



**GOLDMANN**  
ARKANA

*Bei Goldmann sind von Osho bereits erschienen:*

Mann und Frau (13280)

Meditation (21521)

Tantra (21520)

Emotionen (21560)

Weibliches Bewusstsein – Weibliche Erfahrung (21562)

Was kann ich tun? (21561)

Liebe, Freiheit, Alleinsein (21599)

Meditationsführer (21609)

Body-Mind-Balancing (mit CD; 21662)

Wörterbuch der Erleuchtung A-Z (21671)

Eine Wahrheit viele Wege (21704)

Sex – das missverstandene Geschenk (21713)

Buddha sprach (21724)

Osho Buddha Box (Set aus Buch und Meditationskarten; 33708)

OSHO

# Angst

Die Unwägbarkeiten des Lebens  
verstehen und annehmen

mit CD

Aus dem Englischen  
von Rajmani H. Müller



**GOLDMANN**  
ARKANA

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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Mochenwangen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2008  
© 2007 Osho International Foundation, Switzerland, [www.osho.com](http://www.osho.com)

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
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: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21815-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-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.

Angst und Mut, beide zerstören dich, aber die Angst ist nur zerstörerisch. Die Saat der Angst verrottet einfach nur. Säst du aber den Mut, so geht dieses Saatkorn zwar zugrunde, doch es verrottet nicht. Es stirbt und vergeht, und daraus entsteht etwas völlig Neues: Ein Spross keimt hervor.

Der Mut wird dich töten, genau wie die Angst – doch die Angst lässt dich nur sterben, ohne dir ein neues Leben zu geben. Der Mut gibt dir ein neues Leben. Darum wähle den Mut – entscheide dich immer für den Mut.

Das ist anstrengend, aber es ist auch ein Abenteuer. Es ist schwierig und unbequem, überhaupt nicht angenehm, aber es bringt auch ekstatische Freuden. Ekstase hat ihren Preis, und man muss ihn bezahlen.

Leben ist Unsicherheit. Jeden Augenblick bewegt es sich mehr und mehr in Richtung Unsicherheit. Es ist ein Lotteriespiel. Man weiß nie, was passieren wird. Und es ist gut, dass man es nicht weiß. Wäre das Leben vorhersehbar, dann wäre es nicht lebenswert. Wäre alles so, wie du es gerne hättest, sicher und zuverlässig, dann wärest du überhaupt kein Mensch, sondern eine Maschine. Nur für Maschinen ist alles sicher und gewiss.

Der Mensch lebt in Freiheit – und Freiheit braucht Unsicherheit und Ungewissheit.

Und es ist auch wahr, dass ein wirklich intelligenter Mensch oft zögerlich ist, denn er hat kein Dogma, an dem er festhält und auf das er sich stützen kann. Er muss sich jede neue Situation anschauen und spontan darauf antworten.

Laotse sagt: »Ich bin zögerlich und bewege mich achtsam durchs Leben, denn ich weiß nie, was geschehen wird. Ich habe keine Prinzipien, denen ich folge. Ich muss in jedem Moment neu entscheiden; niemals entscheide ich im Voraus. Ich entscheide immer im Moment.«

Das bedeutet aber, dass man sehr verantwortungsvoll sein muss, denn »Verantwortung« bedeutet, *ver-antwort-lich* zu sein. Verantwortung ist keine Verpflichtung, keine Pflicht, sondern die Fähigkeit zu spontanem Antworten. Wenn du wissen willst, was das Leben ist, musst du *ver-antwort-lich* sein.

Das fehlt den heutigen Menschen. Die Konditionierung vieler Jahrhunderte ließ euch wie Maschinen werden. Ihr habt eure Menschlichkeit verloren und euch dafür Sicherheit eingehandelt. Ihr wollt es sicher und bequem haben, und andere haben schon alles für euch vorausgeplant. Für alles gibt es vorgezeichnete Landkarten, alle Bereiche sind schon ausgemessen. Doch das ist absolut verrückt, denn das Leben lässt sich nicht vermessen. Das Leben ist unermesslich. Da hilft kein Navigationssystem, denn das Leben ist ständig im Fluss. Ununterbrochen verändert sich alles. Nichts ist beständig außer dem Wandel – wie Heraklit sagt: »Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen.«

Die Pfade des Lebens verlaufen im Zickzack, nicht wie Eisenbahnschienen. Nein, das Leben läuft nicht auf Schienen. Aber gerade das macht ja seine Schönheit und Herrlichkeit, seine Poesie und Musik aus. Es ist immer eine Überraschung!

