

OSHO
Angst



GOLDMANN

Lesen erleben

OSHO

Angst

Die Unwägbarkeiten des Lebens
verstehen und annehmen

mit CD

Aus dem Englischen
von Rajmani H. Müller

GOLDMANN

Titel der amerikanischen Originalausgabe: »Fear Itself«.
Die Texte dieser Ausgabe sind zusammengestellt aus verschiedenen
Gesprächen Oshos, die bei seinen Live-Unterweisungen
aufgezeichnet wurden.

OSHO® ist ein eingetragenes Trademark der
Osho International Foundation.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2008

© 2007 Osho International Foundation, Switzerland, www.osho.com

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Porträtfoto von Osho auf der Rückseite:

Osho International Foundation

Redaktion: Marianne Hartan

WL · Herstellung: CZ

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21815-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



INHALT

Vorwort	9
Angst – was ist das eigentlich?	13
1. Frage – Angst beeinträchtigt mich auf unterschiedliche Weise – von einem vagen Unbehagen oder einem Klumpen im Bauch bis zur Schwindel erregenden Panik, als würde die Welt jeden Moment untergehen. Woher kommt diese Angst? Wohin geht sie?	17
2. Frage – Wie kann man die Angst meistern, oder kann man sie ganz loswerden?	23
3. Frage – Ich weiß, dass jeder Gedanke an eine äußere Sicherheit dumm und unrealistisch ist, aber gibt es nicht eine innere Sicherheit, die wir anstreben können?	29
Die Angst zu sterben und die Angst zu leben	32
1. Frage – Ich bin mir nicht sicher, was ich mehr fürchte – den Tod oder eine Krankheit und die Schmerzen im Alter, die dem Tod vorausgehen könnten. Wie kann man die Angst vor körperlichem Schmerz überwinden?	38
2. Frage – Manchmal habe ich das Gefühl, dass meine Angst vor dem Tod im Grunde auf einer Furcht vor dem Unbekannten beruht, weil ich keine Ahnung habe, was mit mir geschieht, wenn ich sterbe. Kannst du etwas dazu sagen?	52

3. *Frage* – Du hast etwas berührt, das mir bekannt vorkommt. Wenn ich genauer hinspüre, kann ich sehen, dass ich das Leben mehr fürchte als den Tod. Kannst du mehr darüber sagen, wie das eine mit dem anderen zusammenhängt? 64

Ungewiss und unbekannt – das Mysterium des Vertrauens 70

1. *Frage* – Wenn ich auf meine innere Stimme höre, sagt sie mir, dass ich manchmal gar nichts zu tun brauche außer zu schlafen, zu essen, am Strand zu spielen. Ich habe aber Angst, diesen Gefühlen nachzugeben, weil ich befürchte, dass ich dann zu schwach werde, um in dieser Welt zu überleben. Wird die Existenz mich wirklich beschützen, wenn ich mir einfach erlaube loszulassen? 77

2. *Frage* – Eine Zeile aus einem Gedicht von Rumi lautet: »Gehe nach innen, aber nicht den Weg, den die Angst dir weist.« Manchmal berühre ich in der Meditation einen horizontalen, leeren Raum ohne jeglichen Bezugspunkt dafür, wer ich bin, und dann überkommt mich eine ungeheure Angst. Kannst du mir helfen, diese Angst zu verstehen und mich mit ihr anzufreunden? 84

3. *Frage* – Kannst du noch ein bisschen mehr darüber sagen, was du »Ertrinken im Nichts« nennst? Mir erscheint es eher wie ein Fallen in den leeren Raum, und ich fühle mich damit sehr unsicher und zitterig 95

Liebe statt Angst – sich selbst und anderen vertrauen	103
1. Frage – Warum fühle ich Angst, wenn mir jemand nahekommt? Ist es nur ein Mangel an Vertrauen?	108
2. Frage – Wenn ich mir meine Situation betrachte, kann ich sehen, dass ich solche Angst vor anderen Leuten habe, dass sich die Frage erübrigt, wie ich jemanden nahe an mich heranlassen kann. Was ist diese Angst vor anderen?	115
Einsichten und Meditationen auf dem Weg zur Angstfreiheit	132
<i>Stelle dich deinen Ängsten</i>	133
<i>Hüte dich vor den zwei Extremen</i>	135
<i>Mache Angstlosigkeit nicht zum Ziel</i>	136
<i>Wenn Angst da ist, nimm sie an</i>	140
<i>Es gibt nichts zu verlieren</i>	144
<i>Das Gegenmittel ist Freude</i>	148

Vorwort

Der Unterschied zwischen einem mutigen Menschen und einem Feigling liegt nicht darin, dass der Mutige keine Angst hat und der Feigling sich fürchtet. Nein, darin liegt nicht der Unterschied. Beide haben Angst, in gleichem Maße. Worin liegt also der Unterschied? Der Unterschied liegt darin, dass der Mutige trotz seiner Angst weitergeht, während der Feigling sich von seiner Angst hindern lässt. Aber Ängste haben sie beide!

