

## Zuivere aandacht ontwikkelen

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 78

De derde techniek: *Waar je aandacht ook neerstrijkt, ervaar het, precies op dit punt.*

Waar je aandacht ook neerstrijkt, ervaar het, precies op dit punt. Wat? Welke ervaring? In deze techniek moet je eerst aandacht ontwikkelen. Je moet een soort aandachtige houding ontwikkelen, alleen dan wordt deze techniek mogelijk, dus waar je aandacht ook neerstrijkt, kun je ervaren - je kunt jezelf ervaren. Alleen al door naar een bloem te kijken kun je jezelf ervaren. Dan is kijken naar een bloem niet alleen kijken naar de bloem, maar ook naar de toeschouwer - maar alleen als je het geheim van aandacht kent.



Je kijkt ook naar een bloem, en je denkt misschien dat je naar de bloem kijkt, maar je bent aan de bloem gaan denken, en de bloem wordt gemist. Je bent er niet meer, je bent ergens anders heen gegaan, je bent weggegaan. Met aandacht wordt bedoeld dat wanneer je naar een bloem kijkt, je naar een bloem kijkt en verder niets doet - alsof de mind gestopt is, alsof er nu geen denken is en alleen een simpele ervaring van die bloem daar. Jij bent hier, de bloem is daar, en tussen jullie beide is er geen gedachte.

Plotseling - als dit mogelijk is - zal vanuit de bloem je aandacht terugkomen, terugkaatsen naar jezelf. Het wordt een cirkel. Je kijkt naar de bloem en de blik komt terug; de bloem reflecteert het, kaatst het terug. Als er geen gedachten zijn, gebeurt dit. Dan kijk je niet alleen naar de bloem, maar ook naar de toeschouwer. Dan zijn de toeschouwer en de bloem twee objecten geworden en ben je getuige van beide.

Maar eerst moet je aandacht getraind worden, want je hebt helemaal geen aandacht. Je aandacht flinkt maar wat, gaat van hier naar daar, van daar naar iets anders. Geen moment ben je aandachtig. Zelfs als ik hier praat, hoor je nooit al mijn woorden. Je hoort een woord, dan gaat je aandacht ergens anders heen; dan kom je terug, je hoort een ander, dan gaat je aandacht weer

ergens anders naar toe. Je hoort een paar woorden en je vult de gaten op en dan denk je dat je me gehoord hebt.

En wat je ook met je meeneemt, dat is jouw eigen zaak, het is je eigen creatie. Je hebt maar een paar woorden van mij gehoord en dan heb je de gaten opgevuld, en alles wat je in de gaten stopt verandert alles. Ik zeg een woord en jij bent begonnen erover na te denken. Je kunt niet stil blijven. Als je stil kunt blijven terwijl je hoort, zul je aandachtig worden.

Aandacht betekent een stille alertheid zonder gedachten die je storen. Ontwikkel het. Je kunt het alleen ontwikkelen door het te doen; er is geen andere manier. Doe het meer en je zult het ontwikkelen. Wat je ook doet, waar je ook bent, probeer het te ontwikkelen.

Je reist in een auto of in een trein. Wat doe je daar? Probeer aandacht te ontwikkelen; verspil geen tijd. Je zult een half uur in een trein zitten: ontwikkel aandacht. Wees er gewoon. Denk niet na. Kijk naar iemand, kijk naar de trein of kijk naar buiten, maar wees de blik, denk niets. Stop met denken. Wees er en kijk. Je blik zal direct worden, doordringend, en van overal zal je blik teruggekaatst worden en zul je je bewust worden van de toeschouwer.

Je bent je niet bewust van jezelf omdat er een muur is. Wanneer je naar een bloem kijkt, veranderen eerst je gedachten je blik; ze geven hun eigen kleur. Dan gaat die blik naar de bloem. Ze komt terug, maar dan geven je gedachten haar weer een andere kleur. En wanneer ze terugkomt, vindt ze jou daar nooit. Je bent ergens anders heen gegaan, je bent er niet. Elke blik komt terug; alles wordt gereflecteerd, beantwoord, maar jij bent er niet om het te ontvangen. Wees er dus om het te ontvangen. Je kunt het de hele dag op van alles uitproberen en je zult vanzelf aandachtigheid ontwikkelen. Doe dit met die aandachtigheid:

*Waar je aandacht ook neerstrijkt, ervaar het, precies op dit punt.*

Kijk dan waar je maar wilt, maar kijk gewoon. De aandacht is neergestreken - en je zult jezelf ervaren. Maar de eerste vereiste is het vermogen om aandachtig te zijn. En je kunt het oefenen. Het hoeft geen extra tijd te kosten.

Wat je ook doet - eten, in bad gaan, onder de douche staan - wees gewoon aandachtig. Maar wat is het probleem? Het probleem is dat we alles met onze mind doen en voortdurend plannen maken voor de toekomst. Je reist misschien in een trein, maar je mind is misschien bezig andere reizen te regelen, te programmeren, te plannen. Hou hiermee op.

