



Leseprobe

Shunmyo Masuno

Don't Worry – 90 Prozent deiner Befürchtungen treten gar nicht ein!
48 Impulse eines Zen-Mönchs für ein gelassenes Leben

»Es gibt Bücher, die sind wie eine Massage fürs Gehirn. Dieses Buch gehört auf jeden Fall dazu.« *Grazia*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 27. Juni 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Es ist eine zutiefst wahre, unendlich befreiende Erkenntnis: »Die allermeisten deiner kleinen und großen Sorgen sind völlig unnötig«, sagt Shunmyo Masuno, »denn 90 Prozent davon werden sich gar nicht bewahrheiten.« In kurzen, inspirierenden Lektionen zeigt der Zen-Mönch, wie wir zu ungeahnter Leichtigkeit und Gelassenheit finden. Er ermutigt dazu, achtsam im Moment zu bleiben, ständiges Vergleichen mit anderen endlich zu beenden, sich nicht von der Informationsflut aus dem inneren Gleichgewicht bringen zu lassen, aktiv zu werden, anstatt zu jammern u.v.m. Schritt für Schritt befreien wir uns von unnötigen Ängsten und Sorgen, beruhigen unseren Geist und können wieder den Blick darauf richten, was das Leben schön und einzigartig macht!



Autor

Shunmyo Masuno

Shunmyo Masuno, geboren 1953, ist ein weltweit bekannter buddhistischer Mönch, preisgekrönter Zen-Garten-Designer sowie Professor für Umweltdesign an der *Tama Art University* in Tokyo, einer der führenden Kunstschulen Japans. Auch wenn die Arbeit in einem weltweit agierenden Architekturbüro mittlerweile den Großteil seiner Zeit beansprucht, ist er doch vorrangig Priester und lebt und arbeitet in einem Tempel. Seine inspirierenden Zen-Bücher sind bisher in über 35 Ländern erschienen.

Shunmyō Masuno

DON'T
WORRY

Shunmyō Masuno

DON'T WORRY

90 Prozent deiner Befürchtungen
treten gar nicht ein!

48 Impulse eines Zen-Mönchs
für ein gelassenes Leben

Aus dem Englischen übersetzt von
Maike und Stephan Schuhmacher

Lotos

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 9

TEIL EINS 13

Reduzieren, loslassen, zurücklassen.

*Zen als ein Weg, Ängste und Sorgen
in Schach zu halten.*

MACH DIR KEINE ILLUSIONEN. 15

KONZENTRIERE DICH AUF DAS JETZT. 19

BELASTE DICH NICHT UND
ZIEH DICH NICHT RUNTER. 23

REDUZIERE DEINE BESITZTÜMER. 27

SEI EINFACH SO, WIE DU BIST. 31

NIMM DEINE GEFÄRBTE BRILLE AB. 35

SEI FREUNDLICH. 39

ERKENNE DEINE BEGRENZUNGEN. 43

TEIL ZWEI 47

Konzentriere dich nur auf Dinge,
die du hier und jetzt erreichen kannst.

*Wenn du das tust, wirst du aufhören,
über unnötige Dinge zu grübeln.*

- BEDENKE ERNEUT,
WAS SELBSTVERSTÄNDLICH ERSCHEINT. 49
- NUR KEINE EILE, KEINE PANIK. 53
- REAGIERE POSITIV. 57
- WERTSCHÄTZE DEN MORGEN. 61
- LEBE NACH DEINEN EIGENEN STANDARDS. 65
- SUCHE NICHT NACH DEM UNNÖTIGEN. 69
- GLÄNZE, WO IMMER DU DICH BEFİNDEST. 73
- WIDERSETZE DICH NICHT DEINEN GEFÜHLEN. 77
- KOMME AM ABEND ZUR RUHE. 81

TEIL DREI 85

Hör auf zu wetteifern,
und die Dinge ergeben sich von selbst.

*Jeder ist seine eigene Persönlichkeit,
und ich bin, der ich bin.*

- VERSTEIFE DICH NICHT AUF SIEG
ODER NIEDERLAGE. 87
- BLEIB BEI DER STANGE, LANGSAM UND BESTÄNDIG. 91
- ERLEBE DANKBARKEIT. 95
- VERWENDE DIE RECHTEN WORTE. 99
- LASS JUNGE MENSCHEN
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN. 101

NIMM DEINE UMSTÄNDE AN, WIE AUCH IMMER SIE AUSSEHEN MÖGEN.	105
ERLEDIGE DIE DINGE DES HEUTIGEN TAGES HEUTE.	109
LAUF NICHT EINFACH WEG.	113
SEI TOLERANTER.	117
SCHWIMME MIT DEM STROM.	121
REDE NICHT NUR UM DES REDENS WILLEN.	123
ADJUSTIERE DEINE ATMUNG.	127
ÄNDERE DIE »LUFT« IN DEINER WOHNUNG.	131

TEIL VIER 135

Überraschende Tipps für
die Verbesserung von Beziehungen.

