

Die Vorlage zu diesem Buch ist das gesprochene Wort Oshos. Seine „Talks“ – aus dem Stegreif vor einer großen Zuhörerschaft gehalten – wurden vom Tonband übersetzt. Die Redaktion der deutschen Übersetzung folgt der englischen Buchausgabe und gibt, wie diese, so genau wie möglich den spontanen Redefluss Oshos wieder. Alle Osho Diskurse sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der Onlinebibliothek „Osho Library“ bei www.osho.com



Titel der englischen Originalausgabe: *Body-Mind Balancing*

1. Auflage 2022

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt

Umschlagmotiv ©

Übersetzung: Katrin Jonas

Copyright © 2022 OSHO International Foundation, Zürich, Schweiz

www.osho.com/copyrights

Copyright © 2022 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

OSHO® ist eine registrierte Handelsmarke der Osho International Foundation,

Schweiz, lizenziert durch diese. www.osho.com/trademarks

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-947508-61-7

OSHO

Body-Mind Balancing

Schließe Freundschaft mit deinem Körper

Inklusive digitalem Zugang zu einem
meditativen Heilungsprozess

Der Körper ist die sichtbare Seele und die Seele ist der unsichtbare Körper. Körper und Seele sind nirgendwo getrennt, sie gehören zusammen, sie sind Teile eines Ganzen.

Du solltest den Körper akzeptieren, du solltest den Körper lieben, du solltest den Körper respektieren, du solltest deinem Körper dankbar sein.

Der Körper ist der komplexeste Mechanismus in der Existenz, er ist einfach wunderbar! Und glücklich sind diejenigen, die noch staunen können.

Beginne, dieses Wunder in deinem eigenen Körper zu fühlen, denn er ist dir am nächsten. Die Natur ist dir nirgendwo so nahe, die Existenz ist dir nirgendwo so zugänglich wie in deinem Körper. In deinem Körper ist das Wasser der Ozeane, in deinem Körper ist das Feuer der Sterne und der Sonnen, in deinem Körper ist die Luft, dein Körper ist aus Erde gemacht.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

1. Die Intelligenz des Körpers

Die Weisheit des Körpers
Sprich mit deinem Körper
Höre deinem Körper zu
Der Körper ist ein Wunder
Der Körper birgt alle Geheimnisse
Die Zusammenhänge zwischen Körper und Mind
Dein Körper und dein Mind sind nicht getrennt
Den Menschen in seiner Ganzheit behandeln

2. Negative Konditionierungen entschlüsseln

Warum wir uns dafür entscheiden, unglücklich zu sein
Zwei Arten zu leben
Der Körper ist dein Freund
Das Gespenst des „Sollte“
Lasse das Leiden los!
Werde dir der Glückseligkeit bewusst

3. Die Grundvoraussetzungen, um sich wohlzufühlen

Komme mit deinem Körper in Kontakt
Sei dir selbst treu
Entspanne dich ins Leben hinein, wie es kommt!
Erkenne die Weisheit deines Körpers
Eine Sinfonie der Freude
Lache aus dem Vollen heraus!

4. Symptome und Lösungsansätze

1. Spannungen in der Bauchgegend
2. Fehlender Kontakt zum Körper
3. Schulter- und Nackenschmerzen
4. Stressbedingte Erkrankungen
5. Den Körper von innen spüren
6. Schlaflosigkeit
7. Anspannung und Entspannung
8. Unzufriedenheit mit dem Körper
9. Sich schön oder hässlich fühlen
10. Wahre und falsche Schönheit
11. Älter werden
12. Frigidität
13. Impotenz
14. Introvertiert sein
15. Hypochondrie
16. Die Wiederbelebung der Sinne
17. Sinnlichkeit leben
18. Zu viel essen, zu wenig Sex
19. Entgiften durch Fasten
20. Fasten oder feiern?