Wenn du nach Sicherheit und Gewissheit trachtest,

werden deine Augen sich verschließen. Nach und nach kann dich nichts mehr überraschen. Du verlierst die Fähigkeit zu staunen. Wenn dir aber das Staunen verloren geht, geht damit auch die Religiosität verloren.

Religiosität ist die Öffnung deines staunenden Herzens, deine Empfänglichkeit für das Mysterium, das uns umgibt.

Suche keine Sicherheit. Suche keine Ratschläge, wie du dein Leben führen sollst. Die Leute kommen zu mir und sagen: »Osho, sag uns, wie wir leben sollen.« Ihr seid gar nicht interessiert, das Leben zu erfahren – ihr wollt lieber festgelegte Strukturen haben. Ihr seid eher daran interessiert, das Leben abzutöten, als es zu leben! Ihr wollt, dass man euch eine Disziplin vorschreibt – und natürlich gibt es überall auf der Welt Priester und Politiker, die dazu bereit sind und geradezu darauf warten. Geht zu ihnen, sie werden euch gerne eine Disziplin vorschreiben. Sie genießen die Macht, die man daraus gewinnt, dass man anderen seine eigenen Vorstellungen aufdrängt.

Dafür bin ich nicht hier. Ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr frei werdet. Und wenn ich sage, ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr frei werdet, dann bin ich selbst inbegriffen. Ich bin hier, um euch zu helfen, dass ihr auch von mir frei werdet.

## Angst – was ist das eigentlich?

Angst existiert nur in unserem Denkmechanismus. Du musst lernen, dich von deinem Denkapparat zu distanzieren. Wir sind mit diesem Mechanismus so sehr identifiziert, dass wir völlig vergessen haben, dass wir davon getrennt sind. Es ist aber nur der Verstand – und der Verstand ist die Summe aller Konditionierungen, die du von anderen mitbekommen hast.

Beginne einfach, es ein wenig zu beobachten. Zum Beispiel, wenn du eine Rose siehst – sofort sagst du: »Wie schön sie ist!« Untersuche das einmal genauer, beobachte es. Wessen Worte wiederholst du da? Ist es wirklich das, was du gerade erlebst, wenn du sagst, dass die Blume schön ist? Ist es deine eigene Erfahrung, genau jetzt, in diesem Augenblick? Oder wiederholst du nur irgendwelche Worte, die du von jemandem in deiner Kindheit gehört oder in einem Buch gelesen hast? War es ein Lehrer, ein Elternteil, ein Freund...? Versuche dich zu erinnern, und du wirst dich wundern, was du dabei entdeckst. Wenn du tiefer gräbst, wird es dir wieder einfallen. Ja, es war eine bestimmte Person, die zum ersten Mal sagte: »Schau, wie schön diese Blume ist!« Das wurde zu einem Bestandteil deines Programms, und seitdem wiederholst du es immer wieder. Und je öfter du es wiederholst, desto tiefer prägt es sich ein. Nun ist es fast wie eine Tonbandaufnahme: Du siehst die Blume, der Reiz ist da, und sofort

erfolgt die Reaktion. Das Tonband spult sich ab und sagt: »Wie schön sie ist!« Aber es bist gar nicht du, der sagt, dass die Blume schön ist. Du konntest sie noch nicht einmal richtig wahrnehmen, weil deine Programmierung es verhindert.

