

Geliefde Osho,

Elf jaar geleden, toen ik voor het eerst voor u zat, was ik zo overweldigd door uw energie, door uw liefde, dat ik niet anders kon doen dan huilen en in stilte voor u neerbuigen; en toch voelde ik me erg door u begrepen. U zei me toen mijn energie binnen te houden en naar mijn hara te brengen. Sindsdien maak ik gebruik van die suggestie, en mijn buik is mijn beste vriend geworden, en de plaats onder mijn navel een spiegel van mijn gevoelens. In al deze tijd, van tranen en lachen van vreugde en dankbaarheid vanwege het in staat te zijn dit leven met u door te brengen, bleven de meeste van mijn woorden achterwege. Mijn geliefde meester ik voel dat achter deze kleine suggestie van u meer ligt dan ik me voor kan stellen. Wilt u iets meer zeggen over de hara, en me verder leiden?

Deva Radhika, hara is het centrum waardoor het leven het lichaam verlaat. Het is het centrum van dood. Het woord 'hara' is Japans, zelfdoding wordt hara-kiri genoemd. Het centrum is net twee inches onder de navel. Het is erg belangrijk, en bijna iedereen in de wereld heeft het gevoeld. Maar alleen in Japan zijn ze dieper op de implicaties ingegaan.

Zelfs mensen in India, die enorm hard op de centra gewerkt hadden, hebben de hara buiten beschouwing gelaten. De reden dat ze het misten is dat ze dood nooit van enige betekenis hebben gevonden. Je ziel sterft nooit, dus waarom je druk gemaakt om een centrum dat slechts functioneert als een deur waarlangs de energieën weggaan, en een ander lichaam binnengaan. Zij werkten vanuit seks, wat het centrum van leven is. Ze hebben op zeven centra gewerkt, maar de hara wordt zelfs niet in enige Indiaas geschrift genoemd.

De mensen die gedurende duizenden jaren het meest op de centra gewerkt hebben, noemden de hara niet, en dit kan niet gewoon toevallig zijn. De reden was dat ze dood nooit serieus namen. Deze zeven centra zijn levens centra, elk centrum is van een hoger leven. De zevende is het hoogste centrum van leven, wanneer je bijna een god bent.

De hara is dicht bij het seks centrum. Als je niet naar hogere centra gaat, naar het zevende centrum wat in je hoofd is, en je blijft je hele leven in het sekscentrum, en vlakbij het sekscentrum is de hara, en als het leven dan eindigt, zal de hara het centrum zijn waar langs je leven uit het lichaam gaat.

Waarom heb ik dit Radhika gezegd? Ze was erg energievool, maar niet bewust van enig hoger centrum; haar hele energie was in het sekscentrum, en ze stroomde over. Energie die overstroomt vanuit het sekscentrum is gevaarlijk, want het kan beginnen zich via de hara te bevrijden. En als het zich vanuit de hara gaat bevrijden, dan wordt het naar boven brengen moeilijker. Dus moest ik haar zeggen haar energie binnen te houden, en niet zo expressief te zijn. Houdt het binnen! Ik wilde het hara centrum, die open ging en wat erg gevaarlijk had kunnen zijn, compleet gesloten hebben.

Ze volgde het op, en ze is een totaal andere persoon geworden. Als ik haar nu zie, kan ik niet de expressiviteit niet geloven die ik eerder zag. Nu is ze meer gecentreerd, en haar energie beweegt zich in de juiste richting naar hogere centra. Het is bijna bij het vierde centrum, wat het centrum van liefde is en wat een erg balancerend centrum is. Er zijn drie centra beneden haar, en drie centra er boven.

Als een persoon bij het centrum van liefde is, bestaat er zelden een mogelijkheid voor hem om terug te vallen, want hij heeft iets van het hogere geproefd. Nu zullen dalen erg donker zijn, lelijk; hij heeft zonovergoten pieken gezien, niet erg hoog, maar toch hoog; nu zal zijn hele verlangen zijn....

En dat is de moeilijkheid met alle geliefden: ze willen meer liefde, want ze begrijpen niet dat het ware verlangen niet voor meer liefde betreft, maar voor iets meer dan liefde. Hun taal eindigt met

liefde; ze weten geen weg die hoger is dan liefde, en liefde bevredigt niet. In tegendeel, hoe meer je lief hebt des te meer dorstig je wordt.

Bij het vierde centrum van liefde voel je een enorme bevrediging slechts als de energie begint te bewegen naar het vijfde centrum. Het vijfde centrum is je keel, en het zesde centrum is je derde oog. Het zevende centrum, de sahasrara, is op de top van je hoofd. Al deze centra hebben verschillende uitdrukkingen en verschillende ervaringen.

