

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 »Katazukeru 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 Knaur 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

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 mehrts 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 unbeschwerten und aufgeräumten 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.