

Emotionale Inkontinenz

Du hast mir geraten, meine Energie bei mir zu behalten und in mein Hara zu lenken. Seit ich das tue, merke ich, dass mein Hara wie zu einem Spiegel für all meine Gefühle geworden ist. Ich spüre, dass sich hinter deinem Vorschlag mehr verbirgt, als ich ahne. Kannst du bitte etwas dazu sagen?

-

Hara heißt das Zentrum, aus dem das Leben den Körper verlässt. Es ist das Todes-Zentrum. Das Wort ‚hara‘ ist japanisch; darum heißt Selbstmord in Japan ‚harakiri‘. Dieses Zentrum befindet sich nur zwei fingerbreit unter dem Nabel. Es ist ein sehr wichtiges Zentrum und das hat man praktisch überall auf der Welt empfunden. Aber nur in Japan hat man seine ganze Tragweite tiefer erforscht.

Selbst die Inder, die sich höchst intensiv mit den Zentren im Körper befasst haben, haben das Hara nicht in Betracht gezogen. Der Grund dafür ist, dass sie dem Tod nie eine Bedeutung beigemessen haben. Deine Seele stirbt nie, also warum sich mit einem Zentrum befassen, das nur als Ausgangstor für Energien dient, die danach in einen anderen Körper eingehen. Sie haben den Sex erforscht, weil der das Lebenszentrum ist. Sie haben sieben Zentren erforscht, aber das Hara wird im indischen Schrifttum nicht einmal erwähnt.

Wenn diejenigen, die sich Jahrtausende lang am intensivsten mit den Zentren beschäftigt haben, das Hara überhaupt nicht erwähnt haben, kann das kein Zufall sein. Der Grund war, dass sie den Tod nicht ernst genommen haben. Diese sieben Zentren sind Lebenszentren und jedes Zentrum betrifft eine höhere Lebensstufe. Das Siebente ist das höchste Lebenszentrum, wo du praktisch ein Gott bist.

Das Hara liegt sehr nahe am Sex-Zentrum. Wenn man nicht zu höheren Zentren aufsteigt, nicht zum siebten Zentrum im Kopf und man sein ganzes Leben immer nur beim Sex-Zentrum bleibt, dann wird man, wenn das Leben endet, den Körper durch dieses Zentrum verlassen, denn es liegt gleich neben dem Sex-Zentrum.

Warum habe ich das zu dir gesagt? Du war voller Energie, aber du warst dir der höheren Zentren nicht bewußt; deine ganze Energie war im Sexzentrum und deine Energie floß über. Energie, die vom Sexzentrum aus überfließt, ist gefährlich, denn sie kann anfangen, sich vom Hara aus freizusetzen. Und wenn sie anfängt, sich vom Hara aus freizusetzen, wird es viel schwieriger, sie nach oben zu bringen. Deshalb hatte ich dir gesagt, du sollst deine Energie im Innern behalten und nicht so viel ausdrücken. Behalte sie in dir! Ich wollte einfach nur, dass das

Harazentrum, das dabei war, sich zu öffnen, und was gefährlich hätte werden können, vollkommen geschlossen war.

Du hast es befolgt und bist ein ganz anderer Mensch geworden. Wenn ich dich jetzt sehe, kann ich diesen Drang nach Ausdruck, den ich zuerst in dir gesehen hatte, gar nicht mehr glauben. Jetzt ruhst du mehr in deiner Mitte und deine Energie bewegt sich in die richtige Richtung der höheren Zentren. Du bist fast im vierten Zentrum, was das Zentrum der Liebe ist und was ein sehr ausgleichendes Zentrum ist. Es gibt drei Zentren unterhalb und drei Zentren oberhalb davon.

Wenn ein Mensch einmal im Zentrum der Liebe ist, gibt es kaum eine Möglichkeit, dass er zurückfällt, denn er hat etwas von den Höhen gekostet. Jetzt sind die Täler sehr dunkel, häßlich; er hat die sonnenbeschienenen Gipfel gesehen, nicht sehr hoch, aber doch hoch; jetzt wird sein ganzes Sehnen danach gehen... Und das ist das Problem mit allen Liebenden; sie wollen mehr Liebe, denn sie verstehen nicht, dass das wirkliche Sehnen nicht nach mehr Liebe ist, sondern nach etwas Höherem als Liebe. Ihre Sprache endet mit Liebe; sie kennen keinen Weg, der höher ist als die Liebe, und Liebe befriedigt nicht. Im Gegenteil, je mehr du liebst, desto durstiger wirst du.

Im vierten Zentrum der Liebe fühlt man nur dann eine ungeheure Befriedigung, wenn die Energie anfängt, sich zum fünften Zentrum hinaufzubewegen. Das fünfte Zentrum ist in deiner Kehle und das sechste Zentrum ist dein drittes Auge. Das siebte Zentrum, das sahasrara, ist auf dem höchsten Punkt deines Kopfes. All diese Zentren haben verschiedene Ausdrucksweisen und verschiedene Erfahrungen.

Wenn sich die Liebe zum fünften Zentrum bewegt, dann wird jedes Talent, das du hast, jede kreative Dimension möglich für dich. Das ist das Zentrum der Kreativität. Es ist nicht nur für Gesang, nicht nur für Musik, es ist für jede Art von Kreativität.

Das sechste Zentrum, das wir das dritte Auge nennen, ist zwischen den zwei Augen.. Es gibt dir eine Klarheit, eine Einsicht in all dein vergangenes Leben und all deine zukünftigen Möglichkeiten. Wenn deine Energie einmal dein drittes Auge erreicht hat, dann bist du der Erleuchtung so nahe, dass etwas von der Erleuchtung schon anfängt sich zu zeigen. Sie strahlt vom Menschen des dritten Auges aus, und er beginnt zu fühlen, dass das siebte Zentrum ihn zu sich hinzieht.

