



1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt, München

Illustration © mit freundlicher Genehmigung von Shivananda Ackerman,

<http://www.shivananda.ch>

Übersetzung: Prem Harissa

Copyright © 2026 Osho International Foundation, Schweiz, [www.osho.com](http://www.osho.com)

Copyright © 2026 Innenwelt Verlag GmbH, Köln, Brabanter Str. 15, Köln

[www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de) . [info@innenwelt-verlag.de](mailto:info@innenwelt-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

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

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-910856-13-4

# OSHO

## HABEN WIR VERLERNT ZU *leben?*

**Eine Ermunterung,  
wirklicher zu werden**

## Inhalt

- Vorwort 7
- 1. Wer bist du? 10
- 2. Du musst immer weiterforschen 19
- 3. Eine neue Stufe in der menschlichen Evolution 22
- 4. Die Wissenschaft vom Menschen 31
- 5. Die Kraft des freien Denkens 38
- 6. Lebe und wisse 53
- 7. Das Ziel von Bildung ist das Leben selbst 58
- 8. Wirklich werden 62
- 9. Alle Gedanken hinter sich lassen 66
- 10. Die unsichtbaren Wurzeln des Lebens 71
- 11. Was ist Gewaltlosigkeit? 77
- 12. Haben wir verlernt zu leben? 83
- 13. Enttäuschung wird zur Hoffnung 91
- 14. Die Krankheit unserer Gegenwart 99
- 15. Eine Moral, die auf Liebe baut 105
- 16. Wirkliches Wissen 111
- 17. Die Einladung des Ozeans 117
- 18. Wahrheit kann nicht gelehrt werden 124
- 19. Wenn das Ego schrumpft, wächst die Liebe 128
- 20. Die Mauer des Egos 130
- 21. Vertrauen in sich selbst 132
- 22. Nur der heutige Tag gehört uns 136
- 23. Was ist Unwissenheit? 138
- 24. Selbstvertrauen 140
- 25. Freiheit 141
- 26. Was machst du mit deinem Leben? 144
- Über Osho 148

## Vorwort

**Das Leben besteht aus Millionen von Dingen, und wenn du ständig vergleichst ...** das ist dir beigebracht worden, so bist du erzogen worden, auf so dumme Weise ausgebildet worden, dass du ständig vergleichst. Jemand ist größer als du, jemand ist schöner als du, jemand scheint intelligenter zu sein als du, jemand scheint tugendhafter, religiöser, meditativer zu sein. Und schon befindest dich immer in einem Zustand der Unterlegenheit und leidest.

Schau in dich hinein, und du wirst eine große Einzigartigkeit erfahren. Alle Unterlegenheit verschwindet, verflüchtigt sich; sie wurde von dir und durch eine falsche Erziehung geschaffen, sie wurde durch eine subtile Strategie geschaffen - durch die Strategie des Vergleichens.

Sobald du deine Einzigartigkeit erkennst, bist du fröhlich, und dann besteht keine Notwendigkeit mehr, jemandem zu folgen. Lerne von jedem. Ein intelligenter Mensch lernt sogar von Idioten, denn es gibt ein paar Dinge, die man nur von Idioten lernen kann, denn sie sind Experten in Idiotie. Wenn man sie ein bisschen beobachtet, kann man ein paar Dinge in seinem Leben vermeiden. Man kann von jedem lernen, nicht nur von Menschen, sondern auch von Tieren, von Bäumen, von Wolken, von Flüssen.

Aber es geht nicht darum, sie nachzuahmen. Du kannst kein Fluss werden, aber du kannst einige Eigenschaften lernen, die einem Fluss ähnlich sind: das Fließen, das Loslassen. Du kannst etwas von einer Rose lernen. Du kannst keine Rose werden, das musst du auch nicht,

aber du kannst etwas von der Rose lernen. Du siehst, wie zart und doch so stark die Rose im Wind, im Regen, in der Sonne ist. Am Abend wird sie verschwunden sein, aber das ist ihr egal; sie ist glücklich im Moment. Von der Rose kann man lernen, wie man im Moment lebt. Gerade jetzt tanzt die Rose im Wind, im Regen, ohne Angst, ohne Sorge um die Zukunft. Am Abend werden die Blütenblätter verwelken, aber wen interessiert schon der Abend? Dieser Moment ist alles, und dieser Tanz ist alles, was es gibt.

Lerne etwas von der Rose. Lerne etwas vom Vogel im Flug. Lerne den Mut - den Mut, dich ins Grenzenlose zu begeben. Lerne aus allen Quellen, aber ahme nicht nach. Und das ist nur möglich, wenn du den richtigen Moment gefunden hast, um anzufangen - und das ist die Vertrautheit mit dir selbst.

