Zelfherinnering

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 88.

Elk ding wordt waargenomen door kennen.
Het zelf schijnt in de ruimte door het kennen.
Neem een wezen waar als kenner en gekend.

Telkens wanneer je iets kent, wordt het gekend door kennen. Het object komt in je mind door het kenvermogen. Je kijkt naar een bloem. Je weet dat dit een roos is. De roos is er en jij zit erin. Iets van jou komt naar de roos, iets van jou wordt geprojecteerd op de roos. Een of andere energie beweegt vanuit jou, komt naar de roos, neemt haar vorm, kleur en geur aan, en komt terug en vertelt je dat dit een roos is.

Alle kennis, wat je ook kent, wordt geopenbaard door het vermogen tot kennen. Kennen is je vermogens. Kennis wordt verzameld door dit vermogen. Maar kennen onthult twee dingen: het gekende en de kenner. Wanneer je een roos kent, is je kennis half als je de kenner vergeet die haar kent. Dus bij het kennen van een roos zijn er drie dingen: de roos - het gekende; en de kenner - jij; en de relatie tussen die twee - kennis.

Dus kennis kan worden onderverdeeld in drie punten: kenner, gekende en kennen. Kennen is als een brug tussen twee punten - het subject en het object. Gewoonlijk onthult je kennis alleen het

gekende; de kenner blijft on-onthuld. Gewoonlijk is je kennis eenrichtingsverkeer: het wijst naar de roos, maar nooit naar jou. Als je kennis niet naar jou wijst, kun je wel iets over de wereld weten, maar niet over jezelf.

Alle meditatietechnieken zijn bedoeld om de kenner te onthullen. George Gurdjieff gebruikte precies zo'n techniek. Hij noemde het zelfherinnering. Hij zei dat wanneer je iets aan het kennen bent, denk dan altijd aan de kenner. Vergeet het niet in het object. Herinner je het subject. Op dit moment luister je naar mij. Wanneer je naar me luistert, kun je op twee manieren luisteren. Eén: je mind kan op mij gericht zijn - dan vergeet je de luisteraar. Dan is de spreker bekend, maar de luisteraar vergeten.

Gurdjieff zei dat je tijdens het luisteren de spreker moet kennen en ook de luisteraar. Je kennis moet dubbel gepijld zijn, naar twee punten wijzen - de kenner en het gekende. Het moet niet slechts in één richting naar het object stromen. Ze moet tegelijkertijd naar twee richtingen stromen - de gekende en de gekende. Dit noemde hij zelfherinnering.

Als je naar een bloem kijkt, denk dan ook aan degene die kijkt. Moeilijk, want als je het probeert, als je je bewust probeert te zijn van de kenner, vergeet je de roos. Je bent zo gefixeerd geraakt in één richting dat het tijd zal kosten. Als je je bewust wordt van de kenner, zal het gekende vergeten worden. Als je je bewust wordt van het gekende, zal de kenner vergeten worden.

Maar met een beetje inspanning kun je je van beide tegelijk bewust worden. En wanneer je in staat bent je van beide bewust te zijn, dan noemt Gurdjieff dit zelfherinnering. Dit is een van de oudste technieken die Boeddha gebruikte en die Gurdjieff opnieuw introduceerde in de westerse wereld.

Boeddha noemde het *samyak smriti* - right-mindfulness, juiste opmerkzaamheid. Hij zei dat je mind niet in een juiste opmerkzaamheid is als hij maar één punt kent. Hij moet beide kennen. En dan gebeurt er een wonder: als je je bewust bent van zowel het gekende als het gekende, word je plotseling de derde - je bent geen van beide. Alleen al door ernaar te streven je bewust te zijn van zowel het gekende als de kenner, word je de derde, word je een getuige. Er ontstaat onmiddellijk een derde mogelijkheid - een getuigend zelf - want hoe kun je beide kennen? Als je de kenner bent, dan blijf je gefixeerd op één punt. In zelfherinnering verschuif je van het vaste punt van de kenner. Dan is de kenner je mind en het gekende de wereld, en word je een derde punt, een bewustzijn, een waarnemend zelf.

