

Zeg gewoon 'niet twee'

OM DIRECT IN HARMONIE TE KOMEN MET DEZE REALITEIT
ZEG JE GEWOON, WANNEER ER TWIJFELS OPKOMEN, 'NIET TWEE'.

Dit is een van de oudste mantra's. Wanneer er twijfels opkomen, wanneer je je verdeeld voelt, wanneer je ziet dat er een dualiteit ontstaat, zeg dan gewoon van binnen: 'Niet twee.' Maar zeg het met bewustzijn, herhaal het niet op een mechanische manier.

Dit is het probleem met alle mantra's - echt, dit is het probleem met alles. Je kunt het mechanisch doen, dan mis je het punt; je doet ALLES en je loopt het nog steeds mis. Of je kunt het doen met volledig bewustzijn, intelligentie, begrip, en dan gebeurt het.

Wanneer je liefde voelt opkomen zeg je 'niet twee'. Anders wacht de haat daar - ze zijn één.

Wanneer je haat voelt opkomen zeg dan 'niet twee'. Wanneer je je aan het leven vastklampt, zeg dan 'niet twee'. Wanneer je angst voor de dood voelt opkomen, zeg dan 'niet twee'. Alleen één is. En dit gezegde zou je begrip moeten zijn; het zou gevuld moeten zijn met intelligentie, doordringende helderheid. En plotseling zul je van binnen een ontspanning voelen. Zodra je 'niet twee' zegt - als je het begripvol zegt, en niet op een mechanische manier herhaalt - zul je plotseling de verlichting voelen.

Iemand heeft je beledigd en je voelt je beledigd. Herinner het je gewoon en zeg 'niet twee'. Want degene die beledigt en degene die beledigd wordt zijn één. Dus waar zou je je zorgen om maken? Die man heeft jou niets gedaan, hij heeft zichzelf iets aangedaan - want alleen één bestaat.

Het gebeurde: in 1857 was er een opstand in India tegen de Britten. Op een nacht liep een sannyasin over straat, maar hij wist niet dat het een militair kamp was. Dus werd hij gevangen genomen. En hij was dertig jaar in stilte geweest. Toen de politie hem betrapte en de Britten hem vroegen 'waarom loop je hier? Dit is verboden gebied. Zonder toestemming mag je hier niet komen', bleef hij daar gewoon staan omdat hij niet kon spreken. Dertig jaar lang had hij niet gesproken, wat moest hij dan doen? Hij schreef ook niet, hij gebruikte geen communicatiemiddelen.

Ze dachten dat deze man iets te verbergen had, want hij zag er niet dom uit, hij was heel intelligent. De kwaliteit van zijn ogen, de manier waarop hij stond - het was een prachtige man. Het was geen dwaas of een idioot.

Dus zeiden ze tegen hem: 'Zeg op, anders schieten we je neer.'

Maar hij bleef staan. Toen dachten ze: 'Hij moet wel een spion zijn die gewoon in het oranje rondloopt, hij zoekt iets in het kamp, daarom zegt hij niets.'

Dus zeiden ze: 'Zeg iets, anders doden we je.'

Maar hij bleef staan, dus doodden ze hem.

Hij had dertig jaar eerder de gelofte afgelegd dat hij maar één keer in zijn leven zou spreken. Dus toen hij gedood werd, en de Britse soldaat hem met zijn speer doodde, toen de speer zijn hart bereikte, sprak hij slechts één woord. Het is het fundament, het fundament zelf van Oosters inzicht en wijsheid; het is een woord uit de Upanishads. Hij zei 'TATTWAMASI' - dat zijt gij - en stierf! Jij bent ook dat - de ene. De moordenaar en de vermoorde zijn één, waarom zou je je dan zorgen maken? Waarom dan standpunten innemen? Waarom niet opgaan in de ander? Omdat de ander ook mij is, en de ander en ik zijn ook dat. Alleen één bestaat.

Niemand kon het verstaan wat hij zei omdat hij het woord in het Sanskriet uitsprak: TATTWAMASI. Maar de kwaliteit van de man die stierf was zodanig dat zelfs de moordenaars zich ervan bewust werden dat ze iets verkeerd hadden gedaan. Omdat ze nog nooit een spion op zo'n manier hadden zien sterven. Een spion is gewoon een spion! En de gelukzaligheid en de energie die vrijkwam toen deze man stierf was enorm. Iedereen in het kamp voelde het, alsof het plotseling gebliksemd had.