5. Die heilende Kraft von Meditation

OSHO Aktive Meditationstechniken*
Der Vorgang des Loslassens
Meditation im Alltag
Entspannt und leicht

6. Das Tor zum Bewusstsein

Zentrum und Peripherie
Die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele
Du bist nicht dein Körper
Vom Zielorientierten zum Feiernden
Erinnere dich an den „Bewohner“

7. Eine meditative Therapie von Osho

„Erinnere dich an die vergessene Sprache,
mit deinem Körper & Mind zu sprechen“

Die Anwendung des meditativen Prozesses zur Heilung
Das Einstimmen auf die Meditation

Weiterführende Bücher

Über den Autor

Einleitung

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Ratschläge und Anleitungen ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes. Das Buch enthält auch keine Diagnosen oder Behandlungen für spezielle medizinische oder psychische Probleme. Überall dort, wo der Nutzen von Meditation hervorgehoben wird, geschieht dies ausschließlich zu Zwecken der Gesunderhaltung und persönlichen Transformation. Sollten Sie Medikamente einnehmen oder von ernsthaften körperlichen oder psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sein, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie die in diesem Buch beschriebene Heilmeditation machen.

Die Welt braucht eine völlig neue Art von Bildung, eine, die grundsätzlich jeden Menschen in die Stille seines Herzens einführt, oder anders gesagt: in die Meditation, und jeden darauf vorbereitet, dass er seinen Körper mitfühlend behandelt. Denn so lange du nicht mitfühlend mit deinem eigenen Körper umgehen kannst, wirst du auch mit keinem anderen Körper Mitgefühl haben können.

Der Körper ist ein lebendiger Organismus und er hat dir noch nie irgendeinen Schaden zugefügt. Vielmehr hat er dir seit dem Moment, in dem du gezeugt wurdest, ununterbrochen gedient, und wird dasselbe bis zu deinem Tod tun. Er wird alles ausführen, was du möchtest, sogar das Unmögliche, und er wird dir gegenüber nie den Gehorsam verweigern.

Es wäre unvorstellbar, eine Maschine zu erschaffen, die so folgsam und so weise ist. Du würdest staunen, wenn du dir sämtlicher Funktionen deines Körpers bewusst werden würdest. Vielleicht hast du noch nie darüber nachgedacht, was dein Körper alles vollbringt. Er ist so wunderbar, so geheimnisvoll! Aber du hast noch nie so genau hingeschaut. Du hast dich nie darum gekümmert, dich mit deinem Körper vertraut zu machen, – und dann gibst du vor, dass du andere Menschen liebst? Dazu bist du gar nicht in der Lage, denn die anderen Menschen begegnen dir ebenso als „Körper“.

Der Körper ist das größte Mysterium in der gesamten Existenz. Und dieses Mysterium sollte geliebt werden. Man sollte seine Geheimnisse und sein Funktionieren zutiefst erforschen.

Leider haben sich die Religionen absolut gegen den Körper gerichtet. Doch das ist nachvollziehbar, weil es ein Beweis dafür ist, dass ein Mensch, der die Weisheit und die Geheimnisse des Körpers zu

verstehen lernt, sich nie wieder um die Geistlichen und um einen Gott kümmern wird. Er hat das größte Mysterium in sich selbst gefunden, – und in diesem Mysterium des Körpers befindet sich der innerste Schrein des Bewusstseins.

Sobald du dir einmal Deines Bewusstseins, Deines Seins gewahr geworden bist, gibt es keinen Gott über dir. Und nur ein solcher Mensch kann anderen Menschen, anderen Lebewesen gegenüber mit wirklicher Achtung begegnen, denn sie alle sind ein genauso großes Mysterium wie er selbst – nur mit anderen Ausdrucksformen und Variablen, die das Leben reicher machen. Sobald ein Mensch das Bewusstsein in sich selbst entdeckt, hat er auch den Schlüssel zum Göttlichen gefunden.

Eine Erziehung, die dich nicht lehrt, deinen Körper zu lieben, die dir nicht beibringt, deinem Körper gegenüber mitfühlend zu sein und die dich nicht darin schult, in die Geheimnisse des Körpers einzudringen, ist auch nicht in der Lage, dir beizubringen, wie du in dein eigenes Bewusstsein einkehrst. Der Körper ist die Tür, der Körper ist das Sprungbrett. Und eine Erziehung, die das Thema des Körpers und des Bewusstseins nicht einmal berührt, ist nicht nur absolut unvollständig, sondern sogar schädlich, weil sie zerstörerisch bleibt. Einzig das Erblühen des Bewusstseins in deinem Inneren bewahrt dich davor, zerstörerisch zu sein. Und dieses Bewusstsein gibt dir gleichzeitig einen ungeheuren Drang, schöpferisch zu werden, mehr Schönheit in die Welt zu bringen und mehr Wohlstand in der Welt zu erschaffen.

