



## Meditative Therapies

### OSHO Mystic Rose

#### **Die heilende Kraft von Lachen, Weinen und Stille**

**Diese Meditative Therapie von Osho ist als die wichtigste neue Meditation seit der Erschaffung der Vipassana beschrieben worden.**

„Sie besteht aus drei Schritten, die alle einer bestimmten Absicht dienen: sie sollen alles Gift aus deinem Inneren hervorholen, das dir seit Jahrhunderten von jeder Generation eingepflegt wurde. Lachen ist der erste Schritt. Einer der großen Schriftsteller, Norman Cousins, hat gerade über sein lebenslanges Experiment berichtet: Wenn er zwanzig Minuten ohne jeden Grund lacht, verschwinden alle seine Spannungen. Seine Bewusstheit wächst, der Staub verschwindet.

Du wirst es selber merken; wenn du ohne jeden Grund lachen kannst, wirst du etwas finden, was unterdrückt war ... Von Kindheit an hat man dir beigebracht, nicht zu lachen. ‚Sei ernst!‘ Du musst diese repressive Konditionierung loswerden.

Der zweite Schritt sind Tränen. Tränen sind sogar noch tiefer unterdrückt worden. Man hat uns gesagt, dass Tränen ein Zeichen von Schwäche sind – das sind sie nicht. Tränen können nicht nur deine Augen reinigen, sondern auch dein Herz. Sie machen dich weicher, es ist eine biologische Strategie, damit du sauber bleibst, damit du unbelastet bleibst. Es ist inzwischen eine wohlbekannte Tatsache, dass weniger Frauen verrückt werden als Männer. Und als Ursache fand man, dass Frauen leichter weinen können als Männer. Schon dem kleinen Kind wird gesagt: ‚Sei ein Mann, weine nicht wie eine Frau!‘

Aber wenn du dir die Physiologie deines Körpers anschaust, ob du ein Mann bist oder eine Frau, du hast die gleichen Tränendrüsen voller Tränen. Man hat festgestellt, dass weniger Frauen Selbstmord begehen als Männer, und natürlich hat keine Frau in der Geschichte gewalttätige Kriege geführt, Massaker angerichtet.

Wenn die ganze Welt wieder lernen kann zu weinen, wird das eine ungeheure Transformation, eine Metamorphose sein.

Der dritte Schritt ist Stille. Ich habe es den ‚Beobachter auf dem Berg‘ genannt. Werde so still, als wärest du allein auf einem Himalaya Gipfel, vollkommen still und allein – nur beobachten, horchen ... empfindsam, aber still.“

Osho, *This, This, A Thousand Times This: The Very Essence of Zen*, Talk #1

Um auf Englisch weiterzulesen hier klicken



Im Shop kannst du das Buch, das englische eBook und das englische Audiobuch finden.

### **Sieben Tage lang, drei Stunden täglich**

„Für diejenigen, die in ihrer Meditation tiefer gehen wollen, habe ich mich entschlossen, eine neue meditative Therapie zu entwickeln. Die erste Phase ist ‚Yahoo!‘: Drei Stunden lang lacht ihr einfach ohne jeden Grund. Und wenn ihr nicht mehr lachen könnt, ruft ihr „Yahoo!“, und das Lachen kommt zurück. Wenn ihr drei Stunden lang nachgrabt, werdet ihr staunen, wie viele Staubschichten sich über eurem Wesen angesammelt haben. Das Lachen wird diese Schichten wie ein Schwert mit einem Schlag durchdringen. Sieben Tage hintereinander drei Stunden jeden Tag! Ihr könnt euch nicht vorstellen, welch große Transformation dies eurem Sein bringen kann.

Und der zweite Teil ist ‚Yahoo!‘. Im ersten Teil wird alles weggeschwemmt, was euch daran hindert zu lachen; alle Verbote, die der Menschheit in der Vergangenheit auferlegt wurden, alle Verdrängungen werden durchbrochen. Dadurch wird neuer Raum in euch geschaffen. Doch ihr müsst noch ein paar Schritte weiter gehen, um zum Tempel eures Seins zu gelangen, denn ihr habt auch so viel Traurigkeit unterdrückt, so viel Verzweiflung, so viele Schmerzen, so viele Tränen. Das alles ist da und überdeckt eure Schönheit, eure Anmut, eure Freude.

In der alten Mongolei gab es eine überlieferte Idee, dass alle unterdrückten Schmerzen von jedem Leben... und Schmerzen werden immer unterdrückt, denn keiner will sie fühlen. Man will keine Schmerzen haben, deshalb unterdrückt man sie, vermeidet sie, schaut nicht hin; aber sie bleiben da.