Dertig jaar stilte... en als je dan een woord spreekt moet het zo zijn. Zoveel energie, dertig jaar stilte in dat ene woord, TATTWAMASI, het wordt atoomkracht, het explodeert! Iedereen in het kamp, zelfs de mensen die in hun tenten lagen te slapen, voelde dat er iets gebeurd was. Maar nu was het te laat.

Toen gingen ze op zoek naar een Brahmaanse geleerde om erachter te komen wat hij had gezegd. Daar kwamen ze erachter dat hij het ultieme had gezegd: Dat zijt gij, TATTWAMASI, er is alleen maar één.

Telkens wanneer je geconfronteerd wordt met verwarring, twijfel, verdeeldheid, conflicten, telkens wanneer je een keuze gaat maken, denk dan aan 'niet twee'. Maak er een diepe mantra van, die voortdurend weerklinkt in je wezen. Maar onthoud, het moet gedaan worden met begrip, bewustzijn, bewust. Anders kun je blijven zeggen 'niet twee, niet twee, niet twee' en ga je door met de twee te doen. En dan worden het twee gescheiden dingen, komen ze nooit samen. Dit is wat ik bedoel als ik zeg mechanisch. Mechanisch betekent: op de ene laag zeg je mooie dingen en op de andere laag doe je allemaal lelijke dingen. Op de ene laag zeg je dat iedereen goddelijk is en op de andere laag blijf je het ik, het ego, vechtend, gewelddadig, agressief. En agressie is niet alleen in oorlog, het is niet zo dat het pas agressie is als je iemand doodt. Agressie is zo subtiel, in je gebaren zit het. Je kijkt, en als je verdeeld bent met ik en gij, is je blik gewelddadig.



Ik heb eens gehoord dat het is gebeurd: een gevangene werd bij de directeur van de gevangenis geroepen, en die gevangene was een ideale gevangene. Vijf jaar lang was er geen klacht tegen hem ingediend en de gevangenisautoriteiten dachten er nu over om hem vrij te laten. Hij was een moordenaar en zat zijn hele leven al in de gevangenis, maar vijf jaar lang was hij zo'n goede gevangene geweest, voorbeeldig, en elk jaar had hij de prijs voor de beste gevangene gekregen. Maar ineens was hij op zijn celgenoot gesprongen en had hem hard geslagen, daarom werd hij geroepen.

Zelfs de directeur stond verbaasd. Hij zei: 'Wat is er gebeurd? Want vijf jaar lang hebben we je in de gaten gehouden - ik heb nog nooit in mijn leven zo'n goede, stille, goed opgevoede gevangene als jij gezien, en we zaten eraan te denken om je vrij te laten. En ineens, wat is er gebeurd? Waarom ben je je celgenoot aangevlogen? Waarom begon je hem te slaan?' De man stond daar met gebogen hoofd, en schaamde zich diep. En toen zei hij: 'Het gebeurde omdat mijn celgenoot het blaadje van de kalender afscheurde terwijl het mijn beurt was.'

Ze hadden een kalender in de cel en dat was het enige dat ze konden doen, de enige actie die ze mochten doen. Dus hadden ze het verdeeld: de ene dag zou de ene het blaadje afscheuren, de andere dag de ander. En de man zei: 'Vandaag was het MIJN beurt, en hij scheurde het blaadje af.' Als je gewelddadig bent, kan dit zelfs een probleem worden. En hij sloeg de celgenoot zo hard dat hij hem zou hebben gedood, gewoon met zijn blote handen. Maar je snapt het niet als je echt denkt dat het iets simpels is - dat is het niet. Als je vijf jaar lang in een cel leeft en niets doet, bouw je zoveel agressie op dat zelfs zoiets kleins heel groot kan worden.