Der Mensch braucht einen besseren und gesünderen Körper. Und er benötigt mehr Bewusstsein, ein waches Sein. Er braucht alle Arten von Komfort und Luxus, die die Existenz ihm geben kann. Die Existenz ist bereit, dir das Paradies im Hier und Jetzt zu schenken, aber du verschiebst es immerzu auf später, – immer auf nach dem Tod.

Es gab einmal einen großartigen Mystiker in Sri Lanka, der im Sterben lag. Er wurde von Tausenden Menschen verehrt und schließlich versammelten sich einige von ihnen um ihn herum. Da öffnete er

seine Augen. Er hatte nur noch ein paar Atemzüge in diesem Leben übrig und dann würde er sich auf den Weg machen und für immer gegangen sein. Also war jeder einzelne darauf erpicht, seinen letzten Worten lauschen.

Der alte Mann sagte: „Mein ganzes Leben lang habe ich euch Glückseligkeit und Ekstase gelehrt und vor allem, meditativ zu sein. Nun mache ich mich auf zum anderen Ufer. Ich werde nicht mehr erreichbar sein. Ihr habt mir zwar zugehört, aber ihr habt nie praktiziert, was ich euch gesagt habe, sondern es immer wieder aufgeschoben. Doch jetzt ergibt es keinen Sinn mehr, es aufzuschieben, denn ich gehe weg. Ist irgendjemand bereit, mit mir mitzukommen?“

Eine lange Stille, in der man eine Stecknadel hätte fallen hören können, trat ein. Die Menschen sahen einander an und dachten: „Vielleicht ist derjenige, der über vierzig Jahre lang sein Schüler gewesen ist, dazu bereit.“ Doch dieser Mann sah nur die anderen an. Niemand stand auf. Schließlich hob ein Mann am hinteren Ende des Raumes seine Hand. Der Mystiker dachte: „Na wenigstens eine Person ist mutig genug.“

Doch der Mann sagte: „Lass mich dir bitte erklären, warum ich nicht aufstehe; ich habe nur meine Hand gehoben. Ich würde schon gern wissen, wie es geht, das sogenannte andere Ufer zu erreichen, aber heute bin ich natürlich noch nicht bereit dazu, denn es gibt noch so viele unerledigte Dinge: Ein Gast ist gerade angekommen, mein jüngster Sohn heiratet – und an einem solchen Tag kann ich doch nicht einfach weggehen. Du sagst, dass du vom anderen Ufer aus nicht mehr zurückkommen kannst, aber eines Tages – ganz sicher eines Tages – werde ich rüberkommen und dich dort treffen. Vielleicht kannst du uns, obwohl du es uns dein ganzes Leben lang erklärt hast, nur noch ein einziges Mal – ein letztes Mal – erklären, wie man das andere Ufer erreicht? Doch bitte verstehe, dass ich jetzt noch nicht in der Lage bin zu gehen. Ich möchte nur mein Gedächtnis auffrischen, damit ich Bescheid weiß, wenn die richtige Zeit gekommen ist ...“

Doch die richtige Zeit wird niemals kommen. Und dies ist nicht nur die Geschichte dieses armseligen Mannes; es ist die Geschichte von Millionen Menschen, von fast allen. Sie warten auf den richtigen Moment oder auf die richtige Konstellation der Sterne. Sie fragen einen Astrologen um Rat, gehen zum Wahrsager und versuchen auf unterschiedlichsten Wegen herauszufinden, was morgen geschehen wird. Doch das Morgen tritt niemals ein; es ist noch nie eingetreten. Hier handelt es sich um nichts anderes als um die dumme Strategie des Aufschiebens. Denn was wirklich geschieht, passiert immer heute.