Das Hara sollte verschlossen bleiben. Deshalb habe ich gesagt, du sollst zentriert bleiben, deine Gefühle bei dir behalten und die Energie ins Hara bringen. Wenn das Hara deine Energie kontrollieren kann, dann kann sie nicht nach außen gehen. Du wirst eine große Schwerkraft und Stabilität in dir spüren, ein Zentriertsein, das eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass die Energie nach oben steigt.

Das Hara hat soviel Energie, und wenn diese in die richtige Richtung gelenkt wird, ist die Erleuchtung nicht sehr weit.

Das sind also meine Ratschläge: bleibe so zentriert wie möglich. Lass dich nicht von Kleinigkeiten berühren: Jemand ist wütend, jemand beleidigt dich, und du denkst stundenlang darüber nach. Deine ganze Nachtruhe ist hinüber, weil jemand irgendetwas gesagt hat... Wenn das Hara mehr Energie halten kann, dann kann eine größere Energiemenge nach oben steigen. Das Hara hat nur ein bestimmtes Fassungsvermögen und jegliche aufsteigende Energie muss durch das Hara kommen. Aber das Hara sollte einfach unter Verschluss bleiben.

Das eine also ist, das Hara verschlossen zu halten.

Und das Zweite ist, dass man immer dem nächst höheren Zentrum zuarbeiten muss. Wenn du zum Beispiel zu oft jähzornig wirst, solltest du mehr über Jähzorn meditieren, damit der Jähzorn verschwindet und seine Energie zu Mitgefühl wird. Wenn du ein Mensch bist, der alles hasst, dann solltest du den Hass ins Auge fassen, über Hass meditieren und dieselbe Energie wird zu Liebe.

Geh immer weiter aufwärts, denke immer an höhere Leitern, damit du zum höchsten Zentrum deines Seins gelangen kannst. Und im Hara-Zentrum darf es kein Leck geben.

Man darf keine Energie durch das Hara ausfließen lassen. Ein Mensch, dessen Energie aus dem Hara heraussprudelt, ist sehr leicht zu entdecken. Zum Beispiel gibt es Menschen, in deren Gesellschaft man förmlich erstickt, die dir das Gefühl geben, sie würden deine Energie aussaugen. Und sobald sie fort sind, merkst du dann, dass dir plötzlich wohl und entspannt zu Mute ist, obwohl sie doch gar nichts getan haben.

Und dann gibt es genau die entgegengesetzte Art von Menschen, deren Begegnung einen froh, gesünder macht. Warst du eben noch traurig, verfliegt deine Traurigkeit: warst du wütend, verfliegt deine Wut. Das sind die Leute, deren Energie zu höheren Zentren aufsteigt. Ihre Energie steckt die deine an. Wir stecken einander andauernd an. Und ein bewusster Mensch wählt sich Freunde und Begleiter danach aus, ob sie seine Energie beflügeln.

Eines jedenfalls ist sehr klar: Es gibt Leute, die dich aussaugen - meide sie! Es ist besser in diesem Punkt klar zu sein - verabschiede dich von ihnen. Man braucht sich das wirklich nicht anzutun, denn sie sind gefährlich; sie können auch dein Hara aufbrechen. Ihr Hara steht offen; das ist der Grund, warum sie deinem Inneren ein so aussaugendes Gefühl geben.

Die Psychologie hat es noch nicht zur Kenntnis genommen, aber es ist von großer Wichtigkeit, dass psychologisch Kranke nicht zusammengetan werden sollten. Und genau das wird überall auf der Welt getan. Psychologisch Kranke werden in psychiatrischen Anstalten zusammengesteckt. Sie sind bereits psychologisch krank, und ihr gebt ihnen Gesellschaft, die ihre Energie nur noch mehr herabzieht.

Sogar die Ärzte, die mit psychologisch Kranken arbeiten, geben genug Hinweis darauf. Mehr Psychoanalytiker begehen Selbstmord als irgendeine andere Berufsgruppe, mehr Psychoanalytiker werden verrückt als irgendeine andere Berufsgruppe. Und jeder Psychoanalytiker muß von Zeit zu Zeit von einem andern Psychoanalytiker behandelt werden. Was geschieht mit diesen armen Menschen? Von psychologisch Kranken umgeben werden sie

ständig ausgesaugt, und sie haben keine Ahnung, wie man sein Hara schließen kann.

Es gibt Methoden, Techniken, um das Hara zu schließen, genau wie es Meditationstechniken gibt, um die Energie aufwärts zu lenken. Die beste und einfachste Methode ist: Versuche so zentriert wie möglich in deinem Leben zu sein. Die Menschen können nicht einmal still sitzen, ständig ändern sie die Stellung. Sie können nicht still liegen, die ganze Nacht drehen und wälzen sie sich im Bett herum. Das ist einfach Unruhe, eine tiefe Ruhelosigkeit in ihrer Seele. Man sollte lernen in sich zu ruhen. Und in diesen kleinen Dingen bleibt das Hara geschlossen. Besonders Psychologen sollten geschult werden. Auch sollten psychologisch Kranke nicht zusammengetan werden.

Das hast du gut gemacht. Mach einfach weiter so, wie du es machst, sammle die Energie in deinem Innern an. Das Ansammeln der Energie läßt sie automatisch höher gehen. Und wenn sie höher hinaufreicht, fühlst du dich friedlicher, liebender, freudiger, teilender, mitfühlender, kreativer. Der Tag ist nicht mehr weit, wenn du dich voller Licht fühlen wirst, und du fühlst, dass du nach Hause zurückkommst.

[Osho: The Golden Future](#)