*Wie man gute Beziehungen herstellt
und die schlechten loslässt.*

PFLEGE DEINE BEZIEHUNGEN.	137
STELLE GUTE BEZIEHUNGEN HER.	141
GIB ANDEREN MENSCHEN NACH.	145
VERSTEIFE DICH NICHT AUF »LOGIK«.	149
NIMM DIR JEDEN TAG ZEHN MINUTEN ZEIT FÜR DIE NATUR.	153
MACH DIE MENSCHEN NEUGIERIG DARAUF, DICH WIEDERZUSEHEN.	157
GESTEHE FEHLER UMGEHEND EIN.	161
ZÖGERE NICHT, UM HILFE ZU BITTEN.	165
SEI EIN GUTER ZUHÖRER.	167
RICHTE DICH BEI DEINEN ENTSCHEIDUNGEN NICHT NACH GEWINN UND VERLUST.	171

TEIL FÜNF 175

Verändere das *Wie* deiner Besorgnis,
und dein Leben wird sich zum Besseren hin verändern.

Über Geld, Alter, Tod und dergleichen mehr.

GELD 177

ÄLTER WERDEN 181

DAS ALTER 183

LIEBE 185

DIE EHE 189

KINDER 193

TOD 197

DER ABSCHLUSS 201

INDEX DER ZENGO ODER ZENSPRÜCHE 205

ANMERKUNGEN 207

VORWORT



*Rangiere die Dinge aus, die du nicht brauchst.
Lebe ein unendlich einfaches Leben,
frei von unnötigen Ängsten und Sorgen,
ohne dich von den Werten anderer umstimmen zu lassen.*

Ich hoffe, dass ich Ihnen in diesem Buch zeigen kann, wie Sie das tun können.

Als Priester des Zenbuddhismus werde ich von vielen Menschen wegen ihrer Probleme konsultiert. Die Vielfalt der Themen, über die sie sprechen wollen, ist endlos, aber wenn ich sie verallgemeinern sollte, würde ich sie als Ängste, Sorgen und Zweifel klassifizieren.

Wenn ich mir diese Probleme genau anhöre, stelle ich Folgendes fest: Bei fast allen handelt es sich in Wirklichkeit um Trugbilder, Annahmen, falsche Eindrücke oder eingebildete Ängste. Man könnte sogar sagen, dass sie ohne jegliche Substanz sind.

»Wie können Sie nur so abschätzig daherreden?«, könnte jemand sagen. »Sie machen das schließlich nicht durch.« Oder: »Ich bin so besorgt, dass ich nichts essen kann!«

Es ist ein bisschen so wie bei dem japanischen Sprichwort, welches sagt, man sehe einen Geist auf einem Feld, obwohl es sich tatsächlich nur um trockenes Schilfgras handelt. Was ich meine, ist, dass es keinen Grund gibt, sich vor etwas zu fürchten, das wie ein Geist aussieht, wo es doch in Wirklichkeit nichts weiter ist als

ein verdorrtes Büschel Gras. Mit den Dingen, die uns verwirren und die unseren Geist niederdrücken, ist es nicht anders. Betrachten wir sie objektiv, so stellen wir fest, dass wir uns oft erlauben, Phantome zu fürchten, die gar nicht da sind.

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Etwas, worüber Sie sich Sorgen gemacht haben, hat Sie belastet. Aber dann ließ eine zufällige Bemerkung oder eine zufällige Begebenheit Sie erkennen, wie unbedeutend es war, und Sie waren erstaunt, wie erleichtert Sie sich daraufhin fühlten.

Die Zen-Lehren sind eine Fundgrube solcher Einsichten.

Ich frage mich, woran Sie denken, wenn Sie das Wort Zen hören. Vielleicht assoziieren Sie damit eine esoterische Welt erhabener und tiefgründiger Ideen. Ja, das stimmt: Wir führen manchmal abstrakte Gespräche über *Zen-Koans*.¹ Aber das ist irreführend.

Zen-Lehren können sehr zugänglich sein. Sie sind eng mit unserem Alltagsleben verbunden.

Wenn Sie zum Beispiel eine Wohnung betreten und im Eingangsbereich Ihre Schuhe ausziehen, dann stellen Sie diese ordentlich nebeneinander hin. Selbst etwas dermaßen Einfaches ist im Zen verwurzelt – es ist eine direkte Umsetzung des Zen-Spruchs »Sieh genau hin, was unter deinen Füßen ist«.