En dit overkomt jullie allemaal. Telkens wanneer je je vriend, je vrouw, je man aanvliegt, telkens wanneer je kwaad wordt - heb je er ooit bij stilgestaan? - dat het eigenlijk maar om iets kleins gaat, gewoon om een blaadje van een kalender afscheuren. Buiten alle proporties komt je opgekropte woede en agressie naar buiten. Wanneer het gebeurt, herhaal dan - niet mechanisch, maar bewust - 'niet twee', en je zult een plotselinge ontspanning diep in je hart voelen. Zeg 'niet twee' en er is geen keuze, er valt niets te kiezen, leuk te vinden of niet leuk. Dan is alles in orde en kun je alles zegenen. Dan ga je waarheen het leven je ook leidt. Je vertrouwt het leven.

Als je 'twee' zegt, dan vertrouw je niet. Vertrouwen is alleen mogelijk als ik en het geheel één zijn, hoe is vertrouwen anders mogelijk? Vertrouwen is geen intellectueel standpunt, geen houding. Het is een totale reactie op het gevoel dat alleen één bestaat, NIET TWEE. Maak dit je mantra, leer dit van Sosan.

Iedere keer dat je twijfel voelt opkomen, verwarring, verdeeldheid, conflict, herhaal het heel stil en diep. Word je eerst bewust van het conflict, herhaal dan in stilte 'niet twee' en zie wat er gebeurt. Het conflict verdwijnt. Al verdwijnt het maar voor één ogenblik, het is iets geweldigs. Je bent op je gemak, plotseling is er geen vijand meer in de wereld, plotseling is alles één. Het is een familie en het geheel is gelukkig met jou.

IN DIT 'NIET TWEE' IS NIETS GESCHEIDEN,
NIETS IS UITGESLOTEN.
HET MAAKT NIET UIT WANNEER OF WAAR,
VERLICHTING BETEKENT DEZE WAARHEID BINNENTREDEN.

De waarheid van niet-twee. Verlichting betekent deze waarheid van niet-twee binnengaan. Blijf het proeven zoveel je kunt, blijf het voelen zoveel je kunt. Vierentwintig uur per dag zijn er mogelijkheden, mogelijkheden en nog eens mogelijkheden - oneindige mogelijkheden. Je hoeft ze niet te missen.

Zeg bij elke gelegenheid, wanneer je van binnen spanning voelt, 'niet twee' en ontspan je hele lichaam. En kijk naar binnen naar wat er gebeurt als je 'niet twee' zegt. Geen enkele mantra kan zo diep zijn als deze. Maar dit is niet zoals het herhalen van AUM, RAM. Dit is niet zoals herhalen wanneer je herhaalt: RAM, RAM, RAM. Nee. Telkens wanneer er zich een gelegenheid tot verdeling voordoet, telkens wanneer je voelt dat je nu verdeeld zult worden, dat je nu op het punt staat te kiezen, het ene tegen het andere te kiezen, het ene boven het andere te verkiezen, telkens wanneer je voelt dat de gelegenheid zich voordoet en er een spanning ontstaat, telkens wanneer je een opbouw van spanning voelt, zeg dan plotseling 'niet twee' - en de spanning zal ontspannen

en de energie zal opnieuw geabsorbeerd worden. Die opnieuw geabsorbeerde energie wordt gelukzaligheid.

Er zijn twee manieren om met innerlijke energie te werken. De ene is: wanneer de spanning opkomt, loos hem dan. Zo werkt seks. Het is een veiligheidsmaatregel, want energie kan zich zo ophopen dat je gewoon kunt ontploffen, je kunt er dood aan gaan. Dus voor de zekerheid heeft de natuur een automatische regeling in het lichaam aangemaakt: wanneer de energie te veel wordt, begin je je seksueel te voelen.

Wat gebeurt er dan? Er is een centrum dat Hindoes het derde oog noemen. Wanneer energie het derde oog bereikt, wanneer het te veel is en je ermee gevuld bent, raakt het het derde oog. Je begint te voelen dat er iets moet gebeuren. Dit derde oog noemen de Hindoes de AJNA CHAKRA, het centrum van orde, van ordening, het bureau van waaruit het lichaam de opdrachten ontvangt.

Wanneer de energie tot in het derde oogcentrum gevuld is, voelt het lichaam onmiddellijk dat het iets moet doen. Als je niets doet, zul je je verstikt voelen. Je voelt je alsof je in een tunnel zit en je er graag uit wilt, je voelt je benauwd. Er moet onmiddellijk iets gebeuren.