Die alten Mongolen glaubten also, und ich stimme damit überein, dass sich die Schmerzen von einem Leben zum nächsten immer weiter ansammeln. Sie werden zu einem richtig harten Panzer des Leidens, der uns umschließt. Darum haben euch alle Heiligen und Weisen euch erzählt, euch zugerufen: ‚Geh nach innen!‘ Ihr hört ihnen zu, aber ihr geht nicht nach innen. Es gibt einen Grund dafür: Ihr wisst, wenn ihr nach innen geht, findet ihr Schmerz, wenn ihr nach innen geht, findet ihr Unglück, Leiden, Verzweiflung. Es ist besser, an der Oberfläche zu bleiben – beschäftigt, abgelenkt. Niemals allein zu sein, denn es mag sein, dass du unbewusst nach innen gehst, wenn du allein bist. Du magst nach innen schauen, wenn du allein bist und nichts anderes zu tun hast.

Die Menschen haben alles Mögliche erfunden, um vor sich selbst davon zu laufen, sie rauchen Zigaretten ... Nicht, dass sie sie brauchen. Ich habe noch nie das Bedürfnis nach einer Zigarette verspürt, ich kann mir darum nicht vorstellen, dass der Körper so etwas Dummes braucht. Wenn gute Luft zu haben ist, vergiftet er seinen Atem, und er bezahlt dafür! Aber es muss einen Grund dafür geben. Warum rauchen Millionen von Menschen? Der Grund ist, es hält dich beschäftigt. Selbst wenn du allein bist, du bist nicht untätig.

Dies sind Spiele unseres Verstandes. Es gibt Menschen, die kauen Kaugummi. So was Verrücktes – Kaugummi kauen! Bist du gesund oder verrückt? Kannst du nichts anderes kauen? Kein vernünftiger Mensch kann sich mit dieser unnötigen Übung beschäftigen – Kaugummi kauen! Aber es hält dich beschäftigt, also kauen Millionen von Menschen Kaugummi.



All deine Unterhaltungen, deine sogenannten Unternehmungen sind beinahe ohne jeden Sinn, ohne jeden Nutzen. Aber sie helfen dir, dir nicht selbst zu begegnen. Du hast zu viele Schmerzen.

Du kannst also den Heiligen zuhören, den Erleuchteten, und du kannst nicken – ‚Du hast Recht, aber meine Zeit ist noch nicht gekommen. Bitte vergib mir. Ich muss noch Kaugummi kauen. Ich muss noch rauchen. Du bist großartig, du kannst diese Dinge lassen. Wir sind kleine Leute, wie können wir aufhören, Kaugummi zu kauen und Zigaretten zu rauchen?‘

Schau dir diese Dummheit an. Aber hinter der Dummheit steckt eine Psychologie und die Psychologie ist: Alles, was dir hilft, dich selbst zu vermeiden ist nützlich. Fußballspiel, Volleyball, Boxen ... andere tun es. Du schaust nur zu, aber dieses Zuschauen lenkt dich von deinem eigenen Inneren ab.

Wenn man nach innen geht, findet man sowohl Freude als auch Tränen. Deshalb passiert es einem manchmal, dass man lacht und gleichzeitig plötzlich weinen muss. Sehr verwirrend, denn eigentlich glauben wir, es sei ein Widerspruch. Wenn man in Tränen aufgelöst ist, gibt es doch nichts zu lachen; oder wenn man lacht, ist es nicht der richtige Moment zum Weinen. Doch die Existenz schert sich nicht um Konzepte und Ideen. Die Existenz übersteigt all eure Begriffe, die dualistisch sind, die auf Dualität beruhen. Tag und Nacht; Lachen und Tränen; Schmerz und Freude – das eine kommt immer mit dem anderen einher.

Ein Mensch, der zum innersten Kern seines Seins vordringt, stößt zunächst auf eine Schicht aus Lachen und Freude, und die zweite Schicht ist dann voller Agonie und Tränen.

Erlaubt euch also in der zweiten Woche zu weinen, zu heulen, auch ohne jeden Grund. Eure Tränen sind schon bereit. Ihr drängt sie nur zurück. Lasst sie laufen! Wenn ihr meint, dass keine Tränen mehr da sind, dann sagt: „Yaboo!“ Dies sind nur Laute, die als Technik dienen, um euer Lachen und alle eure Tränen hervorzuholen und euch durch und durch zu reinigen, damit ihr wieder wie unschuldige Kinder werdet.

