

## De waarnemer wordt het waargenomene

Probeer nu deze woorden van Sosan te begrijpen:

WANNEER GEDACHTE-OBJECTEN VERDWIJNEN,  
VERDWIJNT HET DENKENDE SUBJECT,  
ZOALS WANNEER DE MIND VERDWIJNT,  
DE OBJECTEN VERDWIJNEN.

DINGEN ZIJN OBJECTEN VANWEGE HET SUBJECT;  
DE MIND IS DAT VANWEGE DE DINGEN.



Dingen zijn er om je heen vanwege jou. Jij trekt ze aan. Als je de hel om je heen voelt, ben jij het die het heeft aangetrokken. Wees er niet boos over en ga er niet mee vechten; het is zinloos. JIJ trok aan, JIJ nodigde uit - jij hebt het gedaan! En nu zijn je verlangens vervuld: alles wat je nodig had is om je heen. En dan begin je te vechten en boos te worden. Het is je gelukt! Onthoud altijd dat wat er ook om je heen gebeurt, geworteld is in de mind. De mind is altijd de oorzaak. Het is de projector en buiten zijn er alleen schermen - je projecteert jezelf. Als je voelt dat het lelijk is, verander dan je mind. Als je voelt dat alles wat uit de mind komt hels en nachtmerrieachtig is, laat de mind dan vallen. Werk met de mind, werk niet met het scherm, blijf het niet schilderen en veranderen. Werk met de mind.

Maar er is een probleem, want jij denkt dat JIJ de mind bent. Dus hoe kun je het laten vallen? Dus je denkt dat je alles kunt laten vallen, alles kunt veranderen, opnieuw kunt schilderen, herinrichten, herinrichten, maar hoe kun je jezelf laten vallen? Je bent niet de mind, je bent voorbij de mind. Je bent geïdentificeerd, dat is waar, maar je bent niet de mind.

En dat is het doel van meditatie: je kleine glimpen geven dat je niet de mind bent. Zelfs voor een paar momenten stopt de mind... je bent er nog steeds! Integendeel, je bent MEER, overlopend van zijn. Wanneer de mind stopt, is het alsof een afvoer die jou voortdurend leeg maakte, gestopt is. Plotseling stroom je over van energie. Je voelt meer!

Als je je zelfs maar één moment bewust wordt dat de mind er niet is, maar 'ik ben', dan heb je een diepe kern van waarheid bereikt. Dan zal het gemakkelijk zijn om de mind te laten vallen. Jij bent niet de mind, hoe kun je anders jezelf laten vallen? De identificatie moet eerst losgelaten worden, dan kan de mind losgelaten worden.

De hele Gurdjieff methode is hoe je ongeïdentificeerd kunt raken. Wanneer de volgende keer een verlangen opkomt, kijk er dan naar. Zeg in jezelf: 'Oké, ik zal kijken waar deze mind naartoe beweegt.' En je zult een afstand voelen, je kijkt ernaar. Wie is deze kijker, de toeschouwer? En het verlangen beweegt en creëert dromen.

Soms vergeet je het, soms word je één met het verlangen. Herpak jezelf, kijk opnieuw naar het verlangen: het verlangen beweegt uit zichzelf. Het is alsof er een wolk is binnengedrongen, een gedachte in de lucht van je wezen is gekomen. Kijk er gewoon naar, let erop. En onthoud, als je zelfs maar een fractie van een seconde ongeïdentificeerd kunt zijn - het verlangen is er en jij bent hier en er is een afstand - dan is er plotseling verlichting, er is je een licht overkomen.

Nu weet je dat de mind op zichzelf werkt, het is een mechanisme. Je kunt het laten vallen! Je mag het niet gebruiken, je mag het gebruiken; jij bent de meester. Nu wordt de slaaf, het mechanisme, op zijn plaats gezet; het is niet langer de meester. Dan is vallen mogelijk. Alleen dan is het mogelijk om het te laten vallen.