Eine richtige Erziehung wird dem Menschen beibringen, im Hier und Jetzt zu leben, das Paradies auf Erden zu erschaffen – und nicht auf den Tod zu warten und unglücklich zu sein, bis der Tod deinem Elend ein Ende bereitet. Lass den Tod dich tanzend, freudvoll und liebend antreffen!

Es ist eine bemerkenswerte Erfahrung, dass der Tod einem Menschen, der sein Leben lang genauso lebt, als wäre er bereits im Paradies angekommen, nichts von seinen Erfahrungen wegnehmen kann. Mein Ansatz ist, euch beizubringen, dass dies hier das Paradies ist und dass kein Paradies irgendwo anders existiert. Weder ist eine Vorbereitung nötig, um glücklich zu werden, noch braucht es eine Disziplin, um liebevoll zu sein – nur etwas Aufmerksamkeit, nur etwas Wachheit, ein bisschen Verständnis. Und wenn die Erziehung nicht in der Lage ist, dir dieses Verständnis zu vermitteln, handelt es sich nicht um eine wirkliche Erziehung.

1. Kapitel

Die Intelligenz des Körpers

Die westliche Medizin betrachtet den Menschen als etwas Separates, von der Natur Getrenntes. Doch das ist einer der größten Fehler, der je begangen worden ist, denn der Mensch ist ein Teil der Natur. Gesund zu sein bedeutet nichts anderes, als in Harmonie mit der Natur zu leben.

Die westliche Medizin hat ein mechanistisches Bild vom Menschen entworfen und deshalb ist sie überall dort, wo das Mechanische zum Ziel führt, erfolgreich. Doch der Mensch ist keine Maschine, sondern ein Organismus, und deshalb braucht er mehr als die Behandlung eines erkrankten Körperteils. Der erkrankte Bereich ist nur ein Symptom dafür, dass der gesamte Organismus in Schwierigkeiten steckt. Der erkrankte Körperteil zeigt sie nur an, denn er ist das schwächste Glied.

Wenn du den erkrankten Teil behandelst, magst du vielleicht erfolgreich sein, doch dann zeigt sich die Erkrankung irgendwo anders. Du hast lediglich verhindert, dass die Krankheit sich durch den erkrankten Körperteil ausdrücken kann, und dadurch hast du sie verstärkt. Du hast noch nicht verstanden, dass der Mensch eine Einheit ist. Entweder ist er krank oder er ist gesund. Ein Mittelding gibt es nicht. Er sollte als ein ganzer Organismus betrachtet werden.

Grundsätzliches muss verstanden werden, dass der Körper immer bereit ist, auf dich zu hören. Doch du hast mit ihm noch nie gesprochen, hast mit ihm noch nie kommuniziert. Du hast in ihm gelebt und du hast ihn benutzt, doch du hast ihm niemals gedankt. Dabei dient er dir – und er dient dir auf so intelligente Weise wie möglich!

Die Natur scheint zu wissen, dass sie intelligenter ist als du, denn

sie hat alle wichtigen Vorgänge im Körper nicht dir, sondern deinem Körper übergeben. Zum Beispiel hat sie das Atmen, den Herzschlag, den Blutkreislauf oder die Verdauung der Nahrung nicht dir überlassen. Andernfalls würdest du seit Langem im größten Schlamassel stecken. Wenn das Atmen dir überlassen worden wäre, wärest du längst gestorben. Du hättest nicht die geringste Chance gehabt, am Leben zu bleiben, denn schließlich kannst du es in jedem Moment vergessen. Du streitest dich mit jemanden – und du vergisst zu atmen. Du schläfst in der Nacht – und du vergisst deinen Herzschlag. Wie solltest du dich auch an diese erinnern? Und weißt du eigentlich, wie viel Arbeit dein Verdauungssystem verrichtet? Du schluckst alle Mögliche herunter und du denkst, dass das etwas Bedeutsames ist. Doch etwas zu schlucken kann auch von jemand anderen übernommen werden.