Und im dritten Teil schließlich werdet ihr zum stillen Zeugen, zum 'Wächter auf dem Berge'. Nach all dem Lachen und Weinen gibt es nur noch die stille Gegenwart, die zuschaut. Das Beobachten an sich wirkt automatisch hemmend. Wenn man weint und sich dabei beobachtet, hört man auf zu weinen – es wird. Bei dieser Meditation befreit ihr euch von Lachen und von den Tränen schon vorab, damit es dann nichts mehr zu unterdrücken gibt, wenn ihr stille Zeugen werdet. Dann öffnet sich einfach ein klarer Himmel. Auf diese Weise könnt ihr sieben Tage lang pure Klarheit erleben.

Dies ist absolut meine Meditation.

Ihr werdet überrascht sein, wie viel euch diese kleine Strategie bringen kann. Ich habe immer wieder bei den Meditationen die Erfahrung gemacht, dass man an zwei Schichten kommt, die durchbrochen werden müssen. Euer Lachen ist unterdrückt worden. Man hat euch gesagt: ‚Da gibt es nichts zu lachen! Es ist eine ernste Angelegenheit.‘ Ob in der Kirche, in der Schule, an der Universität – Lachen war nicht erlaubt.



Die erste Schicht ist also das Lachen. Ist das Lachen aber einmal vorbei, findet ihr euch plötzlich in Tränen aufgelöst wieder, ihr leidet Seelenqualen. Auch dabei befreit ihr euch von einer großen Last. Viele Leben, in denen ihr gelitten und Schmerzen ertragen habt, lösen sich in Luft auf. Wenn ihr durch diese beiden Schichten hindurchgehen könnt, habt ihr euch selbst gefunden.

Die Worte ‚Yahoo‘ und ‚Yaboo‘ haben keine Bedeutung. Sie sind nur Methoden, Töne, die dem Zweck dienen, in dein Sein einzudringen.

Und ihr habt es vielleicht gespürt – wenn ihr ‚Yahoo‘ ruft, habt ihr vielleicht eine plötzliche Brise von Frische und Freude empfunden.

Ich möchte nicht, dass hier viele Menschen anfangen zu weinen, darum habe ich den zweiten Teil nicht benutzt. Der soll in bestimmten Gruppen benutzt werden.

Ich habe viele Meditationen entwickelt, doch diese könnte zur wichtigsten und grundlegendsten Methode werden. Sie kann die ganze Welt erobern. Aus der ganzen Welt kommen schon Zeitungsausschnitte zu mir – ‚Was ist dieses Yahoo?‘ Die Leute erfinden ihre eigenen Bedeutungen, aber es ist um die Welt gegangen. Das zweite ist also Yaboo! Und der ganze Prozess von Yahoo und Yaboo, das Pärchen, verheiratet, arrangierte Hochzeit!

Jede Gesellschaft hat so viel Unheil angerichtet, indem sie die Menschen an ihrer Freude und an ihren Tränen gehindert hat. Wenn ein alter Mann zu weinen anfängt, sagt man ihm: ‚Was tust du da? Du solltest dich schämen; du bist doch kein Kind mehr, dem man die Banane weggenommen hat und das deshalb plärrt. Hier hast du eine Banane, aber hör bloß auf zu heulen!‘

Stell dich einmal auf die Straße und weine, und sofort kommen die Leute angelaufen, um dich zu trösten: ‚Nicht Weinen! Vergiss, was passiert ist; es ist nun einmal passiert!‘ Keiner weiß, was passiert ist; keiner kann dir helfen, aber alle bemühen sich um dich: ‚Nicht Weinen!‘ Der Grund dafür ist, dass sie selbst anfangen zu weinen, wenn du weiter weinst, denn sie alle sind zum Überlaufen voll von Tränen. Die Tränen sitzen direkt hinter ihren Augen.

Dabei ist es so gesund zu weinen, zu heulen und zu lachen. Wissenschaftlich ist es längst erwiesen, dass Weinen und Lachen ausgesprochen gut für die Gesundheit ist, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Es hilft einem sehr, geistig gesund zu bleiben. Die ganze Menschheit ist heutzutage nicht mehr ganz richtig im Kopf, ganz einfach weil niemand mehr aus vollem Herzen lachen kann. Wer es noch kann, dem sagt man: ‚Was soll das! In deinem Alter? Sei nicht so kindisch! Was sollen deine Kinder von dir denken! Reiß dich zusammen!‘

Wenn ihr eure Tränen fließen lasst und weint, einfach als Übung, als Meditation, dann wird es euch keiner glauben. Tränen wurden noch nie als Meditation angesehen. Und ich sage euch, sie sind nicht nur eine Meditation, sondern auch eine Medizin. Nicht nur eure Sehkraft wird davon besser, sondern auch eure innere Klarsicht wird besser.

