

SHUNMYO MASUNO

ZEN
MAGIC

WIE MAN SEIN LEBEN
AUFRÄUMT
UND DABEI EIN REINES HERZ
BEKOMMT

Aus dem Japanischen von
Nora Bierich

O.W. BARTH 

Die japanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Katazakeru Zen no sahô« bei KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd., Publishers.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



© 2015 Shunmyō Masuno
All rights reserved.
Originally published in Japan by
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd., Publishers, Tokyo.
German translation rights arranged with
KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd., Publishers,
through le Bureau des Copyrights Français, Tokyo.
© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur
mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Illustrationen: Miyuki Matsuo
Redaktion: Martina Darga
Covergestaltung: ki 36 Sabine Krohberger
Coverabbildung: Arman Zhenikeyev/getty images,
Elina_Li/creative market, Stephan Sahn
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-426-29296-9

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
1	
Zen lehrt, ein Leben ohne Besitz zu führen	17
Putzen heißt, das Herz zum Glänzen zu bringen	19
Die Mönche lassen die Korridore wie Spiegel erglänzen	21
Das Zuhause ist ein heiliger Ort	23
Der Weg zur eigenen Wohnung soll wie der Weg zum Tempel sein	25
Ein sauberes Zimmer ist eine Selbstverständlichkeit	27
Wegwerfen kommt ganz zum Schluss	29
Den Dingen ein zweites, drittes Leben schenken	31
Sich der wirklichen Verschwendung bewusst werden	33
Jeder Gegenstand durchwandert hundert Hände	35
Sich jeden Tag unbekümmert ans Putzen machen	37
In einem unordentlichen Zimmer leidet das Herz unter ständigem Rauschen	39
In jedem Menschen strahlt eine Buddha-Natur	41
Das kostbare Selbst braucht einen angemessenen Ort	43
Den Wandel der Jahreszeiten im Raum der Leere genießen	45
Alles hat einen Platz, an den es gehört	48

2

Einfache Zen-Techniken fürs Putzen und Aufräumen	51
<i>Die Putztechniken der Mönche</i>	53
Die Zeit nutzen und sich ganz dem Putzen widmen	53
Mit offenem und freiem Geist den Körper bewegen	55
Alles sofort wieder an seinen Platz zu räumen verhindert Unordnung	57
Zum Putzen reicht einfaches Gerät	60
Mit selbst gemachtem Gerät bereitet Putzen Freude	62
Ein Leben ohne Besitz macht froh	64
Selbstkorrektur verändert den Gesichtsausdruck	66
<i>Maßstäbe erleichtern das Leben – Techniken für einen Neustart</i>	68
Mit einer festgesetzten Frist konzentriert an den Neustart	68
Ordnung nach Plan	71
Kriterien fürs Wegwerfen	73
Beim Entsorgen von Geschenken dem Gefühl folgen	75
Schnelle Entscheidungen, um sich von Dingen zu trennen	77
Mit der Hilfe von Freunden geht's leichter zum Ziel	79
Durch das Putzen die Familie verändern	82
<i>Morgens fünf Minuten putzen</i>	84
Wer morgens putzt, startet frisch in den Tag	84
Die Fenster öffnen und frischen Wind hereinlassen	87
Ein eigener Stil für kontinuierliches Putzen	89
100 Tage, bis etwas zur Gewohnheit wird	91

<i>Jeder Raum braucht eine besondere Lösung – Aufräumen als Gewohnheit</i>	93
Der Eingang ist das Gesicht der Wohnung	93
Sind die Schuhe ordentlich zusammengestellt?	97
Der Salon und die <i>tokonoma</i> als Bühne der Gastlichkeit	99
Im Wohnzimmer zu sich selbst finden	102
Ein Raum, in dem das Herz einen Ruhepol hat	104
Ein Ort der Besinnung sorgt im Alltag für Ruhe	106
Buddha ist im Bad und auf der Toilette	109
Die Küche, der Quell unseres Lebens	113
Einfaches Geschirr verwenden	117
Mehr Klarheit im Schlafzimmer schaffen	120
Jahreszeitlicher Garderobenwechsel sorgt für Ordnung im Kleiderschrank	122
Aufräumen im Arbeitszimmer beginnt am Schreibtisch	124
Nach jedem Projekt die Unterlagen wegräumen	126
In der Tasche hat alles einen festen Platz	128
Post immer am selben Tag erledigen	130
Balkon und Garten sind wichtige Bereiche des Hauses	132
Gartenarbeit beginnt mit der Beobachtung	136

