

## De wijsheid van het lichaam

ALS JE OP DE ENE WEG WILT GAAN,  
HEB DAN ZELFS GEEN AFKEER  
VAN DE WERELD VAN ZINTUIGEN EN IDEEËN.

Dit IS prachtig! Hij zegt... HEB ZELFS GEEN AFKEER VAN DE WERELD VAN ZINTUIGEN EN IDEEËN. Er zijn twee soorten mensen. Het ene type blijft vechten met de zintuigen: hoe het lichaam te doden, hoe niet te genieten via het lichaam, niet verliefd te worden, niet te eten met smaak. Ze blijven vechten met hun zintuigen, ze worden grote asceten. In wezen zijn het masochisten, ze genieten ervan zichzelf te verlammen. Maar de maatschappij betuigt hen respect en dat respect wordt een verlokking.

Men denkt dat ze grote mannen zijn omdat ze zich niet met hun zinnen bezighouden. En ze kunnen niet groots zijn, want zintuigen zijn de deuren naar het oneindige dat je omringt. Zintuigen zijn de deuren; vanuit die deuren komt het oneindige jou binnen en jij gaat het oneindige binnen. Ze blijven hun deuren sluiten. Dan worden hun huizen, hun lichamen, gevangenissen en lijden ze. En hoe meer ze lijden, hoe meer ze gerespecteerd en aanbeden worden omdat mensen denken dat ze iets wonderbaarlijks gedaan hebben, dat ze voorbij het lichaam gegaan zijn.



Het is niet nodig om boven het lichaam uit te stijgen. Het enige is: het lichaam moet goed functioneren, perfect. Het is een kunst, geen soberheid. Het is geen verzaking; je moet er niet mee vechten, je moet het gewoon begrijpen. En het lichaam is zo wijs - wijzer dan je mind, bedenk dat wel, want het lichaam bestaat al langer dan de mind. De mind is nieuw, nog maar een kind. Het lichaam is zeer oud, zeer zeer oud. Want ooit bewoog je als een rots; het lichaam was er, de mind was vast in slaap. Toen werd je een boom; het lichaam was er, met al zijn groen en bloemen. De mind lag nog steeds vast te slapen, niet zo vast in slaap als in de rots, maar nog steeds in slaap. Je werd een dier, een tijger; het lichaam was zo levendig van energie, maar de mind functioneerde niet. Je werd een vogel, je werd een mens... Het lichaam functioneert al miljoenen jaren.

Het lichaam heeft veel wijsheid verzameld, het lichaam is heel wijs. Dus als je te veel eet, zegt het lichaam: 'Stop!'. De mind is niet zo wijs. De mind zegt: 'Dat smaakt lekker - nog een beetje.' En als je naar de mind luistert, dan wordt de mind destructief voor het lichaam, op de een of andere manier. Als je naar de mind luistert, zal hij eerst zeggen 'ga maar door met eten', want de mind is dwaas, een kind. Hij weet niet wat hij zegt. Hij is een nieuwkomer, hij heeft niets geleerd. Hij is niet wijs, hij is nog steeds dwaas. Luister naar het lichaam. Wanneer het lichaam zegt 'honger,' eet dan. Als het lichaam zegt 'stop,' stop dan.

Als je naar de mind luistert, is het alsof een klein kind een oude man leidt - ze zullen allebei in een put vallen. En als je naar de mind luistert, zul je eerst te veel in de zinnen verzonken zijn, en dan zul je er genoeg van krijgen. En elk zintuig zal je ellende brengen, en elk zintuig zal je meer angst, conflicten, pijn brengen.

Als je te veel eet, krijg je pijn en moet je overgeven, en het hele lichaam wordt verstoord. Dan zegt de mind: 'Eten is slecht, dus ga maar vasten.' En vasten is ook gevaarlijk. Als je naar het lichaam luistert, zal het nooit te veel of te weinig eten - het zal gewoon de Tao volgen.

Een paar wetenschappers hebben aan dit probleem gewerkt en ze hebben een iets heel moois ontdekt: kleine kinderen eten wanneer ze honger hebben, ze gaan slapen wanneer ze voelen dat de slaap eraan komt - ze luisteren naar hun lichaam. Maar ouders, die storen hen, ze gaan door met dwingen: 'Het is etenstijd, of lunchtijd, of dit en dat, of bedtijd - vooruit!' Ze laten hun lichaam niet toe.

Dus probeerde een onderzoeker om kinderen alleen te laten. Hij werkte met vijftwintig kinderen. Ze werden niet gedwongen wanneer ze moesten gaan slapen, ze werden niet gedwongen wanneer ze moesten opstaan. Zes maanden lang werden ze helemaal niet gedwongen. En er ontstond een heel diep begrip.

