

OSHO
Was kann ich tun?



GOLDMANN

Buch

In seiner jahrzehntelangen praktischen Tätigkeit entwickelte der spirituelle Meister Osho spezielle Meditationstechniken, die es selbst unter Stress und emotionalem Druck ermöglichen, innere Ruhe zu bewahren. Der Band stellt diese Techniken vor. Sie wurden zum Teil aus Oshos Sitzungen zusammengetragen und zum Teil seinen Vorträgen entnommen. Der Leser findet in dieser Sammlung Meditationsübungen für die kleinen und großen Krisen des täglichen Lebens. Er lernt Stress zu bewältigen, Stimmungen zu beeinflussen, Beziehungsprobleme zu lindern und sein Liebespotenzial zu stärken. Poetische Texte aus den von Osho gelehrten spirituellen Traditionen des Sufismus, Buddhismus und Taoismus helfen den Übenden weiter auf ihrem Weg.

Autor

Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) ist einer der bekanntesten und provokativsten spirituellen Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts. Er wurde 1931 in Indien geboren. Im Alter von 21 Jahren erlebte er eine Erleuchtung. Bevor er als spiritueller Lehrer hervortrat, unterrichtete er Philosophie an der Universität von Jabalpur, Indien. Seit den siebziger Jahren war er ein Anziehungspunkt für junge Menschen aus den hoch entwickelten Industrieländern, die auf ihrer Suche nach einem neuen Sinn Erfahrungen von Meditation und Transformation machen wollten. Über ein Jahrzehnt nach seinem Tod im Jahre 1990 breitet sich der Einfluss seiner Lehren weiter aus und erreicht Sucher aller Altersgruppen in buchstäblich jedem Land der Welt. Osho bietet keine Lösungen oder Dogmen an, sondern gibt den Menschen, die sich selbst verwirklichen wollen, einfache Werkzeuge in die Hand, die sie für sich im Alltagsleben anwenden können. »Die Antwort ist in dir. Ich mache dich nur auf dein inneres Potenzial aufmerksam.«

Bei Goldmann sind von Osho außerdem verfügbar:

Emotionen (21560)

Liebe, Freiheit, Alleinsein (21599)

Sex – das missverstandene Geschenk (21713)

Angst (21815 mit CD)

Das blaue Meditationsbuch (22066 mit DVD)

OSHO

Was kann ich tun?

101 einfache Methoden,
um Stress und emotionale
Probleme zu lindern

Aus dem Amerikanischen
von Annette Marin Cardenas

GOLDMANN

Zusammengefasst aus Textausschnitten verschiedener Werke
von Osho
Veröffentlicht mit Genehmigung der Osho International Foundation
Bahnhofstraße 52, 8001 Zürich, Schweiz

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2002

© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2002 Osho International Foundation

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Premium/E. Chauche

Porträt von Osho auf der Rückseite:

Osho International Foundation

Satz/DTP: Martin Strohkendl, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Zeol Welcker

WL · Herstellung: WM

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21561-4

www.goldmann-verlag.de

INHALT

VORWORT	11
EINLEITUNG: WAS KANN ICH TUN?	27
Einfache Methoden, um die Schwierigkeiten des Alltagslebens zu meistern	27
1: MITTEL GEGEN DIE KOPFLASTIGKEIT	29
Wie man den Geist zähmt und gelegentlich daraus aussteigt	29
DIAGNOSE	29
Genieße das Denken	37
Ändere die Gedankenmuster	39
Das Mantra »Aum«	41
Achte auf das innere Nein	43
Vom Kopf ins Herz	44
Höre den Klang der Stille	46
Die innere Gangschaltung	48
Vom Kopf zum Herzen zum Sein	50
Mach mal Pause	53
Wie man Verwirrung auflöst	55
Der innere Quasselkopf	56
Entscheidungsschwierigkeiten	58
2: ENTSPANNUNG	61
Wie man Dampf ablässt und Stress auflöst	61
DIAGNOSE	61