3

Veränderungen im Wohnen verändern das Leben 139

Leben mit Dingen und Räumen	141
Sauber machen zeigt die Wahrheit im Alltäglichen	143
Putzen und Erleuchtung sind eng miteinander verbunden	146

Mit Schlichtheit zum ursprünglichen Selbst zurückfinden	150
Durch Aufräumen mehrt sich das Glück	152
Zwei Wochen morgens putzen, und schon ändert sich die Körperhaltung	154
Weg von den ewigen Wünschen	156
Tief durchzuatmen hilft bei Kaufgelüsten	158
Warum stimmt der Blick in einen Zen-Garten ruhig?	160
Japaner und ihre Sensibilität für die vier Jahreszeiten	162
Ein Herz für Spenden	164
Durch Putzen insgeheim Wohltaten mehren	166
Wer sein Leben ändern will, muss dafür täglich etwas tun	168
Nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Körper lernen	170
Mit Übungen das Handeln vervollkommen	172
Zazen in einem schönen Raum praktizieren	174
Zazen ordnet Körper, Atmung und Herz	176
Grundpositionen des Zazen	178
Mit geordnetem Herzen das Glück beim Schopfe packen	183
Zum Schluss	185

Vorwort

Vielleicht haben Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Sie glauben, dass Aufräumen nicht gerade Ihre Stärke ist, oder weil Sie gerne sauber machen wollen, es Ihnen aber schwerfällt, diesen Wunsch in die Tat umzusetzen.

Wenn das der Fall ist, dürfen Sie sich auf die Lektüre freuen. Besonders Menschen, denen Aufräumen und Putzen schwerfallen, können mit diesem Buch einen großen Schritt weiterkommen. Doch es wird jeder, der zum Putzen und Aufräumen bereit ist, das Glück der Veränderung erfahren.

Der Zen-Buddhismus lehrt uns, wie wir im Alltag in Körper und Geist Ordnung schaffen und dadurch unser Leben positiv beeinflussen. Aufräumen und Saubermachen sind dabei wesentliche Bestandteile, denn wer seine Umgebung ordnet, bringt auch Ordnung in sein Herz und damit in sein Leben. Das ist ein grundlegender Gedanke des Zen.

Hier habe ich versucht, die Methode des Aufräumens und Saubermachens, so wie ich sie als Zen-Mönch gelernt habe und praktiziere, so weiterzugeben, dass sie jeder umsetzen kann.

Dabei geht es mir keineswegs um komplizierte Techniken oder Theorien. Ich verrate Ihnen vielmehr ein paar Geheimnisse der Zen-Mönche sowie einfache

Tricks, die Ihnen helfen, in der eigenen Wohnung Ordnung zu schaffen. Sie müssen nicht alle Vorschläge sofort in die Tat umsetzen. Tun Sie nur das, was Ihnen gerade möglich ist. Anfangs nehmen Sie sich am besten nur eine Sache vor, aber bleiben Sie dabei. Wenn Sie das Aufräumen 100 Tage lang durchhalten, wird es Ihnen zur Gewohnheit werden.

Schon mit Kleinem lässt sich viel erreichen. Wenn Sie nur ein paar Dinge wegräumen, werden Sie sich gleich besser fühlen. Allein eine Zeitschrift ins Bücherregal zu stellen kann bereits für Erleichterung sorgen.

Kosten Sie dieses Wohlgefühl aus, denn das ist wichtig, um motiviert zu bleiben. Wenn Sie spüren, wie gut Sie sich nach dem Aufräumen fühlen, möchten Sie diesen Zustand auch gerne beibehalten.

Bitte hetzen Sie sich nicht beim Aufräumen und Putzen und zwingen Sie sich auch nicht dazu. Vor allem machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Sie es einmal nicht schaffen.

Beginnen Sie mit etwas Einfachem. Heben Sie beispielsweise die Dinge auf, die am Boden liegen, oder wischen Sie den Tisch ab. Schon ein einziger Schritt vorwärts hat den nächsten Schritt zur Folge, der Sie wieder einen Schritt weiterbringt, und irgendwann stellen Sie fest, dass Ihnen das Aufräumen in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Wenn Sie morgens nur fünf Minuten lang Ordnung schaffen, fühlt sich der Tag gleich schon viel besser an.

Zen lehrt uns auch, dass wir mit Wenigem glücklich sein können, wahrscheinlich sogar glücklicher als mit großen Besitztümern.