Aus: Zen, The Special Transmission

## 1. Kapitel

### Wer bin ich?

**In einer mond hellen Nacht stand ich allein am Ufer eines Flusses und** blickte schweigend in den Himmel. Um mich herum war es mucksmäuschenstill. Plötzlich hörte ich ein Geräusch, drehte mich um und sah einen jungen Mönch neben mir stehen. Er weinte. Ich bat ihn, sich zu mir zu setzen, und eine Zeit lang saßen wir schweigend beieinander, meine Hand auf seiner Schulter. Ich konnte ihm nichts sagen, und die Situation erforderte auch nichts, doch mein liebevolles Schweigen schien ihm Trost zu spenden. Ich weiß nicht, wie lange wir so dasaßen, aber schließlich sprach er.

„Ich möchte Gott sehen“, sagte er. „Sag mir, existiert Gott oder nicht? Jage ich nur einer Fata Morgana hinterher?“

Was konnte ich sagen? Ich zog ihn näher zu mir heran.

„Ich kenne keinen anderen Gott als die Liebe“, ging mir durch den Kopf. „Wer die Liebe ignoriert und Gott sucht, wird ihn mit Sicherheit verfehlen. Wer einen anderen Tempel als den Tempel der Liebe sucht, entfernt sich nur immer weiter von der Göttlichkeit.“ Das waren meine Gedanken. Aber ich sagte immer noch nichts.

„Bitte sag etwas zu mir“, flehte er. „Ich habe dich mit großer Hoffnung aufgesucht. Kannst du mir Gott nicht zeigen?“

Was konnte ich ihm sagen? Ich küsste seine tränengefüllten Augen, die von Hoffnung und vor Sehnsucht, Gott zu sehen, tränengefüllt waren und überflossen. Aber ist Gott etwas Äußeres, etwas, das man sehen kann?

Schließlich sagte ich zu ihm: „Genau diese Frage, die du mir gestellt hast, wurde auch einmal Ramana Maharshi gestellt. Ramana antwortete: ‚Gott kann nicht gesehen werden, aber wenn ein Mensch es will, kann er selbst zu einem Gott werden.‘ Das Gleiche sage ich auch dir.“

**Es ist sinnlos zu sagen,  
dass du Gott finden willst.  
Wie kannst du etwas finden,  
das du nie verloren hast?  
Wie kannst du etwas finden,  
das du selbst bist?**

Das Einzige, was du nicht sehen kannst, ist dein Selbst. Und die Vorstellung, Gott als ein äußeres Wesen zu sehen, trennt ihn einfach vom Selbst. Gott ist dein Selbst, er ist deine Seele - und deshalb wirst du ihn niemals sehen können. Und, mein Freund, wenn du Gott siehst, sei dir bewusst, dass er nur ein Produkt deiner Fantasie ist. Der menschliche Geist ist in der Lage, all seinen Fantasien Gestalt zu geben, aber wenn du dich in diesen Schöpfungen deines Geistes verlierst, entfernst du dich immer weiter von der Göttlichkeit, von der Wahrheit selbst.“

Ich erinnere mich daran, weil auch ihr Gott sehen möchtet. Ihr seid aus demselben Grund gekommen, um mich zu hören, damit ich euch etwas darüber sage.

Früher habe ich Gott auf die gleiche Weise gesucht, aber inzwischen habe ich erkannt, wie sinnlos diese Suche ist. Ich habe erkannt, dass es meine Unkenntnis des Selbst war, die mich daran hinderte, die Wahrheit zu erkennen, Göttlichkeit zu erkennen. Du musst dich selbst erkennen, bevor du die Wahrheit erkennen kannst. Und wenn man sich selbst einmal erkannt hat, erkennt man, dass es nichts mehr zu erkennen gibt. Die Tür zur Wahrheit wird mit dem Schlüssel der Selbstverwirklichung geöffnet. Die Wahrheit durchdringt die gesamte Existenz, und das Selbst ist die Tür.

Der Mensch, der nicht in der Lage ist, sich selbst zu entdecken, der etwas so Nahes nicht finden kann, wird auch nichts in der Ferne finden können. Das Streben nach einem fernen Ziel ist ein Versuch, dem zu entfliehen, was nahe ist. Das Streben nach weltlichen Dingen beginnt als Versuch, sich selbst zu entfliehen, und verwandelt sich dann in das Streben nach Gott. Alle Suchen, außer der Suche nach dem eigenen Inneren, sind Versuche, sich selbst zu entfliehen. Schau in dich hinein. Was findest du dort? Nur Dunkelheit, Einsamkeit, Leere. Und rennst du nicht im Kreis herum, auf der Suche nach Schutz vor dieser Dunkelheit, vor dieser Einsamkeit, vor dieser Leere? Aber Flucht führt nur zu Leid, zu nichts anderem. Wer versucht, seinem Selbst auszuweichen, wird nirgendwo anders etwas finden. Alle Bestrebungen, außer dieser Erforschung des Selbst, führen nirgendwo hin.