De natuur heeft een ingebouwd proces gemaakt: onmiddellijk raakt het derde oogcentrum het sekscentrum, ze worden samengevoegd en je begint je seksueel te voelen. Het gevoel van seksualiteit is alleen maar de regeling om de energie los te laten. Je vrijt, de energie wordt eruit gegooid, je voelt je ontspannen, opgelucht. Dit is één manier om je energie te gebruiken - je krijgt een gelukkig gevoel van opluchting.

Er is nog een andere manier om energie te gebruiken. Dat is: wanneer energie te veel wordt, niet om het te lozen maar gewoon zeggen 'niet twee'. Ik ben één met het universum. Waar moet ik het lozen? Met wie de liefde bedrijven? Het valt nergens weg te gooien, ik ben één met het universum. Wanneer je voelt dat energie te veel wordt, zeg dan gewoon 'niet twee' en blijf ontspannen. Als je het niet uit het derde oog gooit, begint het hoger te stijgen dan het derde. En dan is er nog het laatste, het zevende centrum in het hoofd, dat Hindoes SAHASRAR noemen: duizendbladige lotus. Wanneer de energie de SAHASRAR bereikt is er gelukzaligheid, wanneer de energie het sekscentrum bereikt is er geluk.

Geluk kan slechts tijdelijk zijn omdat opluchting slechts tijdelijk kan zijn. Opgelucht, klaar - je kunt niet doorgaan met lozen. Een spanning wordt geloosd, dan is de energie weg. Maar gelukzaligheid kan eeuwig zijn, want energie wordt niet geloosd maar opnieuw opgenomen. Maar het centrum van lozing is seks, het eerste centrum, en het centrum van opnieuw absorberen van de energie is het zevende, het laatste.

En onthoud, beide zijn de twee uiteinden van één energiefenomeen; aan het ene uiteinde is seks, aan het andere uiteinde is SAHASRAR. Aan het ene uiteinde wordt de energie eenvoudigweg geloosd; je voelt je op je gemak omdat de energie er nu niet is om iets te doen - je gaat slapen. Daarom helpt seks bij het slapen en gebruiken mensen het als een kalmeermiddel, als een slaappil.

Als je naar het andere uiterste gaat, waar energie opnieuw geabsorbeerd wordt - omdat er niemand anders is om het ergens weg te gooien, jij bent het geheel - dan opent zich de duizendbladige lotus. Duizend is gewoon om te zeggen dat het oneindig veel blaadjes heeft; een oneindig veel blaadjes tellende lotus opent zich, en het gaat maar door met openen en openen en openen. Er komt geen einde aan, want energie blijft er maar in komen, opnieuw geabsorbeerd. Dan is er gelukzaligheid, en gelukzaligheid kan eeuwig zijn.

Je moet van seks naar superbewustzijn geraken. Deze duizendbladige lotus is het centrum van het superbewustzijn. Dus wanneer je je weer seksueel voelt zeg dan 'niet twee', begrijp, bewust, alert, zeg 'niet twee' en relax. Word niet zenuwachtig en opgewonden. Relax en zeg 'niet twee'.

En plotseling zul je voelen dat er iets in je hoofd gebeurt; de energie die eerst steeds naar beneden viel, beweegt zich naar boven. En zodra het het zevende centrum raakt, wordt het

getransformeerd, opnieuw geabsorbeerd. Dan word je meer en meer energie, en energie is verrukking, energie is extase. Dan is er geen noodzaak om het te lozen, want nu ben je het oceanische zelf, oneindig. Je kunt het oneindige absorberen, je kunt het geheel absorberen en er zal nog steeds ruimte over blijven.

Dit lichaam is krap. Je bewustzijn is niet krap, je bewustzijn is zo groot als de hemel. In dit lichaam kun je niet veel dragen, dit lichaam is maar een klein kopje; een beetje energie meer en het kopje loopt over. Je seks is een overvloeien van het kopje, het krappe lichaam. Maar wanneer de SAHASRAR zich opent, een duizendbladige lotus in je hoofd, en het blijft zich openen en openen en openen, komt er geen einde aan. Als het geheel in je wordt gegoten, blijft er nog steeds oneindig veel ruimte over.