Es soll einem Mann im Zweiten Weltkrieg passiert sein, dass eine Kugel durch seinen Hals geschossen wurde. Obwohl er daran nicht starb, war er aber nicht mehr in der Lage, durch den Rachenraum zu essen und zu trinken, da die Speiseröhre verschlossen werden musste. Also brachten die Ärzte seitlich an seinem Magen einen kleinen Durchlass an, in dem ein Schlauch eingeführt wurde, und er musste sein Essen in diesen Schlauch hineinfüllen. Natürlich hatte er daran keine Freude, nicht einmal, wenn er Eiscreme hineingab. Und das machte ihn ziemlich wütend. „Ich kann überhaupt nichts mehr schmecken.“, sagte er.

Da schlug ein Arzt folgendes vor: „Versuchen Sie doch einmal folgendes: Schmecken Sie zuerst das Essen und geben Sie es erst danach in den Schlauch hinein.“ Und genauso machte er es vierzig Jahre lang. Zuerst kaute und genoss er es und dann steckte er es in den Schlauch. Der Schlauch erfüllte seinen Zweck.

Und in deinem Körper befindet sich ja im Grunde auch nichts anderes als ein Schlauch, nur dass er unter der Hautoberfläche verborgen ist, während der des armen Kerls offenblieb. Eigentlich war dieser sogar besser als deiner, denn er konnte gereinigt und gewartet werden.

Das gesamte Verdauungssystem vollbringt wahre Wunder! Wissenschaftler sagen, dass wir, wenn wir das, was der Dünndarm eines einzigen Menschen leistet, selbst zu erledigen hätten, eine Riesenfabrik bräuchten, um die Nahrung in Blut zu verwandeln, sämtliche Bestandteile herauszufiltern und an alle Stellen, wo sie benötigt werden, zu verteilen. Einige Bestandteile werden im Gehirn gebraucht und müssen über den Blutstrom dorthin transportiert werden. Andere werden irgendwo anders benötigt, zum Beispiel in den Augen. Weitere werden wieder irgendwo anders gebraucht, zum Beispiel in den Ohren, in den Knochen oder in der Haut. Und der Körper erledigt das über siebzig Jahre, achtzig Jahre, neunzig Jahre lang auf perfekte Weise. Und dennoch du kannst seine Weisheit nicht erkennen!

Die Weisheit des Körpers

Vielleicht hast du schon einmal von den Alchemisten gehört, die versucht haben, Rohmetall in Gold zu verwandeln. Doch im Vergleich dazu vollbringt dein Körper etwas viel Größeres: Er wandelt sogar allen möglichen Schrott, mit dem du dich fütterst, in Blut und Knochen um. Und nicht nur in Blut und Knochen; er macht aus diesem Müll sogar dein Gehirn! Aus Eiscreme und Cola produziert er dein Gehirn – dasselbe Gehirn, aus dem ein Rutherford, ein Albert Einstein, ein Buddha, ein Zarathustra, ein Laotse hervorgehen könnte. Schau dir einmal dieses Wunder an! Ein Gehirn – so ein kleines Gebilde – eingeschlossen in diesem kleinen Schädel!

Ein einziges Gehirn kann sämtliche Bibliotheken der ganzen Welt aufnehmen. Seine Kapazität ist nahezu unbegrenzt; es ist das größte Datenspeichersystem, das es gibt. Wolltest du einen Computer mit einer ähnlichen Kapazität produzieren, bräuchtest du einen riesigen Speicherplatz, damit er funktioniert. Und genau ein solcher ist in deinem kleinen Schädel eingeschlossen.

Obwohl die Wissenschaft so fortgeschritten ist, war sie beispielsweise bisher noch nicht in der Lage, Eiscreme in Blut zu verwandeln. Man hat es versucht, aber man konnte den Schlüssel dazu, wie das funktionieren soll, nicht finden. Wie sollte es auch gehen, Eiscreme in Blut umzuwandeln? Es ist ja eine ziemlich abwegige Sache, so etwas wie die Gehirnmasse aus Eiscreme herzustellen! Vielleicht wird das niemals passieren. Und selbst dann, wenn es gelänge, wird es nur mithilfe des Gehirns möglich sein. Es wäre dann ein weiteres der Wunder, das das Gehirn vollbringt.

Sprich mit deinem Körper!