Es gibt nur zwei Alternativen - Flucht vor dem Selbst oder Erwachen im Selbst. Um zu fliehen, braucht man ein äußeres Ziel; um zu erwachen, muss man völlig von der Sinnhaftigkeit äußerer Ziele desillusioniert sein. Solange dein Gott außerhalb von dir bleibt, ist er deine Illusion, deine Halluzination, deine Unbewusstheit. Der Mensch hat diesen Gott erfunden, um vor sich selbst zu fliehen. Das Erste, was ich dir also sagen möchte, ist, dass es nicht notwendig ist, nach Gott, nach

Wahrheit, nach Nirvana, nach Befreiung zu suchen. Du musst den Suchenden selbst suchen. Nur diese Suche führt letztendlich zu Göttlichkeit, zu Wahrheit, zu Nirvana.

**Keine andere Suche als die Suche nach dem Selbst,  
kann als religiös bezeichnet werden.**

Begriffe wie Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung sind sehr irreführend. Wie kann man sein Selbst erkennen? Um etwas zu erkennen, bedarf es der Dualität. Wie kann man also etwas erkennen, wenn es nicht zwei getrennte Dinge gibt? Wie ist Erkenntnis möglich, wie ist Verwirklichung möglich? Sowohl Wissen als auch Verwirklichung gehören zur Welt der Dualität, und wo Einheit herrscht, verlieren sie ihre Bedeutung, ihre Glaubwürdigkeit.

Meiner Ansicht nach ist Selbstverwirklichung unmöglich - der Begriff ist in sich widersprüchlich. Und doch bitte ich darum, das Selbst zu erkennen. Sokrates sagte dasselbe, ebenso wie Buddha, Mahavira, Christus und Krishna. Trotzdem musst du dir bewusst sein, dass alles, was erkannt werden kann, nicht das Selbst sein kann, sondern nur das „Andere“. Nur das „Andere“ kann erkannt werden; das Selbst ist der Erkennende, derjenige, der erkennt; es kann niemals zum Erkannten werden.

Du fragst also, wie das Selbst erkannt werden kann? Da nur das Objekt erkannt werden kann, wie kann dann der Erkennende erkannt werden? Wo Wissen ist, gibt es sowohl Subjekt als auch Objekt, es gibt sowohl den Wissenden als auch das Objekt, das erkannt wird. Und ist der Versuch, den Wissenden zu erkennen, nicht so, als würde man versuchen,

**Buddha hatte recht,  
dass er das Wort „Selbst“ nicht verwendete,  
denn darin liegt eine Spur Ego.**

sein Auge mit dem Auge zu sehen? Habt ihr jemals einen Hund beobachtet, der erfolglos versucht, seinen eigenen Schwanz zu fangen? Der Schwanz entfernt sich von ihm, sobald er versucht, ihn zu greifen. Er kann ihn niemals fangen; das ist unmöglich.

Auf die gleiche Weise könnt ihr das Selbst nicht zum Objekt des Wissens machen. Ich kann mich selbst nicht so erkennen, wie ich alles andere erkennen kann. Vielleicht ist das der Grund, warum das einfache Phänomen der Selbsterkenntnis so schwierig und mühsam bleibt. Wie lässt sich dann Selbsterkenntnis definieren?

Sicherlich ist Selbsterkenntnis nicht die Art von Erkenntnis, die wir kennen. Ganz und gar nicht. Es ist keine Beziehung zwischen dem Erkennenden und dem Erkannten. Man könnte es „höchste Erkenntnis“ nennen, denn danach bleibt nichts mehr zu erkennen. Oder man könnte es als höchste Unwissenheit bezeichnen, denn es gibt wirklich nichts mehr zu wissen. Materielles Wissen ist die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt; Selbsterkenntnis ist die Abwesenheit von Subjekt und Objekt. Wenn dies geschieht, bleibt reines Verstehen übrig, ohne Einschränkungen.