Er wordt gezegd dat een boeddha groter is dan het universum. Dit is de betekenis ervan. Zijn lichaam is natuurlijk niet groter dan het universum, maar een boeddha is groter dan het universum omdat de lotus zich heeft geopend. Nu is dit universum niets; miljoenen universa kunnen erin vallen en opnieuw geabsorbeerd worden. Het kan blijven groeien.

Het is perfect en blijft groeien. Dit is de paradox - omdat we denken dat een perfectie niet kan groeien. Perfectie groeit ook; ze wordt steeds perfecter en perfecter en perfecter. Het blijft groeien omdat het oneindig is.

Dit is de leegte waar Boeddha het over heeft - SHUNYATA. Wanneer JIJ leeg bent, valt het geheel in jou en blijft er nog steeds oneindigheid over. Er is meer ruimte, meer universa kunnen in je komen en in je vallen.

IN DIT 'NIET TWEE' IS NIETS AFGESCHEIDEN,
NIETS IS UITGESLOTEN.

HET MAAKT NIET UIT WANNEER OF WAAR,
VERLICHTING BETEKENT DEZE WAARHEID BINNENTREDEN.

EN DEZE WAARHEID OVERSTIJGT UITBREIDING
OF VERMINDERING IN TIJD OF RUIMTE...

Deze waarheid is voorbij uitbreiding of vermindering in tijd of ruimte... voor deze waarheid bestaan tijd en ruimte niet. Het is daar voorbij gegaan. Het is nu door niets omgeven - tijd OF ruimte. Het is groter dan ruimte, groter dan tijd.

... DAARIN IS ÉÉN ENKELE GEDACHTE TIENDUIZEND JAAR.

Dit is gewoon een manier om te zeggen dat één enkel moment de eeuwigheid is. Een boeddha leeft niet in de tijd, leeft niet in de ruimte. Zijn lichaam beweegt, we kunnen zijn lichaam zien, maar het lichaam is niet de boeddha. De boeddha is het bewustzijn dat we niet kunnen zien. Zijn lichaam wordt geboren en sterft; zijn bewustzijn wordt nooit geboren en sterft nooit. Maar we kunnen dat bewustzijn niet zien, en dat bewustzijn is boeddha.

Dit verlichte bewustzijn is de wortel zelf van ons hele bestaan - en niet alleen de wortel, maar ook de bloei ervan. Tijd en ruimte bestaan beide in dit bewustzijn, en dit bewustzijn bestaat niet in tijd en ruimte. Je kunt niet zeggen waar dit bewustzijn is - waar is irrelevant. Het is overal! Integendeel, het is beter om te zeggen dat OVERAL ER IN IS.

We kunnen niet zeggen op welk moment van de tijd dit verlichte bewustzijn bestaat. Nee, dat kunnen we niet zeggen. We kunnen alleen zeggen dat alle tijd in dit bewustzijn bestaat. Dit bewustzijn is groter, en zo moet het zijn. Waarom moet het zo zijn?

Je kijkt naar de hemel: de hemel is uitgestrekt. Maar de kijker, de getuige, is groter, hoe kun je anders naar de hemel kijken? Je bewustzijn moet groter zijn dan de hemel, hoe kun je er anders

naar kijken? De ziener moet groter zijn dan het geziene... dat is de enige manier.

Je kunt naar de tijd kijken, je kunt zeggen: 'Dit is ochtend en nu is dit middag en nu is dit avond. En er is één minuut voorbijgegaan en er is één jaar voorbijgegaan en er is één tijdperk voorbijgegaan.' Deze toeschouwer, dit bewustzijn, moet groter zijn dan de tijd, hoe kan het anders kijken? De toeschouwer moet groter zijn dan het geschouwde. Je kunt ruimte zien, je kunt tijd zien - dan is deze ziener in jou groter dan beide.

Zodra verlichting plaatsvindt, is alles IN JOU. Alle sterren bewegen in jou, de werelden ontstaan uit jou en lossen in jou op - want jij bent het geheel.

Osho: Hsin Hsin Ming - The Book of Nothing #9