

Leseprobe aus: **AbendMeditationen** von Osho.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch

[>> AbendMeditationen](#)

Die Texte für dieses Buch sind ausgesuchte Transkripte aus verschiedenen Diskurs-Serien, die Osho vor einer internationalen Zuhörerschaft gehalten hat. Alle Osho Diskurse sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der online- Bibliothek „Osho Library“ bei [www.osho.com](http://www.osho.com)



Titel der Originalausgabe:

A Must for Contemplation before Sleep

Überarbeitete Neuauflage 2021

Übersetzung: Kalpa Riechwald

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, [www.watermeier.net](http://www.watermeier.net)

Foto Umschlag © Hector Guerra Hernandez. Fotografia

Copyright © 1997 Osho International Foundation, Schweiz, [www.osho.com](http://www.osho.com)

Copyright © 2009 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

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

Alle Rechte vorbehalten

OSHO® ist eine registrierte Handelsmarke der Osho International Foundation, Schweiz,

lizensiert durch diese. [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-51-8

# Abend Meditationen

Texte zum Tagesausklang

# OSHO

# INHALT

Monat 1	
Fenster in die Existenz	7
Monat 2	
Sage ja!	39
Monat 3	
Springe aus dem Dunkeln ins Licht	71
Monat 4	
Realität hört nicht mit dem Sehen auf	103
Monat 5	
Spiele mit dem Leben	135
Monat 6	
Jenseits von Dualität	167
Monat 7	
Zum Kern deines Seins vordringen	199
Monat 8	
Tausendprozentig leben	231
Monat 9	
Tanze deinen Weg zu Gott	263
Monat 10	
Lass die Liebe dein Licht sein	295
Monat 11	
Sterbe, um wiedergeboren zu werden	327
Monat 12	
Begib dich vom Kopf zum Herzen	359

1.

FENSTER  
IN DIE  
EXISTENZ

## 1.Tag

Die Welt leidet zu sehr, denn zum ersten Mal in der Geschichte des menschlichen Bewusstseins hat der Mensch die Existenz aus den Augen verloren. Noch nie haben Menschen so gelitten wie wir.

Früher waren die Menschen arm, sehr arm, sie litten Hunger; aber noch nie waren die Menschen spirituell so arm. Noch nie haben die Menschen spirituell solchen Hunger gelitten wie heute.

Meine ganze Arbeit besteht darin, euch wieder einen Sinn für das Sein zu geben. Solange der Mensch nicht wieder in der Existenz verwurzelt ist, hat er keine Zukunft.

## 2.Tag

Der Mensch hat das Potenzial, ein Lied der Liebe zu werden, ein Tanz der Liebe, aber nur sehr wenige Menschen, sehr seltene Menschen, verwandeln dieses Potenzial in Wirklichkeit. Die Menschen werden als Samenkorn geboren, und fast alle sterben als Samenkorn. Ihr Leben ist nichts als eine lange Übung in Vergeblichkeit.

Ich habe festgestellt, dass die Menschen nur aus Angst in die Tempel und die Synagogen und die Kirchen gehen, nicht aus Liebe. Ja, alte Leute gehen häufiger, denn sie haben größere Angst vor dem Tod. Sie gehen nicht in die Kirche oder den Tempel, weil sie etwas ungeheuer Wertvolles im Leben erfahren haben, sondern weil ihnen das Leben unter den Händen zerrinnt und die große Dunkelheit des Todes näher kommt und sie Angst haben. Sie wollen, dass jemand sie beschützt. Jetzt wissen sie, dass ihr Geld nicht bei ihnen bleiben wird, dass ihre Freunde nicht bei ihnen bleiben werden, dass ihre Familie sie verlassen wird.

Aus Verzweiflung beginnen sie, sich an die Vorstellung eines Gottes zu klammern. Aber das geschieht nicht aus Liebe, es geschieht nicht aus Dankbarkeit. Und ein Gott, der aus Furchtsamkeit geboren wurde, ist ein falscher Gott.

Ich bemühe mich hier darum, Fenster in die Existenz zur Verfügung zu stellen, damit ihr nicht aus Angst zu Gott geht, damit ihr durch die Erfahrung von Schönheit, durch die Erfahrung von Kreativität, durch die Erfahrung von Liebe gehen könnt. Und wenn ein Mensch durch diese Erfahrungen geht, ist der Kontakt gewaltig, verwandelnd.

Ein einziger lebendiger Kontakt mit der Existenz genügt – du wirst nie wieder derselbe sein.

### 3.Tag

Nur durch große Herausforderungen wird man ein integriertes Ganzes, werden unsere Lebensenergien kristallisiert. Behalte das in Erinnerung. Bringe Religion niemals mit Angst in Verbindung, bringe Religion mit Furchtlosigkeit, mit Mut in Verbindung, mit einem Mut, der dir hilft, ins Unerforschte zu gehen.

