

OSHO
Emotionen



GOLDMANN

Buch

Emotionale Reaktionen, zu denen wir uns hinreißen lassen, sind eine der häufigsten Ursachen von Missstimmungen und Schwierigkeiten. Sowohl im Privatleben wie im Berufsalltag belasten sie unsere Beziehungen, beeinflussen unser Befinden und greifen mitunter sogar unsere physische Gesundheit an. Allzu oft geraten wir in ein Dilemma: Geben wir unseren Emotionen Ausdruck, können wir andere leicht verletzen. Unterdrücken wir sie, riskieren wir, uns selbst zu verletzen. Osho bietet eine dritte Alternative an. In seinem Buch lehrt er, die Wurzeln unserer Emotionen zu verstehen und zu begreifen, wie sie sich entwickeln. In über dreißig Jahren praktischer Erfahrung hat er Techniken und Fertigkeiten entwickelt, mit deren Anwendung es uns gelingt, selbst in schwierigen Situationen innere Ruhe und Weisheit zu bewahren.

Autor

Osho wurde 1931 in Indien geboren. Bevor er als spiritueller Lehrer hervortrat, war er als Philosophieprofessor an der Universität von Jabalpur tätig. Seit den 1960er-Jahren lehrte er spezielle Meditationstechniken. Er gründete 1974 ein Zentrum für Meditation und Selbsterfahrung in Poona und erhielt vor allem von westlichen Suchern großen Zulauf. Oshos Lehren fanden, zum Teil auch in kontroversen Diskussionen, schon zu seinen Lebzeiten Resonanz bei Millionen Menschen in aller Welt. Seit seinem Tod, 1990, ist die Zahl seiner Anhänger weiter angewachsen.

Bei Goldmann und Arkana sind von Osho verfügbar:

Was kann ich tun? (21561)

Liebe, Freiheit, Alleinsein (21599)

Angst (mit CD, 21815)

Das Buch der Geheimnisse (33847)

Sex – das missverstandene Geschenk (21713)

Das blaue Meditationsbuch (mit DVD, 22066)

OSHO EMOTIONEN

Frei von Angst,
Eifersucht, Wut

Aus dem Amerikanischen
von Annette Marin Cardenas

GOLDMANN

Zusammengestellt aus Textausschnitten verschiedener Werke von Osho
Veröffentlicht mit Genehmigung der Osho International Foundation
Bahnhofstr. 52, 8001 Zürich, Schweiz

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

18. Auflage

Originalausgabe Juni 2000

© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2000 Osho International Foundation, www.osho.com

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagabbildung: Premium, The Minden Picture Collection, F. Lantin

Porträt von Osho auf der Rückseite: Osho International Foundation

Fotos auf den Textseiten: Corel Bildarchiv und Ateet Frankl

Schriftzug von Osho, S. 8/9: Osho International Foundation

Satzgestaltung: Ateet Frankl Design

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Gerhard Juckoff

WL · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21560-7

www.goldmann-verlag.de

INHALT

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 8 |
| WAS SIND EMOTIONEN? | 10 |
| Emotionen und Sentimentalität | 28 |
| Verdrängung und Kontrolle | 34 |
| WUT | 50 |
| Wut und Traurigkeit sind dasselbe | 72 |
| Warum werden Leute wütend auf dich? | 91 |
| EIFERSUCHT | 94 |
| Was ist Eifersucht und warum tut sie so weh? | 94 |
| Was macht dich eifersüchtig? | 108 |
| ANGST | 128 |
| Was ist diese Angst? | 128 |
| Angst vor der Einsamkeit | 142 |
| Die Angst vor dem Tod | 154 |
| VERSTEHEN IST DAS GEHEIMNIS DER TRANSFORMATION | 162 |
| Das leere Herz | 168 |
| ANHANG – Anleitung für Übungen und Experimente in der Welt der Emotionen ... | 182 |
| Transformation der Wut | 186 |
| Eifersucht | 200 |
| Angst | 206 |
| Nachwort | 219 |

*Vergiss nie:
Probleme
sind deine
Probleme.*

EINLEITUNG

Der Titel dieses Buches mag den Eindruck erwecken, dass wir es hier mit einer der vielen Anleitungen zur Selbsthilfe zu tun haben: »Wie mache ich dies, wie mache ich das?« Weit gefehlt – dieses Buch vermittelt dem Leser eine andere Dimension, in der sich alle Fragen über das »Wie« auflösen, um eine direkte Wahrnehmung unserer eigenen, verborgenen Wirklichkeit zu ermöglichen. Osho sagt:

