

Die Texte für dieses Buch sind ausgesuchte Transkripte aus verschiedenen Diskurs-Serien die Osho vor einer internationalen Zuhörerschaft gehalten hat. Alle Osho Diskurse 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

OSHO

4. Auflage 2008

Umschlaggestaltung: Silke Watermeier

Übersetzung: Anand Tushir

Copyright © 2004 Osho International Foundation, Switzerland

All Rights Reserved, www.osho.com.

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

Copyright © 2004 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-936360-76-9

**VOM STRESS
ZUR ENTSPANNUNG**

INHALT

Beginne mit dem Körper	9
Entspannung und der liebe Alltag	21
Tun oder nichts tun spielt keine Rolle	51
Tantra – die pure Entspannung	65
Nimm dich nicht so ernst!	73
Meditation - der Zustand des Nicht-Tuns	87
Der Tod löst alle Grenzen auf	109
Über den Autor	

BEGINNE MIT DEM KÖRPER



TOTALE ENTSPANNUNG IST DAS HÖCHSTE...

Das ist der Moment, da du zum Buddha wirst, der Moment der Erkenntnis, der Erleuchtung, des Christusbewusstseins. Im Augenblick kannst du noch nicht total entspannt sein; im innersten Kern wird eine Spannung bestehen bleiben. Also fange an, dich zu entspannen. Fange bei der Peripherie an – dort bist du, und du kannst nur dort anfangen, wo du bist. Entspanne die Peripherie deines Daseins: Entspanne deinen Körper, verhalte dich entspannt, handle entspannt. Gehe entspannter, iss entspannter, sprich und höre entspannter zu. Verlangsame jeden Prozess. Habe es nicht eilig, überstürze nichts. Bewege dich so, als hättest du die ganze Ewigkeit zur Verfügung – sie steht dir tatsächlich zur Verfügung!

Wir sind seit Urbeginn hier und werden bis ans Ende hier sein, sofern es denn einen Anfang und ein Ende gibt. In Wirklichkeit gibt es keinen Anfang und kein Ende. Wir sind immer hier gewesen und werden immer hier sein. Die Formen ändern sich ständig, aber nicht die Substanz; die Kleider ändern sich, aber nicht die Seele. Spannung heißt Hast, Angst und Zweifel. Spannung heißt ständige Anstrengung, um sich zu schützen, um sicher zu sein, um unangreifbar zu sein. Spannung heißt, sich jetzt schon auf morgen einzustellen oder auf die Zeit danach – aus Angst, morgen vielleicht nicht in der Lage zu sein, mit der Wirklichkeit fertig zu werden, und sich deshalb besser schon jetzt darauf vorzubereiten.

Spannung heißt Vergangenheit. Du hast nicht wirklich gelebt, sondern dich nur irgendwie durchgeschlagen; das

lässt dich nicht los, es bleibt an dir hängen. Das ist etwas sehr Fundamentales im Leben.

Jede Erfahrung, die nicht gelebt wurde, bleibt an dir hängen, fordert dich auf: „Führe mich zu Ende. Lebe mich. Erfülle mich!“ Jede Erfahrung neigt wesensgemäß zu dem Wunsch, zu Ende geführt, erfüllt zu werden. Ist sie vervollständigt, so verflüchtigt sie sich; ist sie nicht abgeschlossen, bleibt sie dir auf den Fersen, quält dich, verfolgt dich bis in deine Träume, erheischt deine Aufmerksamkeit. Deine ganze Vergangenheit hängt noch an dir. Nichts ist komplett, weil nichts wirklich gelebt, weil alles irgendwie umgangen wurde – nur halbherzig, nur so la lá, nur lauwarm, ohne Intensität, ohne Leidenschaft. Du bist herumgelaufen wie ein Schlafwandler. Das Vergangene also bleibt hängen, und die Zukunft erzeugt Angst. Und eingeklemmt zwischen deiner Vergangenheit und deiner Zukunft ist deine Gegenwart die einzige Realität.

Du wirst dich von der Peripherie her entspannen müssen. Der erste Schritt beim Entspannen ist der Körper. Denke so oft wie nur möglich daran, in den Körper hineinzuspüren, ob du irgendwo eine gewisse Spannung mitschleppst – im Nacken, im Kopf, in den Beinen ... Entspanne dich bewusst. Gehe zu diesem Körperteil hin und überrede ihn, bitte ihn liebevoll, sich zu entspannen. Und du wirst überrascht sein: Du kannst jeden Teil deines Körpers ansprechen, und er wird zuhören, er wird auf dich hören – es ist dein Körper! Gehe mit geschlossenen Augen ins Innere deines Körpers, von den Zehen bis zum Kopf, und suche nach

irgendeiner Stelle, an der du verspannt bist. Und dann sprich zu diesem Körperteil, wie du zu einem Freund sprichst; lass es zu einem Dialog zwischen dir und deinem Körper kommen. Sage ihm, er möge sich doch entspannen. Sage ihm: „Du brauchst vor nichts Angst zu haben. Habe keine Angst. Ich bin hier und werde mich um alles kümmern. Du kannst dich entspannen.“ Langsam, ganz langsam wirst du den Dreh finden. Dann entspannt sich der Körper.

