

Blijf onthecht

Osho: Het Boek der Geheimen – techniek 100.

De eerste methode:

*De waardering van objecten en subjecten
is voor een verlichte persoon
hetzelfde als voor een onverlichte persoon.
De eerste heeft één grootsheid:
hij blijft in de subjectieve stemming,
niet verloren in dingen.*



Er is een heel mooie methode. Je kunt ermee beginnen zoals je bent; er zijn geen andere voorwaarden nodig. De methode is eenvoudig: je bent omringd door personen, dingen, verschijnselen – elk moment is er iets om je heen.

Dingen zijn er, gebeurtenissen zijn er, personen zijn er – maar omdat je niet alert bent, ben je er niet. Alles is er, maar je bent diep in slaap. Dingen bewegen om je heen, personen bewegen om je heen, gebeurtenissen bewegen om je heen, maar jij bent er niet. Of je slaapt.

Dus wat er ook gebeurt in je omgeving, het wordt een meester, een kracht die over je heerst; je wordt erdoor meegesleept. Je bent er niet alleen door onder de indruk, erdoor geconditioneerd, je wordt erdoor meegesleept.

Alles kan je te pakken krijgen en je zult het volgen. Iemand loopt voorbij – je kijkt, het gezicht is mooi – en je bent in vervoering. De jurk is mooi, de kleur, de stof is mooi – je wordt meegesleept.

De auto komt voorbij – je wordt meegesleept. Wat er ook om je heen gebeurt, het grijpt je. Je bent niet machtig. Al het andere is machtiger dan jij. Alles verandert jou. Je stemming, je wezen, je mind, zijn afhankelijk van andere dingen. Objecten beïnvloeden jou.

Deze sutra zegt dat verlichte personen en onverlichte personen in dezelfde wereld leven. Een boeddha en jij leven en bewegen allebei in dezelfde wereld – de wereld blijft hetzelfde. Het verschil zit hem niet in de wereld, het verschil zit hem in de boeddha: hij beweegt zich op een andere manier. Hij beweegt zich te midden van dezelfde objecten, maar hij beweegt zich op een andere manier. Hij is zijn eigen meester. Zijn subjectiviteit blijft op afstand en onaangetast. Dat is het geheim.

Niets kan hem imponeren; niets van buitenaf kan hem conditioneren; niets kan hem overweldigen. Hij blijft onthecht; hij blijft zichzelf. Als hij ergens heen wil, gaat hij, maar hij blijft de meester. Als hij een schaduw wil achtervolgen, zal hij dat doen, maar dat is zijn eigen beslissing.

Dit onderscheid moeten we goed begrijpen. Met ‘onthechting’ bedoel ik niet iemand die de wereld heeft afgezworen – dan heeft onthechting geen zin en geen betekenis. Een onthecht persoon is iemand die in dezelfde wereld leeft als jij – het verschil zit hem niet in de wereld. Iemand die afstand doet van de wereld verandert de situatie, niet zichzelf.

En je zult erop staan de situatie te veranderen als je jezelf niet kunt veranderen. Dat is een teken van een zwakke persoonlijkheid. Een sterk persoon, alert en bewust, zal zichzelf gaan veranderen... niet de situatie waarin hij zich bevindt. Want de situatie kan niet echt worden veranderd – zelfs als je de situatie kunt veranderen, zullen er andere situaties zijn. Elke seconde veranderen situaties, dus elk moment zal het probleem er zijn.

Dit is het verschil tussen de religieuze en de niet-religieuze houding. De niet-religieuze houding is om de situatie, de omgeving, te veranderen. Ze gelooft niet in jou, ze gelooft in situaties: als de situatie oké is, ben jij oké. Je bent afhankelijk van de situatie: als de situatie niet oké is, ben jij niet oké. Je bent dus geen onafhankelijke entiteit. Voor communisten, marxisten, socialisten en al diegenen die geloven in het veranderen van de situatie, ben je niet belangrijk; eigenlijk besta je niet. Alleen de situatie bestaat en jij bent slechts een spiegel die de situatie weerspiegelt. De religieuze houding zegt dat je misschien een spiegel bent, maar dat dit niet je lot is – je kunt iets meer worden, iemand die niet afhankelijk is.