Ein Mönch, der mir bei meiner Arbeit hilft, kann all seinen Besitz in zwei Pappkisten unterbringen. Als er loszog, um sich als Novize in Zen-Tempeln seinen Übungen zu widmen, musste er sein persönliches Hab und Gut auf ein Minimum reduzieren. Für ihn reichen diese wenigen Sachen vollkommen aus, sagt er.

Das bedeutet nicht, dass wir nichts besitzen oder uns nichts mehr kaufen dürfen. Doch wir sollten darüber nachdenken, ob das, was wir haben oder kaufen möchten, wirklich erforderlich ist.

Worin besteht wahrer Reichtum? Meines Erachtens gründet er auf dem täglichen Wohlbefinden, das dadurch entsteht, dass wir uns nur mit den Dingen umgeben, die wir tatsächlich benötigen und auch mögen.

Wir sollten uns daher von allem trennen, was unnötig ist, und unsere Umgebung möglichst einfach halten.

Machen Sie den ersten Schritt hin zu einem unbeschwertem und aufgeräumtem Leben. Dieses Buch möchte Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen.

Shunmyō Masuno

September 2015 im Tempel Kenkōji

Einleitung

Die Welt, in der wir leben, ist sehr bequem. Wir sind mit materiellem Reichtum gesegnet und von unzähligen Dingen umgeben. Aber sind wir auch innerlich reich?

Vor 150 Jahren, im Übergang von der Edo- zur Meiji-Zeit, besaßen die Menschen in Japan weder Fernseher noch Computer oder Handys. Es gab auch keine Hochgeschwindigkeitszüge oder Flugzeuge.

Wenn materieller Reichtum der Maßstab für Glück wäre, müssten wir im Vergleich zu den Menschen damals um vieles glücklicher sein. Aber wie sieht es in Wirklichkeit aus?

Möglicherweise war das Leben früher erfüllter als heute, denn die Menschen standen in engem Kontakt mit der Natur; sie kannten die körperliche Freude, Felder zu bestellen und deren Früchte zu ernten. Oder sie widmeten sich voller Enthusiasmus dem Aufbau eines neuen Staates.

Was aber können wir heute tun, um ein innerlich erfülltes Leben zu führen?

Ein erfülltes Leben bedarf einer unendlichen Einfachheit, die wir dadurch finden, dass wir uns von allem Überflüssigen und Unnötigen lösen.

Zen lehrt uns eine Methode, um zu dieser unendlichen Einfachheit zu gelangen.

Wenn wir uns konsequent all der unnötigen Dinge entledigen, die wir angesammelt haben, ohne uns dessen bewusst zu sein, erreichen wir den Zustand des *mushin*, in dem wir durch nichts abgelenkt werden und in dem unser Geist und unser Herz frei und offen sind.

In diesem Moment leuchtet unser ursprüngliches Selbst, und unser Herz findet Zufriedenheit.

Heute ist der Begriff »Zen« auf der ganzen Welt verbreitet. Wenn ich in meiner buddhistischen Arbeitskluft, dem *samue*, ins Ausland reise, werde ich immer wieder gefragt, ob ich ein Zen-Priester sei. Ich spüre, wie die Frage nach dem »wahren Reichtum« alle Menschen umtreibt und dass aus diesem Grund das aus dem Fernen Osten stammende Denken des Zen weltweit Beachtung findet.

Eine der wichtigsten Übungen im Zen ist das Putzen.

Wenn Sie einen Zen-Tempel besuchen, werden Sie das verstehen. Sie werden auf dem Tempelgelände kein bisschen Dreck oder Müll entdecken. Die Haupthalle ist immer blitzblank und sauber. Im Zen bedeutet Saubermachen, das Herz von allem Schmutz zu befreien und zum Glänzen zu bringen.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie durch Putzen und Aufräumen zu einem einfachen Leben finden, und Ihnen ein paar Tipps geben, um mit der Lehre des Zen ein innerlich erfülltes Leben führen zu können.

Am besten beginnen Sie, wie in dem vorliegenden Buch beschrieben, mit dem Putzen. Nehmen Sie sich

am Anfang aber nur vor, was Sie auch bewältigen können.

Vielleicht finden Sie eine Antwort auf Ihre Sorgen.

Vielleicht eröffnet sich Ihnen ein neuer Weg.

Vielleicht entdecken Sie, dass Sie nicht nur im Herzen reicher geworden sind, sondern auch finanziell besser dastehen.

Aber es geht nicht darum, mit dem Putzen etwas zu erreichen. Es geht lediglich darum, sich ganz aufs Putzen zu konzentrieren. Die Resultate stellen sich später ein, unabhängig davon, ob Sie etwas erwarten oder nicht.