Wenn man einen mutigen Menschen fände, der keine Angst hat, wie wollte man ihn mutig nennen? Er wäre eine Maschine und kein Mensch. Nur Maschinen haben keine Angst, und Maschinen bezeichnet man nicht als mutig. Wie könnte man eine Maschine »mutig« nennen?

Mut bedeutet, dass sich etwas ereignet, *obwohl* man Angst hat. Du magst zittern vor Angst, aber das hält dich nicht ab, es blockiert dich nicht. Du benutzt es als Trittstufe. Du magst zittern und beben, aber du gehst weiter – ins Unbekannte.

Jeder Mensch trägt in sich beide Möglichkeiten: Angst und Mut. Alles hängt davon ab, welches von beidem du wählst. Wähle nie die Angst! Sie verkrüppelt. Sie lähmt. Sie zerstört dich und lässt dir keine Möglichkeit, wieder aufzuerstehen. Auch der Mut wird dich zerstören – so wie du bist, wirst du nicht überleben. Es ist aber eine kreative Zerstörung: Du stirbst, um neu geboren zu werden.

Angst und Mut, beide zerstören dich, aber die Angst ist nur zerstörerisch. Die Saat der Angst verrottet einfach nur. Säst du aber den Mut, so geht dieses Saatkorn zwar zugrunde, doch es verrottet nicht. Es stirbt und vergeht, und daraus entsteht etwas völlig Neues: Ein Spross keimt hervor.

Der Mut wird dich töten, genau wie die Angst – doch die Angst lässt dich nur sterben, ohne dir ein neues Leben zu geben. Der Mut gibt dir ein neues Leben. Darum wähle den Mut – entscheide dich immer für den Mut.

Das ist anstrengend, aber es ist auch ein Abenteuer. Es ist schwierig und unbequem, überhaupt nicht angenehm, aber es bringt auch ekstatische Freuden. Ekstase hat ihren Preis, und man muss ihn bezahlen.

Leben ist Unsicherheit. Jeden Augenblick bewegt es sich mehr und mehr in Richtung Unsicherheit. Es ist ein Lotteriespiel. Man weiß nie, was passieren wird. Und es ist gut, dass man es nicht weiß. Wäre das Leben vorhersehbar, dann wäre es nicht lebenswert. Wäre alles so, wie du es gerne hättest, sicher und zuverlässig, dann wärest du überhaupt kein Mensch, sondern eine Maschine. Nur für Maschinen ist alles sicher und gewiss.

Der Mensch lebt in Freiheit – und Freiheit braucht Unsicherheit und Ungewissheit.

Und es ist auch wahr, dass ein wirklich intelligenter Mensch oft zögerlich ist, denn er hat kein Dogma, an dem er festhält und auf das er sich stützen kann. Er muss sich jede neue Situation anschauen und spontan darauf antworten.

Laotse sagt: »Ich bin zögerlich und bewege mich achtsam durchs Leben, denn ich weiß nie, was geschehen wird. Ich habe keine Prinzipien, denen ich folge. Ich muss in jedem Moment neu entscheiden; niemals entscheide ich im Voraus. Ich entscheide immer im Moment.«

Das bedeutet aber, dass man sehr verantwortungsvoll sein muss, denn »Verantwortung« bedeutet, *ver-antwort-lich* zu sein. Verantwortung ist keine Verpflichtung, keine Pflicht, sondern die Fähigkeit zu spontanem Antworten. Wenn du wissen willst, was das Leben ist, musst du *ver-antwort-lich* sein.

