

innenwelt verlag

Die Vorlage zu diesem Buch ist das gesprochene Wort Oshos. Die Diskurse sind, wie alle seine „Talks“, aus dem Stegreif vor einer großen Zuhörerschaft gehalten und wurden vom Tonband übersetzt. Die Redaktion der deutschen Übersetzung folgt der englischen Buchausgabe und gibt, wie diese, so genau wie möglich den spontanen Redefluss Oshos wieder. Alle Osho Diskurse sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der Onlinebibliothek „Osho Library“ bei www.osho.com

Titel der englischen Ausgabe: Into the Void

OSHO

Wut, Ärger, Selbstzweifel? Das geht auch anders!

Impulse für eine
entspannte, glückliche
Lebensweise



1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung eines Motivs

.....

Übersetzung: Anuragi Oskar Klappenberger

Copyright © 1969, 2017 Osho International, www.osho.com/copyrights

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2024 Innenwelt Verlag GmbH, Köln, www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

OSHO® ist eine registrierte Handelsmarke der Osho International Foundation,

Zürich, Schweiz, lizenziert durch diese. www.osho.com/trademarks

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-910856-01-1

Inhalt

Vorwort

1. Medizin und Meditation:
Die zwei Pole einer einzigen Wissenschaft 11
2. Meditation: ein wissenschaftlicher Prozess 51
3. Ein Sprung ins Unbekannte 79
4. Katharsis und Meditation 105
5. Wachsame Beobachten -
das Ende der Identifikation mit Gedanken 157

Vorwort

Die Methode der objektiven Wissenschaften bezieht sich auf die Dingwelt, auf die Materie. Die innere Reise – bei der sich das Forschen ja nicht mit der Materie abgibt, sondern mit dem Bewusstsein – die bedient sich dementsprechend unterschiedlicher Methoden. Und diese Methoden nenne ich Meditationen.

In der objektiven Welt gibt es Methoden wie Beobachtung und Experiment. In der subjektiven Welt sind die Methoden Zeuge sein, Erfahren, Erleben.

Und eine der entscheidenden Regeln der Wissenschaft ist, dass jedes Ding mit seinem genauen polaren Gegenteil existiert. Dabei ist ein polares Gegenteil aber kein Widerspruch, sondern ein ergänzendes Gegenüber. Wenn es Liebe gibt, dann existiert auch Hass; wenn es Schönheit gibt, dann existiert auch Hässlichkeit. Und wenn es eine objektive Realität gibt, dann kann man nicht leugnen, dass es auch eine subjektive Wirklichkeit gibt, andernfalls würdest du den grundlegenden Gesetzmäßigkeiten jeglicher Wissenschaft widersprechen. Die objektive Realität braucht die subjektive Realität als gegenüberliegenden Pol. Und mit Sicherheit können die gleichen Methoden nicht auf beide Seiten angewendet werden. Da braucht man dann unterschiedliche Verfahren.

Meditation wird dir keine Hilfe sein, um Kernenergie und atomare Waffen zu entdecken, sonst hätten die Länder im Osten all diesen Unsinn schon längst entdeckt. Und objektive Verfahren werden dir keine Hilfe sein, um das wirkliche Sein des Menschen zu erfahren, aber tief in dir wirst du ein Bettler bleiben, du wirst unglücklich bleiben.

Ost und West – der objektive und der subjektive Weg – beide sind nur halb. Meine eigentliche Botschaft besteht darin, dass sie eine Einheit werden müssen. Es gibt keinen Grund, die beiden Pole zu trennen.

Osho, From Bondage to Freedom

Inspiration

Wie können wir die schlechten Gedanken in unserem Kopf anhalten?

Wenn du sie anhalten willst, halten sie nicht an. Wenn du sie anhältst werden sie mit Sicherheit wiederkommen. Sie zurückzuweisen ist für sie so etwas wie eine Einladung, wieder zu kommen, und durch Unterdrückung verstärkst du eher ihre Intensität, als dass du sie schwächst. Durch Unterdrückung drückst du sie tiefer in die Strukturen des Verstandes.