Alles in der Welt ist als Objekt des Wissens bekannt. Tatsächlich ist alles, was man wissen kann, was sich als wissbar herausstellt, eine Sache. Was auch immer weiß, was auch immer der Wissende ist, ist ein „Nicht-Ding“. Die Beziehung zwischen dem Wissenden und dem Gewussten ist materielles Wissen. Aber wo es keinen Wissenden und kein zu erkennendes Objekt gibt - was bleibt dann? Dieses Wissen, das dann bleibt, ist Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis ist ein absolut reiner Zustand des Wissens. Es wäre noch besser, es einfach Wissen zu nennen, denn an diesem Punkt gibt es weder ein Selbst noch ein Nicht-Selbst.

Wenn es ein Ego gibt, wie kann es dann ein Selbst geben? Wie kann man also dieses Wissen erlangen? Was ist der Weg? Wo ist die Tür?

Ich war einmal zu Gast in einem Haus, in dem so viele Gegenstände standen, dass man sich kaum bewegen konnte. Das Haus war groß, aber weil es so überfüllt war, wirkte es ziemlich klein. Tatsächlich war das Haus unsichtbar: Ein Haus ist der leere Raum, der von den Wänden umschlossen wird, nicht die Wände selbst. Der Raum ist das Haus; es ist der Raum, in dem wir leben. Am Abend sagte der Gastgeber zu mir: „Es gibt nicht genug Platz in diesem Haus, aber woher soll man mehr Platz nehmen?“ Ich lachte und sagte ihm: „Es gibt genug Platz in Ihrem Haus. Er ist da, er fehlt nicht. Sie haben ihn nur zugestellt. Wenn Sie einiges wegwerfen, werden Sie feststellen, dass Platz entstanden ist. Er ist bereits da, ist aber von Gegenständen zugestellt, ist er geschrumpft. Nehmen Sie die Gegenstände weg, und er ist da, jetzt.“

Der Prozess der Selbsterkenntnis ist auch so. Das „Ich“ ist immer da. Ob wach oder schlafend, ob sitzend oder gehend, ob in Freude oder in Schmerz, das „Ich“ ist da. Ob man wissend oder unwissend ist, das „Ich“ ist präsent. Die Präsenz des „Ich“ kann nicht angezweifelt werden. Man kann alles andere in der Welt anzweifeln, aber man kann nicht die eigene Existenz anzweifeln. Descartes hat gesagt: „Selbst wenn ich zweifle, bin ich da. Wer würde ohne mich zweifeln?“ Aber wer ist dieses „Ich“? Was ist dieses „Ich“? Wie kann man dieses „Ich“ erkennen? Ich bin, das ist in Ordnung, aber was bin ich, wer bin ich?

„Ich bin“ kann nicht angezweifelt werden. Aber es kann auch nicht angezweifelt werden, dass ich weiß, dass ich wahrnehme, dass ich Bewusstsein habe, dass ich die Fähigkeit zu sehen habe. Es ist möglich, dass das, was ich weiß, falsch ist, dass es eine Fantasie ist, aber meine Fähigkeit zu wissen ist real. Betrachten wir diese zwei Tatsachen: Erstens gibt es den Fakt deiner Existenz, und zweitens gibt es den Fakt, dass du in dir die Fähigkeit hast wahrzunehmen. Nur auf der Grundlage dieser beiden Tatsachen kann der Weg entdeckt werden.

Du weißt, dass du bist, aber du weißt nicht, wer du bist. Was ist also zu tun? Ihr müsst zuerst eure Fähigkeit zu wissen untersuchen. Es gibt keine Alternative dazu. Die Fähigkeit zu wissen ist vorhanden, aber sie wird durch Objekte verdeckt, durch die Dinge, die ihr durch sie wisst. Immer wieder weicht ein Gedanke einem anderen, ein Objekt wird durch ein anderes ersetzt. Kaum ist euer Wissen von einem Objekt befreit, wird es schon von einem anderen gefangen genommen.

Aber wenn die Fähigkeit zu wissen von Objekten befreit wäre, wenn sie einfach existieren würde, ohne sich auf etwas Äußeres zu konzentrieren, was würde dann geschehen? Würde sich das Wissen in einer solchen Leere, in der es nichts zu begreifen gäbe, nicht auf sich selbst beziehen, würde es sich dann nicht selbst erkennen? Wenn Wissen von jedem Objekt befreit ist, ruht es in sich selbst. Wenn es an kein Objekt gebunden ist, ist es rein.

Diese Reinheit, diese Leere ist Selbsterkenntnis. Wenn das Bewusstsein eines Menschen ohne Objekt, ohne Gedanken, ohne Wahl ist, nennen wir das Selbstverwirklichung. In dieser Verwirklichung existiert weder ein Wissender noch ein Objekt. Es gibt auch kein Wort für dieses Wissen. Laotse hat gesagt: „Was auch immer du über die Wahrheit sagen magst, sobald du es ausgesprochen hast, wird es zur Lüge.“

Aber gibt es etwas, worüber der Mensch mehr gesagt hat als über die Wahrheit? Wenn wir sagen, dass sie unbeschreibbar ist, beschreiben wir sie bereits.