Als je naar het vijfde centrum gaat dan zijn alle talenten die je hebt, welke creatieve dimensie dan ook, voor je mogelijk. Dit is het centrum van creativiteit. Het is niet enkel voor liederen, niet alleen voor muziek; het is voor alle creativiteit.

De Hindoe mythologie heeft een mooi verhaal. Het is een mythe, maar het verhaal is mooi, en in het bijzonder om je het vijfde centrum uit te leggen. Indiase mythologie zegt dat er een constant gevecht is tussen kwade en goede krachten. Ze ontdekten beiden dat als ze een op een bepaalde manier in de oceaan zouden zoeken, ze nectar konden vinden, en dat wie dit dronk onsterfelijk zou worden. Dus probeerden zij allen dit te vinden.

Maar daar leven alles in balans brengt, daar ook.... Voordat ze bij de nectar kwamen, vonden ze vergif waaronder de nectar verborgen was. Niemand was bereid het te testen; zelfs het zicht alleen al maakte ziek. Een van hen dacht dat de eerste hippie van de wereld misschien zou willen – hij was de god Shiva. Dus vroegen zij Shiva, "U test het," Hij zei, "Oké,"

Hij testte het niet alleen, hij dronk het allemaal, en het was puur vergif. Hij bewaarde het enkel in zijn nek, bij het vijfde centrum. Het vijfde centrum is het creatieve centrum. Het werd compleet vergiftigd en Shiva werd de god van vernietiging. Dus de Hindoes hebben drie goden. Brahma die de wereld creëert, Vishnu die de wereld in stand houdt, en Shiva die de wereld vernietigt. Zijn vernietigingsdrang kwam van zijn creatieve centrum dat vergiftigd was. En het vergif was zo sterk dat het geen kleine vernietiging kan zijn; hij kan slechts de hele existentie vernietigen.

Wanneer Vishnu vermoeid is van haar in stand te houden, vernietigt Shiva haar. Tegen die tijd heeft Brahma vergeten – miljoenen jaren zijn voorbij gegaan sinds hij de wereld creëerde; hij begint opnieuw haar te creëren – gewoon een oude routine! Brahma is de scheppende god, maar in heel India is slechts één tempel aan Brahma gewijd, want wie interesseert zich voor hem? Hij heeft zijn werk gedaan; het is doelloos om iets tegen hem te zeggen. Vishnu heeft miljoenen tempels, want hij is de god die alles in stand houdt. Krishna en Rama zijn allen incarnaties van Vishnu.

Maar niemand kan wedijveren met Shiva. Shiva heeft meer gedenkplaatsen dan wie dan ook. Hij is een hippie, dus hij heeft geen erg grote tempels nodig – gewoon waar dan ook, zomaar onder een boom. Neem gewoon een ronde steen, ovale vorm en hij vraagt niet veel – een paar blaadjes, zelfs geen bloemen. Een paar bladeren kun je daar neerleggen, een paar druppels water op zijn hoofd, gewoon om hem koel te houden... zo hebben mensen middeltjes gecreëerd; ze hangen een kleine pot boven zijn hoofd waaruit kleine druppeltjes druppelen. Het houdt hem koel, dus raakt hij niet door iemand geërgerd en vernietigt de wereld niet.

Iedereen is bang voor hem, dus heeft hij veel meer aanbiddeers, veel meer tempels en veel meer gedenkplaatsen. In elk klein dorp zul je tenminste een dozijn gedenkplaatsen vinden, want ze kosten niets; elk arm mens kan het zich veroorloven. En hij moet zich er om bekommeren want Shiva kan vernietigen. Houdt hem tevreden! En hij vraagt niet veel; houdt gewoon zijn hoofd koel. Bloemen zijn duur, maar gewoon twee blaadjes en aan zijn verering is voldaan.

Shiva werd de vernietiger van de wereld omdat zijn vijfde centrum al het vergif van de existentie in zich had verzameld. Het is ons creatieve centrum, vandaar dat geliefden een zekere tendens tot creativiteit hebben. Als je verliefd word voel je plotseling een neiging om iets te creëren – het is erg dichtbij. Als je op de juiste manier gestuurd wordt, kan jouw liefde jouw grote creatieve daad worden. Het kan je een dichter maken, het kan je een schilder maken, het kan maken dat je tot aan de sterren reikt in welke dimensie ook.

Het zesde centrum wat we het derde oog noemen is tussen de twee ogen. Dit geeft je een helderheid, een inzicht in al je vorige levens, en in alle toekomstige mogelijkheden. Als je energie eenmaal je derde oog bereikt heeft, dan ben je zo dichtbij verlichting dat iets van verlichting zich begint te tonen. Het straalt uit de man die bij het derde oog is, en hij begint een trekken naar het zevende centrum te voelen.