Und ein Zweites: Bezeichne sie nicht als schlechte Gedanken, denn dadurch, dass du sie schlecht nennst, krierst du eine Feindschaft und du fängst einen Krieg mit ihnen an. Dieser Krieg mit dir selber wird in deinem Inneren Spannungen verursachen; eine derartige Reibung ist eine unnötige Energieverschwendung, die dich nur schwächt. Es ist eine sichere Strategie zu verlieren, nicht zu gewinnen. Was also könntest du tun?

Das Erste ist, zu verstehen, dass es sowas wie gut und schlecht nicht gibt. Es sind nur Gefühle. Versuche nicht, sie zu werten, denn nur dann wird Gleichgültigkeit möglich sein.

Das Zweite ist, sie nicht anzuhalten, sondern sie zu beobachten. Sei kein Tuer, sondern vielmehr ein Zeuge. Nur dann wirst du frei von Widerständen sein.

Das Dritte ist, was da ist, ist da. Versuche nicht, es zu verändern. Akzeptiere es. Was auch immer da ist, ist von der Existenz gegeben worden, es ist also besser, wenn du nicht dazwischen funkst, wenn du dich nicht einmischst. Du verlierst deine Friedlichkeit, deine Gelassenheit, weil du dich eingemischt hast, und eine Transformation ist in diesem Stadium niemals möglich. Totale Akzeptanz heißt, du hast dich selber aus der Mitte herausgenommen hast, und die Revolution findet in dem Moment statt, wo du zur Seite trittst. Die Gedanken, die du schlecht genannt hast, haben ihren Ursprung im Ego. Wenn das Ego da ist, sind sie auch da. Sie verschwinden, sobald das Ego fort ist. Und in dem Moment wo du zur Seite trittst, verschwindet alles. Alle Dinge, die du in vielen Leben versucht hast, zu entfernen, die aber nicht verschwunden sind, gehen weg – weil all ihre Wurzeln in dir verborgen waren.

Es sieht so aus, als wärst du sehr tief ins Denken eingetaucht. Denke nicht; tritt beiseite.

Gehe einfach auf die Seite und beobachte. Alles ändert sich, als würde plötzlich eine blinde Person wieder anfangen zu sehen, als wäre plötzlich eine Flamme in der Dunkelheit angezündet worden.

Tritt einfach zur Seite.

Meditation – ein wissenschaftlicher Prozess

Auszug aus dem 2. Kapitel:

Die Gesellschaft erkennt nur deine funktionellen Fähigkeiten an. Sei ein guter Kaufmann, ein guter Diener, ein guter Ehemann, eine gute Frau, eine gute Mutter, mehr braucht es nicht. Die Gesellschaft ist nicht mit dir selber beschäftigt. In dieser Gesellschaft ist die Erziehung zweckorientiert. Sie erzieht dazu, dass Ergebnisse erzielt werden – und Glückliche sein stellt ja in keiner Weise ein produktives Ergebnis dar. Es ist ja auch keine Annehmlichkeit, die zu irgendetwas nützlich wäre. Sogas kann man nicht auf dem Markt verkaufen. Sogas kann man weder zu Geld machen, noch als Bankguthaben abspeichern. Darauf kannst du keinen Preis festsetzen. Glückliche sein hat keinen Wert auf dem Markt, also ist es für die Gesellschaft wertlos. Die Schwierigkeit beruht auf der Tatsache, dass Glückliche sein das einzige Ding auf der Welt ist, dessen Wert man nicht definieren kann, nichts auf der Welt sonst hat diese Eigenschaften.

In dem Maße, in dem der Mensch sich nach und nach kultiviert hat, will er auch nützlich werden. Er findet, alles sollte einen Nutzwert haben. Zu mir kommen Leute und fragen mich: „Was werde ich denn davon haben, wenn ich meditiere?“ Möglicherweise denken sie, sie würden dafür Geld kriegen oder ein Haus oder eine hochangesehene Position – aber durch Meditation bekommt ihr weder Geld noch eine Position, nicht einmal ein Haus. Meditation hat

keinen Nutzen. Tatsächlich sucht die Person, die in allem nach einem Nutzwert sucht, nur nach dem Tod. Das Leben selber hat keinen Nutzwert. Alles was bedeutend ist im Leben ist sinnlos. Und das hat auch keinen Preis. Gibt es auf dem Markt einen Preis für Liebe? Nein, gibt es nicht. Gibt es für Glückliche sein einen Preis? Nein, gibt es nicht. Gibt es einen Preis für Beten? Nein gibt es nicht. Meditation, Göttlichkeit, alles das hat kein Preisschild.

