



”ecstasy”. Ecstasy means to be out of the mind.

You are just looking, as one looks at the clouds moving in the sky or at the river flowing by – cool, detached. Neither are you trying to cling to something nor are you trying to push something away from you. This is pure awareness: you are only a mirror. And in just being a mirror, the miracle happens – the miracle of discipline.

”Discipline” comes from a root which means learning. When you are looking at a gap, learning happens. Learning about what? Learning about yourself, because there is nothing else. You are full of awareness. You are just full of your own being, overflowing.

same root comes the word ”disciple.” ”Disciple” means one who is becoming capable of being utterly silent in the presence of the Master. With the Master you are bridged only through silence; when there is nothing in your mind you are bridged.

discipline can never be misunderstood as repression. Repressions are totally different. In repression you have already decided what is wrong – a priori decisions. In fact, others have decided for you what is wrong and what is right. Now you are simply trying to impose the ideas and opinions of others upon yourself. You will have to repress your nature.

if you are fighting with anything, then it is not discipline. I don’t teach fight, I teach awareness. It is useless to fight with the darkness, utterly useless and stupid. Bring the light in.

Let consciousness be your master and mind your servant. It happens through awareness. And I am not telling you to control it, because all control is repression.

s37

THE ESSENCE OF BUDDHA DHARMA

The greatest thing in life to experience is a state of no-thought. The greatest art of life is to be able to be without mind. Even if it happens for a single moment – just a glimpse – you have reached the beyond and you have crossed the point of no-return.

Don’t go on thinking about it - what it is. By thinking you will go on missing it. Thinking is the sure way of missing the Buddha Dharma; non-thinking is the way to achieve it. It is your own nature!

What is this ”Zen of Buddha” Yoka is talking about? It is the state of no-mind.

IF YOU REACH THE ZEN OF BUDDHA – the state of the Buddha – AT THAT VERY MOMENT YOU ACCOMPLISH EVERYTHING.

Nothing is missing when you reach the ultimate state of awakening; all is fulfilled, you are utterly contented. Life is known for the first time as a great significance, as a great dance, a celebration. Life is known for the first time as absolutely perfect. There is no complaint, no desire, no hankering for things to be other than they are. One is simply, totally contented. All desiring disappears.

Buddha does not talk about some great mysteries, hidden secrets, esoteric knowledge. He does not believe in mythology; he is not an occultist. He is a very simple man, very ordinary. He believes in the ordinary existence. He says your day-to-day life is all there is. If you can live it joyfully, silently, understandingly, watchfully, there is nothing else to be done. Your very ordinary life starts becoming extraordinary.

DRINK AND EAT, YOKA SAYS, ACCORDING TO YOUR TRUE NATURE.

Just remember: don’t distort your nature, remain true to your nature.

Listen to your own nature and follow it. Don’t follow anybody else.

Buddha says, ”Even if you meet me on the way, kill me immediately.”

”Be a light unto yourself.” That is his greatest message.

You are trying to **catch hold of rainbows**. They are beautiful, but you cannot catch hold of them – one moment they are there and another moment they are gone. **So don't cling to anything because everything is impermanent**. And **don't desire anything** because even if you get it, you will lose it. If you don't get it, you will be frustrated. If you get it and lose it, you will be frustrated. Either way you will be in misery, **you are inviting misery**. So **don't desire anything and don't cling to anything**.

Whatever comes, accept it. Buddha calls it tathata, suchness. Just accept it, live through it silently, without being disturbed by it. Misery comes, it will go. Happiness comes, it will go. Everything passes away, nothing abides, so there is nothing to worry about.

There is no need for you to go anywhere. Wherever you are you can assert your Buddhahood, you can become awakened. The **essence is to slip out of the mind**, to get out of the mind. The mind is the world. The mind is full of desires, full of clingings, attachments, longings. Get out of the mind! Create a little distance between you and the mind.

Be a watcher, a watcher on the hills,...

it is simply, absolutely silent. In that **silence, truth descends in you**. In that silence, you encounter yourself, you encounter your innermost core. And that is the innermost core of the whole existence. Your being is the being of all. We are separate as minds, as bodies, but not as consciousness.

In consciousness we meet, we are one. That consciousness is God.