Er zijn drie stappen in de groei. Eerst is de situatie de meester, je wordt er alleen maar door meegesleept. Je gelooft dat ‘je bent’, maar dat ben je niet. Als tweede ‘ben je’, en de situatie kan je niet meeslepen, de situatie kan je niet beïnvloeden omdat je een wil bent geworden, je bent geïntegreerd en gekristalliseerd. Als derde begin je de situatie te beïnvloeden: alleen al door je aanwezigheid verandert de situatie.

De eerste toestand is die van de onverlichte; de tweede toestand is die van de persoon die zich voortdurend bewust is, maar nog niet verlicht – hij moet alert zijn, hij moet iets doen om alert te zijn. De alertheid is nog niet natuurlijk geworden, dus moet hij vechten. Als hij ook maar één moment zijn bewustzijn of alertheid verliest, zal hij onder invloed van het ding komen. Dus moet hij voortdurend op zijn hoede zijn. Hij is de zoeker, de sadhak, degene die iets beoefent. De derde toestand is die van de siddha, de verlichte. Hij probeert niet alert te zijn, hij is gewoon alert – er is geen inspanning voor nodig.

Alertheid is net als ademen: het gaat vanzelf, hij hoeft het niet in stand te houden. Wanneer alertheid een fenomeen wordt zoals ademen, natuurlijk, sahaj, spontaan, dan beïnvloedt dit type persoon, dit type gecentreerd wezen, automatisch situaties. Situaties veranderen om hem heen – niet dat hij wil dat ze veranderen, maar hij is machtig.

Macht is iets wat je moet onthouden. Je bent machteloos, dus alles kan je overweldigen. En macht komt door alertheid, bewustzijn: hoe alerter, hoe machtiger; hoe minder alert, hoe minder machtig. Kijk... terwijl je slaapt, wordt zelfs een droom machtig omdat je diep slaapt, je bent al je bewustzijn kwijt. Zelfs een droom is machtig, en jij bent zo zwak dat je er niet eens aan kunt twijfelen. Zelfs in een absurde droom kun je niet sceptisch zijn, je zult het moeten geloven. En zolang het duurt, lijkt het echt. Je ziet misschien alleen maar absurde dingen in de droom, maar terwijl je droomt, kun je niet twijfelen. Je kunt niet zeggen dat dit niet echt is; je kunt niet zeggen dat dit een droom is; je kunt niet zeggen dat dit onmogelijk is. Je kunt het gewoon niet zeggen omdat je zo diep in slaap bent.

Als er geen bewustzijn is, heeft zelfs een droom invloed op je. Als je wakker bent, zul je lachen en zeggen: "Het was absurd, onmogelijk, dit kan niet gebeuren. Deze droom was slechts een illusie." Maar je hebt niet gemerkt dat je erdoor beïnvloed werd toen het er was, je werd er volledig door overgenomen. Waarom was een droom zo machtig? De droom was niet machtig – jij was machteloos. Onthoud dit: als jij machteloos bent, wordt zelfs een droom machtig.

Als je wakker bent, kan een droom je niet beïnvloeden, maar de werkelijkheid, de zogenaamde werkelijkheid om je heen, wel. Een ontwaakt persoon, een verlicht persoon, is zo alert geworden dat zelfs de werkelijkheid hem niet kan beïnvloeden. Als er een vrouw langskomt, een mooie vrouw, word je plotseling meegesleept. Er is een verlangen ontstaan, het verlangen om te bezitten. Als je alert bent, zal de vrouw voorbijgaan, maar het verlangen zal niet ontstaan – je bent niet beïnvloed, je bent niet in de ban geraakt. Wanneer dit voor het eerst gebeurt, wanneer dingen om je heen bewegen en je niet beïnvloed wordt, zul je een subtiele vreugde van bestaan voelen.

