

In de pijn ademen en in de hara ademen

Tao, een Canadese sannyasin die sinds 1977 bij Osho is, werd geopereerd toen ze 13 was. Ze ontdekt toevallig dat er gaatjes zaten in de muur van pijn die haar belaagde en ging op die gaatjes focussen. Tot haar verbazing werden de gaten steeds groter, zag ze de pijn in golven komen en gaan en ging ze relaxen in de gaten totdat de pijn was verdwenen.

Ze werkte haar ervaring uit tot een meditatie waar ze haar cliënten mee helpt. Het gaat erom de connectie met de 'spirit', of het pad naar eenheid, te herstellen door zachtjes in een plek in je buik te ademen. Het is als een stuk gereedschap tegen fysieke, maar ook emotionele en mentale pijn.

- De allereerste neiging is om je te verzetten tegen elke soort pijn, om ervoor weg te lopen of om haar weg te laten gaan, maar daarmee neem ga je verder weg van jezelf.
- Pijn is eigenlijk een schreeuw om aandacht en liefde, om hulp van jou om haar te genezen, dus blijft ze langer hangen als je je verzet. Ze wordt nog steeds erger ook omdat de pijn steeds harder moet roepen.
- Met deze methode adem je zachtjes in het gebied waar de pijn zich in je lichaam bevindt, waar je het ongemak het meest intens voelt. Als de pijn mentaal is wordt ze toch ergens in het lichaam gevoeld en we werken via het lichaam.
- Adem zachtjes in dat punt van intensiteit. Je wilt gewoon je adem een verbinding laten maken met die plek. En misschien is het gewoon een gevoel van lichtheid of zwaarte waar je mee te maken hebt. Bij het uitademen visualiseer je dat de adem nog steeds zachtjes naar die plek van ongemak gaat. Je stelt geen enkele eis dat er op een of andere manier iets verschuift of verandert. Je stuurt gewoon je liefdevolle adem daar naartoe.
- Je mind krijgt de opdracht om te observeren hoe de adem de verbinding tot stand brengt. Voor mij is dit ware zelfliefde op een heel diep niveau, want je richt je vol mededogen op de pijn en het ongemak binnenin je, met energie van liefde op dat moment terwijl je jezelf niet in de steek laat.
- Cliënten van me met weinig of geen metafysische of therapeutische ervaring zeggen soms dat ze gewoon een zwaar gevoel in hun maag voelen terwijl ze op hun solar plexus wijzen. Maar na een poosje deze ademhalingsmethode te hebben gedaan vertellen ze dat de pijn is verminderd of verdwenen.

- Je kunt hetzelfde principe ook gebruiken als je 's nachts niet in slaap kunt vallen omdat je mind te actief is. Het werkt ook overdag heel goed bij stress- of panieksituaties. Visualiseer die onzichtbare maar tastbare plek diep binnenin je buik achter je navel, die lege, witte, vredige plek die ze ook wel de hara noemen, de kath, de kern, en begin je liefdevolle adem daarheen te sturen, bij de in- en uitademing. Focus je mind op de in- en uitademing en al heel gauw raak je heerlijk op drift, glijd je weg uit de mind en val je in slaap.

Uit: [Osho News van 27 oktober 2018.](#)