Een zen monnik, Bokuju, heeft gezegd: 'Dit is de enige meditatie die ik ken. Terwijl ik eet, eet ik. Terwijl ik wandel, wandel ik. En terwijl ik me slaperig voel, slaap ik. Wat er ook gebeurt, gebeurt. Ik bemoei me er nooit mee.'

Dat is alles wat er is - bemoei je er niet mee. En wat er ook gebeurt, laat het gebeuren; je bent er gewoon. Dat zal je aandachtigheid geven. En wanneer je aandachtigheid hebt, heb je deze techniek gewoon in de hand.

*Waar je aandacht ook neerstrijkt, ervaar het, precies op dit punt.*

Je zult de ervarder ervaren; je zult op jezelf terugvallen. Van overal zul je terugkaatsen; van overal zul je weerspiegeld worden. Het hele bestaan zal een spiegel worden; je zult overal weerspiegeld worden. Het hele bestaan zal je weerspiegelen, en alleen dan kun je jezelf kennen, nooit eerder. Tenzij het hele bestaan een spiegel voor je wordt, tenzij elk deel van het bestaan jou onthult, tenzij elke relatie jou opent.... Je bent zoiets oneindigs - gewone spiegels volstaan niet. Je bent zo'n enorm bestaan van binnen, dat je geen glimp zult kunnen opvangen tenzij het hele bestaan een spiegel wordt. Wanneer het hele universum een spiegel wordt, alleen dan zal jij gespiegeld worden. In jou bestaat het goddelijke.

En de techniek om van het bestaan een spiegel te maken is deze: creëer aandacht, wordt alerter, en dan waar je aandacht ook neerstrijkt - waar dan ook, op welk object je ook neerstrijkt - ervaar je plotseling jezelf. Dit is mogelijk, maar omdat je niet aan de basisvereiste voldoet, is het op dit moment onmogelijk.

Je kunt naar een bloem kijken, maar dat is geen aandacht. Je rent gewoon in de buurt van de bloem, steeds er omheen. Je hebt de bloem gezien terwijl je rende; je bent er geen moment geweest. Andres wordt het hele leven meditatief.

*Waar je aandacht ook neerstrijkt, ervaar het, precies op dit punt.*

Herinner je gewoon jezelf. Er is een diepe reden waarom deze techniek nuttig kan zijn. Je kunt een bal gooien en de muur raken - de bal komt terug. Wanneer je naar een bloem of een gezicht kijkt, wordt er een bepaalde energie gegooid - je blik is energie. En je bent je er niet van bewust dat je wat energie investeert, dat je wat energie gooit wanneer je kijkt. Een bepaalde hoeveelheid van je energie, van je levensenergie, wordt gegooid. Daarom voel je je uitgeput als je de hele dag op straat hebt gekeken: mensen die langskomen, advertenties, de menigte, de winkels. Als je overal naar kijkt, voel je je uitgeput en dan wil je je ogen dicht doen om te ontspannen. Wat is er gebeurd? Waarom voel je je zo uitgeput? Je hebt energie verspild.

Boeddha en Mahavira drongen er allebei bij hun monniken op aan dat ze niet te veel moesten kijken; ze moesten op de grond concentreren. Boeddha zegt dat je maar een meter vooruit mag kijken. Kijk nergens naar. Kijk alleen op het pad waar je je loopt. Een meter vooruit kijken is genoeg, want als je een meter verder bent, kijk je weer een meter vooruit. Kijk niet verder dan dat, want je moet niet onnodig energie verspillen.

Wanneer je kijkt, gooi je een bepaalde hoeveelheid energie weg. Wacht, wees stil, laat die energie terugkomen. En je zult verbaasd staan. Als je de energie kunt laten terugkomen, zul je je nooit uitgeput voelen. Doe het eens. Probeer het morgenochtend. Wees stil, kijk naar iets. Wees stil, denk er niet aan en wacht eventjes geduldig - de energie zal terugkomen; in feite word je misschien weer opgeladen.

Mensen vragen me steeds... ik blijf steeds lezen, dus vragen ze aan me: 'Waarom zijn uw ogen nog steeds in orde? U had al lang een bril moeten hebben.'

Je kunt lezen, maar als je in stilte leest zonder erbij na te denken, komt de energie terug. Het wordt nooit verspild. Je voelt je nooit moe. Mijn hele leven lees ik al twaalf uur per dag, soms zelfs achttien uur per dag, maar ik heb nooit vermoeidheid gevoeld. In mijn ogen heb ik nooit iets gevoeld, nooit enige vermoeidheid. Zonder na te denken komt de energie terug; er is geen barrière. En als je er bent neem je het weer op, en deze heropname is verjongend. In plaats van dat je ogen moe worden, voelen ze meer ontspannen aan, vitaler, met meer energie gevuld.

Afbeelding van [Jill Wellington](#) van [Pixabay](#)