

Die Texte für dieses Buch sind ausgesuchte Transkripte aus Diskursen von Osho. Alle Diskurse, die Osho vor einer internationalen Zuhörerschaft gehalten hat, sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der online Bibliothek „Osho Library“ bei [www.osho.com](http://www.osho.com)

Titel der Originalausgabe  
Love, Life, Laughter

7. Auflage 2009

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Copyright © 2005 Osho International Foundation, Schweiz,  
[www.osho.com](http://www.osho.com)

OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation,  
Schweiz, used under license

Copyright © 2005 Innenwelt Verlag GmbH, Köln  
Alle Rechte vorbehalten

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau  
Printed in Germany  
ISBN 978 3-936360-83-7

# OSHO

leben  
lieben  
lachen

EIN LESEBUCH ZUM THEMA LEBENSFREUDE

## INHALT

### LEBEN

- *Verrückt sein heißt vernünftig sein* 7
- *Nimm das Leben nicht als Rechenaufgabe* 11
- *Es kommt ganz auf dich an ...* 17
- *Es gibt keinen anderen Gott als das Leben* 21
- *Langeweile ist ein fantastischer Anfang* 24
- *Zorba the Buddha* 30
- *Traurigsein hat seine eigene Schönheit* 34
- *Das Leben muss ein Suchen sein* 43
- *Jeder sehnt sich danach, total zu leben* 57
- *Merkt euch: Das Leben ist wild* 64

### LIEBEN

- *Was ist Liebe?* 66
- *Die innere Musik* 71
- *Liebe ist der Tanz deines Lebens* 73
- *Die vier Schritte zur Liebe* 78
- *Riskiere, sei mutig, liebe* 87
- *Liebe ist eine sehr zarte Blume* 90
- *Ehe ist Prostitution* 101
- *Der wahre Feind der Liebe* 109
- *Liebe dich selbst* 111
- *Ein reifer Mensch schenkt Liebe* 118
- *Die Sehnsucht nach ewiger Liebe* 123
- *Sexenergie ist Lebenskraft* 128
- *Mann und Frau ergänzen sich* 132

- *Sex und Tod* 139
- *Die Jagd nach dem Orgasmus ...* 145
- *Suche nach dem Ort der Hingabe* 149
- *Ohne sexuelle Gier ist Sex göttlich* 152

### LACHEN

- *Humor ist eine Grundpfeiler von Intelligenz* 159
- *Durch Lachen werdet ihr in Gott eingehen* 163
- *Sei in der Welt, aber nicht von der Welt* 164
- *Mir ist das Lachen so heilig wie das Beten* 176
- *Ernsthaftigkeit ist eine Krankheit der Seele* 178
- *Gott muss Sinn für Humor haben* 186
- *Lachen tut gut – physisch, psychologisch, spirituell* 196
- *Wenn wir die Welt mit Lachen füllen können* 200
- *Lachen ist die Essenz von Religion* 210
  
- *Über Osho* 220

## VERRÜCKT SEIN HEISST VERNÜNFTIG SEIN

**DIE WELT HAT SCHON SO SCHÖNE**, verrückte Menschen gesehen! Genauer gesagt, alle großen Menschen der Welt sind ein klein wenig verrückt gewesen – verrückt in den Augen der Welt. Man nannte sie verrückt, weil sie nicht unglücklich waren, weil sie nicht in Angst lebten, keine Angst vorm Tod hatten, sich keine Sorgen um Kleinigkeiten machten. Sie lebten jeden Moment aus, mit Rückhaltlosigkeit und Intensität, und durch diese Rückhaltlosigkeit und Intensität wurde ihr Leben zu einer wunderschönen Blüte, sie waren voller Duft, voller Liebe und Leben und Lachen.

Aber das kränkt natürlich Millionen Leute, die um dich herum sind. Sie können den Gedanken nicht zulassen, dass du etwas erreicht hast, was sie verpasst haben; sie werden alles versuchen, um dich herunterzuziehen. Ihre Missbilligung ist nichts anderes als der Versuch, dich unglücklich zu machen, dir deinen Tanz zu verderben, dir deine Freude zu nehmen, damit du dich wieder in die Herde einreihen kannst.