Ze sliepen goed. Ze hadden minder dromen, geen nachtmerries, want nachtmerries kwamen door de ouders die hen dwongen. Ze aten goed, maar nooit te veel - nooit minder dan nodig, nooit meer dan nodig. Ze genoten van eten en soms aten ze helemaal niet. Als het lichaam er geen zin in had, aten ze niet en ze werden nooit ziek van het eten.

En er was nog iets dat niemand ooit vermoedde en dat wonderbaarlijk was. Alleen Sosan kan het begrijpen, of Lao Tzu of Chuang Tzu, omdat zij de Meesters van Tao zijn. Dit was zo'n ontdekking! Ze begrepen dat een kind bepaald voedsel niet at als hij ziek was. Vervolgens probeerden ze te begrijpen waarom hij dat voedsel niet at. Het voedsel werd geanalyseerd en het bleek dat het gevaarlijk was voor die ziekte. Hoe kwam het kind tot dat besluit? Gewoon het lichaam.

En toen het kind groeide, at hij meer van wat nodig was voor zijn groei. Toen analyseerden ze en ontdekten dat deze ingrediënten nuttig waren. En het voedsel veranderde omdat de behoeften veranderden. De ene dag at een kind iets en de volgende dag at hetzelfde kind het niet. En de wetenschappers kregen het gevoel dat er een lichaamswijsheid bestaat.

Als je het lichaam zijn zegje laat doen, beweeg je je op het juiste pad, de Grote Weg. En dit is niet alleen zo met voedsel, dit is zo met het hele leven. Je seks gaat fout door je mind, je maag gaat fout door je mind. Je bemoeit je met het lichaam. Bemoei je er niet mee! Al kun je het drie

maanden lang doen, bemoei je er niet mee. En plotseling zul je zo gezond worden en daalt er een welbehagen over je neer. Alles voelt goed, de schoen past. Maar de mind is het probleem.

De mind heeft zijn eigen functie, namelijk hoe om te gaan met anderen, hoe je te bewegen in deze wereld waar zoveel mensen leven, hoe een auto te besturen, hoe de regels en voorschriften van het verkeer te volgen, hoe geen gevaar te creëren voor anderen of voor jezelf, hoe vooruit te kijken en te plannen. De mind is net een radar, hij kijkt vooruit - waarheen te bewegen, hoe te bewegen - maar de basis blijft het lichaam. Mensen die tegen het lichaam zijn en hun zintuigen verlammen, zullen hun verlichting langer missen dan mensen die naar hun zintuigen luisteren en hun advies opvolgen.

Als je naar je zintuigen luistert, word je eenvoudig. Natuurlijk zal niemand je respecteren omdat ze zullen zeggen: 'Deze man is een zinnelijk mens.' En een zinnelijk mens is levendiger dan een niet-zinnelijk mens. Maar niemand is geïnteresseerd in leven; iedereen is geïnteresseerd in een dood ding dat aanbeden moet worden.

Vraag geen respect van mensen, anders zul je afdwalen. En er komt een moment dat iedereen je weliswaar respecteert, maar je kan jezelf niet respecteren omdat je volledig afgedwaald bent. Niets past, alles gaat verkeerd.

Luister naar het lichaam! Want je bent hier om te genieten van dit moment dat je gegeven is, dit gracieuze moment, deze gelukzaligheid die je is overkomen. Je leeft, bent bewust, en zo'n enorme wereld!

De mens is een wonder op deze kleine planeet - heel erg klein, piepklein! De zon is zestigduizend keer groter dan deze aarde, en deze zon is middelmatig. Er zijn miljoenen malen grotere zonnen dan deze, en er zijn miljoenen zonnen en miljoenen werelden en universa. En tot nu toe lijkt het erop, voor zover de wetenschap reikt, dat leven en bewustzijn alleen op deze aarde hebben plaatsgevonden. Deze aarde is gezegend.

Je weet niet wat je bereikt hebt. Als je voelt wat je hebt bereikt, zul je gewoon dankbaar zijn en niet om meer vragen. Je had een rots kunnen zijn en je had er niets aan kunnen doen. Je bent een mens! En je lijdt, en je maakt je zorgen, en je mist het hele punt. Geniet van dit moment want dit komt misschien nooit meer terug.

Dat is wat Hindoes bedoelen: ze zeggen dat je weer een rots kunt worden. Als je er niet van geniet en er niet in groeit, zul je vallen. Je kunt weer een dier worden. Dit is de betekenis: onthoud altijd dat dit hoogtepunt van bewustzijn zo'n piek is - als je er niet van geniet en er niet in geïntegreerd raakt, zul je vallen.

Gurdjieff zei altijd dat je nog geen ziel hebt; het leven is slechts een gelegenheid om die te bereiken, om een ziel te worden. Verspil geen tijd en energie, want als je ongekristalliseerd sterft, verdwijnt je gewoon. En wie weet wanneer de gelegenheid zich weer voordoet - of niet? Niemand kan het weten, er is niemand die er iets over kan zeggen.