Voor het eerst voel je echt dat je bent; niets kan je wegtrekken uit jezelf. Als je wilt volgen, is dat iets anders. Dat is jouw beslissing. Maar bedrieg jezelf niet. Je kunt jezelf bedriegen. Je kunt zeggen: "Ja. De vrouw is niet machtig, maar ik wil haar wel volgen, ik wil haar wel bezitten." Je kunt jezelf bedriegen. Veel mensen blijven zichzelf bedriegen. Maar je bedriegt niemand behalve jezelf – dan is het zinloos. Kijk maar eens goed: je zult zien dat het verlangen er is. Het verlangen komt eerst, en dan begin je het te rationaliseren. Voor een verlicht persoon zijn de dingen er en is hij er, maar er is geen brug tussen hem en het ding. De brug is gebroken. Hij beweegt alleen. Hij leeft alleen. Hij volgt zichzelf. Niets anders kan hem bezitten.

Vanwege dit gevoel hebben we deze verwezenlijking moksha genoemd – totale vrijheid, mukti. Hij is volledig vrij. Overal ter wereld heeft de mens naar vrijheid gezocht; je kunt geen mens vinden die niet op zijn eigen manier naar vrijheid hunkert. Via vele wegen probeert de mens een staat van zijn te vinden waarin hij vrij kan zijn, en hij heeft een hekel aan alles wat hem een gevoel van gebondenheid geeft. Hij haat het.

Alles wat hem hindert, wat hem gevangen houdt, bestrijdt hij. Hij vecht ertegen. Vandaar zoveel politieke strijd, zoveel oorlogen, revoluties; vandaar zoveel voortdurende familieruzies – vrouw en man, vader en zoon, allemaal vechten ze met elkaar. De strijd is fundamenteel. De strijd gaat om vrijheid.

De man voelt zich beperkt, de vrouw heeft hem gevangen – nu is zijn vrijheid beknot. En de vrouw voelt net zo. Ze hebben allebei een hekel aan elkaar, ze vechten allebei, ze proberen allebei de gebondenheid te vernietigen. De vader vecht tegen de zoon omdat elke groeifase van de zoon meer vrijheid voor hem betekent. En de vader voelt dat hij iets verliest: macht, autoriteit. In gezinnen, in naties, in beschavingen, verlangt de mens maar naar één ding – vrijheid.

Maar politieke strijd, revoluties en oorlogen leveren niets op. Ze leveren niets op. Want zelfs als je vrijheid krijgt, is die oppervlakkig – diep van binnen blijf je geketend. Dus elke vrijheid blijkt een desillusie te zijn. De mens verlangt zozeer naar rijkdom, maar voor zover ik het begrijp, is het geen

verlangen naar rijkdom, maar een verlangen naar vrijheid. Rijkdom geeft je een gevoel van vrijheid. Als je arm bent, ben je beperkt, zijn je middelen beperkt – je kunt dit niet doen, je kunt dat niet doen. Je hebt niet het geld om het te doen. Hoe meer geld je hebt, hoe meer je het gevoel hebt dat je vrijheid hebt, dat je alles kunt doen wat je wilt. Maar als je al het geld hebt en alles kunt doen wat je wenst, wat je je kunt voorstellen, waar je van droomt, dan voel je plotseling dat deze vrijheid oppervlakkig is, omdat je innerlijk heel goed weet dat je machteloos bent en dat alles aantrekkingskracht op je kan uitoefenen. Je bent onder de indruk van, beïnvloed, bezeten door dingen en personen.

Deze sutra zegt dat je tot een bewustzijnstoestand moet komen waarin niets indruk op je maakt, waarin je onthecht kunt blijven. Hoe doe je dat? Gedurende de hele dag zijn er mogelijkheden om dat te doen. Daarom zeg ik dat deze methode goed voor je is. Op elk moment kun je je ervan bewust worden dat iets jou in zijn greep heeft. Haal dan diep adem, adem diep in, adem diep uit en kijk opnieuw naar het ding. Terwijl je uitademt, kijk je opnieuw naar het ding, maar kijk je alleen als een getuige, als een toeschouwer. Als je zelfs maar voor één moment de staat van getuige kunt bereiken, zul je plotseling voelen dat je alleen bent, dat niets indruk op je kan maken; in ieder geval kan op dat moment niets verlangen in je opwekken. Haal diep adem en adem uit wanneer je voelt dat iets indruk op je maakt, je beïnvloedt, je van jezelf wegtrekt, belangrijker wordt dan jezelf.