Vanwege deze zeven centra, bekommerde India zich nooit om de hara. Hara is niet in de lijn; het is enkel opzij van het sekscentrum. Het sekscentrum is het levenscentrum, en hara is het doodcentrum. Te veel opwinding, het te veel ongecenterd zijn, te veel jouw energie overal rondstrooiend is gevaarlijk, want het brengt je energie naar de hara. En als eenmaal de weg gecreëerd is, wordt het moeilijk om haar weer omhoog te leiden. Hara bevindt zich parallel met het sekscentrum, dus de energie kan erg makkelijk voortbewegen.

Het was een grote ontdekking van de Japanners: ze vonden uit dat het niet nodig is je hoofd er af te hakken, of je hersenen er uit te schieten om je te doden – dit is allemaal onnodig pijnlijk; gewoon een klein mesje met kracht precies in het hara centrum geduwd, en zonder enige pijn, verdwijnt het leven.

Maak gewoon het centrum open en het leven verdwijnt, alsof de bloem zich opent en de geur er uit verdwijnt.

De hara moet gesloten blijven. Daarom, Radhika, had ik je gezegd meer gecentreerd te zijn, je gevoelens binnen te houden, en naar je hara te brengen. “Sindsdien maak ik gebruik van deze suggestie, en mijn buik is mijn beste vriend geworden, en de plaats onder mijn navel een spiegel van mijn gevoelens.”

Als je jouw hara bewust jouw energieën kunt laten controleren, je staat hen niet toe naar buiten te gaan, begin je een enorme dichtheid, een stabiliteit, een gecentreerdheid te voelen, die een basis noodzakelijkheid is voor de energie om naar boven te gaan.

Je vraagt, “ik voel dat achter deze kleine suggestie meer ligt dan ik me voor kan stellen.” Zeker, er is veel meer....

Een Pool wandelt door de straat en passeert een gereedschap winkel die een kettingzaag te koop aanbiedt die in staat is zeven honderd bomen in zeven uur om te zagen. De Pool vindt dit een geweldig iets en besluit er een te kopen.

De volgende dag komt hij terug met de zaag, en klaagt tegen de verkoper, “Dit ding komt helemaal niet in de buurt van de zevenhonderd bomen die uw advertentie zegt dat hij zou doen.”

“Wel,” zegt de verkoper, “Laten we het achter eens proberen.” Een boomstronk pakkend, trekt de verkoper aan het startkoord, en de zaag maakt een groot brullend geluid.

“Wat is dat geluid?” vraagt de Pool.

Dus hij moet met de hand gezaagd hebben en het is een elektrische zaag!

Radhika, Jouw hara centrum heeft zoveel energie dat, als ze goed geleid wordt, verlichting niet ver weg kan zijn.

Dus dit zijn mijn suggesties: houdt je zelf zo veel mogelijk gecentreerd als mogelijk is. Wordt niet door kleine dingen van je stuk gebracht – iemand is boos, iemand beledigt je, en je blijft er uren over nadenken. Je hele nacht is verstoord omdat iemand iets zei.... Als de hara meer energie kan vasthouden, dan begint natuurlijk die energie naar boven te gaan. Er is slechts een bepaalde capaciteit in de hara, en elke energie die naar boven beweegt gaat door de hara, maar de hara moet gewoon gesloten zijn.

Dus een ding is dat de hara gesloten moet zijn. Het tweede ding is dat je altijd werkt voor hogere centra. Bijvoorbeeld, als je vaak boos bent zou je meer over boosheid moeten mediteren, zodat boosheid verdwijnt en haar energie compassie wordt. Als je een mens bent die alles haat, dan moet jij je op haat concentreren; mediteer op haat, en dezelfde energie wordt liefde.

Ga door je naar boven te bewegen, denk altijd aan hogere ladders, zodat je naar het hoogste punt van je wezen kunt reiken. En er moet geen lek zijn in het hara centrum.