In einer Welt, in der es nur um Nutzwert geht, da verlieren sogar die Sterne ihr Glitzern und die Blumen verlieren ihren Duft. In dieser Welt ist nichts sicher, nur der Marktplatz. Das einzige was übrigbleibt ist Arbeit. Das Leben besteht aus Anspannung, Ruhelosigkeit, Ärger. Das Leben ist aber keine Kette aus Ärger – aber unser Leben ist so geworden.

Meditation ist die Suche nach der Dimension in unserem Leben, in der wirkliches Glück aus nichts anderem entsteht als aus dem Leben selber, ohne Absicht, ohne Bedeutung. Immer wenn ein Glücksstrahl unser Leben berührt, dann passiert das nur in dem Moment, wenn wir nichts tun – wenn wir still sind. Wenn wir da sitzen, an den Ufern des Meeres oder in einer Berghöhle oder unterm Himmel voller glitzernder Sterne oder im Sonnenaufgang am frühen Morgen oder wenn wir Vögeln nachlaufen, die in den unendlichen Himmel fliegen. Oder wir sitzen neben einer blühenden Blume – Momente, die keinen Preis haben auf dem Marktplatz. In jedem dieser Momente kann ein Strahl der Glückseligkeit in unser Leben hineinscheinen. Aber das geschieht zufällig.

Meditation ist eine bewusste, geplante Herangehensweise, diesen Strahl von wirklicher Glückseligkeit in unserem Leben zu finden. Manchmal sind wir im Einklang; manch-

mal geschieht eine Harmonie, eine Symphonie zwischen uns und dem unendlichen Kosmos. Aber das ist Zufallsmusik – so wie wenn ein Kind an den Saiten einer Sitar zupft und es entsteht eine Melodie.

Meditation ist eine systematische Herangehensweise, damit sich das Tor erweitert, durch das dann jene Glücksstrahlen in unser Leben eindringen können und wir über das hinaussteigen, aus dem die Welt besteht. Und so dann eins mit der Existenz werden.

Für mich gibt es nichts, das so zweckfrei ist wie Meditation, und gleichzeitig ist es eines der kostbarsten, unbezahlbarsten Dinge. Verblüffenderweise ist Meditation – oder Gebet – oder wie auch immer ihr es nennen mögt – in gar keiner Weise so schwierig wie wir vorgeben, dass es wäre. Das Problem ist: wir sind nicht vertraut mit Meditation. Die Schwierigkeit ist, dass wir Meditation nicht kennen, noch weniger als alles andere. Das ist so, als würde neben unserem Haus eine Blume blühen, die wir nicht sehen, weil wir das Fenster nie aufgemacht haben; als wenn die Sonne draußen scheinen würde, aber wir machen die Tür nicht auf; oder der Schatz ist vor unserer Nase, wir machen aber die Augen nicht auf – das ist die ganze Schwierigkeit. Es ist nicht so, dass wir irgendetwas verloren hätten, wir sind nur nicht vertraut damit. Es kann jeden Moment unseres sein.

Meditation ist etwas, das jedem verfügbar ist. Es ist nicht nur jedermanns Potenzial, es ist jedermanns Grundrecht. Zu jeder Zeit, wenn die Existenz jemanden auf die Welt bringt, dann schickt sie diese Person mit einem innerlichen Grundrecht auf Meditation ausgestattet in diese Welt. Kinder sind weitaus meditativer als Erwachsene. Deshalb ist ihr Leben auch glückseliger als das der Erwachsenen und ihre Augen

haben noch das Göttliche in sich. Wenn sie sprechen, dann ist es so, als würde noch die Stille in ihnen mitklingen.

