor zijn, maar bewustzijn kan niet worden opgeleid. En je gaat achter goeroes aan, dit of dat, om een of andere techniek te vinden, een of andere mantra, zodat je verlicht raakt... Er is geen mantra die je verlicht kan maken. Dit is de mantra: Sosan zegt dat je meer begrip moet krijgen - minder willen, meer loslaten; minder inspanning, meer moeiteloosheid; minder doen van het bewuste, meer zwemmen in het onbewuste.

Osho: Hsin Hsin Ming - The Book of Nothing #2