Das fehlt den heutigen Menschen. Die Konditionierung vieler Jahrhunderte ließ euch wie Maschinen werden. Ihr habt eure Menschlichkeit verloren und euch dafür Sicherheit eingehandelt. Ihr wollt es sicher und bequem haben, und andere haben schon alles für euch vorausgeplant. Für alles gibt es vorgezeichnete Landkarten, alle Bereiche sind schon ausgemessen. Doch das ist absolut verrückt, denn das Leben lässt sich nicht vermessen. Das Leben ist unermesslich. Da hilft kein Navigationssystem, denn das Leben ist ständig im Fluss. Ununterbrochen verändert sich alles. Nichts ist beständig außer dem Wandel – wie Heraklit sagt: »Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.«

Die Pfade des Lebens verlaufen im Zickzack, nicht wie Eisenbahnschienen. Nein, das Leben läuft nicht auf Schienen. Aber gerade das macht ja seine Schönheit und Herrlichkeit, seine Poesie und Musik aus. Es ist immer eine Überraschung!

Wenn du nach Sicherheit und Gewissheit trachtest,

werden deine Augen sich verschließen. Nach und nach kann dich nichts mehr überraschen. Du verlierst die Fähigkeit zu staunen. Wenn dir aber das Staunen verloren geht, geht damit auch die Religiosität verloren.

Religiosität ist die Öffnung deines staunenden Herzens, deine Empfänglichkeit für das Mysterium, das uns umgibt.

Suche keine Sicherheit. Suche keine Ratschläge, wie du dein Leben führen sollst. Die Leute kommen zu mir und sagen: »Osho, sag uns, wie wir leben sollen.« Ihr seid gar nicht interessiert, das Leben zu erfahren – ihr wollt lieber festgelegte Strukturen haben. Ihr seid eher daran interessiert, das Leben abzutöten, als es zu leben! Ihr wollt, dass man euch eine Disziplin vorschreibt – und natürlich gibt es überall auf der Welt Priester und Politiker, die dazu bereit sind und geradezu darauf warten. Geht zu ihnen, sie werden euch gerne eine Disziplin vorschreiben. Sie genießen die Macht, die man daraus gewinnt, dass man anderen seine eigenen Vorstellungen aufdrängt.

Dafür bin ich nicht hier. Ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr frei werdet. Und wenn ich sage, ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr frei werdet, dann bin ich selbst inbegriffen. Ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr auch von mir frei werdet.

Angst – was ist das eigentlich?

Angst existiert nur in unserem Denkmechanismus. Du musst lernen, dich von deinem Denkapparat zu distanzieren. Wir sind mit diesem Mechanismus so sehr identifiziert, dass wir völlig vergessen haben, dass wir davon getrennt sind. Es ist aber nur der Verstand – und der Verstand ist die Summe aller Konditionierungen, die du von anderen mitbekommen hast.

Beginne einfach, es ein wenig zu beobachten. Zum Beispiel, wenn du eine Rose siehst – sofort sagst du: »Wie schön sie ist!« Untersuche das einmal genauer, beobachte es. Wessen Worte wiederholst du da? Ist es wirklich das, was du gerade erlebst, wenn du sagst, dass die Blume schön ist? Ist es deine eigene Erfahrung, genau jetzt, in diesem Augenblick? Oder wiederholst du nur irgendwelche Worte, die du von jemandem in deiner Kindheit gehört oder in einem Buch gelesen hast? War es ein Lehrer, ein Elternteil, ein Freund...? Versuche dich zu erinnern, und du wirst dich wundern, was du dabei entdeckst. Wenn du tiefer gräbst, wird es dir wieder einfallen. Ja, es war eine bestimmte Person, die zum ersten Mal sagte: »Schau, wie schön diese Blume ist!« Das wurde zu einem Bestandteil deines Programms, und seitdem wiederholst du es immer wieder. Und je öfter du es wiederholst, desto tiefer prägt es sich ein. Nun ist es fast wie eine Tonbandaufnahme: Du siehst die Blume, der Reiz ist da, und sofort

erfolgt die Reaktion. Das Tonband spult sich ab und sagt: »Wie schön sie ist!« Aber es bist gar nicht du, der sagt, dass die Blume schön ist. Du konntest sie noch nicht einmal richtig wahrnehmen, weil deine Programmierung es verhindert.

Auch die Angst kommt nicht aus deinem Sein. Beobachte sie, nimm sie unter die Lupe, begib dich hinein. Du wirst erstaunt sein, wenn du herausfindest, von wem du diese Angst hast. Es war jemand in deiner Kindheit, der dir die Angst vor der Liebe, die Angst vor Fremden, die Angst vor dem Unbekannten beigebracht hat! Daher kommen diese Stimmen. Du kannst herausfinden, wem die Stimmen gehören: deiner Mutter, deinem Vater... Und ich sage nicht, dass sie Unrecht hatten. Zu dem Zeitpunkt, als sie es sagten, war es von Bedeutung.