Man muss seinen Mut zusammeneheften – und wenn die Leute behaupten, du bist verrückt, dann freu dich bei dem Gedanken. Sag ihnen: „Ihr habt Recht – in dieser Welt können nur verrückte Leute froh und glücklich sein. Ich habe die Verrücktheit gewählt, und damit Freude, Glück und Tanz; ihr habt die Vernunft gewählt, und damit Unglück, Angst und Hölle – unsere Geschmäcker sind verschieden. Seid ihr nur klug und bleibt unglücklich; aber

lasst mich in meiner Verrücktheit zufrieden. Fühlt euch dadurch nicht beleidigt. Ich empfinde euch alle auch nicht als Beleidigung – so viele vernünftige Menschen auf der Welt, und ich empfinde es nicht als Beleidigung!“

Es ist nur eine Frage der Zeit, von ganz wenig Zeit ... Sehr bald, wenn sie dich als verrückt akzeptiert haben, werden sie dich nicht mehr belästigen; dann kannst du ins volle Licht treten mit deinem ursprünglichen Wesen, kannst alles Unechte an dir fallen lassen.

Unsere ganze Erziehung schafft eine Spaltung mitten durch unser Bewusstsein. Wir müssen der Gesellschaft, der Masse, der Welt ein bestimmtes Gesicht zeigen – dein wahres Gesicht braucht es nicht zu sein; vielmehr darf es gar nicht dein wahres Gesicht sein. Du darfst nur das Gesicht zeigen, das die Leute sehen wollen, das die Leute gut finden, das für sie, für ihre Ideologien, für ihre Traditionen akzeptabel ist – und dein eigentliches Gesicht musst du für dich behalten.

Diese Spaltung wird so unüberbrückbar, weil du die meiste Zeit in der Masse bist, Leute triffst, mit Leuten zu tun hast. Nur ganz selten bist du allein. Natürlich wird dann die Maske immer mehr Teil von dir, mehr noch als dein wirkliches Wesen selbst.

Und die Gesellschaft weckt in jedem eine bestimmte Angst – die Angst vor Zurückweisung, die Angst, jemand könnte über dich lachen, die Angst, dein Ansehen zu verlieren, die Angst davor, was die Leute wohl sagen werden. Du musst dich an lauter blinde und unbewusste Leute anpassen, du darfst nicht du selber sein. Das ist unsere allererste Tradition bis heute, überall auf der Welt: dass niemand einfach er selbst sein darf.

Sobald der andere ins Spiel kommt, geht es dir weniger um dich selbst; dir geht es mehr darum, was seine Meinung über dich sein wird. Wenn du im Badezimmer allein bist, wirst du fast zum Kind, schneidest du manchmal Fratzen vorm Spiegel. Aber wenn dir plötzlich bewusst wird, dass jemand durchs Schlüsselloch guckt, und sei es nur ein kleines Kind, änderst du dich augenblicklich, wirst du wieder dein normales, altes Selbst – ernst, nüchtern, so wie es die Leute von dir erwarten.

Und das Erstaunliche ist, dass du vor diesen Leuten Angst hast und sie vor dir Angst haben – jeder hat vor jedem Angst. Niemand lässt seine Gefühle zu, seine Realität, seine Authentizität. Dabei will es jeder, denn es ist ausgesprochener Selbstmord, ständig dein ursprüngliches Gesicht zu unterdrücken.

Allein deinem wahren Wesen bist du verantwortlich. Handle ihm nicht zuwider, weil dies Selbstmord bedeutet, Selbstzerstörung. Und was ist der Gewinn? Selbst wenn die Leute dir Achtung erweisen und glauben, dass du ein sehr besonnener, respektabler, ehrbarer Mensch bist: Diese Dinge werden dein Wesen nicht nähren. Sie werden dir kein bisschen mehr Einsicht in das Leben und seine ungeheure Schönheit gewähren.

Du bist allein auf der Welt. Allein bist du auf die Welt gekommen, allein bist du hier und allein wirst du die Welt verlassen. All ihre Meinungen werden zurückgelassen sein; nur deine ursprünglichen Gefühle, deine authentischen Erfahrungen werden noch über den Tod hinaus mit dir sein.

Selbst der Tod kann dir deinen Tanz, deine Freudenstränen, die Reinheit deines Alleinseins, deine Stille, deine Heiterkeit, deine Ekstase nicht nehmen.

Das, was der Tod dir nicht nehmen kann, ist der einzig wirkliche Schatz; und das, was dir von irgendwem genommen werden kann, ist kein Schatz – du lässt dich nur zum Narren halten. Deine einzige Sorge sollte sein, jene Eigenschaften zu pflegen und zu schätzen, die du mitnehmen kannst, wenn der Tod deinen Körper, deinen Verstand zerstört – denn diese Eigenschaften werden deine einzigen Gefährten sein. Sie sind die einzig wahren Werte. Und die Menschen, die sie erlangen – sie allein sind lebendig; die anderen geben nur vor zu leben.