Dit derde punt kan niet overstegen worden, en dat wat niet overstegen kan worden is het ultieme. Dat wat transcendeerbaar is, is niet de moeite waard, want dan is het niet je natuur - je kunt het transcenderen.

Ik zal het proberen uit te leggen aan de hand van een voorbeeld. 's Nachts slaap je en droom je. 's Ochtends word je wakker en de droom is verloren. Terwijl je wakker bent is er geen droom; een andere wereld komt in je blikveld. Je loopt op straat, je werkt in een fabriek of op kantoor. Dan kom je terug in je huis, en weer val je 's nachts in slaap. Dan verdwijnt deze wereld die je kende toen je wakker was. Dan weet je niet meer wie je bent. Dan weet je niet meer of je zwart of wit bent, arm of rijk, wijs of dom bent. Je weet helemaal niets. Je weet niet of je jong of oud bent. Je weet niet of je man of vrouw bent. Alles wat te maken had met het waakbewustzijn verdwijnt; je gaat de wereld van de dromen binnen. Je vergeet de wakende wereld; die is er niet meer. 's Ochtends verdwijnt de droomwereld weer. Je komt terug.

Wat is echt? - Want terwijl je droomt, is de echte wereld, de wereld die je kende toen je wakker was, er niet meer. Je kunt niet vergelijken. En terwijl je wakker bent, is de droomwereld er niet

meer. Je kunt niet vergelijken. Wat is echt? Waarom noem je de droomwereld onwerkelijk? Wat is het criterium?

Als je zegt 'omdat hij verdwijnt als ik wakker ben,' kan dat niet het criterium zijn, want je wakende wereld verdwijnt als je droomt. En echt, als je op deze manier redeneert, dan kan de droomwereld echter zijn, want als je wakker bent kun je je de droom herinneren, maar als je droomt kun je je het waakbewustzijn en de wereld eromheen niet herinneren. Dus wat is echter en dieper? De droomwereld spoelt de wereld die jij echt noemt volledig weg. Je echte wereld kan de droomwereld niet zo volledig wegspoelen; die lijkt meer solide, meer echt. En wat is het criterium? Hoe zeg je dat? Hoe te vergelijken?

Tantra zegt dat beide onwerkelijk zijn. Wat is dan echt? Tantra zegt dat degene die de droomwereld en degene die de waakwereld kent, echt is - omdat hij nooit getranscendeerd wordt. Hij is nooit geannuleerd. Of je nu droomt of wakker bent, hij is er, ongeannuleerd.

Tantra zegt dat degene die de droom kent, en degene die weet dat nu de droom is opgehouden, degene die de wakende wereld kent, en degene die weet dat nu de wakende wereld is verdwenen, de werkelijkheid is. Omdat er geen moment is waarop het er niet is; het is er altijd. Dat wat door geen enkele ervaring ongedaan gemaakt kan worden, is de werkelijkheid. Dat wat niet getranscendeerd kan worden, waar voorbij je niet kunt gaan, is je zelf. Als je er voorbij kunt gaan, dan was het niet je zelf.

Deze methode van Gurdjieff, die hij zelf-herinnering noemt, of Boeddha's methode, die hij juiste-mindfulness noemt, of deze Tantra sutra, leiden tot één ding. Ze leiden in jezelf naar een punt dat noch het gekende noch de kenner is, maar een waarnemend zelf dat beide kent.

Dit waarnemende zelf is het ultieme, je kunt er niet aan voorbij gaan, want wat je nu ook doet, het zal getuigen zijn. Voorbij het getuige zijn kun je niet gaan. Dus getuige zijn is het ultieme onderlaag, de basisgrond van bewustzijn. Deze soetra zal het je onthullen.

Elk ding wordt waargenomen door kennen.
Het zelf schijnt in de ruimte door het kennen.
Neem een wezen waar als kenner en gekend.

Als je in jezelf één punt kunt waarnemen dat zowel kenner als gekend is, dan ben je zowel object als subject ontstegen. Dan ben je materie en geest beide ontstegen; dan ben je het uiterlijke en innerlijke beide ontstegen. Je bent op een punt gekomen waar de kenner en het gekende één zijn. Er is geen verdeeldheid.

