Wat is uw manier van mediteren?

Mijn manier van mediteren is heel eenvoudig. Er zijn honderdtwaalf meditatiemethoden. Uit al deze heb ik de meest eenvoudige gekozen -- de gemakkelijkste. Ik noem het getuigen.
Op het moment dat je ergens getuige van bent, raak je er los van, ben je de getuige, het ding wordt een object -- de getuige. Als je over de weg loopt, en je bent er ook getuige van dat je loopt -- niet gewoon doorloopt als een robot, mechanisch, alledaagse gewoonte, dan is de weg bekend, de benen kennen hem, je kunt zelfs met gesloten ogen lopen. Maar je loopt met absolute alertheid bij elke stap, elke val van een blad, elke zonnestraal, elke vogel die voor je vliegt, volledig alert... langzaam, langzaam word je je ervan bewust dat je niet het lichaam bent dat loopt, je bent iets van binnen dat getuige is.

Eenmaal getuige van je lichaam, heb je de methode onder de knie. Dan begin je getuige te zijn van je gedachten -- zwijgend zittend, gewoon kijkend naar de stroom van gedachten, niet tussenbeide komend, niet zeggend, 'Dit is goed. Dit is slecht.' Niet rechtvaardigen, niet waarderen, geen oordeel... niet-oordelend getuige zijn, net als de spiegel. Als er iemand voorbij komt, reflecteert de spiegel het; dat is alles, het geeft geen commentaar.

Vreemd genoeg beginnen gedachten te stoppen wanneer je stopt met commentaar geven; je commentaar houdt ze in leven. Als je eenmaal gewoon een spiegel-achtige getuige bent, verdwijnen de gedachten en word je je bewust van een diepere laag, van emoties, stemmingen, die heel subtiel zijn. Vaak ben je je er niet eens van bewust dat je verdrietig bent. Je bent je vaak niet bewust van wat je emotionele toestand is -- het zit heel diep, er is een dikke laag gedachten. Wanneer de gedachten gestopt zijn, word je je bewust van een heel subtiel briesje -- en er is een grote vreugde om dat voorbij te zien gaan. De methode blijft dezelfde -- je blijft een getuige zonder oordeel.

Eerst lichaam, dan mind, dan hart. En de vierde gebeurt vanzelf. Ik noem mijn weg de vierde weg omdat je na de derde niets meer kunt doen. Zodra je emoties en stemmingen verdwijnen, is er plotseling een kwantumsprong -- de getuige heeft niets meer te getuigen. Hij komt thuis. Hij is getuige van zichzelf. Hij wordt zowel de ziener als het geziene, het object en het subject, en voor het eerst heb je eenheid. Deze ervaring van absolute organische eenheid van je bewustzijn wordt met verschillende namen aangeduid -- moksha, nirvana, bevrijding, verlichting, verlichting. Welk woord je ook kiest, het maakt niks uit. Maar dit is het ultieme hoogtepunt, dit is het ultieme doel van het menselijk leven.

Dus mijn methode is heel eenvoudig. Je hoeft niet eens te zitten om het te doen. Je kunt het overal doen -- op straat lopen, in de bus zitten, in het vliegtuig zitten, eten, zelfs slapen. Als je gaat slapen val je niet plotseling in slaap, het duurt een paar minuten; kijk gewoon hoe de slaap binnenkomt. Langzaam, langzaam, zul je de slaap zien binnenkomen, en naarmate je getuigen dieper wordt, komt er een moment waarop je kunt zien dat je de hele nacht slaapt en toch alert bent.

Ik heb bijna alle honderdtwaalf methoden geprobeerd. Deze lijst is uitputtend, het is niet mogelijk om er nog één methode aan toe te voegen. Je kunt een methode van combinaties maken, maar die honderd en twaalf zijn uitputtend. Uit al deze methoden heb ik 'getuigen' gekozen, omdat de meeste methoden hier op verschillende manieren op gebaseerd zijn.

Als je bijvoorbeeld tijdens het vrijen ook getuige bent, wordt het tantra. Tantra heeft één methode genomen, die gebruikt voor de liefde en de hele seksuele energie veranderd in iets spiritueels. Dat is waar ik het over heb gehad en ik ben door bijna iedereen verkeerd begrepen. Ze denken dat ik vrije seks leer. Ik leer meditatieve seks en zij denken dat ik vrije seks leer. Ik onderwees eenvoudigweg dat als je seks tot een object van meditatie kunt maken, je er vrij van kunt worden -- omdat met meditatie de energie hoger en hoger begint te bewegen.

Mijn sannyasins die bij me zijn geweest zijn verbaasd dat ze alle interesse in seks hebben verloren. En de mensen die mij veroordelen -- dat is hun eigen verbeelding, hun eigen creatie, het hele idee van vrije seks. Maar het is sensationeel, vooral in een land dat erg repressief is over seks.
Voor mij is seks net zo natuurlijk als al het andere. Als we van slapen een meditatie kunnen maken, als we van eten een meditatie kunnen maken, waarom zouden we seks dan weglaten? En seks is zo krachtig dat

het niet weggelaten moet worden; anders zal dat verstoring veroorzaken. Het zou opgenomen moeten worden in je totale meditatieve proces. Het zou een organische eenheid moeten worden.

Osho: The Last Testament, Vol. 4 #15.