

OSHO
Angst



OSHO

Angst

Die Unwägbarkeiten des Lebens
verstehen und annehmen

mit CD

Aus dem Englischen
von Rajmani H. Müller

GOLDMANN

Titel der amerikanischen Originalausgabe: »Fear Itself«.
Die Texte dieser Ausgabe sind zusammengestellt aus verschiedenen
Gesprächen Oshos, die bei seinen Live-Unterweisungen
aufgezeichnet wurden.

OSHO® ist ein eingetragenes Trademark der
Osho International Foundation.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2008

© 2007 Osho International Foundation, Switzerland, www.osho.com

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Design Team München

Porträtfoto von Osho auf der Rückseite:

Osho International Foundation

Redaktion: Marianne Hartan

WL · Herstellung: CZ

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-21815-8

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Vorwort	9
Angst – was ist das eigentlich?	13
1. <i>Frage</i> – Angst beeinträchtigt mich auf unterschiedliche Weise – von einem vagen Unbehagen oder einem Klumpen im Bauch bis zur Schwindel erregenden Panik, als würde die Welt jeden Moment untergehen. Woher kommt diese Angst? Wohin geht sie?	17
2. <i>Frage</i> – Wie kann man die Angst meistern, oder kann man sie ganz loswerden?	23
3. <i>Frage</i> – Ich weiß, dass jeder Gedanke an eine äußere Sicherheit dumm und unrealistisch ist, aber gibt es nicht eine innere Sicherheit, die wir anstreben können?	29
Die Angst zu sterben und die Angst zu leben	32
1. <i>Frage</i> – Ich bin mir nicht sicher, was ich mehr fürchte – den Tod oder eine Krankheit und die Schmerzen im Alter, die dem Tod vorausgehen könnten. Wie kann man die Angst vor körperlichem Schmerz überwinden?	38
2. <i>Frage</i> – Manchmal habe ich das Gefühl, dass meine Angst vor dem Tod im Grunde auf einer Furcht vor dem Unbekannten beruht, weil ich keine Ahnung habe, was mit mir geschieht, wenn ich sterbe. Kannst du etwas dazu sagen?	52

3. *Frage* – Du hast etwas berührt, das mir bekannt vorkommt. Wenn ich genauer hinspüre, kann ich sehen, dass ich das Leben mehr fürchte als den Tod. Kannst du mehr darüber sagen, wie das eine mit dem anderen zusammenhängt? 64

Ungewiss und unbekannt – das Mysterium des Vertrauens 70

1. *Frage* – Wenn ich auf meine innere Stimme höre, sagt sie mir, dass ich manchmal gar nichts zu tun brauche außer zu schlafen, zu essen, am Strand zu spielen. Ich habe aber Angst, diesen Gefühlen nachzugeben, weil ich befürchte, dass ich dann zu schwach werde, um in dieser Welt zu überleben. Wird die Existenz mich wirklich beschützen, wenn ich mir einfach erlaube loszulassen? 77

2. *Frage* – Eine Zeile aus einem Gedicht von Rumi lautet: »Gehe nach innen, aber nicht den Weg, den die Angst dir weist.« Manchmal berühre ich in der Meditation einen horizontalen, leeren Raum ohne jeglichen Bezugspunkt dafür, wer ich bin, und dann überkommt mich eine ungeheure Angst. Kannst du mir helfen, diese Angst zu verstehen und mich mit ihr anzufreunden? 84

3. *Frage* – Kannst du noch ein bisschen mehr darüber sagen, was du »Ertrinken im Nichts« nennst? Mir erscheint es eher wie ein Fallen in den leeren Raum, und ich fühle mich damit sehr unsicher und zitterig 95

Liebe statt Angst – sich selbst und anderen vertrauen	103
1. Frage – Warum fühle ich Angst, wenn mir jemand nahekommt? Ist es nur ein Mangel an Vertrauen?	108
2. Frage – Wenn ich mir meine Situation betrachte, kann ich sehen, dass ich solche Angst vor anderen Leuten habe, dass sich die Frage erübrigt, wie ich jemanden nahe an mich heranlassen kann. Was ist diese Angst vor anderen?	115
Einsichten und Meditationen auf dem Weg zur Angstfreiheit	132
<i>Stelle dich deinen Ängsten</i>	133
<i>Hüte dich vor den zwei Extremen</i>	135
<i>Mache Angstlosigkeit nicht zum Ziel</i>	136
<i>Wenn Angst da ist, nimm sie an</i>	140
<i>Es gibt nichts zu verlieren</i>	144
<i>Das Gegenmittel ist Freude</i>	148

Vorwort

Der Unterschied zwischen einem mutigen Menschen und einem Feigling liegt nicht darin, dass der Mutige keine Angst hat und der Feigling sich fürchtet. Nein, darin liegt nicht der Unterschied. Beide haben Angst, in gleichem Maße. Worin liegt also der Unterschied? Der Unterschied liegt darin, dass der Mutige trotz seiner Angst weitergeht, während der Feigling sich von seiner Angst hindern lässt. Aber Ängste haben sie beide!

Wenn man einen mutigen Menschen fände, der keine Angst hat, wie wollte man ihn mutig nennen? Er wäre eine Maschine und kein Mensch. Nur Maschinen haben keine Angst, und Maschinen bezeichnet man nicht als mutig. Wie könnte man eine Maschine »mutig« nennen?

Mut bedeutet, dass sich etwas ereignet, *obwohl* man Angst hat. Du magst zittern vor Angst, aber das hält dich nicht ab, es blockiert dich nicht. Du benutzt es als Trittstufe. Du magst zittern und beben, aber du gehst weiter – ins Unbekannte.

Jeder Mensch trägt in sich beide Möglichkeiten: Angst und Mut. Alles hängt davon ab, welches von beidem du wählst. Wähle nie die Angst! Sie verkrüppelt. Sie lähmt. Sie zerstört dich und lässt dir keine Möglichkeit, wieder aufzuerstehen. Auch der Mut wird dich zerstören – so wie du bist, wirst du nicht überleben. Es ist aber eine kreative Zerstörung: Du stirbst, um neu geboren zu werden.