That meeting, that oneness where all differences dissolve, where we are no longer separate ice cubes, where we have melted and disappeared into the universal, Buddha calls nirvana. The word is beautiful; it means cessation of the ego. When the ego ceases you are God, you are a Buddha, you are a Christ. It is the ego that is giving you a limitation. It is the ego that is making you live in a prison. Get out of the ego! And nobody is preventing you – it is your own clinging, it is your own attachment. You have become too attached to your chains, you have become too attached to your prison cell. You think it is your home, and it is not. **Come out of it! (- out of the mind) Wake up!** To be awake is to be a Buddha. And Yoka is right.

IF YOU REACH THE ZEN OF BUDDHA – the state of Buddha –
AT THAT VERY MOMENT YOU ACCOMPLISH EVERYTHING.

Walking in Zen, Sitting in Zen ch3/s39 Osho



Gehen im Zen, Sitzen im Zen – Osho s.33 UND WEITERES

"Ekstase". Ekstase bedeutet, aus dem Geist heraus zu sein.

*Du schaust einfach nur, so wie man auf die Wolken schaut, die sich am Himmel bewegen oder auf den Fluss, der vorbeifließt - kühl, losgelöst. Weder versuchst du, dich an etwas zu klammern, noch versuchst du, etwas von dir wegzustoßen. Das ist reines Gewahrsein: Du bist nur ein Spiegel. Und indem du einfach nur ein Spiegel bist, geschieht das Wunder - das **Wunder der Disziplin**.*

"Disziplin" kommt von einer Wurzel, die Lernen bedeutet. Wenn du auf eine Lücke schaust, geschieht Lernen. Lernen worüber? Man lernt über sich selbst, denn es gibt nichts anderes. Du bist voll von Bewusstsein. Du bist einfach voll von deinem eigenen Sein, überfließend.

Aus derselben Wurzel stammt das Wort "Schüler". "Jünger" bedeutet jemand, der fähig wird, in der Gegenwart des Meisters vollkommen still zu sein. Mit dem Meister seid ihr nur durch Stille verbunden; wenn nichts in eurem Geist ist, seid ihr verbunden.

Disziplin kann niemals als Unterdrückung missverstanden werden. Unterdrückung ist etwas völlig anderes. Bei der Unterdrückung habt ihr bereits entschieden, was falsch ist - a priori Entscheidungen. In der Tat, haben **andere für Sie entschieden, was falsch und was richtig ist**. Jetzt versuchen Sie einfach, die Ideen und Meinungen anderen aufzudrängen. Sie werden Ihre Natur unterdrücken müssen.

Wenn du mit irgendetwas kämpfst, dann ist das keine Disziplin. Ich lehre nicht den Kampf, ich lehre Bewusstsein. Es ist **sinnlos, mit der Dunkelheit zu kämpfen**, völlig sinnlos und dumm. **Bringt das Licht herein**.

Lass das Bewusstsein dein Meister sein und den Verstand dein Diener. Das geschieht durch Bewusstheit. Und ich sage dir nicht, dass du es kontrollieren sollst, denn **alle Kontrolle ist Unterdrückung**.

s37

DIE ESSENZ DES BUDDHA-DHARMA

Das Größte, was man im Leben erfahren kann, ist ein Zustand des Nicht-Denkens.

Die größte Lebenskunst ist es, fähig zu sein nicht zu denken. (verstandlos)

Selbst wenn es nur für einen einzigen Moment geschieht - nur für einen flüchtigen Blick - hast du das Jenseits erreicht und den Punkt ohne Wiederkehr überschritten.

Denk nicht weiter darüber nach - was es ist. Wenn du darüber nachdenkst, wirst du es weiterhin verpassen.

Denken ist der sichere Weg, den Buddha-Dharma zu verpassen;

Nicht-Denken ist der Weg, ihn zu erreichen. Es ist deine eigene Natur!

Was ist dieses "Zen des Buddha", von dem Yoka spricht? Es ist der **Zustand des No-mind**.

WENN DU DAS ZEN DES BUDDHA - den Zustand des Buddha - erreichst
ERREICHST DU IN DIESEM MOMENT ALLES.

Nichts fehlt, wenn du den ultimativen Zustand des Erwachens erreichst; alles ist erfüllt, du bist vollkommen befriedigt. Das Leben wird zum ersten Mal als eine große Bedeutung erkannt, als ein großer Tanz, ein Fest. Das Leben wird zum ersten Mal als absolut perfekt erkannt. Es gibt keine Beschwerde, keinen Wunsch, kein Verlangen, dass die Dinge anders sein sollten als sie sind. Man ist einfach vollkommen zufrieden. Alles Begehren verschwindet.