MITTEL	64
Lege die Rüstung ab	64
Freier Fall	66
Kehlenputzer	68
Zur Entspannung des Bauchs	70
Tanze wie ein Baum	72
Entspanne dich in den Schlaf	73
Klanglose Stille	74
Der Energiefluss	77
Umleitung der sexuellen Energie	79
Anonyme Nägel-Kauer	81
Sag doch Ja!	83
Lache deine Probleme weg	85
3: DIE KUNST DES HERZENS	87
Wie man sein Liebespotenzial stärkt	87
DIAGNOSE	87
MITTEL	91
Freue dich an der Liebe	91
Öffne die Blütenblätter des Herzens	93
Liebe ist wie Atmen	94
Atmen ist wie Liebe	95
Ein Atem zu zweit	96
Bewusste Hände	97
Schau mit den Augen der Liebe	98
Verliebe dich in dich selbst	99
4: LERNE DICH SELBST KENNEN	101
Die Suche nach dem ursprünglichen Gesicht	101
DIAGNOSE	101
MITTEL	111

Das innere Licht	111
Mach Platz für die Freude	113
Bist du noch hier?	117
Finde deinen eigenen Ton	118
Achte auf die Pausen	120
Fühle dich wie Gott	122
Werde wieder zum Kind	123
Vergiss nicht zu sein	126
Der Mondtanz	127
5: DER KLARE BLICK	129
Wie man lernt, über das Offensichtliche	
hinaus zu sehen	129
DIAGNOSE	129
MITTEL	130
Richte die Augen nach innen	130
Trinke die Sonne	133
Lass dir von Gott zuschauen	135
Schau in den Mond	137
Die Quelle des Lichts	138
Meditation für das Dritte Auge	139
Lass den Verstand die Wände hochgehen	141
Werde zum Tier!	142
Goldener Nebel	144
6: STIMMUNGS-MANAGEMENT	147
Werde zum Meister deiner emotionalen Welt	147
DIAGNOSE	147
MITTEL	153
Überliste dich selbst	153
Ändere das Muster der Wut	155

Gehe tief ins Nein	157
Lass den Tiger los	159
Krisenintervention	160
Tai-Chi der Gefühle	161
Mondtagebuch	163
Hechle wie ein Hund	164
Akzeptiere das Negative	165
Auf Wolke Neun	167
Stell dir mal vor!	169
Lächle aus dem Bauch heraus	171
Reiße die chinesische Mauer nieder	172
Erschaffe deine Privatwelt	174
Glückliche Füße	178
Das Mantra Ja	180
Sei nicht traurig, werde wütend!	181
Die Pausen dazwischen	184
Nimm es dreimal zur Kenntnis	186
Das Gesetz der Affirmation	187
7: SEXUALITÄT UND BEZIEHUNGEN	189
Der Tanz mit dem Partner	189
DIAGNOSE	189
MITTEL	197
Türen und Wände	197
Verschmelzt miteinander	200
Der andere ist das Meer	201
Wie man blockierte sexuelle Energie freisetzt	203
Wartet auf den Moment	204
Wild und wach	206
Genießt die Zeiten der Trennung	208
Seid verschwenderisch in der Liebe	209

Zum ersten Mal – zum letzten Mal	210
Lasst die Sau raus	211
Von der Einsamkeit zum Alleinsein	215

8: DIE VERBINDUNG VON KÖRPER

UND GEIST	219
Wie man gesund und ganzheitlich lebt	219
DIAGNOSE	219
MITTEL	224
Nimm Kontakt mit dem Körper auf,	
wenn er gesund ist	224
Meditation in Bewegung	227
Stell dir vor, du läufst	228
Überrede dich zur Entspannung	230
Fühle mehr	233
Für Raucher (1)	237
Für Raucher (2)	240
Summendes Essen	243
Schlafe gut	246
Wirf den Müll raus	249
Erholung für Erschöpfte	251

9: DIE STILLE IM ZENTRUM

DES WIRBELSTURMS	253
Wie man ruhig, gelassen und zentriert bleibt	253
DIAGNOSE	253
MITTEL	260
Mit beiden Füßen auf der Erde	260
Atme von den Fußsohlen	262
Hara- Bewusstsein	264
Hafen in der Nacht	265

Schützende Aura	267
Balanceakt	270
Einfach hier sein	271
Eins-Sein	272
Laotses Geheimnis	273
Visualisiere den Buddha in dir	274
Finde deinen inneren Nullpunkt	277