Im Zen verwenden wir *Zengo* genannte Redewendungen und Sprüche als Teil unserer Schulung. Sie entstammen Anekdoten und Schriften, die uns helfen, die Weisheit und die Praxis des Zen zu verstehen. Sie werden eine Reihe solcher *Zengo* in diesem Buch finden, und am Ende des Buches sind sie in einem Index zusammengefasst.

Ein weiteres *Zengo*, »Iss und trinke mit ganzem Herzen«, lehrt uns, uns nicht durch unnötige Dinge ablenken zu lassen. Wenn Sie eine Tasse Tee trinken, konzentrieren Sie sich nur auf das Trinken des Tees, oder wenn Sie eine Mahlzeit einnehmen, konzentrieren Sie sich nur auf das Essen dieser Mahlzeit.

Das mag alles ganz gewöhnlich erscheinen, aber nur wenn wir diese Worte in die Praxis umsetzen und sie uns zur Gewohnheit machen, werden wir in der Lage sein, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Auf diese Weise befreien wir uns von unnötigen Ängsten, und unser Geist kann zur Ruhe kommen.

Anstatt uns also den Kopf darüber zu zerbrechen, was in der Zukunft passieren könnte, sollten wir uns nur auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Es geht darum, zu reduzieren, loszulassen, hinter uns zu lassen. Wenn wir das tun können, werden wir uns einer ruhigeren, entspannteren und positiveren Version von uns selbst erfreuen.

*Gasshō*²

SHUNMYŌ MASUNO



MACH DIR KEINE ILLUSIONEN.

Zen lehrt uns, uns nicht zu vergleichen.

Eines der Zengo sagt: »Mach dir keine Illusionen.«

Anders formuliert bedeutet dies: »Sei nicht verblendet.«

Man könnte meinen, dass sich das Wort Verblendung auf alle möglichen Hirngespinnste bezieht. Aber im Zen hat das Konzept der Verblendung eine viel tiefere und umfassendere Bedeutung.

Was auch immer sich in Ihrem Geist festsetzt, was auch immer Ihr Herz umklammert und es einschränkt – all das sind Verblendungen.

Selbstsüchtige Wünsche nach diesem oder jenem, Anhaftungen, die wir nicht loslassen wollen – auch das sind Verblendungen.

Neid auf andere, Gefühle von Selbstzweifeln, das sind ebenfalls Wahnvorstellungen.

Natürlich ist es uns nicht möglich, uns von allen Täuschungen zu befreien, die sich in unserem Geist festsetzen. Eine solche Befreiung ist der Zustand, den der Buddha erreicht hat. Als gewöhnliche Menschen müssen wir akzeptieren, dass es immer Verblendungen in unserem Herzen und Geist geben wird.

Das Wichtigste ist, diese Verblendungen, so weit es uns möglich ist, zu reduzieren. Dazu sind wir alle fähig. Aber um das tun zu

können, müssen wir zunächst den wahren Charakter unserer Täuschungen erkennen.

Es gibt ein berühmtes Zitat des chinesischen Militärstrategen und Philosophen Sunzi: »Wenn du dich und den Feind kennst, brauchst du den Ausgang von hundert Schlachten nicht zu fürchten.« Das heißt: Wenn Sie Ihren Feind nicht kennen, werden Sie nicht verstehen, was Sie tun müssen, um ihm standhalten zu können.

Was ist die Ursache für diese Täuschungen? Es ist die dualistische Denkweise, die die Dinge in Gegensätze einteilt.

Wir stellen zum Beispiel Gegensätze auf wie Leben und Tod, Sieg und Niederlage, Schönes und Hässliches, Reich und Arm, Gewinn und Verlust, Liebe und Hass.

Der Tod wird als Gegensatz zum Leben gesehen, und wenn man die beiden miteinander vergleicht, nimmt man das Leben als heilig und wertvoll wahr, den Tod dagegen als leer und trist.

»Der Typ hat einfach Glück. Mir scheint nie etwas zu gelingen.«

»Wie kommt es, dass ich bei allem der Verlierer bin, während sie immer gewinnt?«

Eine einzige Erfahrung färbt auf alles andere ab. Wir wenden sie auf unser ganzes Leben an. Während wir das tun, stauen sich Gefühle der Selbstverurteilung und Neid auf andere in uns an, bis wir davon verzehrt werden.

In der Tat könnte man sagen, dass wir unter dem Einfluss der Menschen um uns herum stehen; dass wir durch unsere Wahnvorstellungen gebunden sind.

Aber fragen Sie sich Folgendes: Welchen Sinn hat es, sich mit anderen zu vergleichen?

Ein weiteres Zengo lautet: »Einmal erleuchtet, gibt es keine Vorlieben mehr.«

Wenn wir dies auf menschliche Beziehungen anwenden, können wir andere vielleicht so akzeptieren, wie sie sind – unabhängig