Zoveel kan gezegd worden: dat de gelegenheid zich op dit moment voor jou voordoet. Als je ervan geniet, wordt het meer uitgekristalliseerd - als je je er extatisch en dankbaar over voelt. Onthoud dat er niets meer nodig is om dankbaar te zijn. Alles wat je hebt is te veel, het is te veel om dankbaar en dankbaar voor te zijn. Vraag niet meer van het bestaan. Geniet gewoon van wat je gegeven is. En hoe meer je geniet, hoe meer je gegeven zal worden.

Jezus zegt iets heel paradoxaals: 'Als je meer hebt, zal je meer gegeven worden, en als je niets hebt, zal zelfs dat wat je hebt van je afgenomen worden.' Lijkt erg anti-communistisch. Lijkt absurd. Wat is dit voor wiskunde? 'Hoe meer je hebt, hoe meer je gegeven zal worden; en als je niets hebt, zal zelfs dat wat je hebt van je afgenomen worden!' Lijkt voor de rijken en tegen de armen te zijn.

Het gaat niet om gewone economie - het is de ultieme economie van het leven. Alleen degenen die hebben zullen meer krijgen, want hoe meer ze ervan genieten, hoe meer het groeit. Het leven

groeit door genot. Vreugde is de sutra.

Wees vreugdevol, dankbaar, wat je ook hebt. Wat dan ook! Wees er extatisch over. En er opent zich meer, en er valt meer op je - je wordt in staat om meer zegeningen te ontvangen. Iemand die niet dankbaar is, zal alles verliezen wat hij heeft. Iemand die dankbaar is, het hele bestaan helpt hem om meer te groeien, omdat hij waardig is en beseft wat hij heeft.

Wees liefdevoller en er zal meer liefde naar je toe komen. Wees vrediger en er zal meer vrede tot je komen. Geef meer en je zult meer te geven hebben. Deel, en je wezen neemt toe.

Maar je geeft nooit, je hebt nooit lief, je deelt nooit. In feite ben je je er niet eens van bewust dat je iets hebt. Je wacht gewoon tot er ergens iets gaat gebeuren. Het is al gebeurd! Kijk maar - jij draagt de schat. En je geeft nooit omdat je niet weet dat het jou overkomen is en je weet niet dat geven een groei zal worden.

Het gebeurde eens in een Joodse gemeenschap: een heilige was stervende. Hij was een arme man, maar heel erg rijk - rijk in zijn wezen, rijk in zijn extase. Hij was een mysticus.

En de hele gemeenschap maakte zich zorgen. Alle soorten artsen werden opgeroepen, maar er kon niets worden gedaan, en de dood kwam elk moment dichterbij. Toen kwam de hele gemeenschap bij elkaar om het laatste te doen - bidden. Maar zelfs dat leek niet te werken.

Toen zei de rabbi: 'Nu kunnen we maar één ding doen, en God zal niet behulpzaam zijn als we dat niet doen. We moeten ons leven delen. Doneer dus een paar dagen, een paar jaar van je leven aan deze stervende heilige.'

Daarom kwam iedereen naar voren; mensen hielden van hem. Een man zei 'vijf jaar,' een andere man zei 'een jaar.' Iemand zei: 'Eén maand.' Iemand zei zelfs: 'Eén dag.' Een vrek zei: 'Eén minuut.' Maar zelfs dat - zelfs dat, denk na, lach niet - zelfs één minuut van het leven is niet iets kleins, geen kleinigheid. Wanneer je sterft, zul je zelfs die ene minuut missen.

Mulla Nasruddin, die er ook was, kwam toen naar voren. Hij was geen Jood, maar hij hield ook van die mysticus. En hij zei: 'Twintig jaar!'

Niemand kon het geloven. Een Jood die vlak achter hem zat, trok aan zijn been en zei: 'Wat doe je nou, Nasruddin? Ben je gek geworden? Twintig jaar! Wat bedoel je? Wat veel! Ben je gek geworden? En je bent niet eens een Jood!'

Nasruddin zei: 'Van het leven van mijn vrouw!'

Niemand is bereid om iets te delen. Maar als je niet deelt, zul je niet meer ontvangen, omdat je daar niet toe in staat bent. Je bent het niet waardig. Eis en je zult verliezen; geef en je zult krijgen. Dit leven, zoals het is, is al TE veel. Wees er extatisch over, over kleine dingen. Zelfs eten zou een sacrament moeten worden. Zelfs handen schudden zou een gebed moeten worden, het zou een geven moeten zijn. Zelfs met mensen samen zijn zou een diepe gelukzaligheid moeten worden - want wat jou is overkomen, is nergens anders gebeurd.

Osho: Hsin Hsin Ming - The Book of Nothing #6.