VORWORT

Vor einigen Jahren las ich ein Buch mit dem Titel »Du musst dich entspannen!« Ein ziemlich absurder Titel, denn ein »Muss« ist gegen Entspannung. Aber solche Bücher verkaufen sich eben in Amerika! Müssen bedeutet Aktivität, ist zwanghaft. Hinter jedem Müssen verbirgt sich Zwanghaftigkeit. Handlungen gibt es viele im Leben, aber »man muss« eigentlich gar nichts, sonst treibt einen das Müssen zum Wahnsinn. »Du musst dich entspannen!« Nun ist sogar die Entspannung zwanghaft geworden. Du musst diese und jene Stellung einnehmen und dich hinlegen und dem Körper von Kopf bis Fuß etwas einreden, den Zehen sagen, sie sollen sich entspannen und dann nach oben gehen ...

Warum »muss« man denn? Entspannung kommt nur, wenn man im Leben nichts mehr »muss«. Und Entspannung heißt nicht nur Entspannung des Körpers und auch nicht nur des Geistes, sie umfasst dein ganzes Sein.

Die moderne Welt, der moderne Geist kennt nur den leeren Tempel. Man hat völlig denjenigen vergessen, dem der Tempel geweiht ist. So beten wir ständig den Tempel an, doch der Gott darin ist vergessen. Da wir keine Ahnung haben, was das Zentrum des Lebens ist, bewegen wir uns noch an der Peripherie und verlieren uns darin.

Dem Körper gebührt Ehre nicht um seiner selbst willen. Er ist nur der Gastgeber. Die Ehre gebührt dem Gast. Vergisst man den Gast, ist es schiere Schwelgerei. Erin-

nernt man sich an den Gast, dann ist es Gottesdienst, wenn man seinen Körper liebt und ihn genießt.

Der Osten hat eine großartige Sichtweise. In dieser Sichtweise ist der Körper die unterste Ebene, die am ehesten greifbar ist. Doch er ist nicht alles. Er ist nur der Anfang. Man tritt durch ihn ein; er ist einfach ein Tor. Er führt dich in die tieferen Geheimnisse ein. Im Osten hat man den Körper geschätzt, da er ein Vehikel ist. Durch den Körper kann man das erfahren, was darin verkörpert ist, was nicht der Körper selbst ist. Der Körper ist eine irdene Lampe, und Gott ist die Flamme. Die Lampe wird wegen der Flamme verehrt. Wenn die Flamme fort ist, wer verehrt dann noch den Körper, wer genießt den Körper? Dann ist er nichts; dann ist er Staub zu Staub; er kehrt zur Erde zurück.

Der Körper bebt mit Gott, pulsiert mit Gott. Wenn du dieses Pulsieren erkennen kannst, wirst du selbst der Staub göttlich. Kannst du es nicht erkennen, dann ist er einfach Staub. Er birgt keinen tieferen Sinn.

Die Verherrlichung des Körpers im Westen ist ohne Sinn. Deshalb drängen immer mehr Menschen nach gesunder Ernährung, wollen Massagen, Rolfing und versuchen auf tausendfache Weise, ihrem Leben einen Sinn zu geben. Aber schaut man ihnen in die Augen, findet man eine große Leere. Man sieht, dass ihnen etwas fehlt. Es fehlt der Duft; die Blume ist nicht aufgeblüht. Tief im Innern sind sie wie eine Wüste, sind verloren und wissen nicht, was sie mit sich anfangen sollen. Sie tun eine Menge für ihren Körper, aber sie verfehlen das Ziel.

Ich habe neulich Folgendes gehört:

Rosenfeld kommt mit einem Grinsen auf dem Gesicht nach Hause. »Du wirst nie erraten, was für ein gutes Geschäft ich heute gemacht habe«, sagt er zu seiner Frau. »Ich habe vier Hochleistungs-Polyester-Weißwand-Stahlgürtelreifen gekauft – sehr günstig im Ausverkauf!«

»Bist du übergeschnappt?«, sagt seine Frau. »Wozu kaufst du Reifen? Du hast doch gar kein Auto!«

»Na und?«, sagt Rosenfeld. »Du kaufst dir doch auch Büstenhalter, oder?«

Wenn das Zentrum fehlt, kannst du die Peripherie immer weiter schmücken, kannst vielleicht andere damit täuschen, aber du wirst nie erfüllt sein. Manchmal kannst du sogar dich selbst damit täuschen, weil selbst die eigenen Lügen, wenn man sie oft genug wiederholt, nach einer Weile wie die Wahrheit aussehen. Aber es kann dir keine Erfüllung, keine Zufriedenheit geben.