India heeft zich te veel om seks bekommerd om dezelfde reden: seks kan ook je energie naar buiten brengen. Het neemt... maar seks is tenminste het levenscentrum. Zelfs als het de energie naar buiten brengt, zal het energie ergens anders brengen, leven zal door gaan met stromen. Maar hara is een centrum van dood. Energie zou niet uit de hara mogen gaan. Een mens wiens energie uit de hara gaat kun je erg makkelijk erkennen. Bijvoorbeeld, er zijn mensen door wie jij je verstikt voelt, door wie je voelt alsof ze jouw energie uit je zuigen. Je zult merken, nadat ze weg zijn, je op je gemak en ontspannen bent ofschoon ze je niets verkeerdts aangedaan hebben. Je zult ook het tegenovergestelde soort mensen tegenkomen, wiens ontmoeten je vreugdevoller, gezonder maakt. Als je droevig was, verdwijnt je droefheid. Als je boos was, verdwijnt je boosheid. Dit zijn de mensen wiens energie naar hogere centra beweegt. Hun energie beïnvloedt jouw energie.

Wij beïnvloeden elkaar voortdurend. En de man die bewust is, kiest vrienden en gezelschap die zijn energie naar boven brengt.

Een ding is duidelijk. Er zijn mensen die je uitzuigen, mijdt hen! Het is beter er duidelijk over te zijn, zeg hen vaarwel. Er is geen reden om te lijden, want ze zijn gevaarlijk; ze kunnen ook je hara openen. Hun hara is open, daarom creëren ze zo'n uitzuigend gevoel in jou.

Psychologen hebben er nog geen aandacht aan geschonken, maar het is van groot belang dat psychologisch zieke mensen niet bij elkaar geplaatst moeten worden. En dat is wat over de hele wereld wordt gedaan.

Psychologisch zieke mensen worden samen in een psychiatrisch instituut geplaatst. Ze zijn al psychologisch ziek, en je plaatst hen in een gezelschap die hun energie zelfs nog verder naar beneden zal trekken.

Zelfs de doktoren die met psychologisch zieke mensen werken hebben genoeg indicatie hier van gegeven. Meer psychoanalytici plegen zelfmoord dan mensen uit enig ander beroep, meer psychoanalytici worden gek dan mensen uit enige ander beroep. En elke psychoanalyticus moet zo nu en dan behandeld worden door een andere psychoanalyticus. Wat overkomt deze arme mensen? Omgeven door psychologisch zieke mensen, worden ze voortdurend uitgezogen, en ze hebben geen idee hoe hun hara te sluiten.

Er zijn methoden, technieken om de hara te sluiten, net zoals er methoden zijn voor meditatie, om de energie naar boven te bewegen. De beste en eenvoudigste manier is: probeer zo gecentreerd te zijn in je leven als mogelijk is. Mensen kunnen zelfs niet stil zitten, ze veranderen steeds hun houding. Ze kunnen niet stil liggen, de hele nacht draaien en keren ze. Dit is gewoon onrust, een diepe rusteloosheid in hun zielen.

Men zou moeten leren kalm te zijn. En bij deze kleine dingen, blijft de hara gesloten. In het bijzonder psychologen zouden getraind moeten worden. Ook zouden psychologisch zieke mensen niet samen mogen wonen. In het Oosten, vooral in Japan, in Zen kloosters, waar ze bewust werden van het hara centrum, zijn er geen psychologen als zodanig. Maar in Zen kloosters zijn er kleine hutten, ver weg van het hoofd terrein waar de Zen mensen wonen, maar in hetzelfde bos of hetzelfde berg gebied. En als iemand die psychologisch ziek is naar hen word gebracht, word hem een hut daar gegeven en hem verteld te ontspannen, te rusten, te genieten, in het bos te wandelen – maar niet te spreken. Er is trouwens niemand om tegen te spreken! Slechts een keer per dag komt iemand voedsel brengen; hem is ook niet toegestaan tegen de man te praten, en zelfs als de man wat zegt, zal hij hem niet antwoorden. Dus zijn hele energie is compleet onder controle. Hij kan zelfs niet praten; hij kan niemand ontmoeten.

Je zult verbaasd zijn te horen dat wat psychoanalyse in jaren niet klaar kreeg, in drie weken wordt gedaan. Na drie weken is de persoon net zo gezond als normale mensen zijn. En er is niets gedaan – geen techniek, niets. Hij is gewoon alleen gelaten zodat hij niet kan spreken. Hij is alleen gelaten

zodat hij tot rust kan komen en zichzelf kan zijn. Er wordt niet verwacht dat hij iemand anders verwachting vervult.

Radhika, je hebt het goed gedaan. Ga gewoon door met waar je mee bezig was, je energie in jezelf te verzamelen. De verzameling van energie maakt dat ze automatisch naar boven gaat. En als het hoger reikt zul jij je vrediger voelen, meer liefdevol, meer vreugdevol, met meer om uit te delen, meer mededogend, meer creatief.

De dag is niet ver weg dat jij je vol licht zult voelen, en het gevoel van terug thuis te zijn gekomen.

Oké, Maneesha?

Ja, Osho.