*Aus: The Hidden Splendor*

## NIMM DAS LEBEN NICHT ALS RECHENAUFGABE

*Ist es wichtig, eine bestimmte Lebenseinstellung zu haben?*

**DER SICHERSTE WEG, DAS LEBEN** zu verpassen, ist, ihm gegenüber eine bestimmte Einstellung zu haben. Einstellungen kommen aus dem Verstand, und das Leben ist jenseits von Verstand. Einstellungen sind unser Werk, unsere Vorurteile, unsere Erfindungen. Das Leben ist nicht unser Werk; im Gegenteil, wir sind nur kleine Wellen auf dem See des Lebens.

Was für eine Einstellung kann eine Welle dem Ozean gegenüber haben? Was für eine Einstellung kann ein Grashalm der Erde gegenüber haben, dem Mond, der Sonne, den Sternen gegenüber? Alle Einstellungen sind egoistisch, alle Einstellungen sind dumm.

Das Leben ist keine Philosophie, es ist keine Rechenaufgabe, es ist ein Mysterium. Nicht einem bestimmten Muster, nicht einer Konditionierung, nicht dem, was man dir darüber erzählt hat, musst du folgen, sondern du musst ganz von vorn anfangen, bei Null.

Jeder einzelne Mensch sollte sich wie der erste Mensch auf Erden vorkommen: er ist Adam oder Eva. Dann kannst du dich öffnen, kannst dich unendlichen Möglichkeiten öffnen. Dann bist du empfänglich, zugänglich; und je empfänglicher du bist, je zugänglicher du bist, desto größer ist die Chance, dass dir das Leben zufällt. Deine Einstellungen funktionieren wie Schranken; dann erreicht dich das Leben nie so, wie es

ist, sondern es hat sich deiner Philosophie, Religion, Ideologie anzupassen, und gerade durch diese Anpassung stirbt etwas in ihm. Was du danach in Händen hältst, ist ein Leichnam: Er mag dir wie Leben scheinen, aber er ist es nicht.

Genau das haben die Menschen seit eh und je gemacht. Die Hindus leben nach der Hindu-Einstellung, die Muslime nach der muslimischen Einstellung und die Kommunisten nach der kommunistischen Einstellung. Aber vergesst eine grundlegende, fundamentale Wahrheit nicht: Die Einstellung erlaubt euch nicht, mit dem Leben so in Kontakt zu kommen, wie es ist. Sie verzerrt, sie deutet.

Es gibt eine alte griechische Geschichte: Ein despotischer König hatte ein schönes goldenes Bett, sehr wertvoll, mit Tausenden von Diamanten bestückt; und immer wenn ein Gast im Palast war, bot er ihm das Bett an. Aber er hatte eine bestimmte Vorstellung: Der Gast musste in das Bett passen. Wenn der Gast ein bisschen länger war, dann stutzte ihn der König auf die richtige Größe zurecht. Das Bett war natürlich zu wertvoll, um geändert zu werden, also musste der Gast nach dem Bett zugeschnitten werden – als ob das Bett nicht für den Gast existierte, sondern der Gast für das Bett! Und es ist sehr selten, fast unmöglich, einen Menschen zu finden, der genau in ein vorgefertigtes Bett passt.

Den Durchschnittsmenschen gibt es nicht, bedenkt das; der Durchschnittsmensch ist eine Fiktion, und das Bett war für den Durchschnittsmenschen gemacht. Der König war ein Mathematiker – es waren große Berechnungen vorausgegangen. Er hatte die Größe aller Bürger seiner Hauptstadt gemessen, und die wurde dann durch die Anzahl der Bürger dividiert; so war er zu einem festen Durchschnittswert gelangt. Nun, es gab kleine Kinder in der Hauptstadt, junge

Leute, alte Leute, Zwerge, Riesen, aber der Durchschnitt war etwas völlig anderes. Es gab keine einzige Person in seiner ganzen Hauptstadt, die wirklich Durchschnitt war. Mir ist nie ein Durchschnittsmensch begegnet – der Durchschnittsmensch ist eine Fiktion. Wer immer also Gast war, dem drohte Unheil. War er kürzer als das Bett, dann hatte der König große Ringer, um den Menschen zurechtzustrecken. Das muss der Anfang von Rolfing gewesen sein! Ida Rolf muss es von diesem König gelernt haben. Natürlich starb jeder Gast, aber das war nicht die Schuld des Königs – er tat alles mit den besten Absichten der Welt!

Wenn du eine bestimmte Einstellung zum Leben hast, wirst du das eigentliche Leben verfehlen. Das Leben ist unermesslich, keine Einstellung kann es fassen; unmöglich, es in eine bestimmte Definition zu pressen. Deine Einstellung mag wohl einen bestimmten Aspekt abdecken, aber es ist nur ein Aspekt. Und der Verstand hat die Tendenz, das, was er sieht, zum Ganzen zu erklären, und sobald der Aspekt zum Ganzen erklärt wird, hast du bereits die eigentliche Verbindung zum Leben verfehlt. Dann lebst du eingehüllt in deine Einstellung, eingekapselt in eine Art Kokon, und du bist unglücklich. Das freut all eure so genannten Religionen, denn genau das haben sie euch ja immer gesagt – dass das Leben ein Unglück ist.

