



# SITZ UND SEI

**Meditation für  
zeitgenössische Menschen**

**Mittwoch 19:30 – 21:00 Uhr**

**Frage an Osho:**

Wenn Energie nach Innen geht entstehen Gedanken, Gefühle, Emotionen und wenn dieselbe Energie sich nach außen wendet, werden daraus Beziehungen mit anderen und der Natur.

Aber wenn sich die Energie weder nach Innen noch nach Außen bewegt, wenn sie einfach nur da ist pulsierend vibrierend; dann ist sie Eins mit der Existenz, mit dem Ganzen.

**Ist dies ZAZEN?**

Genau. Wenn die Energie einfach da ist – nirgendwo hinget, einfach nur an der Quelle pulsiert, wenn sie ihr Licht dort verströmt und wie ein Lotus aufblüht, sich weder nach Innen oder nach Außen orientiert—dann ist sie einfach im Hier und Jetzt.

Wenn ich sage, geht nach innen, dann meine ich einfach nur, dass Ihr aus Eurem Verstand herauskommen sollt.

Die gesamte Gesellschaft zwingt Euch dazu, mit Eurer Energie im Kopf zu sein. Alle Erziehung hat dieses eine Ziel, wie man die Energie nur im Kopf bewegt. So macht man aus Euch große Mathematiker, große Physiker. Überall in der Welt besteht die Erziehung hauptsächlich darin, die Energie in den Kopf zu holen.

Im Zen geht es darum, vom Kopf zur eigentlichen Quelle der Energie zu gelangen- von wo aus alle Erziehungssysteme der Welt die Energie für den Verstand genommen haben, um sie in Gedanken und Bilder zu verwandeln, um den Denkprozess in Bewegung zu bringen. Natürlich hat dies seinen Nutzen.

Auch Zen weiß um den Nutzen von mentalen Prozessen; wenn aber die gesamte Energie sich auf der mentalen Ebene bewegt, wirst du niemals deine Ewigkeit erfahren. Vielleicht wirst du ein großer Denker oder Philosoph, aber du wirst niemals existentiell erfahren, was Leben bedeutet.

Du wirst niemals erfahren, wie es sich anfühlt eins mit Allem zu sein.

**Dies also ist die eigentliche Bedeutung von Zen: Die Energie pulsiert im Zentrum, sie bewegt sich weder im Kopf noch im Herzen, sie verbleibt an der Quelle von wo das Herz oder der Verstand sie erhalten; sie ist dort präsent.**

Zazen bedeutet einfach vollkommen bewegungslos an der Quelle zu sitzen. Dadurch entsteht eine starke Präsenz, eine Transformation der Energie in Licht und Liebe, in ein größeres Leben, in Mitgefühl und in Kreativität findet statt.

Es kann sehr verschiedene Formen annehmen, aber zunächst musst du lernen im Zentrum präsent zu sein. Das Zentrum wird entscheiden wo dein Potential liegt. Du kannst dich ganz ins Zentrum entspannen, und es wird dich zu deinem wahren Potenzial führen. Dies bedeutet nicht, dass du für immer aufhören sollst zu denken, es bedeutet lediglich, dass du dich bewusst entscheiden kannst, im Zentrum präsent zu sein. Solltest du den Verstand benötigen, dann kannst du dein Bewusstsein dorthin lenken, wenn du liebst, bist du mit deiner Energie ganz im Herzen.

Niemand muss den ganzen Tag über in Gedanken sein. Wenn es keinen Grund zum Nachdenken gibt, kannst du dich in Dein Zentrum entspannen, dies ermöglicht dem Praktizierenden des Zen ständig im Zustand der Zufriedenheit, Bewusstheit und der Freude zu sein. Er ist von einer Seins Freude umgeben, die nicht erzwungen ist, er strahlt sie einfach nur aus.

**Zazen ist die Praxis des Zen. Frei übersetzt bedeutet es einfach sitzen. Und wo sitzt man? An der Quelle des Lebens.**

Nach einiger Zeit der Übung, kannst du alle mentalen Aktivitäten ohne Störung bewältigen, in allen Herzensangelegenheiten gibt es keine Probleme. Da du weder unnötigerweise denken oder fühlen musst, bleibt immer wieder genug Zeit einfach nur zu sein.

**Einfach nur sein ist Zazen.**

**Und wenn du auch nur für ein paar Minuten des Tages reines Sein erlebst, wird dies genügen, dich an deine Buddha Natur zu erinnern.**

OSHO : „The ZEN MANIFESTO“ Diskurs # 11 / 3. Frage

Translation by Sw. Ratnakar

Über der Klausur 4, 815445 München

Einlass 19:15 Uhr Beginn 19:30 Uhr (bitte früher kommen)

Stühle und Kissen sind da. Eigenes Kissen kann mitgebracht werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte telefonisch anmelden.

Astiko 0163-7533577