

++ 4 Ideen v. Osho

1

Leela - Spiel Gottes - wie d. Wind weht, Fluß fließt
mit Lebensenergie spielen

Jeden Tag 1 Stunde flott gehen!
berührt tiefste Schichten des Menschseins
jahrtausendlang Läufer

Gibberish kauderwelsch

15 Min. unsinnige Laute - alles raus was raus will
hinauswerfen, durchbricht Verstand, verbalisieren

15 Min still auf Bauch legen - mit Erde verschmelzen

Lachen

im Bett beginnen - räkeln, Augen zu, 3-4 Min Lachen
verliebe dich darin

Meditation ist ein Trick!

⇒ ! Spontan in die Stille zu fallen!

Kontrolle kostet Energie

am Tag Momente der Stille entdecken, spontan einkehren
innehalten! vom Moment überwältigen lassen

lassen sich nicht erzwingen - Fenster öffnen sich von selbst

einfach DA sein - spüre Art inneren Raums - der
sich in mir ausbreitet - einfach da sein - gibt nichts

zu tun - wenn er verschwindet - weiter gehen - vergessen -
nicht danach sehnen - kommt von alleine wieder -

uneingeladen - scheu - zart - schüchtern - feminin

dieser Zustand den man "Meditation" nennt

nicht du erzeugst, ist Geschenk, göttl. Gnade

010

Richtige Art zu meditieren

2

1. inneres Wesen von allen Gedanken frei machen
alle Gedanken besetzen den Raum im inneren

Weg in absolute Stille → sich nichts in dir regt
→ einfach bist
→ ein Niemand

geht mehr ums Verstehen denn um eine Übung!
voller Sehnsucht, Geduld, Leidenschaft - WARTEN
+ Nichtstun!

Essenz aller Meditationen

→ in Vipassana enthalten

→ 3 verschied. Arten; einzeln oder verbinden → beschleunigt
Prozess

1. Aufmerksamkeit für alle Handlungen
für Körper
für Verstand
für Herz

⇒ Zeuge; nicht identifizieren, nicht bewerten

M = nicht Wertende Aufmerksamkeit

2. Atmen

Aufmerksamkeit Atembewegung im Bauch (Quelle d. Lebens
am nächsten, Nabel;
hinter N → LebensQuelle)

→ leichter f. Fr au

→ Verstand ruhig, Herz still, Stimmungen verschwinden

3. Atem

bei Ein + Austritt beobachten, Atemluft an Nasenlöcher
spüren

→ leichter f. Männer

Klang

3

Musik hören → Türe in M.

total hören, Zuhörer verschwindet, du wirst leere die
von Musik erfüllt ist

Töne Pol ↔ Pol Stille : der gleichen Energie

Summen

bringt ganzes Wesen in Frieden

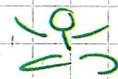
die widerstreitenden Saiten in dir in Einklang

nach + nach entsteht zarte Musik im Kö

⇒ 30 min. sitzen, Augen zu, Summen

ganzes Kö ins Vibrieren kommen lassen

15 min: 7 1/2

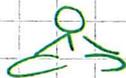


Arme langsam nach vorn
oben
Energie abgeben i Kreis



Vom Nabel aus n. oben kreise
Energie hereinholen

15 min



Stille

Das innere Lächeln

entspanne Unterkiefer, Mund

überlasse dem Kö zu atmen

Atem flacher → Kö entspannt

fühle ein Lächeln in dir aufgehen, nicht im Gesicht

im gg. inneren Wesen, ein existentielles Lächeln, nur

im Inneren ausbreitend, als ob vom Bauch aus lächelst

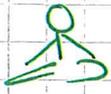
ganz sanft, zart, zerbrechlich, fein, wie kleine Blüte die

im Bauch sich öffnet + deren Duft sich über gg. Kö ausbreitet

finde dies im Alltag immer wieder - es ist JA!

Licht ausstrahlen

4

 strahle Liebe aus, fülle G3-Raum mit Liebesenergie
die auf dich zurückfällt, Körper einhüllt
Ozean von Liebe => überall hin mitnehmen

♡ Meditation

EA - alles Leid, Elend aller Wesen auf der Welt
laß dich ♡ es aufnehmen

AA - all die Freude, Seligkeit, Segnungen

Atme aus + ergebe dich in die Existenz

=> ♡ transformiert augenblicklich, kann dies Wunder, Magie!

Stang bei dir selber an!

Grundgeheimnis des inneren Wachstums

kannst nur Segen sein, wenn du dir selbst zum Segen gereicht

kannst nur geben, was du hast

Wir vermeiden unser eigenes Elend, lenken uns ab, wollen

Leid, Schmerz vergessen, nur um die Wunde nicht zu sehen

! Menschen vermeiden sich unentwegt selber

! Spüre deine Verletzlichkeit!

Alles was mich im außen berührt, hat Resonanz im Innen

-> Danke! -> alle Wunde in mir geöffnet!

-> löst Prozeß aus

=> jetzt -> gehe in die bewusste Wahrnehmung
des Gefühls - falle hinein - hin zum „Urschmerz“

gib ihm einen Namen, einen Titel

erkenne + dann: zerstöre + unkreiere meine

eigene Kreation, was ich selbst erschaffen habe!