



Ein
ruhiger
Geist

Stille finden in einer lauten Welt

SHOUKEI MATSUMOTO

GOLDMANN

Buch

Unser Leben ist voller Lärm – ständig sind wir umgeben von klingelnden Telefonen, eingehenden Nachrichten, Verkehrslärm und anderen Menschen. Sorgen, negative Emotionen und rasende Gedanken tragen zum inneren Geräuschpegel bei und verstärken Stress und Ängste nur noch. Diese Überlastung ist schädlich für unsere geistige und körperliche Gesundheit und lenkt uns davon ab, ein erfülltes und zielgerichtetes Leben zu führen. Basierend auf den Praktiken und Überzeugungen des Buddhismus erklärt der Mönch Shoukei Matsumoto die Ursachen des Lärms und zeigt Strategien auf, ihn zu bewältigen. Unser Bewusstsein nach innen zu richten und im gegenwärtigen Moment zu bleiben, beruhigt unsere Gedanken. Einfache Tipps und praktische Ratschläge helfen, Leichtigkeit, Balance und Ruhe in einer chaotischen und lauten Welt zu finden und die innere Ruhe wiederherzustellen.

Autor

Shoukei Matsumoto ist Mönch im buddhistischen Komyoji-Tempel in Kyoto, Japan. Er studierte Philosophie und Wirtschaftswissenschaften und ist Mitglied des Renge-Ji Institute for Buddhist Research. Der ordinierte Buddhist ist Gründer des virtuellen Tempels »Higanji«, einer der beliebtesten Websites für Buddhisten in Japan. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, sein Buch *Die Kunst des achtsamen Putzens* wurde in über fünfzehn Sprachen übersetzt.

Außerdem von Shoukei Matsumoto im Programm

Die Kunst des achtsamen Putzens (22295)

SHOUKEI MATSUMOTO

Ein
ruhiger
Geist

Stille finden in einer lauten Welt
55 buddhistische Lektionen für den Alltag

Aus dem Englischen
von Wolfgang Höhn

GOLDMANN

Die englische Erstausgabe erschien 2020 unter dem Titel *A Quiet Mind. Buddhist Ways to Calm the Noise in Your Head* bei
OH!, an imprint of the Welbeck Publishing Group, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Deutsche Erstausgabe September 2022
Copyright © 2020 der Originalausgabe:
OH!, an imprint of the Welbeck Publishing Group
Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Copyright Text © Shoukei Matsumoto 2020
Copyright Design © Welbeck Non-Fiction Limited, part of Welbeck Publishing Group Limited 2020
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Copyright Cover design © Georgie Hewitt, Shutterstock Photo Inc: Liia Chevnenko
(Vorderseite); fran_kies (Rückseite)
Redaktion: Franz Leipold
Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering
SC · CB
ISBN 978-3-641-27943-1
V001

INHALT



Einleitung

1 Eine unruhige Welt

Tage voller Lärm • Lärm von innen • Stille erreichen • Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind • Ruhe bewahren

2 Ruhige Zeit

Ruhige Zeit finden • Bewusst atmen • Dem Trubel entfliehen • Gehen • Schreiben • Sutras • Frühmorgendliches Programm • Reinigung

3 Den Geist schulen

Essen und Dankbarkeit • Auswählen aus vielen Möglichkeiten • Umgang mit dem Internet • Ein wandernder Geist • Aus Fehlern lernen • Seine Begierden anerkennen

4 Loslassen

Geld • Der Vergleichsimpuls • Getönte Brille • Authentische Beziehungen •
Ein unerwartetes Leben

5 »Tu nichts Böses, tu Gutes«

Essenz des Buddhismus • Gewinn und Verlust • Lügen, Doppelzüngigkeit,
Beschimpfungen und leeres Gerede • Beleidigungen • Klagen

6 Den eigenen Weg gehen

Nach den eigenen Regeln leben • Einen Schritt zurücktreten • Der Mittlere
Weg • Positives Denken • Selbstständig denken • Auf das Selbst fokussieren
• In Harmonie leben • Bedingtes Entstehen

Anhang

Anmerkungen • Stichwortregister





EINLEITUNG

Stört Sie der Lärm, der in Ihrem Alltag von allen Seiten auf Sie eindringt?

Haben Sie jemals gespürt, wie bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause Ärger und Eifersucht in Ihnen aufsteigen? Oder hatten Sie schon mal das Gefühl, einfach alles Negative hinter sich lassen und irgendwohin fliehen zu wollen?