Auch die Angst kommt nicht aus deinem Sein. Beobachte sie, nimm sie unter die Lupe, begib dich hinein. Du wirst erstaunt sein, wenn du herausfindest, von wem du diese Angst hast. Es war jemand in deiner Kindheit, der dir die Angst vor der Liebe, die Angst vor Fremden, die Angst vor dem Unbekannten beigebracht hat! Daher kommen diese Stimmen. Du kannst herausfinden, wem die Stimmen gehören: deiner Mutter, deinem Vater... Und ich sage nicht, dass sie Unrecht hatten. Zu dem Zeitpunkt, als sie es sagten, war es von Bedeutung.

Aber jetzt sind diese Stimmen bedeutungslos geworden. Jetzt bist du erwachsen. Die Programme passen nicht mehr. Diese Programme sind nur Überbleibsel aus der Vergangenheit. Sie laufen jedoch weiter ab, weil der Verstand keine Ahnung hat, wie er sie löschen kann – es sei denn, du wirst so achtsam, dass du sie bewusst löschen kannst. Der Verstand kann seine Programme nicht automatisch löschen. Der Verstand kennt nur seinen programmierten Zustand. Er besitzt nicht die Fähigkeit, sich von seiner Programmierung zu befreien.

Das ist die Grundproblematik, der man sich stellen muss. Und genau da setzt meine Arbeit an: Ich helfe nur, dir deine Programmierung bewusst zu machen. Dann wirst du fähig, dich davon zu distanzieren. Dann kannst du sehen, dass du nicht deine Programme bist. Dann wirst

du bei genügend großem Abstand in der Lage sein, viele Programme zu löschen, die längst überholt sind und keine Bedeutung mehr haben, die du aber weiterhin mit dir herumträgst und bis zu deinem Tode herumtragen wirst, wenn du dich nicht von ihnen lossagst.

Meiner Beobachtung nach fängt ein Kind etwa im Alter von fünf Jahren an, sich mit seinem programmierten Verstand zu identifizieren. Nur bis zu dieser Zeit ist das Kind wirklich lebendig, weil es noch nicht programmiert ist. Danach funktioniert es nur noch mechanisch.

Etwa mit fünf Jahren hört das wirkliche Lernen auf. Danach werden nur noch die Programme abgespult – immer ausgefeilter, immer geschickter, immer effizienter, aber im Grunde bleibt es immer die gleiche Programmierung, bis du stirbst... Es sei denn, du gerätst durch Zufall in eine Situation, in ein Energiefeld, in dem dir bewusst gemacht werden kann – fast gegen deinen Willen, gezwungenermaßen –, was für ein Schwachsinn in deinem Verstand abläuft.

Sobald dir irgendetwas Neues begegnet, sagt dein Verstand: »Moment mal! Das ist sehr seltsam – das hast du noch nie gemacht.« Dein Verstand will dir einreden: »Wenn du so etwas noch nie gemacht hast, dann lass die Finger davon! Es ist zu riskant. Wer weiß, was dabei herauskommt?« Der Verstand ist immer veränderungsfeindlich, denn er lebt aus seinen Programmen. Er will, dass du nur das machst, was du schon kennst, denn darin bist du effizient und schlau. Es ist sicherer, weil du schon weißt, wie es geht. Wenn du dich auf etwas Neues einlässt, wer weiß, was dann passiert? Wer weiß, ob es richtig ist oder

nicht? »Gib Acht!«, sagt der Verstand. »Halte dich an das alte Programm. Lebe einfach so wie bisher. Mache einfach weiter wie gewohnt, dann kannst du nicht so leicht Fehler machen.«

Der Verstand will immer Fehler vermeiden. Das Leben hat aber kein Interesse, Fehler zu vermeiden. Das Leben will Fehler erleben, damit immer noch Neues hinzugelehrt werden kann. Gerade dadurch lernen wir – durch Ausprobieren und Fehlermachen. Wer aufhört, Fehler zu machen, hört auch auf zu lernen. Und nach meiner Erfahrung werden Menschen, die nichts mehr dazulernen, neurotisch. Eine Neurose ist eine Art von Lernstopp. Man hat Angst bekommen, etwas Neues zu lernen, darum geht man ständig im alten Trott. Man ist zwar müde und gelangweilt, aber trotzdem bleibt man lieber beim alten Trott, weil man daran gewöhnt ist. Er ist einem vertraut, er ist das, was man kennt.

