

# Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

 | FISCHER



SHUNMYO MASUNO



ZEN  
YOUR  
LIFE

Kleine Veränderungen  
mit großer Wirkung

 | FISCHER



Erschienen bei FISCHER Krüger

© Shunmyo Masuno

This edition published by arrangement with Penguin Books,  
an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC  
and in conjunction with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo  
c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH,  
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-8105-3065-3

# INHALTSVERZEICHNIS

## Einleitung

*Nur ein wenig die Gewohnheiten und Sichtweisen  
ändern – das schon ist Leben nach dem Zen-Prinzip*

11

## KAPITEL 1

30 Schritte, sich glücklich zu machen  
*Gewohnheiten ein bisschen verändern*

15

1.	Sich Zeit nehmen, gar nichts zu tun	16
2.	15 Minuten früher aufstehen	18
3.	Die Morgenluft kosten	20
4.	Schuhe nach dem Ausziehen ordentlich aufreihen	22
5.	Unnötiges wegwerfen	24
6.	Den Schreibtisch aufräumen	26
7.	Eine Tasse Kaffee mit Bedacht zubereiten	28
8.	Sorgsam schreiben	30
9.	Einmal laut sein	32
10.	Mahlzeiten nicht vernachlässigen	34
11.	Nach jedem Bissen die Stäbchen beiseitelegen	36
12.	Eine Gemüse-Kur ausprobieren	38
13.	Einen Lieblingsauspruch suchen	40

14.	Sich von Dingen trennen	42
15.	Die Wohnung einfach und ordentlich gestalten	44
16.	Einen kleinen Garten auf dem Balkon anlegen	46
17.	Barfuß gehen	48
18.	Langsam ausatmen	50
19.	Im Sitzen meditieren	52
20.	Im Stehen meditieren	54
21.	Nicht über Dinge nachdenken, die sich nicht ändern lassen	56
22.	Loslassen und Umschalten lernen	58
23.	Langsam atmen	60
24.	Die Hände aneinanderlegen	62
25.	Sich Zeit für sich selbst nehmen	64
26.	Die Natur mit dem Körper erfahren	66
27.	Einen Sonnenuntergang betrachten	68
28.	Nichts auf morgen verschieben, was heute getan werden kann	70
29.	Vor dem Schlafengehen unangenehme Gedanken vermeiden	72
30.	Das, was gerade möglich ist, gut machen	74

## KAPITEL 2

30 Schritte zu Selbstbewusstsein und Lebensmut

*Die Dinge einmal anders betrachten*

77

31.	Wahrnehmen, dass es noch ein »anderes Selbst« gibt	78
32.	Sich nicht den Kopf zerbrechen über Dinge, die noch gar nicht passiert sind	80
33.	Spaß an der Arbeit haben	82
34.	Sich einer Sache hingeben	84

35.	Sich nicht von seiner Umwelt gefangen nehmen lassen	86
36.	Die Schuld nicht bei anderen suchen	88
37.	Vergleiche mit anderen vermeiden	90
38.	Nicht begehren, was man nicht hat	92
39.	Denkpausen erlauben	94
40.	Klare Unterscheidungen machen	96
41.	An einer gemeinsamen Zen-Sitzmeditation teilnehmen	98
42.	Eine Pflanze zum Blühen bringen	100
43.	Gut starten	102
44.	Auf sich selbst achtgeben	104
45.	Einfacher denken	106
46.	Veränderungen nicht fürchten	108
47.	Veränderungen bewusst wahrnehmen	110
48.	Nicht denken, sondern fühlen	112
49.	Die Dinge wertschätzen	114
50.	Sich nicht auf eine Sichtweise versteifen	116
51.	Den eigenen Kopf benutzen	118
52.	An sich glauben	120
53.	Nicht leiden, sondern handeln	122
54.	Flexibel bleiben	124
55.	Sich körperlich bewegen	126
56.	Den richtigen Zeitpunkt abwarten	128
57.	Die Beziehungen zu Dingen wertschätzen	130
58.	Einfach ruhig sitzen	132
59.	Den Kopf einmal bewusst leeren	134
60.	Sich an einem Zen-Garten erfreuen	136

## KAPITEL 3

20 Schritte, um Zweifel und Leid zu begegnen

*Den Umgang mit anderen Menschen verändern*

139

61.	Sich für andere einsetzen	140
62.	Sich von den »drei Giften« befreien	142
63.	Dankbar sein	144
64.	Anderen keine Argumente aufzwingen	146
65.	Gefühle vermitteln, nicht Worte	148
66.	Die Stärken der anderen sehen	150
67.	Einen Menschen wirklich kennenlernen	152
68.	Ein gutes Timing finden	154
69.	Dem Zwang widerstehen, von allen gemocht zu werden	156
70.	Es gibt mehr als Schwarz und Weiß	158
71.	Die Dinge wahrnehmen, wie sie sind	160
72.	Eine gute Distanz wahren	162
73.	Nicht an Gewinn und Verlust denken	164
74.	Sich nicht von Worten gefangen nehmen lassen	166
75.	Sich nicht von Meinungen beeinflussen lassen	168
76.	Eigene Überzeugungen haben	170
77.	Sich mit einem Garten unterhalten	172
78.	Andere glücklich machen	174
79.	Einen Tag schaffen, an dem die Familie zusammenkommt	176
80.	Älteren Menschen zuhören	178