Dies ist ein Buch für Menschen, die in ihrem Alltag keine Ruhe finden. Doch lassen Sie mich damit beginnen, mich vorzustellen. Ich heiße Shoukei Matsumoto. Auf der Suche nach dem Weg zu einem guten Leben bin ich irgendwann auf die buddhistische Philosophie gestoßen. So tauchte ich nach meinem Hochschulabschluss in die Welt der Tempel ein und wurde Mönch¹ im Kōmyōji, einem Shin-buddhistischen Tempel² in der Innenstadt von Tōkyō. Als reisender Mönch vermittelte ich mittlerweile vielen Menschen auf der ganzen Welt aktiv die buddhistische Lehre und Praxis. Abgesehen von meiner etwas ungewöhnlichen Tätigkeit dürfte sich mein Alltag nicht allzu sehr von dem Ihren unterscheiden. Ich bin weder ein erleuchteter Mensch noch ein Heiliger, sondern ein gewöhnlicher Laie, und deshalb zögere ich, mich als Mönch im eigentlichen Sinn zu bezeichnen.

Bis heute bin ich weit in der Welt des Buddhismus herumgekommen, und dadurch sind mir ziemlich viele Dinge bewusst geworden. So habe ich erkannt, dass ich früher aus Zorn und Gier gehandelt und dabei meist Dinge getan habe, die Mensch und Natur schaden. Während ich jedoch mit dem Buddhismus vertrauter werde, spüre ich, dass ich allmählich meiner selbst bewusster werde. Dabei ging es nicht darum, innerlich zu wachsen, sondern eher darum, im Spiegel fassungslos einen Mann zu erblicken, der niemals reifen wird. Mir wurde bewusst, dass ich die nötige Selbstkontrolle aufbringen muss, um den anderen Menschen zugefügten Schaden so gering wie möglich zu halten und darauf zu achten, ruhig und gefasst zu bleiben. Wenn auch ein wenig ungeschickt, so bin ich doch bisher damit zurechtgekommen. Denn aus dem tiefen Kern des Buddhismus kommt eine sanfte Führung, die selbst für einen Laien wie mich hilfreich ist.

Im Lichte buddhistischer Lehren enthält dieses Buch meine Gedanken darüber, wie ich selbst inmitten des »Lärms«, dem ich im Alltag überall

ausgesetzt bin, einen friedlichen Geist bewahren kann. Und wenn mir die Essenz des Buddhismus im täglichen Leben von Nutzen ist, dann sollte sicherlich jeder in der Lage sein, sie sich anzueignen.

Ich würde mich freuen, wenn dieses Buch allen Leserinnen und Lesern helfen könnte, den nächsten Schritt zu tun.

Shoukei Matsumoto





1

EINE
UNRUHIGE
WELT

TAGE VOLLER LÄRM



Heutzutage leben wir in einer besonders lärmefüllten Umgebung. Wir stehen beim Läuten eines Weckers auf, hören unterwegs Musik über Kopfhörer und reagieren auf das Klingeln der Smartphones in unseren Taschen. Draußen hört man Autos und Polizeisirenen, und in vielen Wohnungen bleiben Fernseher und Radio ständig eingeschaltet.

Zusätzlich ist die Umgebung, in der wir leben, auch ziemlich unruhig für unsere Augen. Ganz gleich, ob wir nach links oder rechts schauen, plötzlich dringen Informationen in unser Sichtfeld ein und ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich. Wenn wir in die Stadt gehen, entdecken wir neue Geschäfte; wenn wir mit der Bahn fahren, fällt der Blick auf Plakate und Werbebanner; und wenn wir nach Hause kommen, erwarten uns Fernseher und Internet. Ungefragt vermitteln sie uns allen ständig neue Informationen, wie und wann immer es ihnen gefällt.

IM WIRBEL DER ABLENKUNG

Sind wir in unserem Leben nicht von einer ganzen Menge Lärm umgeben? Lassen Sie uns dies aus anderer Perspektive betrachten: Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie hätten eine Stunde Zeit, um sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren – zum Beispiel auf das Thema eines Berichts. Können Sie sich voll und ganz auf diese eine Aufgabe konzentrieren, ohne zwischendurch von irgendetwas abgelenkt zu werden?

Auch zu Hause gibt es zahlreiche Quellen der Ablenkung, wie Telefonanrufe, E-Mails und Textnachrichten sowie Besuche von Paketdiensten. Wenn Sie in die Stadt fahren müssen, um schnell ein paar Besorgungen zu erledigen, werden Sie auf dem Weg von allen möglichen Dingen abgelenkt, und während Sie irgendwo anhalten, kann im Handumdrehen eine Stunde vergehen.

Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass wir mit unserer Arbeit nicht weiterkommen, weil wir etwas Belangloses tun, und dann feststellen,

dass unsere Zeit vorbei ist. Wenn der Lärm gegen uns arbeitet, sind wir nicht in der Lage, richtig nachzudenken. Natürlich ist der Lärm in unserer Gesellschaft nicht erst in der heutigen Zeit entstanden, sondern auch schon vor Hunderten von Jahren waren die Städte zweifellos voller Ablenkungen. Dennoch gab es wohl keine andere Zeit, in der es so laut zuzuging wie heutzutage.