En kijk in die kleine opening die door het uitademen ontstaat naar het ding – een mooi gezicht, een mooi lichaam, een mooi gebouw, of wat dan ook. Als je het moeilijk vindt, als je door alleen maar uit te ademen geen opening kunt creëren, doe dan nog één ding: adem uit en stop even met inademen, zodat alle lucht door het uitademen is verdwenen. Stop, adem niet in. Kijk dan naar het ding. Als de lucht eruit is, of erin, als je bent gestopt met ademen, kan niets je beïnvloeden. Op dat moment ben je ongebonden – de brug is verbroken. Ademen is de brug. Probeer het. Het zal maar voor een enkel moment zijn dat je het gevoel hebt een getuige te zijn, maar dat zal je een voorproefje geven, dat zal je het gevoel geven wat getuige zijn is. Dan kun je ernaar op zoek gaan.

Gedurende de hele dag, wanneer iets indruk op je maakt en er een verlangen ontstaat, adem dan uit, stop even en kijk naar het ding. Het ding zal er zijn, jij zult er zijn, maar er zal geen brug zijn. Ademhaling is de brug. Plotseling zul je voelen dat je machtig bent, dat je potentieel hebt. En hoe machtiger je je voelt, hoe machtiger je zult worden. Hoe meer dingen wegvallen, hoe meer hun macht over jou afneemt, hoe meer je je gekristalliseerd zult voelen. Individualiteit is ingezet. Nu heb je een centrum om naar te verwijzen, en op elk moment kun je naar het centrum gaan en dan verdwijnt de wereld. Op elk moment kun je je toevlucht zoeken in je eigen centrum, en dan is de wereld machteloos.

Deze sutra zegt:

*De waardering van objecten en subjecten
is voor een verlichte persoon
hetzelfde als voor een onverlichte persoon.
De eerste heeft één grootsheid:
hij blijft in de subjectieve stemming,
niet verloren in dingen.*

Hij blijft in de subjectieve gemoedstoestand, hij blijft in zichzelf, hij blijft gecentreerd in bewustzijn. In de subjectieve gemoedstoestand blijven moet worden geoefend. Probeer het zo vaak als je kunt. En elk moment is er een kans, elk moment is er een kans. Iets of iemand maakt indruk op je, sleept je mee, trekt je eruit, duwt je erin.

Ik moet denken aan een oud verhaal. Een grote koning, Bhartruhari, deed afstand van de wereld. Hij deed afstand van de wereld omdat hij er volledig in had geleefd en tot het besef was gekomen

dat het zinloos was. Het was voor hem geen doctrine, het was een geleefde realiteit. Hij was tot die conclusie gekomen door zijn eigen leven. Hij was een man van sterke verlangens, hij had zoveel mogelijk van het leven genoten, maar toen besepte hij plotseling dat het nutteloos en zinloos was. Dus verliet hij de wereld, deed er afstand van en trok zich terug in een bos.

Op een dag zat hij onder een boom te mediteren. De zon kwam op. Plotseling zag hij dat er op de weg, het smalle weggetje dat vlakbij de boom liep, een hele grote diamant lag. De zon kwam op en weerkaatste de stralen. Zelfs Bhartruhari had nog nooit zo'n grote diamant gezien.

Plotseling, in een moment van onbewustheid, ontstond er een verlangen om hem te bezitten. Het lichaam bleef onbeweeglijk, maar de geest bewoog. Het lichaam bevond zich in de meditatiehouding, siddhasana, maar de meditatie was verdwenen. Alleen het dode lichaam was er nog, de geest was weg – hij was naar de diamant gegaan.

Voordat de koning zich kon bewegen, kwamen twee mannen uit verschillende richtingen op hun paarden aanrijden en tegelijkertijd zagen ze de diamant op straat liggen. Ze trokken hun zwaarden en beweerden allebei dat zij de diamant als eerste hadden gezien. Er was geen andere manier om te beslissen, dus moesten ze vechten. Ze vochten en doodden elkaar. Binnen enkele ogenblikken lagen er twee dode lichamen naast de diamant. Bhartruhari lachte, sloot zijn ogen en ging weer in meditatie.