Met de geest zal er verdeeldheid blijven. Alleen met het waarnemende zelf verdwijnt de verdeeldheid. Met het waarnemende zelf kun je niet zeggen wie het gekende is en wie de kenner - het is beide. Maar dit moet gebaseerd zijn op ervaring, anders wordt het een filosofische discussie. Dus probeer het, experimenteer.

Je zit vlakbij een roos: kijk ernaar. Het eerste wat je moet doen is volledig aandachtig zijn, totale aandacht geven aan de roos, zodat de hele wereld verdwijnt en alleen de roos overblijft - je bewustzijn is volledig aandachtig voor het wezen van de roos. Als de aandacht totaal is dan verdwijnt de wereld, want hoe meer de aandacht geconcentreerd is op de roos, hoe meer al het andere wegvalt. De wereld verdwijnt; alleen de roos blijft. De roos wordt de wereld.

Dit is de eerste stap - je concentreren op de roos. Als je je niet op de roos kunt concentreren, zal het moeilijk zijn om naar de kenner te gaan, want dan is je mind altijd afgeleid. Concentratie wordt dus de eerste stap naar meditatie. Alleen de roos blijft over; de hele wereld is verdwenen. Nu kun je naar binnen bewegen; nu wordt de roos het punt van waaruit je kunt bewegen. Zie nu de roos en begin je bewust te worden van jezelf - de kenner.

In het begin zul je missen. Wanneer je naar de kenner verschuift, zal de roos uit je bewustzijn vallen. Het zal vaag worden, het zal weggaan, het zal ver weg worden. Opnieuw zul je bij de roos komen en het zelf vergeten. Dit verstoppertje spelen zal doorgaan, maar als je volhoudt, zal er vroeg of laat een moment komen waarop je er plotseling tussenin staat. De kenner, de mind, en de roos zullen er zijn, en je zult precies in het midden staan, kijkend naar beide. Dat middelpunt, dat evenwichtspunt, is de getuige.

Als je dat eenmaal weet, ben je beide geworden. Dan zijn de roos - het gekende, en de kenner - de mind, slechts twee vleugels van jou. Dan zijn het object en het subject slechts twee vleugels; jij bent het centrum van beide. Ze zijn uitbreidingen van jou. Dan zijn de wereld en het goddelijke beide verlengstukken van jou. Je bent tot het centrum van je wezen gekomen. En dit centrum is gewoon een getuige.

Neem een wezen waar als kenner en gekend.

Begin door je op iets te concentreren. Wanneer de concentratie totaal is geworden, probeer dan naar binnen te bewegen, word opmerkzaam op jezelf en probeer dan in evenwicht te komen. Het zal tijd kosten - maanden, zelfs jaren. Het hangt ervan af hoe intens je inspanning is, want het is een hele subtiele balans die tussen de twee moet komen. Maar het gebeurt, en wanneer het gebeurt heb je het centrum van het bestaan bereikt. In dat centrum ben je geworteld, geaard, stil, gelukzalig, in extase, en is dualiteit niet meer. Dit is wat Hindoes samadhi noemen. Dit is wat Jezus het Koninkrijk Gods noemde.

Het alleen verbaal begrijpen zal niet veel helpen, maar als je het probeert, zul je vanaf het begin voelen dat er iets gebeurt. Wanneer je je op de roos concentreert, zal de wereld verdwijnen. Dit is een wonder - wanneer de hele wereld verdwijnt. Dan kom je tot het inzicht dat het je aandacht is die de basis vormt, en overal waar je je aandacht verplaatst, wordt een wereld geschapen, en overal waar je je aandacht weghaalt, verdwijnt de wereld. Dus je kunt werelden scheppen door je aandacht.

Bekijk het eens op deze manier. Je zit hier. Als je verliefd bent op iemand, dan blijft er plotseling maar één persoon over in deze zaal; al het andere verdwijnt, het is er niet. Wat gebeurt er dan? Waarom blijft er maar één persoon over als je verliefd bent? De hele wereld valt echt weg; het is spookachtig, schaduwen. Slechts één persoon is echt, want nu is je mind geconcentreerd op één persoon, je mind gaat volledig op in één persoon. Al het andere wordt schaduwachtig, een schaduwbestaan - het is niet echt voor je.