Und dann tue den nächsten Schritt, gehe ein wenig tiefer: Sage dem Verstand, er möge sich entspannen. Und wenn der Körper zuhört, hört auch der Verstand zu. Doch du kannst nicht beim Verstand anfangen, du musst beim Anfang anfangen. Du kannst nicht mittendrin anfangen. Viele Menschen beginnen sogleich beim Verstand, und dann scheitern sie. Sie scheitern, weil sie an der falschen Stelle begonnen haben. Alles muss in der richtigen Reihenfolge geschehen. Wenn es dir gelingt, den Körper willentlich zu entspannen, dann wirst du auch in der Lage sein, den Verstand willentlich zu entspannen. Der Verstand ist ein komplizierteres Phänomen. Sobald du dir sicher bist, dass der Körper auf dich hört, wirst du ein neues Vertrauen in dich haben. Jetzt kann sogar der Verstand auf dich hören. Beim Verstand wird es ein wenig länger dauern, aber mit der Zeit lässt auch hier die Spannung nach.

Wenn der Verstand entspannt ist, dann beginne dein Herz zu entspannen – die Welt deiner Gefühle und Emotionen, die sogar noch komplexer, noch subtiler ist. Doch jetzt wirst du die Sache mit Vertrauen angehen, mit einem großen

Vertrauen in dich selbst. Jetzt wirst du wissen, dass es möglich ist. Wenn es beim Körper möglich ist und beim Verstand möglich ist, ist es auch beim Herzen möglich. Und erst, wenn du diese drei Schritte hinter dir hast, kannst du den vierten tun: Jetzt kannst du in den innersten Kern deines Seins hineingehen, der jenseits von Körper, Verstand und Herz ist, im innersten Zentrum deiner Existenz, und wirst in der Lage sein, auch dieses zu entspannen. Und diese Entspannung wird dir die größtmögliche Freude, das Höchste aus Ekstase und Hingabe schenken. Du wirst voller Jubel und Wonne sein, dein Leben wird zum Tanz.

Die ganze Existenz ist ein Tanz, ausgenommen der Mensch. Die gesamte Existenz bewegt sich sehr entspannt; Bewegung ist da, gewiss, aber sie ist absolut entspannt. Bäume wachsen und Vögel zwitschern und Flüsse strömen und Sterne wandern – alles geht seinen völlig entspannten Gang, ohne Eile, ohne Hetze, ohne Sorge und ohne Vergeudung – ausgenommen der Mensch. Der Mensch ist seinem Verstand zum Opfer gefallen. Er kann sich über die Götter erheben und unter die Tiere fallen. Er umfasst ein großes Spektrum, vom Niedrigsten bis zum Höchsten. Der Mensch ist eine Leiter.

Beginne beim Körper, und gehe dann langsam, langsam tiefer. Arbeite zuerst am Körper. Und schon die kleinsten Dinge können eine enorme Hilfe sein. Du hast beim Gehen ein bestimmtes Tempo, das dir zur Gewohnheit geworden ist, das du automatisiert hast. Versuche ab jetzt, langsam zu gehen.

Buddha sagte immer zu seinen Jüngern: „Geht ganz langsam und tut jeden Schritt sehr bewusst.“ Wenn du jeden Schritt sehr bewusst tust, musst du notgedrungen langsam gehen. Wenn du rennst und hetzt, wirst du vergessen daran zu denken. Darum geht Buddha so langsam. Versuche einmal, ganz langsam zu gehen, und du wirst überrascht sein: Eine neue Qualität von Bewusstheit stellt sich allmählich im Körper ein. Iss langsam, und du wirst überrascht sein: Eine große Entspannung kommt über dich. Tue alles langsam, um die alten Muster zu brechen, um alte Gewohnheiten abzulegen.

Zuerst muss dein Körper so entspannt sein, wie bei einem kleinen Kind. Danach kannst du allmählich mit dem Verstand anfangen. Gehe wissenschaftlich vor: zuerst das Einfache, dann das Komplexe, darauf das noch Komplexere. Und nur dann kannst du dich auch im innersten Kern entspannen. Entspannung ist eines der komplexesten Phänomene überhaupt – sehr reich, multidimensional.

Vieles gehört dazu: Loslassen, Vertrauen, Hingabe, Liebe, Akzeptieren, sich dem Fluss überantworten, sich mit der Existenz vereinigen, Egolosigkeit, Ekstase. All das gehört dazu, und all das wird geschehen, wenn du lernst, wie man sich entspannt.

FÜHLST DU DICH WOHL IN DEINER HAUT?

Die Menschen haben sich eine äußerst seltsame Situation geschaffen: Keiner fühlt sich richtig wohl in seiner Haut. Keiner kann sich entspannen, denn sobald man sich entspannt, ist man mit sich selbst konfrontiert. Entspannung wirkt wie ein Spiegel, aber ihr wollt euer Gesicht nicht sehen, weil ihr euch zu sehr von den verurteilenden Meinungen anderer Leute habt beeindruckt lassen.

FAST ALLE RENNEN VOR SICH SELBST DAVON...

... so schnell sie können. Das Dumme daran ist, dass du nicht vor dir selbst wegrennen kannst. Wo du auch hingehst, bist du selbst. Dahinter steht die Angst, sich zu kennen. Es ist die größte Angst auf der Welt. Weil ihr immer wieder für jede Kleinigkeit, für den kleinsten Fehler, der doch völlig menschlich war, von Grund auf verurteilt wurdet, habt ihr Angst vor euch selbst bekommen. Ihr wisst, dass ihr nichts wert seid.

Diese Vorstellung, dass ihr nichtswürdig seid, dass ihr völlig wertlos seid, ist tief in euer Unbewusstes gesunken. Natürlich ist es da am besten, vor sich selbst zu fliehen. Alle tun das auf ganz verschiedene Art: Die einen rennen dem Geld nach, die anderen der Macht, einige streben nach Prestige, andere nach Tugend und Heiligkeit. Doch wenn ihr genau hinschaut, rennen sie nicht hinter etwas her, sondern vor etwas davon. Wie irre dem Geld nachzulaufen ist nur eine Ausrede. Damit täuscht man sich selbst