Wenn Angst auftaucht, ist es ein Hinweis, dass etwas dem Programm zuwiderläuft, nach dem du bisher gelebt hast. Nun ist eine Situation eingetreten, in der du wieder aufgefordert bist zu lernen. Das bedeutet, du musst deine Neurose fallen lassen. Du musst all das, was du von Kindheit an, seit du etwa fünf warst, immer gemacht hast, nach und nach löschen und fallen lassen. Dann wirst du wieder zum Kind und kannst wieder dort anfangen, wo der Lernprozess zum Stillstand gekommen ist.

**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?**

Alle deine Ängste sind Begleiterscheinungen des Identifiziertseins.

Du liebst einen Menschen, und zusammen mit der Liebe, gleich im selben Paket, kommt die Angst, der andere könnte dich verlassen. Er hat schon einmal jemanden verlassen, um mit dir zu sein. Es gibt also einen Präzedenzfall – vielleicht macht er es mit dir genauso! Die Angst ist da, du fühlst einen Klumpen im Bauch. Aber du bist so sehr identifiziert, dass dir eine simple Tatsache entgeht: Du bist allein in diese Welt gekommen. Und gestern, bevor der andere kam, warst du auch schon hier, und es ging dir ausgezeichnet, ohne einen Klumpen im Bauch. Und falls er dich morgen verlässt... Wozu der Klumpen im Bauch? Du weißt, dass du ohne den anderen leben kannst. Du kommst auch allein klar.

Diese Angst, dass die Dinge sich morgen ändern könnten... Ein Mensch kann sterben, du kannst Pleite machen oder deinen Job verlieren – tausenderlei Dinge könnten sich ändern. Du steckst voller Ängste und Befürchtungen, aber keine davon ist berechtigt – denn alle diese Ängste haben dich auch gestern schon bedrückt, unnötigerweise. Viele Dinge mögen sich verändert haben, aber schau, du lebst noch! Die Menschen haben eine enorme Fähigkeit, sich an alle möglichen Situationen anzupassen.

Angeblich sollen nur die Menschen und die Küchenschaben eine solche enorme Anpassungsfähigkeit besitzen. Deshalb findet man überall dort, wo Menschen zu finden sind, auch die Küchenschaben, und überall wo Küchenschaben zu finden sind, findet man Menschen. Sie gehören zusammen; darin sind sie sich ähnlich. Selbst in den entlegensten Gegenden, am Nordpol oder Südpol ... Als die Menschen zum ersten Mal in diese Gegenden reisten, entdeckten sie zu ihrer Überraschung, dass sie die Küchenschaben mitgebracht hatten. Und diese Küchenschaben waren total gesund und lebendig und pflanzten sich fort!

Wenn du dich auf der Welt umsiehst, kannst du sehen: Der Mensch lebt unter tausenderlei unterschiedlichen klimatischen Bedingungen, geographischen, politischen, gesellschaftlichen, religiösen Bedingungen – aber er schafft es zu überleben. Und so lebt er schon viele Jahrhunderte lang ... Die Bedingungen verändern sich ständig, und der Mensch passt sich ständig an.

Es gibt nichts, wovor man Angst haben müsste. Selbst wenn diese Welt untergeht, na und? Dann wirst du mit ihr zusammen untergehen! Oder glaubst du etwa, dass du auf einer Insel stehen wirst und um dich herum geht die ganze Welt unter und nur du allein bleibst übrig? Da mach dir mal keine Sorgen. Zumindest ein paar Küchenschaben werden dir Gesellschaft leisten!

Worin liegt das Problem, wenn die Welt untergeht? Ich wurde das schon oft gefragt, aber worin besteht das Problem? Wenn sie untergeht, geht sie unter. Das stellt überhaupt kein Problem dar, denn uns wird es dann nicht

mehr geben. Wir werden mit ihr untergehen, und dann ist niemand mehr da, der sich darüber Gedanken machen könnte. Dann herrscht die absolute Angstfreiheit! Wenn die Welt aufhört, dann hören alle Probleme auf, hören alle Schwierigkeiten auf, alle Klumpen im Bauch. Ich sehe darin kein Problem.