Wanneer je je kunt concentreren, verandert juist die concentratie het hele patroon van je bestaan, het hele patroon van je mind. Probeer het - op wat dan ook. Je kunt het proberen op een Boeddhabeeld of een bloem of een boom of wat dan ook. Of gewoon op het gezicht van je geliefde of je vriend - kijk gewoon naar het gezicht.

Het zal gemakkelijk zijn, want als je van een bepaald gezicht houdt, is het heel gemakkelijk om je te concentreren. En echt, zij die zich probeerden te concentreren op Boeddha, op Jezus, op Krishna, zij waren geliefden; ze hielden van Boeddha. Dus het was heel gemakkelijk voor Sariputta of voor Moggalayan of voor de andere discipelen om zich te concentreren op Boeddha's gezicht. Zodra ze

naar Boeddha's gezicht keken, stroomden ze er gemakkelijk naar toe. De liefde was er; ze waren verliefd.

Probeer dus een gezicht te vinden - elk gezicht waar je van houdt is goed - en kijk gewoon in de ogen en concentreer je op het gezicht. Plotseling valt de hele wereld weg; er is een nieuwe dimensie geopend. Je mind is geconcentreerd op één ding - dan wordt die persoon of dat ding de hele wereld.

Als ik dit zeg, bedoel ik dat als je aandacht volledig naar iets uitgaat, dat ding de hele wereld wordt. Je creëert de wereld door je aandacht. Jouw wereld creëer je door je eigen aandacht. En als je er helemaal in opgaat, als een rivier naar het object stroomt, begin je je plotseling bewust te worden van de oorspronkelijke bron van waaruit deze aandacht stroomt. De rivier stroomt; word je nu bewust van de oorsprong.

In het begin zul je steeds weer verdwalen; je zult je verplaatsen. Als je naar de oorsprong gaat, zul je de rivier en het object vergeten; de zee waarnaar ze stroomt. Het zal veranderen: als je bij het object komt, zul je de oorsprong vergeten. Het is natuurlijk, want de mind is gefixeerd geraakt op ofwel het object ofwel het subject.

Daarom gaan zoveel mensen in retraite. Ze verlaten gewoon de wereld. De wereld verlaten betekent in feite het object verlaten, zodat ze zich op zichzelf kunnen concentreren. Het is gemakkelijk. Als je de wereld verlaat en je ogen sluit en al je zintuigen sluit, kun je je gemakkelijk bewust zijn van jezelf, maar opnieuw is dat bewustzijn vals omdat je één punt van dualiteit gekozen hebt. Dit is een ander uiterste van dezelfde ziekte.

Eerst was je je bewust van het object - het gekende, en je was je niet bewust van het subject - de kenner. Nu ben je gefixeerd op de kenner en ben je het gekende vergeten, maar je blijft verdeeld in dualiteit. En dit is de oude mind weer in een nieuw patroon. Er is niets veranderd.

Daarom leg ik de nadruk op het niet verlaten van de wereld van de objecten. Verlaat de wereld van de objecten niet. Probeer je eerder bewust te worden van zowel het subject als het object tegelijkertijd, het uiterlijke en het innerlijke tegelijkertijd. Als beide er zijn, alleen dan kun je ertussen in evenwicht zijn. Als er één is, zul je erdoor geobsedeerd raken.

Zij die naar de Himalaya gaan en zich afsluiten, zijn net als jij die in een omgekeerde positie staat. Jij bent gefixeerd op de objecten, zij zijn gefixeerd op het subject. Jij bent gefixeerd op het uiterlijke, zij zijn gefixeerd op het innerlijke. Noch jij, noch zij zijn vrij, want je kunt niet vrij zijn met het ene. Met het ene raak je geïdentificeerd. Je kunt alleen vrij zijn wanneer je je bewust wordt van beide. Dan kun je de derde worden, en de derde is het vrije punt. Met één raak je geïdentificeerd. Met twee kun je bewegen, kun je verschuiven, kun je balanceren en kun je tot een middelpunt komen, een absoluut middelpunt.