Ich gebe euch eine ganz fundamentale Methode, die frisch und unverbraucht ist. Und sie wird um die Welt gehen, daran zweifle ich nicht, da ihre Wirkung für jeden offensichtlich ist: Man ist wie verjüngt,



man wird liebevoller, und man wird anmutiger. Man wird außerdem flexibler, weniger fanatisch; und man ist danach fröhlicher und feiert das Leben.

Was diese Welt braucht, ist eine gründliche Reinigung des Herzens von allem, was in der Vergangenheit verboten und verdrängt war. Lachen und Tränen können zwei Dinge bewirken: Die Tränen befreien euch von den Qualen, die in eurem Inneren verborgen sind, und das Lachen räumt alles weg, was euch daran hindert, froh und ekstatisch zu sein. Wer diese Kunst einmal gelernt hat, kann sich nur noch wundern: Warum hat das eigentlich nie jemand gesagt? Es gibt einen Grund dafür: Niemand hat es den Menschen gegönnt, dass wie Rosen sind, dass sie diese Frische, diesen Duft, diese Schönheit ausstrahlen.

Ich habe diese Serie The Mystic Rose genannt. ‚Ya Hoo!‘ ist das Mantra, um die Mystic Rose in dein Zentrum zu bringen, um dein Zentrum zu öffnen und deinen Duft freizusetzen. Dein Leben bekommt zum ersten Mal einen Sinn und ist nicht länger einfach nur nützlich. Im Moment ist es nur nützlich – du bist Vater, das ist nützlich. Was soll das Kind ohne dich machen? Du bist Mutter, das ist nützlich, du bist Ehefrau, das ist nützlich – was soll dein Mann ohne dich machen? Es kann sein, dass er dir abhanden kommt.

Er ist dir schon abhanden gekommen, aber du hängst noch an ihm. Wenn der Mann voller Freude ist, kann die Frau nicht glauben, dass er es wegen ihr ist. Es muss eine andere Frau geben. ‚Sag mir einfach ihren Namen? Wer ist die andere? Warum lachst du?‘

Weinen kann der Mann auch nicht, denn dann sagt die Frau: ‚Was ist los? Ich habe dir ständig gesagt, dass diese Liebesgeschichte nichts ist. Hat dich die Frau verlassen, hat sie dich weinend zurück gelassen?‘

Zwei alte Leute, Mann und Frau, erschienen vor Gericht – der Mann war fast fünfundneunzig, die Frau war fast neunzig, und sie wollten sich scheiden lassen. Der Richter konnte es nicht glauben, er sagte: ‚Mein Gott, in diesem Alter! Warum? Wie lange seid ihr verheiratet?‘ Sie sagen: ‚Wer kann sich schon erinnern? Vielleicht sechzig Jahre, vielleicht siebzig Jahre, wir können uns an das Datum nicht mehr erinnern, es ist lange her.‘

Der Richter sagte: ‚Wenn ihr so lange zusammen gelebt habt, dass ihr euch nicht erinnern könnt, seit wann, warum wollt ihr euch dann scheiden lassen? Wenn euer Leben nicht gut war und es nicht gut gelaufen ist, hättet ihr längst eher kommen sollen.‘

Der alte Mann sagte: ‚Wir wollten eher kommen, aber die Kinder ... Jetzt sind alle Kinder tot, wir brauchen uns also nicht länger miteinander zu quälen. Wir sollten uns jetzt scheiden lassen, damit du jemand anderen quälen kannst, falls du jemanden findest. Ich will auch jemand anderen quälen, wenn ich jemanden finde. Wenn nicht, kommen wir allein besser zurecht als zusammen. Zusammen sind wir so traurig: ‚Diese Frau zerstört mein Leben‘ oder ‚Dieser Mann zerstört mein Leben.‘

Die Menschen heiraten nicht aus Liebe – Liebe kennt keine Heirat, denn Liebe braucht keine Verträge, sie ist kein Geschäft. Liebe kennt keine Ehe, denn sie ist kein Geschäft, sie kennt kein Gesetz. Sie schränkt die Freiheit des anderen nicht ein. Wenn überhaupt, dann fördert und vergrößert sie die Freiheit des anderen. Liebe kann die Flügel des anderen nicht beschneiden, sie gibt dir mehr Flügel, mehr Himmel, riesige Räume zum Fliegen und zu sein.