In aller Ruhe das zu tun, wozu Sie in dem Moment in der Lage sind, darin besteht der Geist des Zen.

Um jeden Tag in seinem ganzen Reichtum zu entfalten, gibt es keine bessere Methode als das Saubermachen. Ich wäre glücklich, wenn Ihnen dieses Buch dabei hilft, künftig ein erfülltes Leben zu führen.

1

Zen lehrt, ein Leben
ohne Besitz zu führen

Putzen heißt, das Herz zum Glänzen zu bringen

Im Zen-Tempel sind die Mönche, die sich in der Ausbildung befinden, für das gründliche Putzen am Morgen und Abend zuständig. Sie fegen das gesamte Gelände und wischen sorgfältig die Tempelhalle.

Sie putzen nicht, weil es schmutzig ist. Sie putzen, um ihre Herzen zum Glänzen zu bringen.

Fühlen Sie sich beim Besuch eines Zen-Tempels nicht auch so angenehm erfrischt? Spüren Sie nicht, wie sich Ihr Rücken in dem gepflegten Garten und in der Tempelhalle ganz von selbst in die Länge streckt?

Dass allein schon der Besuch eines Zen-Tempels Wohlgefühl in uns auslöst und unser Geist zu sich kommt, ist nicht der Ansprache durch Worte geschuldet. Es ist der Raum an sich, der zu uns spricht.

Was aber wäre, wenn überall auf dem Gelände Unkraut wüchse oder in der Tempelhalle Müll herumläge? Der Besucher würde sich unwohl fühlen und den Ort so schnell wie möglich verlassen wollen.

Ein wohlgeordneter, schöner Raum wirkt sich auf die Herzen der dort Anwesenden aus. Und das Putzen selbst lässt die Herzen der Menschen erstrahlen.

Bei der Geburt sind unsere Herzen rein wie Spiegel, keine Wolke trübt sie.

Doch im Lauf des Lebens legt sich Staub auf unsere Herzen, und Müll setzt sich in ihnen fest. Das macht uns voreingenommen oder führt zu voreiligen Urtei-

len. So glauben wir beispielsweise, den Charakter eines bestimmten Menschen genau zu kennen, oder wir sind davon besessen, eine bestimmte Sache unbedingt haben zu wollen. Müll und Staub trüben unsere Herzen, die einst so unbefleckt wie ein Spiegel waren. Aber das müsste nicht so sein.

Wir selbst sind es, die sich von solchen Vorurteilen und Obsessionen verführen lassen und dann darunter leiden. Aus diesem Grund müssen wir unsere Herzen eifrig polieren, damit sich kein innerer Schmutz und Staub daran festsetzen kann.

Ein Gran Schmutz weniger, und schon wird uns leichter ums Herz.

Ein bisschen weggeräumter Müll, und gleich fühlen wir uns erfrischt.

Putzen Sie die Flecken von Ihrem Herzen, damit es in seiner ganzen Reinheit erstrahlt. **Wenn Sie in aufgeräumten Räumen leben, wird sich Ihr Herz nur schwer trüben können.**

Der Sinn des Putzens besteht nicht darin, den Schmutz zu beseitigen.

Der Sinn des Putzens besteht darin, das Herz zum Glänzen zu bringen.

Die Mönche lassen die Korridore wie Spiegel erglänzen

Während ihrer Ausbildung sind die Mönche Tag und Nacht mit Übungen beschäftigt.

Sie übernehmen diverse Aufgaben im Tempel, putzen, arbeiten auf dem Feld und sind für die gesamte Ausstattung des Tempels zuständig. Diese Aufgaben werden als *samu*, das heißt Arbeit, bezeichnet und gelten genau wie das meditative Sitzen, das Zazen, als Übungen. Das Putzen stellt dabei eine wichtige Arbeit dar.

In Tempeln wie dem Eiheiji, dem Haupttempel der Sōtō-Schule in der Fukui-Präfektur, sowie dem Sōjiji in der Präfektur Kanagawa, in denen Mönche ausgebildet werden, beginnt der Tag um vier Uhr morgens. Nachdem sich die Mönche angekleidet und eine Zazen-Sitzung absolviert haben, widmen sie sich dem morgendlichen Gebet, wischen gemeinsam die Böden und frühstücken.

Später am Vormittag putzen sie ein weiteres Mal und dann noch einmal nach dem Mittagessen, also mindestens drei Mal täglich. An Tagen, an denen der Wind viel Staub hereinweht, kommen ein bis zwei zusätzliche Wischgänge hinzu, so dass die Mönche an manchen Tagen bis zu fünf Mal sauber machen.