Meditatie, getuige zijn, stil zitten en naar de mind kijken, zal veel helpen. Niet forceren, gewoon zitten en kijken. Niet veel doen, gewoon kijken zoals je naar vogels kijkt die in de lucht vliegen. Gewoon op de grond liggen en kijken, niets doen, onverschillig. Niet echt jouw zorg, waar ze naartoe gaan; ze gaan uit zichzelf.

Onthoud dat gedachten ook net vogels zijn: ze bewegen uit zichzelf. En soms gebeurt het dat mensen die om je heen zijn, hun gedachten gaan jouw hemel binnen en dat jouw gedachten gaan hun hemel binnen. Daarom heb je soms het gevoel dat je bij de ene man plotseling verdrietig wordt; bij de andere man voel je plotseling een opleving van energie en geluk en verrukking. Gewoon naar iemand kijken, dichtbij hem zijn, er verandert iets in je stemming.

Het gebeurt zelfs met plaatsen. Je gaat een huis binnen en plots bekruipt je een somberheid. Je gaat een ander huis binnen en plots voel je je licht alsof je vleugels hebt gekregen, je kunt vliegen, je bent gewichtloos. Je gaat een menigte in en je bent jezelf niet meer, er is iets veranderd. Je gaat een andere menigte in, opnieuw is er iets veranderd.

Dit is de basis van SATSANG: bij een meester zijn die geen gedachten heeft. Gewoon bij hem zijn, soms zal zijn geen-gedachte, zijn no-mind, aan je deur kloppen. Op sommige momenten... het kan niet gemanipuleerd worden, je moet wachten, je moet gewoon bidden en wachten en kijken. Het kan niet geforceerd worden omdat het geen gedachte is. Een gedachte is een ding, het kan naar je gegooid worden. Geen gedachte is geen ding, het kan niet gegooid worden.

Een gedachte heeft zijn eigen beweging en voortstuwing. Wanneer je in de buurt bent van iemand die te veel gedachten heeft, zal hij je met zijn gedachten vullen. Alleen al door in je buurt te zijn zal hij zijn gedachten in je blijven uitstorten - of hij nu spreekt of niet, daar gaat het niet om.

Voortdurend vallen er overal gedachten, als vonken, uit zijn hoofd - jij vangt ze op.

En soms ben je je er zelfs van bewust dat dit niet jouw gedachte is. Maar wanneer het komt, raak je ermee vervuld, raak je er zelfs mee geïdentificeerd. Dit is niet jouw woede; iemand anders was kwaad en jij voelde iets in jezelf. Iemand was haatdragend en de haat raakte jou. Alles is besmettelijk en het is de meest besmettelijke ziekte ter wereld. Geen griep kan er tegenop, het blijft overal mensen infecteren.

Als je kunt kijken, kun je zien dat er vonken uit iemands hoofd vallen. Ze hebben verschillende kleuren. Daarom zijn zoveel mystici zich bewust geworden van aura's, want als er een somber persoon komt, brengt hij een sombere aura mee. Je kunt het zien als je ogen helder zijn. Je kunt zien wanneer een gelukkig persoon om je heen komt. Zelfs als je hem niet gezien hebt - hij komt van achter je, je hebt hem niet gezien - maar plotseling voel je dat er iets vrolijks om je heen gebeurt.

Gedachten zijn niet van jezelf, ze zijn niet van jou. Als je sterft zijn je gedachten overal verspreid. Het is gebeurd, en de volgende keer dat je in de buurt van een stervende man komt, kijk dan - het is een ervaring op zich. Wanneer iemand sterft, ga dan gewoon zitten en kijk wat er met je mind gebeurt. Je zult verbaasd zijn; gedachten die er nooit geweest zijn, gedachten die je niet gewoon bent, gedachten die onbekend zijn, borrelen plotseling in je op - pop! De man is stervende en hij gooit zijn gedachten alle kanten op, zoals een stervende boom zijn zaden weggooit. Hij is in paniek; voordat de boom sterft moet hij zaden weggooien zodat andere bomen opkomen. Kom nooit in de buurt van een stervende man als je je er niet van bewust bent, want dan zal de dode je beïnvloeden. Eigenlijk moet je nooit in de buurt van een man zijn waar je je somber, verdrietig voelt, tenzij je je ervan bewust bent. Als je je ervan bewust bent, is er geen probleem. Dan komt de somberheid en gaat voorbij; je raakt er nooit mee geïdentificeerd.