»Wir reduzieren alles auf das Wie. Auf der ganzen Welt geht es nur noch darum, wie man dies oder jenes richtig macht, und jedermann, insbesondere die modernen Zeitgenossen, sind zu Experten des Wie geworden: wie man reich wird, wie man erfolgreich wird, wie man andere beeinflusst und Freunde gewinnt, wie man meditiert, ja sogar wie man liebt. Der Tag ist nicht mehr fern, an dem irgendein Dummkopf die Frage stellen wird, wie man atmet. Es geht überhaupt nicht um das Wie. Beschränkt das Leben nicht auf die Techniken. Wenn wir das Leben auf Techniken beschränken, geht alle Lebensfreude verloren.«

Hier findet der Leser Einsichten, die ihm helfen, das intuitive Verständnis seiner selbst und seiner inneren Welt zu entdecken. Manche dieser Gedanken werden ihn vielleicht aufrütteln, werden alles, was er bereits weiß, in Frage stellen. Andere können ihm das berühmte »Aha-Erlebnis« vermitteln, wenn er plötzlich erkennt, dass hier etwas in Worte gefasst ist, was er eigentlich schon immer wusste.

Was immer dieses Buch auslöst – der Leser sollte sich entspannen und die Worte auf sich einwirken lassen. Und wenn er sie wieder liest, wird er sie vielleicht auf einer ganz neuen Ebene verstehen und zunehmend zwischen den Zeilen lesen können, da er seiner eigenen Wahrheit immer näher kommt.

Nein, in diesem Buch geht es nicht darum, »wie man etwas tut«. Dieses Buch ist eine Lampe, mit der jeder – ganz egal, wo er gerade steht – in die verborgenen Ecken seiner eigenen Individualität leuchten kann.

WAS SIND EMOTIONEN?



Was sind deine Gedanken anderes
als Wellen auf einem See?

Was sind deine Emotionen,
deine Stimmungen, deine Empfindungen?
Was ist dein Geist? – Ein einziger Aufruhr.

Und wegen dieses Aufruhrs
kannst du deine eigene Natur nicht sehen.
Du übersiehst immer dich selbst.
Du triffst alle Welt,
aber du begegnest niemals dir selbst.



Du bist wütend,
aber man kann nicht immer wütend sein.
Selbst der Wütendste muss auch mal lachen.
Wut kann kein Dauerzustand sein.
Selbst der Traurigste lächelt auch mal;
und selbst einer, der immer lacht,
wird manchmal bitterlich weinen
und Tränen vergießen.

Emotionen können nicht von Dauer sein.
Deshalb heißen sie Emotionen.
Das Wort kommt von »movere« - bewegen.
Sie sind in Bewegung, daher »Emotionen«.
Du wechselst ständig von einer zur nächsten.



In diesem Moment bist du traurig;
im nächsten Moment bist du glücklich.
In diesem Moment bist du wütend,
im nächsten Moment voller Mitgefühl.
In diesem Moment bist du liebevoll,
im nächsten Moment voller Hass.

Der Morgen war schön,
der Abend ist schrecklich.
So geht es ständig.



Normalerweise hält man das Herz für den Ursprung von Emotionen wie Liebe, Hass oder Wut. So wie der Verstand der Ursprung von Gedanken und Konzepten ist, ist das Herz der Ursprung von allem, was emotional und sentimental ist.

So wird es im Allgemeinen gesehen.

Wir leben mit der traditionellen Einteilung, dass Phantasien und Gefühle, Emotionen und Empfindungen vom Herzen kommen. Aber dein Herz ist nur eine Pumpe; alles, was du denkst, dir vorstellst oder fühlst, ist auf deinen Kopf beschränkt. Dein Gehirn hat siebenhundert Zentren, die alles steuern.



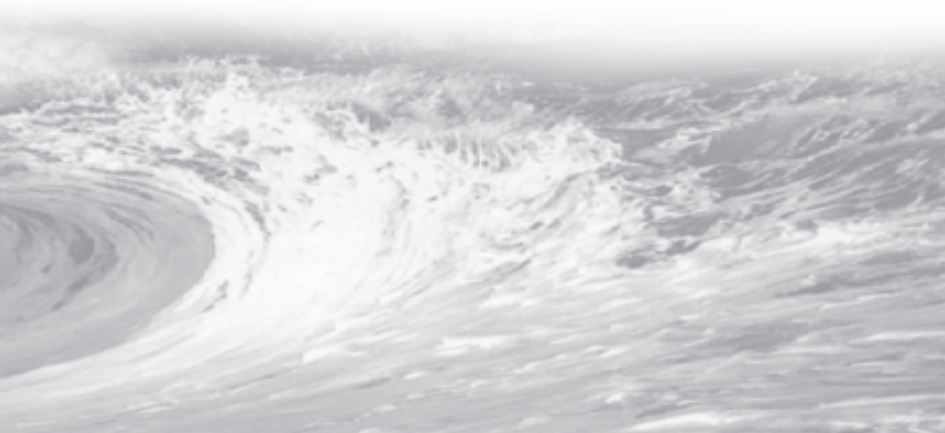
Aber wenn Buddha vom »Herzen« spricht,
meint er das innere Zentrum deines Seins.
Er hat erkannt, dass deine Liebe, dein Hass
– alles – aus deinem Kopf kommt. Und ich
denke, er geht streng wissenschaftlich vor.
Jeder Psychologe wird ihm zustimmen.