Es ist, wie wenn man mit einem kleinen Boot auf den wilden Ozean hinausfährt, ohne Seekarten, ohne irgendetwas über die nächste Küste zu wissen. Man macht es wie Kolumbus – einfach nur in der Annahme, dass die Erde rund ist, in der Hoffnung, dass man irgendwo ankommen wird. Man muss ein Kolumbus des Bewusstseins sein.

### 4.Tag

Mein Vorschlag ist: Fange an, nach Liebe zu suchen, nicht direkt nach Gott, denn wenn du direkt nach Gott suchst, dann ist dieser Gott nur ein Produkt deiner Vorstellung. Es wird ein Hindu-Gott sein oder ein muslimischer Gott oder ein christlicher Gott ... es wird kein wahrer Gott sein. Nimm den Weg über die Liebe, denn eines ist sehr schön bei der Liebe, was bei einem Gott nicht so ist: Liebe ist weder christlich noch hinduistisch noch muslimisch ...

Liebe ist einfach Liebe, ohne irgendein Attribut. Das ist etwas sehr, sehr Schönes bei der Liebe. Wenn die Menschen anfangen, nach Liebe statt nach einem Gott zu suchen, kann die Menschheit ganz leicht zu einer großen Bruderschaft werden.

## 5.Tag

Wenn du „Gott“ sagst, scheint es etwas sehr weit Entferntes zu sein. Das ist es, was sie jahrhundertlang gesagt haben, dass Gott irgendwo hoch oben ist – im Himmel, sehr, sehr weit entfernt. Aber wenn du „Liebe“ sagst, ist es deinem Herzen sehr nahe. All die Priester sind schlau und gerissen. Sie haben zu beweisen versucht, dass Gott weit entfernt ist; denn nur wenn Gott weit entfernt ist, können sie die Repräsentanten Gottes sein, seine Mittler, seine Vertreter.

Sobald du das Wort „Gott“ benutzt, gibt es dir den Eindruck einer Person. Gott wird begrenzt, Gott wird definiert. Aber Liebe ist keine Person, sie ist eine Eigenschaft, eine Präsenz, ein Duft, nicht etwa eine Blume – unbegrenzter, ungebundener, unendlicher.

Wenn du „Gott“ sagst, fühlst du dich einfach ohnmächtig – „Was kann man machen?“ Aber wenn es um Liebe geht, kannst du etwas tun. Zu lieben entspricht deiner innersten Natur; deshalb hat alles, was ich lehre, das Wort „Liebe“ zum Angelpunkt. Jesus sagt: „Gott ist Liebe“. Ich sage: „Liebe ist Gott“.

## 6.Tag

Ein Mensch der Liebe weiß, wie man in seiner Ganzheit lebt, denn er lebt total. Sein Körper ist voller Liebe, seine Körperzellen tanzen in Liebe, sein Geist ist voller Liebe – nicht voller Logik, sondern voller Liebe. Sein Herz ist voller Liebe – es ist nicht nur ein Blutreinigungssystem, nicht nur ein Ateminstrument; er atmet Liebe ein, und er atmet Liebe aus. Seine ganze Seele ist nichts als reine Liebe, ein Ozean der Liebe.

Ein solcher Mensch muss die Existenz einfach finden. Wo kann sich die Existenz vor einem solchen Menschen verstecken? Tatsächlich braucht sich ein solcher Mensch nicht auf die Suche nach der Existenz zu machen, die Existenz ist auf der Suche nach ihm. Und das ist das Schöne: wenn die Existenz nach dir sucht und forscht.

## 7.Tag

Liebe ziellos.  
Liebe die gesamte Existenz.  
Sie ist eine Wirklichkeit.  
Die Bäume und die Berge und die Menschen  
sind nicht wirklich verschieden.  
Wir alle nehmen aneinander teil,  
wir existieren in tiefer Harmonie.  
Ständig atmen wir Sauerstoff ein und Kohlendioxyd aus.  
Die Bäume atmen ständig Kohlendioxyd ein  
und atmen Sauerstoff aus.  
Ohne Bäume wären wir nicht in der Lage zu existieren.  
Wir sind verbunden, wir durchdringen einander.  
Und auf diese Art ist die ganze Existenz miteinander verbunden.  
Liebe also ziellos – liebe die Bäume,  
die Sterne, die Berge, die Menschen, die Tiere.  
Die Hauptsache ist nicht, wen du liebst,  
die Hauptsache ist, dass du liebst

## 8.Tag

Der Mensch fühlt sich wohl,  
wenn er mit der Existenz in Einklang ist.  
Wenn wir mit der Existenz verwurzelt sind,  
sind wir heil und ganz.  
Wenn wir uns von der Existenz fern halten,  
bleiben wir ohne Wurzeln, ohne Nahrung.  
Die Existenz ist die Erde,  
unsere Nahrung, unser Wohlbefinden.  
Und unser gesamtes Leben ist nichts  
als ein Erkunden –  
ein Erkunden der Quelle unseres Wohlbefindens.