Wenn Erwachsene sprechen, dann tun sie das, um der Stille zu entrinnen. Immer wenn sich zwei Menschen treffen, fangen sie sofort an zu reden, damit die Stille nicht um sie herum ist – oder aber es entstehen Probleme, weil es schwierig ist, das Schweigen zu brechen. Wenn ein Ehemann für eine längere Zeit nicht mit seiner Frau spricht, dann steht Ärger ins Haus. Es ist sogar gefährlich, wenn die Frau nicht redet. Selbst wenn für eine kurze Zeit Stille ist, kommt Angst auf, denn es ist sehr schwierig, das Schweigen zu brechen, es aufzulösen. Also geht das nicht. Wir fahren fort, zu reden, um dem Schweigen zu entkommen. Wenn Kinder reden, dann spricht auch die Stille in ihrem Reden mit; ihre Eltern sprechen nur, um ihr zu entkommen.

Wir versuchen zu erreichen, dass unsere Kinder schneller größer werden, denn solange sie Kinder sind, sind sie nicht vertrauenswürdig, solange können sie nicht Teil einer auf Nutzen ausgerichteten Welt sein. Wir möchten ihr Erwachsenwerden beschleunigen, damit sie den Gesetzen dieser Gesellschaft folgen, und wir versuchen sofort alles das, was die Existenz ihnen gegeben hat, zu zerstören oder zu entstellen. Noch bevor ein Kind verstehen kann, was in ihm ist, lassen wir es diese Kindesanteile vergessen. Wir bringen ihm Dinge bei, die es in diese äußerliche Welt integriert – und die dazu führen, dass es für den Rest seines Lebens den Schätzen, die in ihm sind, ahnungslos gegenüber steht.

Meditation ist unsere Natur; wir sind da hinein geboren. Es ist nicht schwer im späteren Leben zu meditieren. Meditation ist etwas, das uns eigen ist, wir haben es nur vergessen. Was vergessen worden ist, kann wieder erinnert werden,

insofern ist Meditation nichts anderes als ein Erinnern. Wir haben etwas vergessen, das wir bereits haben, und wir können uns jederzeit wieder daran erinnern. Meditation ist nicht schwer, und jeder kann ein Experte darin werden. Jeder kann in Meditation gehen.

Ein Meditationstempel ist ein Platz, an dem jeder, der irgendeine Religion befolgt, oder irgend einem Weg folgt, oder an irgendeine Philosophie glaubt, zu einem Verständnis kommen kann und in Meditation gehen kann, und zwar auf eine wissenschaftliche Weise. Und nicht nur das. Er wird auch in der Lage sein, wissenschaftlich die Hindernisse zu verstehen, die auf dem Weg der Meditation auftreten könnten. Beachtet: ich betone wissenschaftlich, denn es gibt viele Tempel, viele Gurudwaras, viele Moscheen – aber man kann keinerlei Beziehung zwischen den Kulturen finden, zu denen sie gehörten, und dem zeitgenössischen Menschen.

Es ist nicht so, dass das, was heute in den Tempeln gesagt wird, oder in den Moscheen oder den Gurudwaras, falsch wäre. Die Botschaften sind wahr, aber ihre Sprache ist alt geworden und sie kann von einem modernen Menschen nicht mehr verstanden werden. Es kann keine Verbindung geben, weil die Herangehensweise an die Erziehung heute auf wissenschaftliche Weise geschieht, während das Denken in all den Tempeln, den Moscheen und den Gurudwaras aus der vorwissenschaftlichen Zeit stammt. Aus diesem Grund haben sie keine Verbindung zum heutigen Menschen.

Und gerade mit Hilfe der Meditationstempel oder der Meditationszentren möchte ich den heutigen Menschen mit der Meditation in einer wissenschaftlichen Weise – nicht nur intellektuell, sondern auch experimentell – bekannt machen. Es ist schwieriger, sich der Meditation intellektuell zu öffnen

als auf experimentellem Wege. Es gibt gewisse Dinge, die wir nur dadurch verstehen können, dass wir sie tun. Sie können nicht dadurch verstanden werden, dass man über sie etwas weiß. Wir können sie nicht verstehen, ohne es zu tun. Die Meditationszentren werden wissenschaftliche Plätze sein, an denen der moderne Mensch Meditation durch zeitgemäße Methoden und Techniken verstehen lernen kann – und nicht nur verstehen, er wird sie auch unmittelbar praktizieren, und so mit ihnen vertraut werden.