Aber ich weiß, dass jeder voller Angst ist. Jeder hat eine Art Panzer, und dafür gibt es Gründe. Zum einen wird jedes Kind absolut hilflos in eine Welt hineingeboren, die es noch überhaupt nicht kennt. Natürlich hat es Angst vor dem Unbekannten, dem es sich gegenüber sieht. Es hat noch nicht die neun Monate in absoluter Sicherheit und Geborgenheit vergessen, als es noch kein Problem, keine Verantwortung, keine Sorge um das Morgen gab.

Für uns sind es neun Monate, aber für das Kind ist es die Ewigkeit. Es weiß noch nichts vom Kalender, es kennt keine Minuten, Stunden, Tage, Monate. Es lebt in der Ewigkeit, in absoluter Geborgenheit und Sicherheit, ohne jede Verantwortung – und dann wird es plötzlich in eine fremde Welt geworfen, in der es in jeder Hinsicht von anderen abhängig ist. Natürlich fürchtet es sich. Die anderen sind alle so groß und mächtig, und ohne ihre Unterstützung kann das Kind nicht überleben. Es wird sich bewusst, dass es abhängig ist. Es hat seine Unabhängigkeit, seine Freiheit verloren.

Ein Kind ist zart, verletzlich, unsicher. Ganz automatisch fängt es an, sich einen Schutzpanzer zuzulegen und Wege zu finden, um sich zu schützen. Zum Beispiel, wenn es allein schlafen muss. Allein in der Dunkelheit fürchtet sich das Kind, aber es hat seinen Teddybären. Damit beru-

higt es sich, dass es nicht ganz so allein ist. Sein Freund ist ja bei ihm! Oft sieht man Kinder auf Flughäfen oder Bahnhöfen ihren Teddy mit sich herumschleppen. Glaubt ihr, der Teddy ist nur ein Spielzeug? Für euch ist er das, aber für das Kind ist er ein Freund – einer, der ihm beisteht, wenn sonst keiner da ist in der nächtlichen Dunkelheit, allein im Bett. Der Teddybär ist bei ihm!

So kreierte sich das Kind psychologische Teddybären. Und wenn ein Erwachsener vielleicht meint, er sei über die Teddybären hinausgewachsen, dann täuscht er sich. Was ist denn Gott für den Menschen? Nichts als ein Teddybär. Aus seinen Kindheitsängsten erschuf sich der Mensch eine Vaterfigur, die alles weiß, die allmächtig ist, die allgegenwärtig ist. Du musst nur genug an ihn glauben, dann wird er dich beschützen! Aber dieses Bedürfnis nach Schutz, diese ganze Vorstellung, dass man einen Beschützer braucht, ist kindisch. Und auch wenn du beten lernst, wird es zu einem Teil deines psychologischen Schutzpanzers. Mit deinem Gebet versuchst du Gott daran zu erinnern, dass du hier bist, ganz allein in der dunklen Nacht.

Unsere Gebete, Gesänge und Mantras, unsere Schriften, unsere Götter, unsere Priester – das alles gehört im Grunde zu unserem psychologischen Schutzpanzer. Es ist sehr subtil. Die Christen glauben, außer ihnen könne sonst niemand gerettet werden. Darin besteht ihr Schutzarrangement. Alle anderen kommen in die Hölle, nur sie werden gerettet, weil sie Christen sind. So glaubt jede Religion auf ihre Weise, dass nur die eigenen Leute gerettet werden.

Es geht dabei aber gar nicht um Religion, es geht um Angst: Wie kann man sich vor der Angst retten? In gewisser Weise ist das natürlich, aber an einem bestimmten Punkt wird es zu einer Frage der Reife und Intelligenz, dies alles fallen zu lassen. Es war hilfreich, solange du noch ein Kind warst, aber irgendwann musst du deinen Teddybären loslassen.