Buddha sagt: Geburt ist Unglück, Jugend ist Unglück, Alter ist Unglück, Tod ist Unglück – das ganze Leben ist nichts als eine lange, lange Tragödie. Wenn du mit einer Einstellung beginnst, wirst du finden, dass Buddha vollkommen Recht hat; du bist selbst ein Beweis dafür.

Aber ich möchte euch sagen, dass das Leben kein Unglück ist und dass ich absolut nicht einer Meinung bin mit Buddha.

Das Leben wird zum Unglück, aber das ist euer Werk; ansonsten ist Leben ewige Freude. Aber um diese ewige Freude zu kennen, müsst ihr mit offenem Herzen, mit offenen Händen kommen.

Geht nicht mit geschlossenen, geballten Fäusten an das Leben heran. Öffnet eure Hände. Geht mit unendlicher Unschuld ins Leben hinein. Einstellungen sind schlaue: Du weißt schon Bescheid, ohne gekostet zu haben, ohne erfahren zu haben, ohne gelebt zu haben. Du hast schon bestimmte Schlüsse gezogen, und da diese Schlüsse schon *a priori* in dir sind, findest du sie natürlich vom Leben bestätigt. Nicht etwa, weil das Leben sie bestätigt, sondern weil dein ganzes Denken nach Mitteln und Wegen, Argumenten und Daten suchen wird, die sie stützen.

Ich lehre euch ein Leben ohne Einstellungen. Das ist einer der Grundpfeiler meiner Erfahrung: Wenn du wirklich wissen willst, was ist, dann wirf jede Philosophie, jeden „Ismus“ weg. Dann gehe mit offenen Händen völlig nackt in die Sonne hinaus, um nachzusehen, was ist.

In der Vergangenheit nahm man an, dass die Sinne wie Tore sind, dass die Realität von unseren Sinnen aus zu unserem innersten Sein gelangt. Jetzt beweist die jüngste Forschung etwas anderes: Unsere Sinne sind nicht einfach nur Tore, sie sind auch Wächter. Nur zwei Prozent aller Informationen werden durchgelassen, achtundneunzig Prozent müssen draußen bleiben.

Alles, was gegen deine Lebenseinstellung verstößt, wird ferngehalten, und nur zwei Prozent sickern durch. Nun, ein nur zweiprozentiges Leben zu leben, heißt gar nicht zu leben. Warum sich für ein bloß zweiprozentiges Leben entscheiden, wenn man hundertprozentig leben kann?

Du fragst: *Ist es wichtig, eine bestimmte Lebenseinstellung zu haben?*

Es ist nicht nur nicht wichtig, sondern es ist gefährlich, eine Lebenseinstellung zu haben. Warum nicht dem Leben seinen Tanz, seinen Gesang lassen, ohne jede Erwartung? Warum können wir nicht ohne Erwartungen leben? Warum können wir nicht das, was ist, in dieser seiner Reinheit sehen? Warum sollten wir uns ihm aufzwingen? Und niemand wird dabei der Verlierer sein. Wenn du dich dagegen dem Leben aufzwingst, wirst du der einzige Verlierer sein.

Es ist besser, das Leben nicht zu benennen, es ist besser, ihm keine Struktur zu geben, es ist besser, sein Ende offen zu lassen, es ist besser, es nicht zu kategorisieren, es nicht zu etikettieren. Dann wirst du die Dinge sehr viel schöner erfahren, du wirst sie kosmisch erfahren; denn die Dinge sind nicht wirklich getrennt.

Die Existenz ist ein organisches Ganzes, sie ist eine organische Einheit. Der kleinste Grashalm, das kleinste Blatt an einem armseligen Baum ist so wichtig wie der größte Stern. Das kleinste Ding ist auch das größte, weil alles eine Einheit ist, weil alles die ganze Bandbreite enthält. Sobald du anfängst zu trennen, fängst du an willkürliche Linien, Definitionen zu schaffen. Und genau auf diese Art geht man am Leben und seinen Mysterien immer wieder vorbei. Wir alle haben Einstellungen; das ist es, was uns quält. Wir alle blicken von einem bestimmten Gesichtspunkt aus, darum verarmt unser Leben; denn jeder Gesichtspunkt kann höchstens eindimensional sein, und das Leben ist multidimensional. Du musst flüssiger werden, fließender, mehr zergehen und schmelzen; du darfst kein Beobachter sein.

Es gibt nichts, das gelöst werden muss!