## 9. Tag

Der Existenz kann man nur in totaler Hingabe begegnen.  
Weniger als total genügt nicht.  
Genauso wie Wasser bei hundert Grad verdampft,  
ist es totale Hingabe,  
bei der das Ego sich auflöst,  
wenn du einfach nur ein leerer Raum bist.  
Niemand ist drinnen.  
Da ist große Stille, unendlich, unbegrenzt, und niemand ist da.  
Das ist der Augenblick,  
in dem sich der ganze Himmel in dich hinabsenkt,  
in dem Erde und Himmel sich treffen,  
in dem du von einem sterblichen Wesen  
in eine unsterbliche Seele verwandelt wirst.

## 10. Tag

Der Mensch muss über seinen Willen hinausgehen, sodass er Teil des göttlichen Willens werden kann. Man muss seinen eigenen Willen aufgeben, er verursacht alle Schwierigkeiten. Wenn der eigene Wille erst einmal aufgelöst ist, dann beginnt die Existenz durch uns zu wirken. Dann gibt es kein Leid, keine Angst. Man ist vollkommen entspannt, es gibt keine Probleme.

Alle Probleme entspringen deinem Willen, denn Wille bedeutet, dass du mit dem Ganzen kämpfst. Es ist ein Sich-Abmühen, und alle Bemühungen erzeugen zwangsläufig Spannung. Und du bist zum Scheitern verurteilt. Daher weiß man, wie hart man auch kämpft, in der Tiefe seines Herzens, irgendwo im Tiefinnersten, dass es vergeblich ist. Man kann nicht gegen das Ganze gewinnen. Man kann nur mit dem Ganzen, nicht gegen das Ganze gewinnen. Und in dem Augenblick, in dem du deinen Willen aufgibst, ist alles dein.

Plötzlich öffnet das ganze Universum seine Pforten für dich. Alle Mysterien stehen dir zur Verfügung, alle Geheimnisse werden dir ausgehändigt, alle Schlüssel. Das Paradoxe ist, dass du zum Meister wirst, indem du deinen Willen aufgibst. Und wenn du an deinem Willen festhältst und dafür kämpfst, bleibst du ein Sklave.

## 11. Tag

Die Menschen sind hart. Das Leben macht sie hart, denn das Leben macht sie bereit zu kämpfen. Allmählich verlieren sie alle innere Weichheit; sie werden wie Stein. Und ein Mensch wie Stein ist ein toter Mensch. Er lebt nur dem Namen nach, er lebt nicht wirklich. Wahres Leben besteht aus Weichheit, Verletzlichkeit, Offenheit. Habe keine Angst vor der Existenz: Die Existenz sorgt für dich, liebt dich. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, mit der Existenz zu kämpfen.

Die Existenz ist bereit, dir mehr zu geben, als du je verlangen kannst oder dir je vorstellen kannst. Aber die Existenz kann nur geben, wenn du weich, verletzlich bist. Wenn du durchlässig bist, kann sie von überallher in dich eindringen. Sei durchlässig, sei offen für die Existenz, ohne Angst. Du brauchst keine Angst zu haben. Es ist unsere Existenz, wir gehören zu ihr; sie gehört zu uns.

## 12. Tag

Religion muss endlich wirklich werden. Es reicht. Wir haben lange genug mit dem Unwirklichen gelebt. Das Leben ist wirklich und die Liebe ist wirklich, und wenn du das Leben liebst, wird dein Leben zur gesamten Existenz. Und es gibt nur eine Art und Weise, das Leben anzubeten, und das ist zu singen, zu tanzen, zu erblühen, kreativ zu sein, etwas zu der Feier beizusteuern, etwas zu dem großen Fest beizusteuern, zu dem großen Karneval, der immerfort geschieht.

Die Sterne tanzen und die Bäume tanzen und die Meere tanzen. Meine Sannyasins müssen Teil der Meere und der Bäume und der Wolken und der Sterne werden. Das ist mein Tempel – ich traue keinem anderen Tempel, ich glaube an keinen Gott. Das ist meine Erfahrung, und ich möchte sie mit meinen Sannyasins teilen. Sannyasin zu sein, bedeutet einfach, dass du dich jetzt in die festliche Dimension begibst. Es ist eine Einladung zum Frühling, du machst dich bereit für den Frühling.