Der Westen strengt sich gewaltig an, das Leben zu genießen, aber es scheint wenig Freude zu geben. Der Osten bemüht sich gar nicht darum, das Leben zu genießen. Es gibt dort keine Anstrengung; man genießt es einfach. Dabei gibt es nicht vieles, was man genießen könnte. Selbst ein Bettler auf der Straße hat eine Ahnung vom Inneren; eine Art Leuchten von einer unbekanntem Quelle umgibt ihn. Seine Lieder sind nicht einfach Lieder, etwas Jenseitiges kommt darin zum Ausdruck. Wenn er tanzt, bewegt sich nicht nur sein Körper; etwas Tieferes bewegt ihn. Er bemüht sich nicht zu genießen.

Das sollte man sich merken: Jeder Versuch zu genießen verfehlt das Ziel. Jeder Versuch glücklich zu sein

geht am Glück vorbei. Das Streben nach dem Glück ist in sich absurd, denn das Glück ist hier. Man kann nicht danach streben. Man braucht nichts dazu zu tun, man braucht es nur zuzulassen. Es ist bereits da; es ist überall um dich herum, innen und außen. Es gibt nur Glück. Alles andere ist nicht wirklich. Beobachte, schau dir die Welt einmal genau an: Bäume, Vögel, Steine, Flüsse; schau dir die Sterne an, den Mond und die Sonne, Menschen und Tiere – schau genau hin. Der Stoff, aus dem die Existenz gemacht ist, ist Glück, ist Freude. Sie besteht aus purer Seligkeit. Man kann nichts dafür tun. Dein Tun ist vielleicht gerade das, was es verhindert. Entspanne dich, und du wirst davon erfüllt. Entspanne dich, und du wirst davon überrannt, überwältigt.

Der Osten ist entspannt; der Westen ist angespannt.

Spannung entsteht, wenn man etwas nachjagt.

Entspannung kommt, wenn man etwas zulässt.

Deshalb behaupte ich, es gibt einen gewaltigen Unterschied, und der Unterschied ist qualitativ. Es ist keine Frage der Quantität – dass der Osten mehr hätte als der Westen, oder die Amerikaner weniger hätten als die Inder. Nein, die Amerikaner haben gar nicht diese Art von Glücklichkeit, wie sie die Inder haben. Und was die Amerikaner haben – diese Art des Unglücklichseins, der Anspannung, des Leidens, die Neurosen – das haben Inder nicht. Sie leben in einer ganz anderen Dimension.

Die Dimension des Ostens ist »Hier-Jetzt«. Die Dimension des Westens ist immer woanders: »Dann-Dort«, aber nie »Hier-Jetzt«. Der westliche Geist ist auf der Jagd, ist immer hinter etwas her, versucht immer, etwas aus dem Leben herauszuholen, bemüht sich, alles aus dem

Leben herauszupressen. Man kann jedoch das Leben zu nichts zwingen, man muss sich ihm hingeben. Man kann das Leben nicht erobern. Man muss den Mut aufbringen, sich vom Leben besiegen zu lassen. In diesem Fall ist der siegreich, der sich ergibt. Und wer um den Sieg kämpft, wird eine endgültige und gründliche Niederlage erleiden.

Das Leben kann nicht besiegt werden, denn der Teil kann nicht das Ganze besiegen. Es ist so, als wolle der kleine Tropfen versuchen, das Meer zu besiegen. Ja, der kleine Tropfen kann ins Meer fallen und dadurch zum Meer werden, aber er kann das Meer nicht erobern. So erobert man es ja, indem man sich ins Meer fallen lässt, einfach hineingleiten lässt.

Löse dich selbst auf.