Zwei oder drei Dingen müssen verstanden werden. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die unserem Verstand entweichen. Dr. Fritz Perls war ein amerikanischer Psychiater, der sein Leben lang mit sehr kleinen Dingen experimentierte, mit Dingen, denen wir kaum Beachtung gegeben haben. Er sagte, dass jemand, der sein Essen nicht ordentlich kauen würde, mehr Gewalt in seinem Leben hätte, dass er aufgeregter sei – und dass Gewalt im Leben eines Menschen automatisch abnehmen würde, wenn er sein Essen angemessen kauen würde. Diese Feststellung mag merkwürdig erscheinen. Was für ein Zusammenhang kann denn zwischen Kauen und Gewalt bestehen? Aber die Recherchen von Dr. Perls, die er über einen Zeitraum von dreißig Jahren anstellte, zeigen, dass alle Tiere gewalttätig sind, und sie sind über ihre Zähne gewalttätig. Die Gewalt des Menschen ist ebenso in den Zähnen zentriert, und die Art der Essgewohnheiten, die er entwickelt hat, erlaubt es nicht, all diese Gewalt auszudrücken. Die Gewalt in seinen Zähnen verteilt sich also in seinem gesamten Körper. Zehn Jahre lang experimentierte Perls also mit Menschen, die viele Jahre lang gewalttätig waren, verrückte Menschen, die nicht anders konnten, als auf irgendeine Weise gewalttätig zu sein, indem

er sie veranlasste, ihr Essen ordentlich zu kauen. Er stellte fest, dass nach drei Monaten die Gewalt in den Menschen verschwand, die zuvor nicht in der Lage waren zu leben, ohne Dinge zu zerbrechen und Leute zu schlagen.

Dann unternahm Perls wissenschaftliche Untersuchungen über Zähne, über Gewalt und über die menschliche Persönlichkeit, und seine Untersuchungen erwiesen sich als wahr. Wenn ihr diese Experimente an euch selber vornehmen wollt, werdet ihr es sehen. Versucht fünfzehn Tage lang euer Essen so lange zu kauen, dass ihr es erst wenn der Speisebrei in eurem Mund flüssig geworden ist, hinunterschluckt. Und beobachtet jeden Tag, ob es in eurem Leben irgendeine Veränderung an Gewalt gegeben hat. Nach einundzwanzig Tagen werdet ihr überrascht sein, dass euer Ärger sich verändert haben wird. Ihr habt nicht an eurem Ärger selber gearbeitet; ihr habt an ihm auf eine andere Art und Weise gearbeitet. Wenn ihr versucht mit eurem Ärger direkt zu arbeiten, dann wird sich daran nichts ändern; er wird an einen bestimmten Platz gewandert sein und er wird dann an einem anderen Platz wieder auftauchen.

Und versucht ebenfalls das folgende Experiment, wenn ihr ärgerlich werdet. Haltet eure Hände unterm Tisch gegeneinander und drückt eure Fingernägel in eure Hände. Dann öffnet und schließt ihr eure Faust dreimal. Und dann versucht ihr wieder ärgerlich zu sein. Ihr werdet überrascht sein, dass sich die Energie von eurem Ärger in dem dreimaligen Öffnen und Schließen der Faust verloren hat. Und tatsächlich sind die Fingernägel und die Zähne die Zentren eurer Gewalttätigkeit. Alle Tiere drücken ihre Gewalt durch ihre Zähne und Krallen aus. Und nachdem Nägel und Zähne des Menschen nicht stark genug waren, erfand er Waffen, damit

sie für ihn diese Arbeit übernehmen. Wenn ihr genau aufpasst, werdet ihr feststellen, dass die meisten Waffen nichts anderes sind als eine Nachahmung der Nägel und Zähne.

...

