

Osho zu Meditation

...Meditation ist ein ganz einfacher Prozess. Alles was Du kennen musst, ist den richtigen Schalter. Die Upanishaden nennen „Zeuge sein“, den richtigen Schalter. Du schaust dem Verstandesprozess nur zu. Unternimm überhaupt nichts. Es gibt nichts zu tun. Sei einfach ein Zeuge, ein Beobachter, ein Sehender. Schau dir den Verkehr deines Verstandes an. Gedanken gehen vorüber, Verlangen, Erinnerungen, Träume, Fantasien. Du stehst einfach kühl daneben und siehst es dir an. Ohne zu urteilen! Ohne zu verurteilen! Du sagst weder dazu dies ist gut, noch dies ist schlecht. Bringe nicht deine Moralkonzepte ins Spiel, sonst wird es dir nie möglich sein zu meditieren. Deshalb bin ich gegen alle sogenannte Moral. Es ist Antimeditation. Eine sogenannte Person mit Moral so voller Ideen wie etwas sein oder nicht sein sollte, dass sie nicht beobachten kann. Sie kann nicht einfach beobachten. Sie springt immer zu Schlussfolgerungen. Dies ist nicht richtig und dies ist richtig. Und was immer sie für richtig empfindet, an das klammert sie sich. Und was immer sie denkt ist falsch will sie rauswerfen. Sie springt zwischen den Gedanken, beginnt zu kämpfen, zu klammern. Und da verliert sie jedes „Zeuge sein“. **Zeuge sein bedeutet einfach losgelöste Beobachtung, vorurteilslos. Das ist das ganze Geheimnis von Meditation.** Es ist einfach. Sobald du einmal den Schlüssel kennst, ist es das einfachste in der Welt. Weil jedes Kind mit dieser Unschuldigkeit geboren ist. Du kanntest es schon im Mutterleib. Du kanntest es als du ein kleines Kind warst. Es ist als nur eine Wiederentdeckung. Meditation ist nichts Neues. Du bist damit in die Welt gekommen. Der Verstand ist etwas Neues. Meditation ist deine Natur. Es ist dein wirkliches Wesen. Wie kann es da schwierig sein? Du musst nur den Schlüssel kennen. Beobachte. Sitze am Flussufer und sieh den Fluss fließen. Ja, manchmal zieht Treibholz vorüber, und manchmal kommt ein Boot, und manchmal ein toter Körper, und manchmal eine wunderschöne Frau die vielleicht im Fluss schwimmt. Du beobachtest nur. Du lässt dich nicht stören. Du bleibst kühl. Du erregst dich nicht. Du brauchst überhaupt nichts zu tun. Es gibt nichts zu tun. Es ist der Fluss und die Angelegenheiten des Flusses. Du sitze einfach still. Still sitzend erlernst du langsam, langsam die Kunst. Und eines Tages, in dem Moment wo deine Achtsamkeit total ist, verdampft der Verstand. Bist du fünfzig Prozent achtsam, verschwindet fünfzig Prozent des Verkehrs. Wenn du hundert Prozent achtsam bist, total achtsam, verschwindet der Verstand total. Der Fluss ist nicht mehr da. Und im Moment wo der Verstand nicht mehr da ist, wird der Klang gehört: OM

„Om purnamadah purnamidam, purnat purnamudachyate, purnasya purnamadaya purnamevavashishyate“

(Jenes ist ganz und dieses ist ganz. Aus dem Ganzen ist das Ganze manifestiert. Wenn das Ganze aus dem Ganzen genommen wird, bleibt immer noch das Ganze)

Und in genau diesem Moment weist du: Dieses ist jenes. Dieses ist ganz, jenes ist ganz. Das ganze kommt vom Ganzen. Auch wenn das Ganze vom Ganzen genommen wurde, bleibt das Ganze stets dahinter. **Es ist deswegen, dass ich gegen gar nichts bin. Nicht gegen Sex, nicht gegen Liebe, nicht gegen Geld, nicht gegen Materie, überhaupt nicht gegen. Ich wünsche mir, dass die Menschen das Leben in seiner Totalität leben...**

Osho: The Birthday Lecture 11 December 1980, Discourse 1 „Mandukya Upanishad“
„God is the musician, we are his music“