Was ich damit sagen möchte: Der Westen bemüht sich darum, Glück zu finden. Deshalb ist man dort so übermäßig um den Körper besorgt. Es ist fast zwanghaft geworden. Es geht weit über die Grenzen von Sorgsamkeit hinaus. Die Leute sind wie besessen davon: Sie denken ständig über den Körper nach, tun dies und das und alles Mögliche. Sie bemühen sich, durch den Körper Kontakt mit dem Glück zu bekommen. Das ist unmöglich.

Der östliche Mystiker hat den Kontakt. Er hat das Glück bereits in sich selbst erkannt. Er hat den Körper genau betrachtet, und zwar nicht durch Massagen oder Rolfing oder Saunabäder. Er hat mit Liebe und Meditation den Körper betrachtet und erkannt, dass dort der Schatz verborgen ist – im Körper. Deshalb ehrt man seinen Körper, deshalb kümmert man sich um seinen Körper, denn der Körper trägt das Göttliche in sich.

Habt ihr schon einmal beobachtet, wie eine Frau geht, wenn sie schwanger ist? So sorgsam, denn sie ist der Schrein für ein neues Leben. Habt ihr bemerkt, wie sich der Gesichtsausdruck einer Frau verändert, wenn sie schwanger ist? Ihr Gesicht leuchtet, ist hoffnungsvoll und pulsiert mit neuer Lebendigkeit, neuen Möglichkeiten. Sie trägt einen Schatz, einen großen Schatz. Durch sie wird ein neues Leben entstehen. Sie geht sorgsam, bewegt sich sorgsam. Sie ist anmutiger geworden, weil sie schwanger ist. Sie ist nicht mehr allein; ihr Körper ist zum Tempel geworden. Dies nur zum Verständnis: Im Osten sind wir schwanger mit dem Göttlichen.

Außerdem ist der Westen vom Konkurrenzgeist beherrscht. Es kann gut sein, dass du deinen Körper nicht wirklich liebst, sondern nur mit den anderen konkurrierst. Weil die anderen irgendwelche Dinge tun, musst du sie auch machen. Der westliche Geist ist so verflacht und ehrgeizig, wie er es noch nie zuvor in der Weltgeschichte war. Es ist ein sehr primitives weltliches Denken. Deshalb ist in Amerika der Geschäftsmann zur höchsten Realität geworden. Alles andere ist in den Hintergrund getreten. Der Geschäftsmann, der Mann, der das Geld kontrolliert, ist die einzig anerkannte Realität.

Geld ist der Bereich, wo der Konkurrenzkampf am größten ist. Man braucht keine Kultur mehr zu haben, man braucht nur noch Geld zu haben. Man braucht nichts von Musik zu verstehen oder von Poesie. Man braucht nichts von klassischer Literatur, von Religion oder Philosophie zu verstehen – nein, man braucht gar nichts zu wissen. Wer ein dickes Bankkonto hat, ist wichtig.

Deshalb sage ich: Dieser Geist ist so abgeflacht wie nie zuvor. Und dieser Geist hat alles zum Kommerz gemacht. Dieser Geist ist ständig im Konkurrenzkampf. Selbst wenn du dir einen Van Gogh oder einen Picasso kaufst, kaufst du ihn nicht wegen Picasso. Du kaufst ihn, weil ihn die Nachbarn gekauft haben. Sie haben einen Picasso im Wohnzimmer hängen, also kannst du es dir nicht leisten, keinen zu haben. Du musst einen haben! Auch wenn du nichts davon verstehst oder gar nicht weißt, wie man ihn aufhängt – welche Seite wohin gehört. Bei einem Picasso ist es nämlich schwierig herauszufinden, ob das Bild kopfüber nach unten oder richtig herum hängt. Wahrscheinlich weißt du nicht einmal, ob es ein echter Picasso ist oder nicht. Vielleicht schaust du es überhaupt nicht an, aber weil andere so etwas haben und darüber reden, musst du beweisen, dass du Kultur hast. Dabei beweist du nur, dass du Geld hast. Je mehr etwas kostet, desto wichtiger ist es. Alles was teuer ist, gilt als bedeutungsvoll.