Heb je ooit het gevoel gehad dat je je onmiddellijk anders voelt wanneer je een kerk binnengaat, mensen bidden. Zoveel gebed, ook al is het niet heel echt, gewoon een zondags gebed, maar toch doen ze het, zelfs voor een paar ogenblikken gaan de ramen open - ze zijn anders. Een vuur grijpt je aan, je voelt plotselinge veranderingen in jezelf.

Wees je ervan bewust! En zie dan hoe gedachten de mind binnenkomen, hoe je geïdentificeerd raakt en er één mee wordt. En ze bewegen zo snel, de snelheid is zo groot, want er is niets zo snel als gedachten. Het is niet mogelijk om iets te creëren dat sneller gaat dan gedachten. Het heeft geen tijd nodig om ergens te komen. Het springt van de ene oneindigheid naar de andere; er bestaat geen ruimte voor.

Gedachten zijn er, ze bewegen met hoge snelheid. Door die hoge snelheid kun je twee gedachten niet los van elkaar zien. Ga zitten, sluit je ogen, vertraag alle processen van het lichaam.

Ademhaling vertraagt, hartslag vertraagt, bloeddruk vertraagt. Je vertraagt alles, je ontspant je, want als alles vertraagt, moet ook het denken vertragen, want het is een compact geheel. Als alles traag is, moet het denken ook traag worden.

Daarom stopt het denken in diepe slaap; omdat alles zo langzaam gaat en het denken zo snel, komt er een breuk - het proces kan niet doorgaan. De mens is zo langzaam en de gedachte is zo snel dat ze niet samen kunnen komen. De gedachte verdwijnt. In diepe slaap, slechts enkele uren, hooguit twee uur in de nacht, stopt het denken, omdat je volledig ontspannen bent.

Ontspannen en kijken: naarmate het denkproces vertraagt, zul je hiaten kunnen zien. Tussen twee gedachten is er een interval - in dat interval bevindt zich bewustzijn. Tussen twee wolken is er een interval - in dat interval is de blauwe lucht.

Vertraag het denkproces en kijk in de intervallen, en besteed meer aandacht aan de intervallen dan aan de wolken. Verplaats de aandacht, verander de gestalt. Kijk niet naar de figuur, maar naar de achtergrond.

Als ik een schoolbord neerzet, een groot schoolbord zo groot als deze muur hier, en ik markeer het met een witte punt en vraag je wat je ziet, dan is de kans voor negenennegentig procent dat je het schoolbord niet ziet, je ziet de witte punt - omdat we de figuur zien, niet de achtergrond.

Zo'n groot schoolbord, maar als ik je vraag 'wat zie je daar?' zul je zeggen 'ik zie een kleine witte stip.' Zo'n groot schoolbord wordt niet gezien en alleen een kleine witte vlek, die bijna onzichtbaar is, wordt gezien? Waarom? Omdat dit het vaste patroon van de mind is: kijken naar de figuur, niet

naar de achtergrond; kijken naar de wolk, niet naar de lucht; kijken naar de gedachte, niet naar het bewustzijn.

Deze gestalt moet veranderd worden. Besteed meer aandacht aan de achtergrond en minder aandacht aan de figuur. Je zult dichter bij de werkelijkheid komen. In meditatie moet dit voortdurend gedaan worden. Door een oude gewoonte zal de mind naar de figuur kijken. Je schakelt gewoon weer... Kijk naar de achtergrond.

Jij bent hier, ik ben hier. We kunnen op twee manieren naar elkaar kijken. Ik kan naar de achtergrond kijken; op de achtergrond zijn de bomen, planten, het groen, de lucht - het uitgestrekte universum is jouw achtergrond. Of ik kan naar jou kijken, jij bent de figuur. Maar de mind kijkt altijd naar de figuur.

