

Wenn die Angst dich packt...

Leiden ist nur negativ, wenn daraus nichts gewonnen wird. Aber ich möchte dir sagen: Durch Leiden kann Erkenntnis gewonnen werden, und damit wird es kreativ.

Die Dunkelheit ist schön, wenn daraus bald eine Morgendämmerung hervor bricht. Das Dunkel ist gefährlich, wenn es kein Ende nimmt, zu keiner Dämmerung führt, sondern ständig weiter geht und du dich immer nur im alten Geleise bewegst, in einem Teufelskreis.

Das kann geschehen, wenn du nicht achtsam bist. Nur um einem Leiden zu entrinnen, kannst du dir ein anderes kreieren, und um diesem dann zu entrinnen, wieder ein anderes. So kann sich das ständig fortsetzen. Und alle Leiden, die du noch nicht durchlebt hast, warten auf dich.

Du bist ihnen entronnen, aber nur, indem du von einem Leiden zum nächsten geflüchtet bist. Derselbe Verstand, der das eine Leiden kreierte hat, wird sich ein weiteres kreieren. Sokannst du von einem Leiden zum nächsten flüchten, aber das Leiden geht weiter, weil dein Verstand die schöpferische Kraft dahinter ist.

Nimm dein Leiden an, durchlebe es. Versuche ihm nicht zu entrinnen. Das ist eine völlig andere Ebene, damit umzugehen. Das Leiden ist vorhanden – also stelle dich ihm, geh hindurch. Angst wird vorhanden sein – also nimm sie an. Du wirst zittern - also zittere! Wozu willst du verbergen, dass du zitterst und Angst hast? Akzeptiere einfach, dass du ein Angsthase bist.

Alle sind Angsthasen. Diejenigen, die als besonders tapfer gelten, bluffen nur. Innen drin sind sie genauso feige wie alle anderen, ja sogar noch feiger. Nur um ihre Feigheit zu verbergen, geben sie sich einen tapferen Anstrich und benehmen sich wie Helden. Ihre Tapferkeit ist aber nur eine Fassade. Wie können wir tapfer sein? Der Tod ist unausweichlich. Wie können wir heldenhaft sein?

Jeder von uns ist doch nur ein Blatt im Wind. Wie sollte das Blatt nicht zittern? Wenn der Wind bläst, zittert das Blatt. Aber wir sagen nicht zu dem Blatt: „Du Feigling!“ Wir sagen höchstens, das Blatt sei lebendig. Wenn du also zitterst und die Angst dich packt, dann sei wie ein Blatt im Wind – wunderbar!

Aus: Angst, S. 142, von Osho, Goldmann-Arkana, 2008.