

Das Gegenmittel ist Freude

Freude ist das Gegenmittel für jede Angst. Angst stellt sich ein, wenn du das Leben nicht genieusst. Wenn du das Leben genieusst, verschwindet die Angst. Also sei positiv und freu dich mehr, lache mehr, tanze mehr und singe. Sei mehr und mehr in fröhlicher, heiterer Laune, entzückt über die kleinen Dinge, die ganz kleinen Dinge. Das Leben besteht aus kleinen Dingen, doch wenn du eine Qualität von Heiterkeit in die kleinen Dinge bringen kannst wird es in der Summe enorm sein.

Warte nicht darauf, dass irgendetwas Grossartiges geschehen soll. Grossartige Dinge geschehen, es ist nicht so, dass sie nicht geschehen – aber warte nicht darauf, dass etwas Grossartiges passiert. Es passiert erst, wenn du anfängst, die kleinen, ganz gewöhnlichen Alltäglichkeiten mit einem neuen Bewusstsein, einer frischen Einstellung, mit neuer Lebendigkeit, neuer Begeisterung zu leben. Dann wird es sich immer mehr ansammeln, und eines Tages explodiert es in reinste Freude. Man weiss aber nie, wann es geschehen wird. Sammle einfach immer weiter deine hübschen Steinchen am Strand. In der Summe wird daraus einmal das grosse Ereignis. Wenn du ein Steinchen sammelst, ist es nur ein Stein. Doch wenn dann alle Steinchen beisammen sind, sind es plötzlich Diamanten. Darin besteht das Wunder des Lebens. An diese grossartigen Dinge brauchst du also keine Gedanken zu verschwenden.

Viele Menschen auf der Welt verpassen das Leben, weil sie immer auf etwas Grossartiges warten. Es kann nicht geschehen. Es geschieht nur durch die kleinen Dinge: beim Essen, beim Frühstück, beim Spaziergehen, beim Duschen, beim Plaudern mit einem Freund... oder wenn du einfach allein dasitzt und den Himmel anschaust... oder wenn du auf deinem Bett liegst und gar nichts tust. Diese kleinen Dinge sind es, die das Leben ausmachen. Das ist der Stoff, aus dem das Leben ist. Tue alles freudig, dann wird alles zum Gebet. Tue es mit Enthusiasmus. Dieses Wort »Enthusiasmus« ist sehr schön. Von der Wurzel her bedeutet es »von Gott gegeben«. Wenn du etwas mit tiefem Enthusiasmus tust, ist in deinem Inneren die Göttlichkeit gegenwärtig.

Das Wort »enthusiastisch« bezeichnet jemanden, der von Göttlichkeit erfüllt ist. Bringe also mehr Enthusiasmus in dein Leben, dann werden die Angst und ähnliche Dinge von selbst verschwinden.

Kümmere dich nicht um die negativen Seiten. Zünde einfach eine Kerze an, dann geht die Dunkelheit von allein weg. Versuche nicht, gegen die Dunkelheit zu kämpfen. Das ist nicht möglich, denn die Dunkelheit hat keine eigene Existenz. Wie willst du sie bekämpfen? Zünde einfach eine Kerze an, und die Dunkelheit ist nicht mehr da. Du kannst also die Dunkelheit vergessen, kannst die Angst vergessen. Vergiss all diese negativen Dinge, die dem menschlichen Verstand normalerweise so viel Unbehagen bereiten. Entzünde einfach eine kleine Kerze des Enthusiasmus.

Fünfzehn Tage lang, gleich morgens, wenn du aufwachst, steh auf voller Enthusiasmus - »Göttlichkeit im Inneren« - voll Entschlossenheit, dass du diesen Tag mit wirklich grosser Begeisterung leben willst. Und dann fang an, voller Begeisterung und Wonne zu leben! Iss dein Frühstück, aber nimm es zu dir, als würdest du Gott selbst zu dir nehmen; es wird zum Sakrament. Während du unter der Dusche stehst, denke daran, dass das Göttliche in dir wohnt, und du gibst Gott ein Bad! Dein kleines Badezimmer wird zum Tempel, und das Wasser, das dir über den Kopf rinnt, wird zur Taufe.

Beginne jeden Morgen beim Aufstehen mit grosser Entschlossenheit, mit einer Gewissheit und Klarheit, einem Versprechen an dich selbst, dass der heutige Tag wunderbar sein wird und du ihn ungeheuer intensiv erleben willst. Und jeden Abend, wenn du zu Bett gehst, erinnere dich an all die wunderbaren Dinge, die an diesem Tag geschehen sind. Das blosses Erinnern trägt dazu bei, dass sie am nächsten Tag wieder geschehen. Erwähne dich, und mit der Erinnerung an die schönen Augenblicke, die heute geschehen sind, schläfst du ein. Du wirst schönere Träume haben. Sie werden deinen Enthusiasmus, deine Begeisterung, deine Totalität weitertragen. Dann fängst du an, auch in deinen Träumen mit einer neuen Energie zu leben.

(Osho – Angst. Die Unwägbarkeit des Lebens verstehen und annehmen)