Daarom gebeurt het dat als je naar een persoon als Sosan, Jezus of Boeddha gaat, je voelt dat hun ogen niet naar jou kijken. Jij bent gewoon de figuur en zij kijken naar de achtergrond. Hun gestalt is anders. Je kunt het gevoel hebben dat hun ogen koud zijn omdat ze geen aandacht aan JOU schenken.

Je bent gewoon een wolk. Personen zoals Boeddha, wanneer ze kijken, ZIJN er, maar slechts als een klein deel van de achtergrond. En uitgestrekt is de achtergrond, en jij bent maar een stipje. Maar je zou willen dat iemand naar jou kijkt, naar het kleine stipje, alsof JIJ het universum bent, alsof er niets buiten jou bestaat.

Boeddha's liefde zal er koud uitzien. Je hebt een hete liefde nodig, ogen die naar jou kijken en het geheel vergeten. Dat is niet mogelijk voor een Boeddha. Je hebt je plaats, maar je bent nog steeds een klein stipje. Hoe mooi ook, je bent slechts een deel van een uitgestrekte achtergrond - alle aandacht kan niet aan jou gegeven worden.

Daarom voelt het ego zich erg gekwetst in de buurt van een Boeddha, want het ego wil alle aandacht: 'Kijk naar mij, ik ben het middelpunt van de wereld.' Maar jij bent niet het middelpunt van de wereld. Er is werkelijk geen centrum in de wereld, want het centrum is alleen mogelijk als de wereld beperkt is. Als het een eindige cirkel is dan is het middelpunt mogelijk - en het is een oneindige cirkel.

Het is absurd om aan een middelpunt te denken. Er is geen middelpunt in de wereld; de wereld bestaat zonder middelpunt. En dat is prachtig. Daarom kan iedereen denken: 'Ik ben het centrum.' Als er een centrum is, dan is het onmogelijk.

Daarom zullen Mohammedanen, Christenen en Joden niet toestaan dat Hindoes beweren dat 'Ik ben God - AHAM BRAHMASMI.' Ze zeggen: 'Dit is ketterij. Wat zeggen jullie? Alleen God is het centrum. Niemand anders is het centrum.' Maar Hindoes kunnen speels beweren dat 'ik ben God' omdat ze zeggen dat er GEEN centrum is, of dat iedereen het centrum is.

Maar wanneer je vraagt dat de hele aandacht naar jou moet komen, is dit de mind, de oude gewoonte van de mind, om niet naar de achtergrond te kijken, enkel naar de figuur te kijken. In meditatie moet je verschuiven van de figuur naar de achtergrond, van de ster naar de hemel. Hoe meer deze verschuiving plaatsvindt, hoe meer je zult voelen dat je de mind niet bent, hoe meer je zult voelen dat je hem gemakkelijk kunt laten vallen...

Het is net als het laten vallen van een kleed. Je hebt het zo strak gemaakt dat het aanvoelt als een huid. Dat is het niet, het is net als een kleed die je gemakkelijk kunt laten vallen. Maar je moet begrijpen dat je de achtergrond bent, niet de figuur. En als deze mind wegvalt, zegt Sosan, dan verdwijnt de objectieve wereld gewoon.

Wat bedoelt hij? Bedoelt hij dat als je in diepe meditatie bent, als je het doel van no-mind bereikt hebt, dat dan deze bomen zullen verdwijnen, verdwijnen? Dan zal dit huis er niet meer zijn? Dan zul je hier niet meer zitten? Als ik het bereikt heb, zal deze stoel waarop ik zit dan verdwijnen?

Nee. Objecten verdwijnen als objecten; niet deze stoel, niet die boom - die blijven, maar ze zijn niet meer begrensd. Nu hebben ze geen grenzen meer. Dan ontmoet deze stoel de zon en de lucht, dan zijn de figuur en de achtergrond één geworden. Er is geen figuur meer los van de achtergrond, hun identiteiten zijn verloren gegaan. En het zijn geen objecten meer, omdat jij daar geen subject meer bent.