Boeddha zei altijd dat zijn pad een middenpad was - *majjhim nikai*. Men heeft niet echt begrepen waarom hij er zo op aandrong om het het middenpad te noemen. Dit is de reden: omdat zijn hele proces van mindfulness was - het is het middenpad. Boeddha zegt: 'Verlaat de wereld niet en klamp je niet vast aan de andere wereld. Wees er liever tussenin. Verlaat niet het ene uiterste en ga naar het andere; wees gewoon in het midden, want in het midden zijn beide niet. Juist in het midden ben je vrij. Precies in het midden is er geen dualiteit. Je bent tot één gekomen en de dualiteit is gewoon het verlengde van jou geworden - gewoon twee vleugels.'

Boeddha's middenpad is gebaseerd op deze techniek. Het is prachtig. Om zoveel redenen is het mooi. Ten eerste: het is heel wetenschappelijk, omdat je alleen tussen twee punten in evenwicht kunt zijn. Als er maar één punt is, is er altijd onbalans. Dus zegt Boeddha dat zij die werelds zijn uit

balans zijn, en zij die afstand hebben gedaan zijn weer uit balans in het andere uiterste. Een evenwichtig mens is iemand die noch in het ene noch in het andere uiterste is; hij leeft precies in het midden. Je kunt hem niet werelds noemen, je kunt hem niet ander-werelds noemen. Hij is vrij om te bewegen; hij is aan niets gehecht. Hij heeft het midden bereikt, de gulden middenweg.

Ten tweede: het is heel gemakkelijk om naar het andere uiterste te gaan - heel gemakkelijk. Als je te veel eet, kun je gemakkelijk vasten, maar je kunt niet gemakkelijk op dieet gaan. Als je teveel praat, kun je heel gemakkelijk in stilte gaan, maar je kunt niet minder praten. Als je te veel eet, is het heel gemakkelijk om helemaal niet te eten - dat is een ander uiterste. Maar matig eten, tot een middenpunt komen, is heel moeilijk. Van iemand houden is gemakkelijk; iemand haten is gemakkelijk. Gewoon onverschillig zijn is heel moeilijk. Van het ene uiterste kun je naar het andere gaan.

In het midden blijven is heel moeilijk. Waarom? Omdat je in het midden je mind kwijt moet raken. Je mind bestaat in extremen. Mind betekent het overtollige. Je mind is altijd extremistisch: of je bent voor of je bent tegen. Je kunt niet gewoon neutraal zijn. De mind kan niet neutraal zijn: hij kan hier of daar zijn - want de mind heeft het tegenovergestelde nodig. Hij moet ergens tegen zijn. Als het nergens tegen is, verdwijnt het. Dan is er niets om te functioneren; dan kan het niet functioneren.

Probeer dit eens. Wordt op welke manier dan ook neutraal, onverschillig - plotseling heeft de mind geen functie meer. Als je vóór bent, kun je denken; als je tegen bent, kun je denken. Als je noch voor noch tegen bent, wat valt er dan nog te denken? Boeddha zegt dat onverschilligheid de basis is van het middenpad. *Upeksha* onverschilligheid - wees onverschillig tegenover de uitersten. Probeer gewoon één ding: wees onverschillig tegenover de extremen. Er ontstaat een evenwicht.

Dit in evenwicht brengen zal je een nieuwe dimensie van gevoel geven waar je zowel de kenner als de gekende bent, de wereld en de andere wereld, dit en dat, het lichaam en de geest. Je bent beide, en tegelijkertijd geen van beide - boven beide. Er is een driehoek ontstaan.

Je hebt misschien gezien dat veel occulte, geheime genootschappen de driehoek als symbool hebben gebruikt. De driehoek is juist daarom een van de oudste occulte symbolen - omdat de driehoek drie hoeken heeft. Normaal heb je maar twee hoeken, de derde ontbreekt. Die is er nog niet, die is nog niet geëvolueerd. De derde hoek is voorbij beide. Beide horen erbij, ze maken er deel van uit, en toch is het voorbij en hoger dan beide.