Sobald du einmal beginnst, mit deinem Körper zu kommunizieren, wird alles sehr einfach werden. Du brauchst ihn nicht zu zwingen, denn man kann ihn einfach überzeugen. Es ist nicht nötig, gegen ihn anzukämpfen, denn das wäre hässlich, gewalttätig und aggressiv. Jede Art von Konflikt wird in ihm nur noch mehr Anspannung erzeugen. Deshalb begib dich gar nicht erst in einen Konflikt hinein. Lasse dich einfach vom Wohlbefinden leiten.

Der Körper ist ein solch wunderbares Geschenk Gottes. Gegen ihn zu kämpfen bedeutet, Gott zu verleugnen. Der Körper ist ein „Schrein“ und wir bewohnen diesen Schrein; er ist unser Tempel. Wir leben darin und wir sollten gut für ihn sorgen. Darin liegt unsere Verantwortung.

Zu Beginn der sieben Tage* wird es dir vielleicht etwas absurd vorkommen, weil man uns nicht beigebracht hat, mit unserem Körper zu sprechen. Doch dadurch können wahre Wunder geschehen. Diese geschehen ja bereits ohne unseres Wissens! Wenn ich etwas zu euch sage, folgt meine Hand dem mit einer Geste. Wenn ich zu euch spreche, kommuniziert mein Verstand mit euch, und mein Körper folgt ihm. Der Körper stimmt mit dem Verstand überein.

Wenn du deine Hand heben möchtest, musst du nichts Besonde-

res tun – du hebst sie einfach. Allein der Gedanke, dass du sie heben möchtest, ist genug und der Körper folgt diesem. Was für ein Wunder das ist! Tatsächlich ist weder die Biologie noch die Physiologie bisher in der Lage gewesen zu erklären, wie das im Einzelnen geschieht. Denn ein Gedanke ist ja nur ein Gedanke. Du willst die Hand heben – doch das ist nur eine Absicht. Und wie wird diese Absicht dann in eine physische Botschaft an die Hand umgewandelt? Dazu braucht es nicht einmal Zeit, höchstens den Bruchteil einer Sekunde, und manchmal geschieht es sogar ohne jegliche Verzögerung. Beispielsweise spreche ich zu euch und meine Hand kooperiert. Da existiert kein Zeitabstand. Es ist, als würde der Körper parallel zum Verstand funktionieren.

Der Körper ist sehr empfindsam. Man sollte unbedingt lernen, mit ihm zu sprechen. Dann wird vieles möglich sein.

Höre deinem Körper zu!

Folge deinem Körper! Und versuche nie, ihn auf irgendeine Weise zu dominieren. Der Körper ist deine Basis. Und wenn du einmal damit beginnst, ihn zu verstehen, werden neunundneunzig Prozent deiner Probleme einfach verschwinden. Doch leider du hörst ihm nicht zu.

Der Körper sagt: „Stopp! Höre auf, zu essen!“ Doch du isst weiter, weil du dem Verstand gehorchst. Denn der Verstand sagt: „Es schmeckt so gut! Wie lecker! Noch ein bisschen mehr!“ Aber du hörst nicht auf den Körper. Dem Körper ist schon ganz übel und der Magen sagt: „Halt! Genug ist genug! Ich bin müde!“ Doch der Verstand sagt: „Es schmeckt doch so gut ... Nur ein bisschen mehr!“ Du gehorchst immer nur dem Verstand.

Sobald du beginnst, auf den Körper zu hören, werden neunundneunzig Prozent deiner Probleme einfach verschwinden und das restliche eine Prozent betrafte einfach nur Unfälle, also keine wirklichen Erkrankungen. Doch seit frühester Kindheit sind wir von un-

serem Körper abgelenkt worden, man hat uns vom Körper entzweit.

Ein Kind weint, weil es hungrig ist und die Mutter schaut auf die Uhr, weil ihr der Arzt gesagt hat, dass sie dem Kind nur alle drei Stunden Milch geben soll. Sie achtet also nicht auf das Kind. Das Kind wäre die eigentliche „Uhr“, auf die sie schauen sollte, aber sie schaut auf die Uhr. Während sie auf den Arzt hört, schreit das Kind und verlangt nach Nahrung. Und das Kind braucht diese Nahrung genau jetzt in diesem Moment. Doch indem es seine Nahrung jetzt nicht bekommt, hast du es bereits von seinem Körper abgespalten. Anstatt ihm Nahrung zu geben, gibst du ihm den Schnuller. Damit betrügst und hintergehst du es. Indem du ihm etwas Falsches aus Plastik gibst, versuchst du es abzulenken und die Empfindsamkeit des Körpers zu zerstören. Indem du den Verstand dazwischenfunken lässt, erlaubst du nicht, dass die Weisheit des Körpers ein Mitspracherecht hat.