Du kannst selbst damit experimentieren.
Du kannst sehen, woher deine Wut kommt:
aus dem Kopf;
woher deine Emotionen kommen:
aus dem Kopf.
Dein Kopf ist ein wahres Phänomen:
Er enthält Denkkonzepte, er enthält
deine Gefühlsmuster, deine Empfindungen.

Das muss man erst einmal verstehen:
Emotionen sind in deinem Kopf,
aber Bewusstsein ist nicht in deinem Kopf.
Im Gegenteil: Dein Kopf ist im Bewusstsein!
Bewusstsein ist riesengroß, unendlich.



Emotionen, Wünsche, Ansprüche sind
in deinem Kopf. Sie trocknen irgendwann aus.
Aber selbst wenn dein Kopf völlig
verschwunden und zu Erde geworden ist,
wird dein Bewusstsein nicht verschwinden.
Bewusstsein ist nicht in dir enthalten;
du bist im Bewusstsein enthalten.
Es ist größer als du.



Es ist absolut wahr:
Deine Emotionen, Gefühle und Gedanken
– die ganze Ausstaffierung deines Kopfes –
kommt von außen,
wird von außen manipuliert.
Wissenschaftlich ist es heute erwiesen.
Doch auch ohne wissenschaftliche Forschung
sagen die Mystiker seit Jahrtausenden dasselbe,
dass all die Dinge, mit denen dein Kopf
voll gestopft ist, nichts mit dir zu tun haben.

Du bist außerhalb davon.
Du identifizierst dich damit.
Das ist die einzige Sünde.



Der Verstand ist die Abteilung, die denkt,
und das Herz ist die Abteilung, die fühlt.
Fühlen und Denken;
Gedanken und Emotionen...
Doch Zeuge zu sein ist etwas ganz anderes.
Ob du denkst oder nicht, der Zeuge schaut zu.
Ein Gedanke kommt vorbei,
oder du wirst wütend
– der Zeuge schaut immer nur zu.
Ein Gefühl kommt und geht,
so wie Wolken vorbeiziehen
– und du schaust zu.
Du bist weder das Gute noch das Schlechte,
weder das Angenehme noch das
Unangenehme,
weder die Gedanken noch die Gefühle.
Du bist weder der Verstand noch das Herz.



Liebe macht einen immer nervös.
Es gibt Gründe dafür, dass sie uns nervös macht. Sie kommt aus dem Unbewussten, und deine ganzen Fähigkeiten liegen im bewussten Bereich; alles, was du kannst und weißt, ist im Bewussten. Liebe kommt aus dem Unbewussten. Du weißt nicht, wie du mit ihr umgehen sollst, was du damit tun sollst. Das Unbewusste ist neunmal größer als das Bewusste, und so überwältigt dich alles, was aus dem Unbewussten kommt. Deshalb haben die Menschen Angst vor Emotionen, vor Gefühlen. Sie halten sie zurück, weil sie Angst haben, dass dadurch ein Chaos entsteht, und das stimmt. Aber das Chaos ist wunderbar!



Man braucht Ordnung, und man braucht auch Chaos. Wenn Ordnung nötig ist, dann benutze Ordnung, nutze den bewussten Teil deines Verstandes. Wenn Chaos nötig ist, nutze dein Unterbewusstsein und lass dem Chaos seinen Lauf.

Ein ganzer Mensch, ein totaler Mensch ist einer, der in der Lage ist, beides zu nutzen; einer, der es nicht zulässt, dass sich das Bewusste ins Unbewusste einmischt oder das Unbewusste ins Bewusste.



Glaube an das Leben in seiner Totalität –
an seine Licht- und Schattenseiten,
an die sonnigen Tage und die bewölkten Tage.
Glaube, dass man alles im Leben
genießen kann.

Du brauchst bloß ein wenig mehr
Aufmerksamkeit, mehr Bewusstsein
von dem, was geschieht.

Du bist nicht dein Verstand;
du bist nicht dein Körper.

Irgendwo in dir gibt es den Zeugen,
der die Gedanken, die Gefühle
und die körperlichen Reaktionen
ununterbrochen anschauen kann.

Dieser Zeuge bist du.

Und dieser Zeuge ist in der Lage,
alles zu genießen,
wenn du darin verankert bist.