Geld und die Nachbarn scheinen die einzigen Kriterien für Entscheidungen zu sein – ihr Auto, ihr Haus, ihre Bilder, ihre Inneneinrichtung. Man baut sich eine Sauna ins Bad ein, nicht weil man etwas für seinen Körper tun will, das ist nicht nötig, sondern weil es »in« ist: Jeder hat doch eine Sauna! Wer keine hat, sieht arm aus. Wenn jeder eine Hütte in den Bergen hat, musst du auch eine haben. Vielleicht weißt du in den Bergen gar nichts mit dir anzufangen und es ist dir dort nur langweilig. Oder du nimmst deinen Fernseher und das Radio mit, damit du dort auch alle Programme hören und sehen kannst wie zu Hause. Was macht es dann noch für einen Unter-

schied, ob du in den Bergen sitzt oder zu Hause? Aber die anderen machen es auch. Man braucht unbedingt eine Garage für vier Autos – die anderen haben auch eine. Auch wenn man keine vier Autos braucht.

Der westliche Geist ist im ständigen Konkurrenzkampf. Der östliche Mystiker ist außer Konkurrenz. Es ist ein Aussteiger. Er sagt: »Es kümmert mich nicht, was andere tun. Mich kümmert nur, was ich bin. Es kümmert mich nicht, was andere haben. Mich kümmert nur, was ich habe.«

Erkennt man einmal die Tatsache, dass man ganz glücklich leben kann, ohne viele Dinge haben zu müssen, was kümmert es einen dann noch?

Ich habe neulich gehört:

Der alte Luke und seine Frau waren weit und breit als das geizigste Paar im Tal bekannt. Schließlich starb der alte Luke, und ein paar Monate später lag auch seine Frau im Sterben. Sie rief die Nachbarin zu sich und sagte mit schwacher Stimme: »Ruthie, begrabt mich in meinem schwarzen Seidenkleid. Aber schneide vorher ja den Rücken aus dem Kleid raus und mach daraus ein neues Kleid. Das ist nämlich ein guter Stoff, und ich will ihn nicht verschwenden.«

»Aber das kann ich doch nicht machen«, meinte Ruthie. »Wenn du und Luke die goldene Treppe rauf geht, was werden denn die Engel sagen, wenn du ein Kleid ohne Rücken anhast?«

»Ach, die werden gar nicht hinschauen«, sagte sie. »Ich hab Luke ohne seine Hose begraben!«

Es geht immer um den anderen. Luke wird keine Hose anhaben, also werden alle auf ihn schauen. Im westlichen Denken ist man immer um die anderen besorgt.

Der östliche Mystiker ist nur um sich selbst besorgt. Er kümmert sich nicht um deine Biografie. Er lebt auf der Welt, als wäre er allein. Er bewegt sich auf der Erde, ohne sich um die Meinung der anderen zu kümmern. Er lebt sein Leben, kümmert sich um seine Dinge, um das Sein. Und natürlich ist er glücklich wie ein Kind. Sein Glück ist ganz einfach, unschuldig. Es ist nicht manipuliert, nicht gemacht. Es ist einfach die Essenz, das Grundlegende – wie bei einem Kind.

Beobachte einmal ein Kind, wie es rennt, schreit, tanzt – ohne jeden Grund, denn es hat gar nichts. Fragst du es: »Warum bist du so glücklich?«, wird es nicht in der Lage sein, dir zu antworten. Es wird denken, dass du nicht ganz richtig im Kopf bist. Braucht man denn einen Grund, um glücklich zu sein? Es wird sich nur wundern, dass jemand »Warum?« fragt. Es wird die Achseln zucken, seiner Wege gehen und wieder anfangen zu singen und zu tanzen. Das Kind hat nichts. Es ist noch nicht Ministerpräsident, es ist nicht Präsident der Vereinigten Staaten, es ist kein Rockefeller. Es besitzt nichts – vielleicht ein paar Muscheln oder ein paar Steine, die es am Strand gesammelt hat. Das ist alles.

Im Osten ist das Leben nicht vorbei, wenn es zu Ende ist. Im Westen ist es vorbei, wenn das Leben zu Ende ist. Wenn der Körper vergeht, ist es mit dem westlichen Menschen vorbei. Deshalb haben die Menschen im Westen so viel Angst vor dem Tod. Wegen der Todesangst versuchen die Männer und Frauen im Westen mit allen Mitteln, das