Deswegen glänzen die Böden auch, als seien sie lackiert. Vor allem die Korridore sind blank wie Spiegel.

Beim Wischen verwenden wir keinerlei Putzmittel, wir putzen nur mit Wasser und einem Scheuertuch.

Die Böden werden dabei so sauber, dass man sich in ihnen spiegeln kann.

Beim Wischen der Korridore stellen sich die Mönche mit ihren Lappen in einer Reihe nebeneinander auf und legen zeitgleich los. Auf allen vieren und mit unbändiger Energie schieben sie ihre Tücher über den viele Meter langen Flur. Am Ende angekommen, drehen sie um und kehren wischend zum Ausgangspunkt zurück. Dort beginnen sie aufs Neue, sodass jeder Mönch seine Bahn insgesamt drei Mal wischt.

Wenn eine Gruppe fertig ist, macht sie sich an anderer Stelle an die Arbeit, und schon kommt die nächste Gruppe und wischt denselben Korridor noch einmal auf dieselbe Art und Weise. Pro Tag wischen also mehrere Dutzend Mönche drei Mal die Korridore. Wen wundert es da, dass sie so schön und sauber sind?

Warum aber muss ein und dieselbe Stelle Dutzende oder Hunderte Male gewischt werden?

Das geschieht, damit dieser schöne Ort in noch größerem Glanz erstrahlt. Durch das ständige Polieren soll er immer reiner werden.

Das bloße Putzen verlangt den Mönchen, die mit ganzem Einsatz dabei sind, eine Menge körperlicher Kraft ab. Im Winter schmerzen die Finger- und Zehenspitzen vor Kälte, und im Sommer ist es so heiß, dass den jungen Männern der Schweiß herunterrinnt.

Doch das Gefühl der Frische, das sie empfinden, wenn sie nach getaner Arbeit den strahlenden Flur betrachten, lässt sich durch nichts ersetzen.

Es ist der Beweis dafür, dass sie ihre Herzen zum Glänzen gebracht haben.

Das Zuhause ist ein heiliger Ort

Wissen Sie, warum wir uns in japanischen Häusern im Eingang die Schuhe ausziehen?

Natürlich tun wir dies auch, um keinen Dreck und Staub ins Haus zu tragen, aber tatsächlich hat es noch eine tiefere Bedeutung.

In alter Zeit wurde *kutsu* 靴, »Schuhe«, mit dem Zeichen 沓 geschrieben, dessen zweite Lesung *kegare*, »Unreinheit«, bedeutet. **Sich im Eingang die Schuhe auszuziehen hat also die zentrale Bedeutung, die Unreinheit von draußen nicht mit ins Haus zu tragen.**

»Ein Schritt nach draußen beschert einem sieben Feinde«, heißt es, und diese Redewendung zeigt, dass jeder Gang nach draußen mit Stress verbunden ist.

Selbst wenn wir nur unsere Einkäufe oder irgendeine Kleinigkeit erledigen, kommen wir mit unzähligen Menschen in Kontakt, manchmal ärgern wir uns dabei oder fühlen uns unbehaglich. Auch in der Firma oder Schule kommt es vor, dass wir mit jemandem aneinandergeraten oder dass etwas nicht so läuft, wie wir es wollen.

Zu Hause erholen wir uns von dem Stress und der Erschöpfung, es ist ein wichtiger Ort, an dem wir wieder zu uns selbst finden. Aber was, wenn dort alles in der Gegend herumfliegt? Wir haben am Eingang extra alles Unreine abgelegt, doch jetzt werden wir mit neuem Stress konfrontiert.

Außerhalb des Hauses geben wir uns mehr oder weniger formell. Wir wappnen uns, sind gleichsam »kampfbereit«. Doch wenn wir nach Hause zurückkehren, legen wir unsere Rüstung ab und atmen erleichtert auf. Wir tauschen das öffentliche gegen das private Gesicht.

Tempel und Schreine werden auch als *jōiki* – reine Bereiche – bezeichnet, es sind reine Räume, in denen Buddha oder die Götter zu Hause sind. Wer in Tempeln und Schreinen arbeitet, fegt und wischt sie gründlich, um Buddha und den ehrwürdigen Göttern ein gebührendes Areal zu bieten.

Das Gleiche gilt für unser Zuhause, das wir mit unserer Familie bewohnen. Es sollte ein stets reiner, heiliger Ort sein.