Aber das passiert nicht. Heirat ist nützlich, sie ist ein Bedürfnis, sie ist kein Fest. Alles im Leben ist so gewöhnlich geworden, so beladen, aber du weißt nicht, was du sonst tu sollst, wohin du gehen sollst. Jeder leidet sein eigenes Leiden, du kannst die Plätze nicht tauschen. Selbst wenn das möglich wäre, würdest du es nicht tun, denn wenigstens unser Leiden gehört uns und wir sind damit wohlvertraut.

Auf einer Party wurde ein Mann von seiner Frau gefragt: ‚Ich höre, dass die Frau dort drüben deine Geliebte ist.‘

Der Mann wollte auf der Party keinen Aufstand verursachen, und so flüsterte er: ‚Ja, jeder hier hat eine Geliebte, mach also keinen Zirkus.‘

Daraufhin sagte sie: ‚Dann sag mir, wer wessen Geliebte ist,‘

Also antwortete er: ‚Dieser Mann hat jene Geliebte, und seine Frau ist die Geliebte von jemand anderem. Es ist alles sehr verschachtelt ...‘

Und er sprach über jeden, diese Frau und jener Mann, alle sind verheiratet und alle haben Geliebte.

Die Frau schaute sich alle an und sagte schließlich: ‚Aber unsere ist die beste.‘

Die Geliebte ihres Mannes! Und es war solch ein Schmerz, aber UNSERE ...! ‚Die anderen sind größere Idioten – und diese bescheidene Frau ... ich kenne sie alle.‘

Selbst der Schmerz und die Not werden nach und nach zu Vertrauten, alt und bekannt. Du kannst sie nicht loslassen, du wirst sie vermissen.

Ich habe gesehen, wie Männer ihre Frauen vermisst haben, schon nach zwei oder drei Tagen, wenn sie zu ihren Eltern gefahren ist. Zwei oder drei Tage lang genießen sie es, aber am vierten Tag fangen sie an, sie zu vermissen. Und ich habe zu ihnen gesagt: ‚Du wolltest immer deine Frau loswerden. Es ist gut, dass sie ihre Ferien verlängert, genieße es!‘

Merkwürdige Leute! Und wenn sie zurück kommt, dann wollen sie sie umbringen. Sie tun es nicht, einfach weil sie wissen, dass das sehr riskant ist. Wenn es dafür eine Belohnung gäbe, dann glaube ich, dass alle an diesem Wettbewerb teilnehmen würden. Hinterher schreien und heulen sie, und erinnern sich an die goldenen Zeiten, aber jetzt ist es ein Albtraum.

Das ganze Leben ist nur zu einer Funktion geworden, du bist entweder Inspektor oder Polizist, oder du bist Minister, oder du bist Lehrer – nur eine Funktion, die auch ein Roboter übernehmen kann.

Das einzige, was ein Roboter nicht tun kann, ist meditieren. Mit anderen Worten: ich sage, dass diejenigen, die nicht meditieren, Roboter sind, ohne Bewusstsein darüber, dass sie nur funktionieren, dass sie eine Funktion ausüben, in der sie gebraucht werden.

Aber ein Mensch, der meditiert, bemerkt zum ersten Mal, dass es gleich ist, ob er gebraucht wird oder nicht – er ist mit sich selbst in Freude. Er ist glücklich, er ist von niemandem abhängig, um glücklich zu sein. Das ist die einzige Freiheit, die in der Welt möglich ist. Ansonsten ist jeder ein Sklave.

Ich möchte, dass die Menschen es vollkommen verstehen, dass du nur ein Gebrauchsgegenstand, ein Ding, ein Objekt bist, solange du nicht allein glücklich bist, solange sich die Rose in deinem eigenen Zentrum nicht öffnet. Meditation deckt deine Subjektivität auf. Subjektivität ist deine Bewusstheit, und



wenn du deine Bewusstheit erlebst, wird dein Leben sinnvoll, bedeutsam, ewig, unsterblich, ohne Anfang, ohne Ende. Ein Fest, von Moment zu Moment, ein Tanz.

Und solange du dein Leben nicht in einen Tanz von Moment zu Moment verwandelt hast, hast du die Gelegenheit verpasst, die dir die Existenz gegeben hat."

Osho, *YAA-HOO! The Mystic Rose*, Talk #1

Um auf Englisch weiterzulesen hier klicken

Im Shop kannst du das Buch, das englische eBuch und das englische Audiobuch finden.

Wenn du mehr Osho-Zitate über die Mystic Rose oder andere Themen, die dich interessieren, in Englisch finden möchtest, kannst du die Osho Online Bibliothek besuchen. Diese kostenlose Bibliothek enthält über 225 Osho Bücher, die man lesen oder nach englischen Stichwörtern oder Redewendungen durchsuchen kann.