Buddha spricht nicht über große Mysterien, verborgene Geheimnisse, esoterisches Wissen. Er glaubt nicht an Mythologie; er ist kein Okkultist. Er ist ein sehr einfacher Mann, sehr gewöhnlich. Er glaubt an die gewöhnliche Existenz. Er sagt, das alltägliche Leben ist alles, was es gibt. Wenn du es freudig, still, verständnisvoll und achtsam leben kannst, gibt es nichts weiter zu tun. Dein ganz gewöhnliches Leben beginnt außergewöhnlich zu werden.

TRINKT UND ESST, SAGT YOKA, ENTSPRECHEND EURER WAHREN NATUR.

Denk daran: Verzerrt nicht eure Natur, bleibt eurer Natur treu.

Höre auf deine eigene Natur und folge ihr. Folgt keinem anderen.

Buddha sagt: "Selbst wenn du mich auf dem Weg triffst, töte mich sofort."

"Sei ein Licht für dich selbst." Das ist seine wichtigste Botschaft.

Du versuchst, **Regenbögen zu fangen**. Sie sind wunderschön, aber du kannst sie nicht festhalten - In einem Moment sind sie da, im nächsten sind sie weg. Klammere dich also nicht an irgendetwas, denn **alles ist vergänglich**. Und **begehre nichts**, denn selbst wenn du es bekommst, wirst du es verlieren. Wenn du es nicht bekommst, wirst du frustriert sein. Wenn du es bekommst und es verlierst, wirst du frustriert sein. So oder so wirst du im Elend sein, du lädst das Elend geradezu ein. Also begehre nichts und klammere dich nicht an etwas.

Was auch immer kommt, nimm es an. Buddha nennt es **Tathata, das Sein**. Nimm es einfach an, erlebe es in aller Stille, ohne dich davon stören zu lassen. Elend kommt, es wird vergehen. Glück kommt, es wird vergehen.

Alles vergeht, nichts bleibt, also gibt es keinen Grund, sich Sorgen zu machen.

Du brauchst nirgendwohin zu gehen. Wo immer du bist, kannst du deine Buddhaschaft behaupten, du kannst erwacht werden. Das Wesentliche ist, aus dem Geist herauszugleiten, aus dem Geist herauszukommen. Der Geist ist die Welt. Der Geist ist voller Begierden, voller Anhaftungen, Festhalten, Sehnsüchten. Verlasse den Verstand! Schaffe ein wenig Abstand zwischen dir und dem Verstand. Sei ein Beobachter, ein Beobachter auf den Hügeln,...

es ist einfach, absolut still. In dieser Stille steigt die Wahrheit in dich hinab. In dieser Stille begegnest du dir selbst, begegnest du deinem innersten Kern. Und das ist der innerste Kern der gesamten Existenz.
Dein Sein ist das Sein von allem. Wir sind getrennt als Verstand, als Körper, aber nicht als Bewusstsein.
Im Bewusstsein treffen wir uns, wir sind eins. Dieses Bewusstsein ist Gott.

Dieses Zusammentreffen, dieses Einssein, in dem sich alle Unterschiede auflösen, in dem wir keine getrennten Eiswürfel mehr sind, in dem wir geschmolzen und im Universellen verschwunden sind, nennt Buddha Nirwana.

(Noguchi „tenshin“) Das Wort ist wunderschön; es bedeutet das Aufhören des Egos.

Wenn das Ego aufhört, sind Sie Gott, Sie sind ein Buddha, Sie sind ein Christus. Es ist das Ego, das Ihnen eine Begrenzung auferlegt. Es ist das Ego, das dich in einem Gefängnis leben lässt.

Befreie dich aus dem Ego! Und niemand hindert Sie daran - es ist Ihr eigenes Festhalten, Ihre eigene Anhaftung. Sie haben sich zu sehr an Ihre Ketten, an Ihre Gefängniszelle gewöhnt.

Du denkst, es sei dein Zuhause, aber das ist es nicht. **Komm da raus!** (- aus dem Verstand) **Wacht auf!**
Wer wach ist, ist ein Buddha. Und Yoka hat Recht.

WENN DU DAS ZEN DES BUDDHA ERREICHST - den Zustand des Buddha -
ERREICHST DU IN DIESEM MOMENT ALLES.

Shimananda, 12.9.2024 Finning
www.seitai.de

NEU
GEBURT
MENSCH
天
心