Wenn du endlich eines Tages den ganzen Schutzpanzer ablegst, hörst du auf, aus der Angst zu leben. Was für ein Leben kann denn aus Angst entstehen? Erst wenn du deine Defensivhaltung abgelegt hast, kannst du aus Liebe leben. Dann lebst du ein reifes Leben. Ein vollkommen gereifter Mensch hat keine Angst, keine Abwehr. Psychologisch gesehen ist er offen und verletzlich.

Zu einer bestimmten Zeit mag die Rüstung notwendig sein; vielleicht ist sie das. Aber wenn du wächst – falls nicht nur deine Lebensjahre zunehmen, sondern auch deine Reife wächst und du wirklich erwachsen wirst – dann wirst du anfangen zu sehen, was du alles mit dir herumschleppst. Und wenn du genauer hinschaust, wirst du entdecken, dass hinter vielen Dingen die Angst steckt.

Ein reifer Mensch muss sich von allem lossagen, was auf Angst beruht. So gelangt er zur Reife.

Beobachte alle deine Handlungen, alle deine Überzeugungen und finde heraus, ob sie auf der Wirklichkeit beruhen, auf Erfahrung – oder auf Angst. Alles was auf Angst beruht, solltest du am besten gleich fallen lassen, ohne weiter darüber nachzudenken. Das gehört alles zu deinem Schutzpanzer.

Ich kann ihn nicht für dich zum Schmelzen bringen.

Ich kann dir nur zeigen, wie du ihn fallen lassen kannst. Deine psychologische Rüstung kann dir niemand nehmen. Du würdest sogar darum kämpfen. Nur du selbst kannst etwas tun, um sie fallen zu lassen – nämlich, sie dir in allen Details genau ansehen. Wenn etwas auf Angst beruht, lass es fallen. Wenn etwas auf Vernunft beruht, auf deiner eigenen Erfahrung, deinem eigenen Verständnis, dann solltest du es nicht fallen lassen. Dann nimm es in dein Wesen auf. An deiner Rüstung lässt sich aber nichts finden, was auf Erfahrung beruht. Es beruht alles auf Angst, von A bis Z.

Wir leben stets aus der Angst heraus. Auf diese Weise vergiften wir ständig alle unsere anderen Erfahrungen. Wir lieben jemanden, aber wenn unsere Liebe der Angst entspringt, ist sie verdorben, vergiftet. Wir streben nach Wahrheit – aber wenn dein Streben aus der Angst kommt, kannst du nicht zur Wahrheit gelangen.

Was auch immer du tust, vergiss eines nicht: Mit der Angst kannst du nicht wachsen. Sie lässt dich nur immer kleiner werden, bis du stirbst. Die Angst steht im Dienste des Todes.

Wenn du angstfrei bist, besitzt du alles, was das Leben an Gaben für dich bereithält. Dann baust du keine Hindernisse mehr auf. Frei von Angst wirst du mit Geschenken überschüttet, und allen deinen Handlungen wohnt eine Stärke und Kraft inne, eine Gewissheit, ein ungeheures Gefühl von Autorität.

Ein Mensch, der aus der Angst lebt, ist innerlich ständig am Zittern. Er ist immer nahe daran, verrückt zu werden, denn das Leben ist so riesig, und wenn man ständig Angst



Osho

**Angst**

Die Unwägbarkeiten des Lebens verstehen und annehmen  
mit CD

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-21815-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2008

Oshos kristallklare Analyse zu dem großen Thema der Moderne – mit CD

Angst ist eine Grundbedingung unserer Existenz. Lebendig sein heißt sich aussetzen, die Unsicherheit des Lebens und das Bedrohtsein durch den Tod zulassen. Osho zeigt auf, wie wir unseren Mut zum Umgang mit der Angst stärken können, statt uns von ihr blockieren zu lassen. Auf der beiliegenden CD wird eine geführte Meditation angeboten, die die Hörer mit der inneren Geborgenheit in Kontakt bringt.