Schließlich wird das Kind durch den Schnuller beruhigt und schläft ein. Doch dann zeigt die Uhr an, dass drei Stunden vorüber sind und dass du dem Kind jetzt die Milch geben solltest. Aber das Kind schläft nun tief, sein Körper schläft, doch du weckst es auf, weil der Arzt gesagt hat, dass du ihm jetzt Milch zu geben hast. Wieder zerstörst du seinen Rhythmus, und nach und nach störst du sein ganzes Sein. Und dann kommt der Moment, wenn es den Kontakt zu seinem Körper ganz und gar verloren hat. Dann weiß es nicht mehr, was sein Körper will – ob der Körper essen möchte oder ob er nicht essen möchte, und schließlich später, ob der Körper Sex haben will oder nicht. Der Mensch findet sich nicht mehr zurecht, weil alles von außen manipuliert worden ist.

Beispielsweise schaut er sich einen Porno an und hat plötzlich Lust auf Sex. Aber das ist dämlich, denn es kommt nur aus dem Verstand. Daraus kann kein wirkliches Einander-Lieben entstehen. Es wird nur ein „Niesen“ sein, nichts anderes als ein bisschen Erleichterung. Es hat überhaupt nichts mit Liebe zu tun. Wie kann die Liebe durch den Verstand passieren? Der Verstand versteht nichts von der Liebe; also wird Sex zu einer Pflichtübung.

Du hast eine Ehefrau oder einen Ehemann und deshalb hast du den Sexakt zu vollziehen – er wird zu einer Pflicht. Jede Nacht hast du pflichtbewusst und obligatorisch Sex, es gibt keine Spontaneität. Und dann machst du dir Sorgen, weil du zu fühlen beginnst, dass er dich nicht erfüllt. Also beginnst du, anderen Frauen hinterherzuschauen. Du folgst der Logik: „Vielleicht ist diese Frau nicht die Richtige für mich. Vielleicht ist sie nicht meine Seelenverwandte. Und vielleicht ist sie ja auch gar nicht für mich bestimmt. Und ich bin nicht der Richtige für sie, denn sie macht mich nicht an.“

Doch weder die Frau noch der Mann sind das Problem, sondern die Tatsache, dass weder du noch sie mit ihrem Körper verbunden ist. Wenn die Menschen wirklich mit ihrem Körper verbunden wären, würden sie auf diese wunderbare Erfahrung, die ein Orgasmus ist, niemals verzichten. Wenn die Menschen mit ihrem Körper eins wären, würden sie die ersten Lichtblicke von Gott durch ihre orgiastischen Erfahrungen kennenlernen.

Also höre auf deinen Körper! Folge dem Körper! Der Verstand ist unwissend, der Körper ist weise. Und wenn du dich tief in deinen Körper hineinbegibst – in seine absolute Tiefe – wirst du deine Seele entdecken. Denn die Seele ist in den Tiefen des Körpers versteckt.

Der Körper ist ein einziges Wunder

Der Körper ist unsagbar schön und gleichzeitig unsagbar komplex. Es gibt nichts anderes, das so vielschichtig und subtil wie der Körper ist. Doch du weißt davon so gut wie nichts, weil du immer nur in den Spiegel schaust. Tatsächlich hast du ihn noch nie von innen heraus betrachtet, aber in Wahrheit ist er ein Universum für sich.

Wie die Mystiker schon immer gesagt haben, ist der Körper ein „Miniatur-Universum“: Wenn du es von innen heraus betrachtest, ist es unermesslich groß, mit Millionen und Abermillionen von Zellen. Und jede einzelne Zelle hat ihr Eigenleben. Jede Zelle funk-