Wat was er gebeurd? Hij besepte opnieuw de zinloosheid ervan. En wat was er met deze twee mannen gebeurd? De diamant was belangrijker geworden dan hun hele leven. Dit is wat bezit betekent: ze hebben hun leven weggegooid voor een steen. Als er verlangen is, ben je er niet meer – verlangen kan je tot zelfmoord leiden. Echt, elk verlangen leidt je tot zelfmoord. Als je in de macht bent van een verlangen, ben je niet bij je volle verstand, ben je gewoon gek.

Het verlangen om te bezitten ontstond ook in Bhartruhari's hoofd; in een fractie van een seconde ontstond het verlangen. En hij zou misschien in actie zijn gekomen om het te pakken, maar voordat hij dat kon doen, kwamen de andere twee en vochten, en daar lagen twee lijken op de weg met de steen nog op zijn plek. Bhartruhari lachte, sloot zijn ogen en ging weer mediteren. Even was zijn subjectiviteit verdwenen. Een steen, een diamant, het object, werd machtiger. Maar toen kwam de subjectiviteit weer terug. Zonder de diamant verdween de hele wereld en sloot hij zijn ogen.

Al eeuwenlang sluiten mediteerders hun ogen. Waarom? Het is slechts symbolisch dat de wereld is verdwenen, dat er niets te zien is, dat niets iets waard is, zelfs niet om naar te kijken. Je zult voortdurend moeten onthouden dat wanneer er verlangen opkomt, je uit je subjectiviteit bent geraakt. Dit is de wereld, deze beweging. Win het terug, ga terug, kom weer in het centrum! Het zal je lukken: iedereen is hiertoe in staat. Niemand verliest ooit zijn innerlijke potentieel, het is er altijd. Je kunt bewegen. Als je naar buiten kunt gaan, kun je ook naar binnen gaan. Als ik mijn huis kan verlaten, waarom kan ik dan niet terugkomen? Je moet dezelfde route afleggen; je moet dezelfde benen gebruiken. Als ik naar buiten kan gaan, kan ik ook naar binnen komen. Elk moment beweeg je je naar buiten, maar wanneer je naar buiten beweegt, denk er dan aan – en kom meteen terug.

Wees gecenterd. Als je het in het begin moeilijk vindt, haal dan diep adem, adem uit en stop. Kijk op dat moment naar hetgeen jou aantrok. Er was eigenlijk niets dat jou aantrok, jij werd aangetrokken. Die diamant die daar op de weg in dit eenzame bos lag, trok niemand aan, hij lag daar gewoon en was zichzelf. De diamant was zich er niet van bewust dat Bhartruhari erdoor was aangetrokken, dat iemand uit zijn meditatie, uit zijn subjectiviteit was gekomen en terug was gekomen in de wereld. De diamant was zich er niet van bewust dat twee personen ervoor hadden gevochten en daarbij het leven hadden verloren.

Dus niets trekt je aan – jij raakt aangetrokken. Wees alert en de brug zal worden verbroken en je zult je innerlijke evenwicht terugvinden. Blijf dit steeds vaker doen. Hoe vaker je het doet, hoe beter. En er zal een moment komen dat je het niet meer hoeft te doen, omdat de innerlijke kracht je zo'n kracht zal geven dat de aantrekkingskracht van dingen verloren gaat. Het is je zwakheid die wordt aangetrokken. Wees krachtiger en niets zal je aantrekken. Alleen dan ben je voor het eerst meester over je eigen wezen.

Dat zal je echte vrijheid geven. Politieke vrijheid, economische vrijheid, sociale vrijheid, geen van deze vormen van vrijheid kunnen je echt helpen. Niet dat ze niet wenselijk zijn, ze zijn goed, goed op zich, maar ze zullen je niet geven waar je diepste kern naar verlangt: vrijheid van dingen, van objecten, de vrijheid om jezelf te zijn zonder de mogelijkheid om door iets of iemand bezeten te worden.

De tweede techniek is in zekere zin vergelijkbaar, maar komt uit een andere dimensie.