**Erkenntnis liegt jenseits von Worten,  
aber die Liebe möchte die Nachricht von ihrer  
Glückseligkeit, ihrem Licht, ihrer Freiheit weitergeben,  
egal wie unvollständig und nutzlos  
diese Andeutungen auch sein mögen.**

Wer zum ersten Mal etwas Süßes gekostet hat, möchte seine Erfahrung teilen, selbst wenn er nicht sprechen kann. Er mag zwar nichts sagen können, aber zumindest wird vermittelt, dass er etwas sagen möchte. Und wenn wir diese unvollständigen Andeutungen aufgreifen, entsteht ein gewaltiges Missverständnis.

Der Mensch, der nach dem Selbst sucht, wird wie nach einem gewöhnlichen Gegenstand suchen, und ist vom ersten Schritt an auf dem falschen Weg. Das Selbst ist nicht erkennbar und kann nicht zum Objekt der Begierde gemacht werden.

Das Selbst ist überhaupt kein Objekt. Es kann nicht wie ein Ziel angestrebt werden, denn es ist die innere Natur des Suchenden selbst. Bei dieser Suche sind der Suchende und das Gesuchte nicht voneinander getrennt. Nur diejenigen, die nach nichts suchen, können das Selbst finden. Nur diejenigen, die sich von allem Wissen befreien, können das Selbst erkennen. Und wenn alle Suche endlich aufgegeben wurde, erreicht das Bewusstsein seinen natürlichen Zustand, den Zustand, in dem es schon immer war.

Einmal fragte jemand Buddha, was er durch die Erleuchtung gewonnen habe. Buddha antwortete: „Nichts. Ich habe viel verloren, aber nichts gewonnen. Ich habe meine Leidenschaften, meine Gedanken, meine Kämpfe und meine Wünsche verloren, und ich habe nur das gewonnen, was mir seit Urzeiten gehörte.“

Das, was nicht verloren gehen kann, ist deine angeborene Natur, ist Göttlichkeit, ist Wahrheit. Und was ist Wahrheit? Wahrheit ist das, was für immer ist, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Um diese Wahrheit, deine innere Natur, zu finden, musst du alles Unwahre aus deinem Bewusstsein löschen. Du erkennst die Wahrheit erst, wenn du alles verloren hast, was verloren gehen kann.

Die Wahrheit wird in dem Moment erreicht, in dem du deine Träume verloren hast. Lass es mich noch einmal sagen - die Wahrheit wird in dem Moment erreicht, in dem du deine Träume verloren hast. Wenn alle deine Träume verschwunden sind, bleibt nur dein Selbst - die Wahrheit, die Freiheit.

## 2. Kapitel

### Du musst immer weiter forschen

**Was soll ich über Religion sagen? Was immer gesagt werden kann, ist nicht Religion.** Was jenseits von Worten liegt, kann nicht durch Sprache ausgedrückt werden. Verwechsle die Schriften nicht mit Religiosität; sie enthalten nur Worte. Worte können höchstens Hinweise auf den Weg zur Wahrheit sein, aber sie sind nicht die Wahrheit selbst. Worte schaffen Sekten und Spaltungen. Worte haben die Menschheit gespalten. Die Mauern, die zwischen Menschen stehen, sind nicht aus Stein, sie sind aus Worten gebaut. Und dieselbe Mauer aus Worten steht zwischen dem Menschen und der Wahrheit.

Alles, was den Menschen von der Wahrheit trennt, trennt ihn von allem. Worte sind Mantras, die uns hypnotisiert haben, sodass wir von unserer authentischen Natur, von unserem wahren Selbst, abgekommen sind. Der Mensch, der sich selbst nicht kennt, ist weit von der Wahrheit entfernt. Denn die Wahrheit des eigenen Selbst ist die nächstliegende Wahrheit. Alles andere ist fern, weit weg. Worte verbergen das Selbst; wie Wellen tarnen sie den Ozean des Selbst. Das Chaos der Worte verhüllt die innere Musik, die das Selbst ist, der Rauch der Worte verbirgt das Feuer, das die Wahrheit ist.

Wir verbringen unser Leben damit, die äußere Hülle zu erforschen, und ignorieren dabei die Person im Inneren. Wir schauen nach innen und sehen nur Worte: Gedanken, Erinnerungen, Vorstellungen, Träume -