Als je dit experiment doet, help je een driehoek in jezelf te creëren. De derde hoek zal tegen die tijd ontstaan, en wanneer die komt, kun je niet in ellende verkeren. Als je eenmaal kunt getuigen, kun je niet in ellende verkeren. Ellende betekent geïdentificeerd raken met iets.

Maar onthoud één subtiel punt - dan zul je zelfs niet geïdentificeerd raken met gelukzaligheid. Daarom zegt Boeddha: 'Ik kan alleen dit zeggen - dat er geen ellende zal zijn. In samadhi, in extase, zal er geen ellende zijn. Ik kan niet zeggen dat er gelukzaligheid zal zijn.'
Boeddha zegt: 'Dat kan ik niet zeggen. Ik kan eenvoudigweg zeggen dat er geen ellende zal zijn.'

En hij heeft gelijk, want gelukzaligheid betekent dat er geen enkele vorm van identificatie is - zelfs niet met gelukzaligheid. Dit is heel subtiel. Als je voelt dat je gelukzalig bent, kom je vroeg of laat weer in de ellende terecht. Als je voelt dat je gelukzalig bent, maak je je klaar om weer ellendig te worden. Je raakt nog steeds geïdentificeerd met een stemming.

Je voelt je gelukkig: nu raak je geïdentificeerd met geluk. Zodrat je je identificeert met geluk, is het ongeluk begonnen. Nu zul je je eraan vastklampen, nu zul je bang worden voor het tegenovergestelde, nu zul je verwachten dat het voortdurend bij je blijft. Je hebt alles gecreëerd

wat nodig is voor ellende om er te zijn en dan zal ellende binnenkomen, en wanneer je geïdentificeerd raakt met geluk, zul je geïdentificeerd raken met ellende. Identificatie is de ziekte.

Op het derde punt ben je nergens mee geïdentificeerd: wat er ook komt en voorbijgaat, komt en gaat voorbij; je blijft een getuige, gewoon een toeschouwer - neutraal, onverschillig, ongeïdentificeerd.

De ochtend komt en de zon komt op en je bent er getuige van. Je zegt niet: 'Ik ben de morgen.'
En wanneer de middag komt, zeg je niet: 'Ik ben de middag geworden.'
Je bent er getuige van. En wanneer de zon ondergaat en de duisternis en de nacht komen, zeg je niet: 'Ik ben de duisternis en de nacht.'
Je bent er getuige van. Je zegt: 'Er was ochtend, toen was er middag, toen was er avond en nu is er nacht. En weer zal er ochtend zijn en de cirkel zal doorgaan en ik ben slechts een toeschouwer. Ik blijf getuige.'

Als hetzelfde mogelijk wordt met je stemmingen - stemmingen van de ochtend en stemmingen van de middag en stemmingen van de avond en de nacht, en ze hebben hun eigen cirkel, ze blijven bewegen - word je een getuige. Je zegt; 'Nu is geluk gekomen - net als een ochtend. En nu zal de nacht komen - de ellende. De stemmingen zullen om me heen blijven veranderen, en ik zal in mezelf gecentreerd blijven. Ik zal me aan geen enkele stemming hechten. Ik zal me aan geen enkele stemming vastklampen. Ik zal nergens op hopen en ik zal me niet gefrustreerd voelen. Ik zal gewoon getuige zijn. Wat er ook gebeurt, ik zal het zien. Als het komt, zal ik het zien; als het gaat, zal ik het zien.'

Boeddha gebruikt dit vaak. Hij zegt keer op keer dat wanneer er een gedachte opkomt, je ernaar moet kijken. Een gedachte van ellende, een gedachte van geluk komt op - kijk ernaar. Het komt tot een climax - kijk ernaar. Dan begint het naar beneden te vallen - kijk ernaar. Dan verdwijnt het - kijk ernaar. Opkomen, bestaan, sterven, en je blijft gewoon een getuige; blijf ernaar kijken. Dit derde punt maakt je een getuige, *sakshin*, en getuige zijn is de hoogste mogelijkheid van bewustzijn.

Image by Robert Balog from Pixabay