Krishnamurti blijft steeds iets heel moois zeggen: dat de waarnemer in diepe meditatie het waargenomene wordt. Dit is waar, maar je zult voelen dat dit er absurd uitziet. Als je naar een bloem kijkt, bedoelt Krishnamurti dan dat je de bloem wordt? Hoe kom je dan weer thuis? En iemand kan je plukken en dan zit je in de problemen.

'De waarnemer wordt het waargenomene.' Betekent het dat jij de bloem wordt? Nee - maar toch, in zekere zin, wel. Je wordt de bloem niet in die zin dat je geplukt kan worden en iemand je kan dragen en je geen man meer bent. Nee, niet in die zin. Maar wanneer er geen mind is, is er geen grens aan jou die jou van de bloem scheidt, geen grens aan de bloem die haar van jou scheidt. Jullie zijn beiden een subjectieve poel geworden, jullie versmelten en ontmoeten elkaar. Jij blijft jij, de bloem blijft de bloem, niemand kan je per ongeluk plukken - maar er is een samensmelting.

Het gebeurt alleen in je leven soms in sommige momenten wanneer je van iemand houdt. Ook dat is zeldzaam, want de mind van de mens verlaat hem nooit, zelfs niet in liefde. Hij blijft zijn eigen onzin creëren, met het creëren van zijn eigen wereld. En de geliefde wordt niet meer zo'n nabijheid toegestaan dat hij op de achtergrond raakt. De figuur, het ego, staat er altijd tussenin. Maar een paar keer gebeurt het.

Natuurlijk moet het ondanks jou gebeuren. Het is zo natuurlijk dat je, zelfs als je alles hebt geregeld, de realiteit je soms tegen het lijf loopt. Met al je afspraken, met al je dromen, soms dringt het tot je door, soms ben je niet op je hoede. Soms vergeet je het, of ben je zo met iets bezig dat er een raam opengaat en je niet naar dat raam kijkt en de realiteit binnenkomt.

Een paar momenten, in de liefde, gebeurt dit, wanneer de waarnemer het waargenomene is geworden. Dit is een prachtige meditatie: als je van iemand houdt, ga dan bij die persoon zitten en kijk in elkaars ogen - denk nergens aan, denk niet wie hij is, creëer geen denkproces, kijk gewoon in elkaars ogen.

Er kunnen een paar blikken zijn waarin de waarnemer het waargenomene wordt, waarin je verdwaalt en niet weet wie je bent - of jij de geliefde bent geworden of de geliefde jou. Ogen zijn prachtige deuren om bij elkaar naar binnen te gaan.

En waarom zeg ik dat dit alleen in liefde mogelijk is? Omdat je alleen in de liefde niet op je hoede bent. Je ontspant. Je bent niet bang voor de ander, je kunt je kwetsbaar opstellen, je kunt het je veroorloven. Anders ben je altijd op je hoede, want je weet niet wat de ander zal doen, je weet niet of hij je pijn zal doen. En als je niet op je hoede bent, kan de pijn heel diep gaan. In de liefde kun je in elkaars ogen kijken. Er zullen glimpen zijn wanneer de achtergrond en de figuur in elkaar oplossen. Je zult tot op je grondvesten worden geschud. Plotseling zul je een glimp opvangen: je bent het niet, toch ben je het. Ergens diep is er een ontmoeting geweest.

Dit gebeurt met een echte mediteerder met het universum zelf - niet dat hij een boom wordt, maar toch wordt hij een boom. Wanneer hij bij een boom is, zijn er geen grenzen. En wanneer hij afgestemd raakt op dit land zonder grenzen, dan beweegt hij zich zonder grenzen.

Dit is wat de betekenis van Sosan is. Wanneer de mind verdwijnt, verdwijnen objecten. Wanneer de objecten verdwijnen, verdwijnt jij, verdwijnt het ego. Ze zijn verwant.

Osho: Hsin Hsin Ming - The Book of Nothing #5.