

*Bhagwan Shree Rajneesh spricht über "Das Geheimnis der Goldenen Blüte"*

1. "Nichts ist möglich ohne Kontemplation", Kontemplation ist Nicht-Denken (no-thought), Kontemplation heißt "changing the gestalt".  
Betrachte die Intervalle, Abstände zwischen den Gedanken, und langsam, langsam, verschwinden die Gedanken. Wahrnehmung bringt dich ans Ziel.

» *Kontemplieren* «      " *Licht* "

2. Stören dich Gedanken, so beobachte woher sie kommen, wo sie sind, wohin sie gehen, das Kommen, Bleiben und Gehen, ohne ihren Ursprung ergründen zu wollen, kämpfe nicht, sag einfach "thought, thought", wie "Dieb, Dieb".

» *Fixieren* «      " *Kreisen* "

3. Konzentriere dich auf die Nasenspitze und lasse das Licht aus eigenem Antrieb einströmen, bis dein Blick, angezogen vom einströmenden Licht, von selbst zum 3. Auge wandert.
4. Sitze aufrecht, aber komfortabel, bequem, anstrengungslos.

Zwei Dinge nur:      sitze aufrecht, schau auf die Nasenspitze,  
nichts mehr ist zu tun als das!

Treffen die beiden Augenlichter zusammen in einen Punkt, so bist du wieder eins, sitzt du aufrecht, so steigt die Sex-Energie den Rücken hinauf und trifft auf denselben Punkt, das unterstützt die Energie.

Aufrechtsitzen (Kundala) - 3. Auge - Nasenspitze - Zunge am Gaumen

5. Vermeide die beiden hauptsächlichen Fehler "Trägheit" (Dumpfheit) und "Zerstreuung", indem du auf den Atem hörst, beobachte ganz einfach wie du atmest: dein Ärger, deine Sexualität, alles kann transzendiert werden, indem du deinen Atem beobachtest und dein Atmungssystem änderst.  
Im Sex ist die Atmung chaotisch, in der Liebe musikalisch, und im Gebet hört sie auf. Atme in derselben Weise, wie wenn du mit einem Menschen in Liebe übereinstimmst, "fall into the same gestalt again"!

Wenn du ruhig und still bist, glücklich, so hat dein Atem musikalische Qualität, deine Atmung ist Gesang. Wenn du dich im Leben zuhause fühlst, wenn du keine Wünsche hast und zufrieden bist, plötzlich hörst du auf zu atmen.

Wenn du im Zustand der Ehrfurcht, des Wunders stehst, hört die Atmung für einen Augenblick auf. Und dies sind die grössten Augenblicke des Lebens, weil nur in diesen Augenblicken wenn die Atmung beinahe stillsteht, du in höchster Übereinstimmung mit dem Leben bist, du bist Gott und Gott ist in dir.

Wenn dein Atem ausströmt, lass das Licht aus deinen Augen hinausströmen, wenn du einatmest, lass das Licht wieder hereinkommen, und so lass deinen Atem immer stiller werden.

Der Atem kann an zwei Orten beobachtet werden; entweder an der Nasenspitze wo die Luft in deinen Körper eintretend zuerst berührt, oder am letzten Zentrum, dem Nabelzentrum, wo der Atem deinen Bauch auf und nieder bewegt.

Dies sind die zwei Zentren, die du beobachten kannst.

6. So wie das Licht zu den Augen hereinkommt und hinausgeht, so kommt es auch zu den Ohren herein und geht hinaus.  
So gibt es Augen-Energie und Ohren-Energie, Licht-Meditation und Klang-Meditation, und beides ist Licht/Elektrizität/Energie/Kraft!

7. Wann immer du dich in einem Zustand der Gelassenheit befindest, wirst du ein grosses Licht in dir fühlen. Das geschieht automatisch im Gelassensein.  
Wenn du dich der Existenz, dem Leben, hingibst, wirst du eine grosse Weite in dir fühlen, ein grosses Licht innen und ein grosses Entzücken aussen.  
Es geschieht ganz von selbst. Und wenn du diese Weite in dir fühlst, das ist es was gemeint ist mit "innerem Schauen".