Aber jetzt sind diese Stimmen bedeutungslos geworden. Jetzt bist du erwachsen. Die Programme passen nicht mehr. Diese Programme sind nur Überbleibsel aus der Vergangenheit. Sie laufen jedoch weiter ab, weil der Verstand keine Ahnung hat, wie er sie löschen kann – es sei denn, du wirst so achtsam, dass du sie bewusst löschen kannst. Der Verstand kann seine Programme nicht automatisch löschen. Der Verstand kennt nur seinen programmierten Zustand. Er besitzt nicht die Fähigkeit, sich von seiner Programmierung zu befreien.

Das ist die Grundproblematik, der man sich stellen muss. Und genau da setzt meine Arbeit an: Ich helfe nur, dir deine Programmierung bewusst zu machen. Dann wirst du fähig, dich davon zu distanzieren. Dann kannst du sehen, dass du nicht deine Programme bist. Dann wirst

du bei genügend großem Abstand in der Lage sein, viele Programme zu löschen, die längst überholt sind und keine Bedeutung mehr haben, die du aber weiterhin mit dir herumträgst und bis zu deinem Tode herumtragen wirst, wenn du dich nicht von ihnen lossagst.

Meiner Beobachtung nach fängt ein Kind etwa im Alter von fünf Jahren an, sich mit seinem programmierten Verstand zu identifizieren. Nur bis zu dieser Zeit ist das Kind wirklich lebendig, weil es noch nicht programmiert ist. Danach funktioniert es nur noch mechanisch.

Etwa mit fünf Jahren hört das wirkliche Lernen auf. Danach werden nur noch die Programme abgespult – immer ausgefeilter, immer geschickter, immer effizienter, aber im Grunde bleibt es immer die gleiche Programmierung, bis du stirbst... Es sei denn, du gerätst durch Zufall in eine Situation, in ein Energiefeld, in dem dir bewusst gemacht werden kann – fast gegen deinen Willen, gezwungenermaßen –, was für ein Schwachsinn in deinem Verstand abläuft.

Sobald dir irgendetwas Neues begegnet, sagt dein Verstand: »Moment mal! Das ist sehr seltsam – das hast du noch nie gemacht.« Dein Verstand will dir einreden: »Wenn du so etwas noch nie gemacht hast, dann lass die Finger davon! Es ist zu riskant. Wer weiß, was dabei herauskommt?« Der Verstand ist immer veränderungsfeindlich, denn er lebt aus seinen Programmen. Er will, dass du nur das machst, was du schon kennst, denn darin bist du effizient und schlau. Es ist sicherer, weil du schon weißt, wie es geht. Wenn du dich auf etwas Neues einlässt, wer weiß, was dann passiert? Wer weiß, ob es richtig ist oder

nicht? »Gib Acht!«, sagt der Verstand. »Halte dich an das alte Programm. Lebe einfach so wie bisher. Mache einfach weiter wie gewohnt, dann kannst du nicht so leicht Fehler machen.«

Der Verstand will immer Fehler vermeiden. Das Leben hat aber kein Interesse, Fehler zu vermeiden. Das Leben will Fehler erleben, damit immer noch Neues hinzugelehrt werden kann. Gerade dadurch lernen wir – durch Ausprobieren und Fehlermachen. Wer aufhört, Fehler zu machen, hört auch auf zu lernen. Und nach meiner Erfahrung werden Menschen, die nichts mehr dazulernen, neurotisch. Eine Neurose ist eine Art von Lernstopp. Man hat Angst bekommen, etwas Neues zu lernen, darum geht man ständig im alten Trott. Man ist zwar müde und gelangweilt, aber trotzdem bleibt man lieber beim alten Trott, weil man daran gewöhnt ist. Er ist einem vertraut, er ist das, was man kennt.

Wenn Angst auftaucht, ist es ein Hinweis, dass etwas dem Programm zuwiderläuft, nach dem du bisher gelebt hast. Nun ist eine Situation eingetreten, in der du wieder aufgefordert bist zu lernen. Das bedeutet, du musst deine Neurose fallen lassen. Du musst all das, was du von Kindheit an, seit du etwa fünf warst, immer gemacht hast, nach und nach löschen und fallen lassen. Dann wirst du wieder zum Kind und kannst wieder dort anfangen, wo der Lernprozess zum Stillstand gekommen ist.