## KAPITEL 4

20 Schritte, die helfen, jeden Tag zum  
besten deines Lebens werden zu lassen

*Das Hier und Jetzt verändern*

181

81.	Im Jetzt leben	182
82.	Für einen ganz gewöhnlichen Tag dankbar sein	184
83.	Sich bewusstmachen, dass man geborgen ist	186
84.	Nach vorne schauen	188
85.	Gier vermeiden	190
86.	Die Dinge nicht in gut und schlecht einteilen	192
87.	Fakten als Fakten anerkennen	194
88.	Es gibt mehr als eine Antwort	196
89.	Und es gibt mehr als eine Methode	198
90.	Prahlerie vermeiden	200
91.	Sich nicht vom Geld bestimmen lassen	202
92.	Gerade in unsicheren Momenten an sich glauben	204
93.	Den Wechsel der Jahreszeiten bewusst spüren	206
94.	Etwas wachsen lassen	208
95.	Auf die eigene Stimme hören	210
96.	Jeden einzelnen Tag wertschätzen	212
97.	Achtsam mit dem eigenen Leben umgehen	214
98.	Notwendige Vorkehrungen treffen	216
99.	Den Tod ins Leben lassen	218
100.	Im Hier und Jetzt sein Bestes geben	220

## EINLEITUNG

*Nur ein wenig die Gewohnheiten oder  
Sichtweisen ändern – das schon ist  
Leben nach dem Zen-Prinzip*

Auf dem Weg zu alten Tempeln oder Schreinen einen stillen, verlassenem Garten betreten.

Nach dem Erklimmen einer Bergspitze den Blick über die endlose Landschaft streifen lassen.

Beim Anblick des blauen, klaren Meeres einfach langsamer werden und innehalten.

Heutzutage fragen sich viele Menschen, wie sie leben sollen – das Fundament ihres Daseins ist verlorengegangen. Gerade deswegen scheint es gut, das Ungewöhnliche zu suchen, um dem erschöpften Geist ein Reset zu ermöglichen.

Entfernt man sich aus dem hektischen Alltag und erlebt einen Moment lang etwas Ungewöhnliches, erfrischt und beruhigt das. Das Herz wird leichter, und aus der Tiefe des Körpers sprudelt neue Energie hervor. In diesem Moment sind die Sorgen und der Stress des Alltags ausgelöscht, man fühlt, dass man lebt.

Und doch gibt es da ein Aber.

Wenn man ein Reset probiert hat, bemerkt man, dass sich das Ungewöhnliche im Alltäglichen eben nicht finden lässt. Und seine Auswirkungen nur flüchtig sind. Nahezu unmittel-

bar nach der Rückkehr in den Alltag wird der Geist wieder unruhig, und das Gefühl des Stresses nimmt erneut zu. Etwas Abenteuerliches oder Ungewöhnliches muss wieder her, um die Welt und den Alltag ertragbar zu machen – kennst du diesen Kreislauf?

Egal, wie schwer die Welt zu ertragen ist, sie lässt sich nicht einfach ändern. Das ist Tatsache. Aber wenn sich die Welt nun nicht immer so verhält, wie man es möchte, ist es dann nicht besser, sich selbst zu verändern und zu versuchen, glücklich und zufrieden zu leben, egal, in welchen Umständen man sich befindet?

Ich glaube, dass es Methoden gibt, sorgenfrei und erfüllt zu leben, ohne ständig etwas Ungewöhnliches erleben zu müssen – einfach, indem man das tägliche Leben ein wenig verändert. Den Alltag umzustellen klingt zunächst schwierig, ist aber ganz einfach – es bedeutet nur, seine Gewohnheiten etwas zu modifizieren und den Blickwinkel zu ändern. Und das ist das Thema dieses Buchs: das Leben nach dem Zen-Prinzip.

Man muss nicht an spirituelle Orte mit vielen Tempeln fahren, nicht Berge besteigen und auch nicht lange Auszeiten am Meer buchen; es braucht wirklich nicht viel, um die innere Ruhe und Energie zu finden.

Und diese Methoden möchte ich in diesem Buch vorstellen.

»Zen« ist die grundlegende Lehre für das Leben der Menschen in unserer Welt. Anders gesagt, es ist eine Übung, eine Denkweise, und sie gibt Hinweise, wie der Mensch glücklich leben kann. Eine Schatzkammer für tiefe, aber leichte Lebensweisheiten.