Wenn du ein Licht hinter deinen Augen und in deinen Ohren zu fühlen beginnst, und tief in dir eine Quelle deiner selbst (dein Ur-Ich), dann bist du in der Welt und nicht von ihr, das ist Transzendenz.  
Du wirst keine Gestalt sehen, keinen Klang darin hören, du wirst nur stilles Licht sehen, klanglosen Klang, formloses Licht.  
Deshalb wird Gott klangloser Klang und formloses Licht genannt.  
Wenn dein Hören nach innen gerichtet ist, dein Sehen nach innen gerichtet ist (inneres Schauen), und das heisst du fühlst Licht ohne Form, Klang ohne Klang, eine stille Musik in dir -  
deine innere Frau und dein innerer Mann haben sich getroffen.  
Das ist die Vereinigung, der totale Orgasmus, *unio mystica*

8. "Der Entschluss muss mit gesammeltem Herzen ausgeführt werden..."  
Wenn du dich entscheidest, brich alle Brücken hinter dir ab, und sei mit ganzem Herzen dabei!  
" ...und suche nicht den Erfolg, dann kommt der Erfolg von selbst."  
Erfolg geschieht nur denen die ungeteilten Herzens um Werk sind, und sich nicht um den Erfolg kümmern.

9. Reinige dein Denken von Wünschen und es ist Nicht-Denken "no-thought", Samadhi", "Satori" oder "Kristallisation".

Wünsche sind unerfüllbar, sie sind nur ein Weg den gegenwärtigen Augenblick zu umgehen, sei hierjetzt (spring und denk nachher!) und feiere das gewöhnliche alltägliche!

*Celebration is prayer!*

10. Wir müssen das ganze Sein zu einem Zustand von absoluter Ruhe bringen.

Dieser beiden Punkte müssen wir uns erinnern, dies sind die beiden Flügel:

1.) wenn ein Zwischenraum da ist, kein Gedanke kommt,

» *kontempliere* «      " *Licht* "

2.) wenn Gedanken kommen dann, schau einfach auf diese drei Dinge:  
wo der Gedanke herkommt, von wo er gekommen ist, wo er hingehört,

» *fixiere* «      " *Kreisen* "

Hör für einen Moment auf, in den Zwischenraum zu sehen, und beobachte den Gedanken, sag "goodbye" zu ihm.

*Wenn er verschwindet, kehre augenblicklich zurück zur Kontemplation.*

*Immer wenn der Gedanke kommt, fixiere.*

*Immer wenn der Gedanke geht, kontempliere.*

*Immer wenn du kontemplierst, siehst du das Licht einströmen,*

*und immer wenn du fixierst, erzeugst du das Kreisen, du machst das Kreisen möglich.*

*Beides ist erforderlich.*

*Das Licht ist Kontemplation.*

*Fixieren ohne Kontemplation ist Kreisen ohne Licht.*

*Kontemplation ohne Fixieren ist Licht ohne Kreisen.*

*Beachte dies!*

*Verfalle keinem dieser beiden Irrtümer.*

Wenn du wachsam bleiben kannst ist es ein sehr einfacher Vorgang und unermessliche Verwandlung findet statt.

In einem einzigen Augenblick kann ein Mensch, der es richtig versteht, in eine besondere Art von Wirklichkeit (*a separate kind of reality*) eingehen.

Gott ist nicht weit weg, Gott ist in euch.

Ein vollständiger Mensch, ein selbstverwirklichter Mensch, ist:

1. zentriert: was immer er tut, er bleibt in seiner Mitte
2. ausgewogen: er ist nie einseitig, nie in einem Extrem, er ist immer ausgeglichen, das Leben ist ein tiefes Gleichgewicht
3. wohl: er fühlt sich immer wohl, bedingungslos, was immer geschieht, es kann ihn nicht aus seinem Zentrum herausholen, das Wohlgefühl wird nicht verschwinden.

Von einem solchen Menschen berührt zu werden, ist bedeutungsvoll.

Ein selbstverwirklichter Mensch, ein ausgewogener, zentrierter Mensch, verwandelt alles.

Seine bloße Berührung macht die Dinge bedeutsam.

*Bhagwan Shree Rajneesh*