Maeterlinck hat irgendwo geschrieben, dass ein Mann nicht so viel arbeiten müsste, den Himmel zu erreichen, als er eigentlich braucht, um in die Hölle zu kommen. Es ist weniger Anstrengung nötig zu meditieren, als ärgerlich zu sein. Wenn wir, statt unsere Energie damit zu vergeuden, miteinander zu streiten, dieselbe Energie verwenden, um uns zu transformieren, dann hätten wir das Spiegelbild Gottes in uns schon längst erkannt. Wenn wir auch nur ein Hundertstel der Zeit darauf verwenden würden, nach innen zu gehen, die wir brauchen, um im Draußen herumzurennen, wären wir längst in unserem Zentrum. Ein Mensch, der sein Zentrum nicht erreicht, kann nirgendwohin kommen, egal wieviel er sich im Draußen herumtreibt. Ein Mensch, der nicht in der Lage ist, der Musik der Stille in seinem Innern zuzuhören, der wird nur in der Hölle landen und nirgendwo sonst, selbst wenn er an den entlegensten Ort der Welt reist. Wir tragen unsere Hölle mit uns herum.

Den Meditationszentren muss man eine wissenschaftliche Basis verleihen – ohne Tradition, ohne Verbindung zu einer Religion, aber für alle Religionen offen. Sie werden sich auch darum kümmern, die wissenschaftliche Basis all der Experimente über Meditation herauszufinden, die die verschiedenen Religionen bereits unternommen haben.

Es gibt 112 unterschiedliche Meditationen auf der Welt und jede von ihnen ist ausgesprochen schön. Ein Mensch

kann Göttlichkeit erreichen durch diese 112 Methoden. Einige Methoden sind sehr unterschiedlich von den anderen. Einige, die eine bestimmte Methode bevorzugen, könnten die andere Methoden für falsch halten, aber tatsächlich können alle 112 Methoden jeden auf den Pfad der Meditation, des Friedens, der Glückseligkeit, der Wahrheit führen. Die Meditationszentren werden in der Lage sein, mit allen 112 Methoden zu experimentieren. Zum ersten Mal auf dem Angesicht dieser Erde wird es Plätze geben, wo jeweils alle bekannten Methoden der Meditation verfügbar sind. Wir möchten keinen einzigen Menschen verlieren. Was für eine Methode auch immer eine Person benützt, um das Göttliche zu erreichen, er wird in dieser Methode unterrichtet werden.

Auch die außergewöhnlichsten Methoden sind verfügbar; vielleicht habt ihr noch nicht einmal davon gehört. Ich möchte euch von ein paar erzählen. Es gibt eine ganz einfache Methode in Tibet, man nennt sie „Balancing“. Irgendwann zuhause, wenn du aus dem Badezimmer kommst, stelle deine Beine nebeneinander, leicht auseinander. Nimm wahr, ob du mehr Gewicht auf dem linken Fuß spürst oder auf dem rechten. Wenn du Druck auf der linken Seite spürst, dann lenke ihn langsam nach rechts und verlagere dein Gewicht dahin. Bleibe da dann zwei Sekunden und wechsle wieder für zwei Sekunden auf den linken Fuß. Wenn du auf der linken Seite Druck spürst, dann versuche ihn langsam auf die rechte Seite zu verlagern. Bleibe da zwei Sekunden lang und verlagere dann dein Gewicht zurück auf die linke Seite. Mache diese Übung der Druckverlagerung von der einen auf die andere Seite etwa fünfzehn Tage lang.

Die tibetische Methode geht davon aus, dass du dann keinen Druck spüren wirst, weder auf der linken noch auf der

rechten Seite; der Druck bleibt dann zwischen deinen Beinen. Wenn du das etwa drei Wochen lang praktizierst, wenn du dich in deinem Zentrum spürst – wenn du genau in deinem Zentrum bist, dann wird der Druck weder auf der linken Seite noch auf der rechten Seite sein – dann, und genau in diesem Moment wirst du in der Lage sein, in Meditation zu gehen.

Oberflächlich betrachtet mag das sehr einfach erscheinen, aber wenn ihr es praktiziert, wird euch das sowohl einfach als auch schwierig vorkommen. Es erscheint unkompliziert; man kann es in nur zwei Sätzen beschreiben. Tausende haben durch diese Methode Glückseligkeit erlangt. Wenn du ausbalanciert bist – wenn du weder auf die linke noch auf die rechte Seite kippst, sondern genau in der Mitte ausbalanciert bleibst – dann wirst du feststellen, dass die Balance auch einen Teil deines Bewusstseins erreicht hat. Dann ist auch dein Bewusstsein in Balance. Und genau in diesem Moment trittst du in dich selbst ein, wie ein Pfeil, der sein Ziel erreicht hat.