Die Lehre, die symbolisch für Zen steht, besteht aus den Leitsätzen:

- »Verlass dich nicht auf Wort und Schrift«
- »Mache Erfahrungen außerhalb der Lehre«
- »Spüre direkt in deinem Herz«
- »Erfahre dich selbst, und werde zum Buddha«

Es geht also darum, nicht vermittelt über Schriften und Worte, sondern unmittelbar im Hier und Jetzt das eigene Dasein zu erfahren. Sich nicht von den Wertvorstellungen anderer beeinflussen zu lassen, unwichtige Dinge ausblenden zu können, Überflüssiges abzuwerfen und möglichst einfach zu leben – das ist der »Zen-Style«.

Gerade weil es so schwer ist, in dieser Welt gut zu leben, helfen die Gedanken des Zen weiter. Sobald man sich die einfachen Gewohnheiten angeeignet hat, verschwindet ein Großteil der Sorgen.

Und die einfachen Übungen helfen, das Leben leichter zu machen.

Heute zieht Zen viel Aufmerksamkeit auf sich, nicht nur in Japan, sondern auch außerhalb der Landesgrenzen.

Ich selbst bin einerseits ein Hauptpriester eines Zen-Tempels, arbeite aber auch als Garten-Designer, nicht nur von Tempelgärten, sondern auch von Hotelgärten oder Gartenanlagen von Botschaften im Ausland und ähnlichen Projekten. Zen-Gärten sind nicht nur Japanern ein Begriff, sondern ein Phänomen, das auch die Herzen der Menschen im Ausland berührt. Anstatt über das Konzept von Zen nachzugröbeln, genügt es schon, vor so einem Garten innezuhalten, um das Gefühl zu erhalten, dass man gereinigt wird.

Es stimmt tatsächlich, dass man in einem Zen-Garten mehr über den wahren Sinn des Zen erfahren kann, als durch all die zahllosen Bücher, die Zen-Konzepte erklären wollen. Des-

wegen ist dieses Buch hier ganz auf Praxis ausgelegt. Ich möchte, dass man Zen nicht nur über den Kopf versteht, sondern erlebt. Die Lektüre wird dadurch zu einer Art Training.

Behalte das Buch in deiner Nähe, und wenn du dich unsicher oder unwohl fühlst, blick hinein.

Die Antworten, die du suchst, sind da.

*Gasshō*

Shunmyo Masuno

# 1

Sich Zeit nehmen, gar nichts zu tun



*Beobachte dich selbst*

## *Das Selbst, wie es ist – klar und ruhig*

Hast du in deinem täglichen Leben Zeit dafür, einmal an gar nichts zu denken? Oder geht es dir wie den meisten Menschen, die sagen, dass sie für so etwas zu viel zu tun haben?

Die Arbeit, die Zeit, das Leben drängt. In was für hektischen Zeiten wir leben! Jeden Tag hat man alle Hände voll damit zu tun, die Dinge, die unmittelbar erledigt werden müssen, überhaupt zu bewältigen. Häuft sich diese Art von Tagen, verliert man, Schritt für Schritt und ganz unbemerkt, sein wahres Selbst und das wahre Glück aus den Augen.

Probiere einmal, dir Zeit zu nehmen, gar nichts zu tun – wenn es dir nur zehn Minuten am Tag gelingt, genügt das schon. Lass dich nicht von deiner Umgebung ablenken, sei ganz leer.

Sicherlich wird dir dabei vieles durch den Kopf gehen, aber versuch, diese Dinge immer wieder aus deinem Bewusstsein zu drängen. Sei ganz im Jetzt. Und erst dann, auf diese Weise von nichts abgelenkt, kommt das reine, unverfälschte Selbst zum Vorschein.

Sich immer wieder Zeit zu nehmen, während der man an nichts zu denken versucht – das ist der erste Schritt zu einem Leben nach dem Zen-Prinzip.

# 2

15 Minuten früher aufstehen



*Das Rezept gegen unruhige Herzen*

## *Wer zu viel zu tun hat, »verliert sein Herz«*

Wenn man zeitlich keinen Freiraum hat, wirkt sich das auch auf das eigene Gefühl aus. Ganz automatisch sagen wir: »Ich hab keine Zeit; zu viel zu tun.« Und indem wir das denken, fühlen wir uns noch gehetzter.

Aber haben wir wirklich so viel zu tun? Treiben wir uns nicht nur selbst an?

Das japanische Wort für »viel zu tun haben« besteht aus den Zeichen »Herz« und »verlieren«. Es bedeutet also nicht, dass man zu wenig Zeit hat, sondern dass man seinem Herzen zu wenig Raum gibt.

Versuch, gerade wenn du viel zu tun hast, 15 Minuten früher aufzustehen als sonst. Dehne deine Muskeln und atme ruhig aus dem *tanden* – das ist der Bereich unter dem Bauchnabel. Wenn die Atmung ruhig und bewusst ist, werden auch deine Gefühle ganz von alleine geordnet. Und während du in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee genießt, betrachte den Himmel aus dem Fenster. Vielleicht hörst du kleine Vögel zwitschern.

Es mag eigenartig klingen, aber allein dadurch schaffst du Raum für deine Gefühle und dein Herz. Die 15 Minuten befreien einen wie magisch von dem Gefühl, zu viel zu tun zu haben.