WIR ALLE BRAUCHEN STILLE ZEIT

Ob wir wollen oder nicht, wir leben in einer ziemlich hektischen Zeit. Mit der Entwicklung verschiedener Informations- und Social-Media-Kanäle durch das Internet hat sich das Spektrum von persönlicher Kommunikation und von Nachrichten, in das jeder Mensch involviert ist, dramatisch erweitert. Es gibt so viele neue Informationen und nicht genug Zeit, um alles zu verarbeiten, sodass wir jeden Tag beschäftigt sind.

Meiner Meinung nach ist dies eine ziemlich gefährliche Situation. Durch verschiedene Erfahrungen sollte der Mensch in der Lage sein, die Welt zu verstehen und stetig zu wachsen, indem er seinen Geist zur Ruhe bringt und die Dinge sorgfältig betrachtet. Wenn wir jedoch keine ruhige Zeit fern von Lärm finden können, dann fehlt uns der Raum zum Wachstum. Selbst wenn wir im Laufe unseres Lebens noch so viele Informationen verarbeiten, wird uns das alles nichts nützen, wenn wir sie nicht verdauen und daraus lernen können. Besonders in dieser lärmigen Zeit sollten wir uns selbst und die Dinge um uns herum mit ruhigem und friedlichem Geist betrachten, denn es ist wichtig, das »Bewusstsein« für die Realität der Welt und für unser Selbst zu vertiefen.

Schmerzhaft ist die Reise, doch eine
schöne Lotosblume vermag sogar im
Schlamm zu blühen.

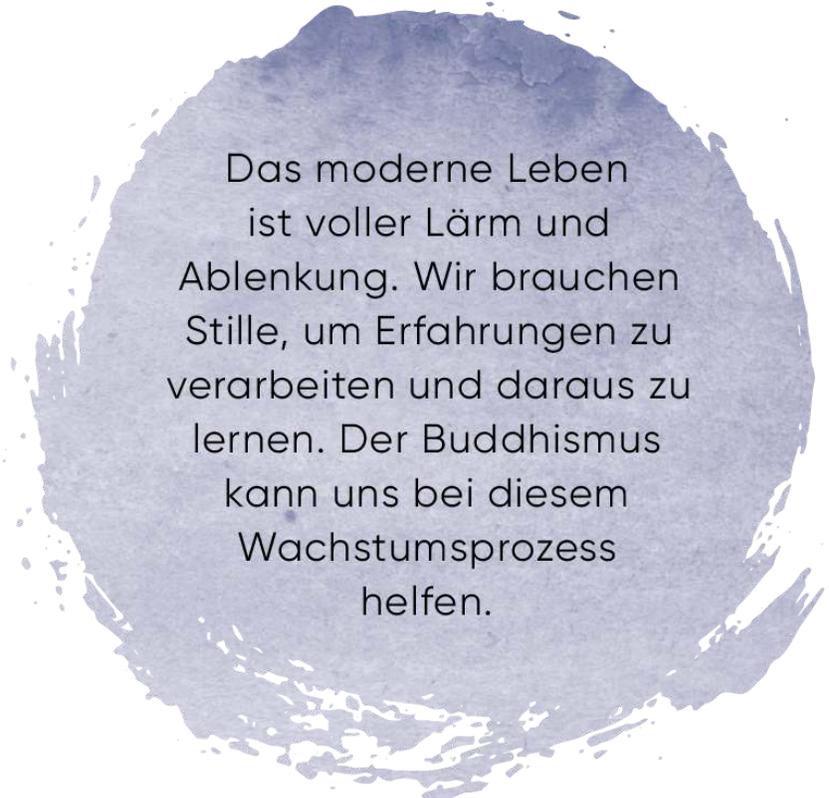


NACH AUSSEN SCHAUEN, UM NACH INNEN ZU SCHAUEN

Ständig durch Lärm abgelenkt, sind wir eher erfolglos bei dem Versuch, uns selbst zu betrachten. Das ist kaum verwunderlich, denn das menschliche Auge ist von Natur aus nach außen gerichtet. Deshalb brauchen wir einen Spiegel, und der Buddhismus erfüllt diesen Zweck für mich. Er ermöglicht es mir, gleichzeitig nach außen und nach innen zu schauen. Es spielt keine Rolle, was Sie als Spiegel benutzen, solange es diese Funktion richtig erfüllt, doch meiner Erfahrung nach eignet sich der Buddhismus wunderbar, da er unser Bewusstsein auf intelligente und logische Weise schärft. Dieses

Bewusstsein ist wesentlich für die Entwicklung des menschlichen Geistes, und der Buddhismus liefert die natürlichen und zugleich hochwirksamen Nährstoffe, von denen unser inneres Wachstum abhängt.

Die Bemerkung eines befreundeten Mönchs, der strenge Askese praktiziert hatte, ist mir in Erinnerung geblieben: »Askese mag hart sein, aber im Grunde ist sie nicht so hart, denn das, was zu tun ist, ist bereits festgelegt. Der wirklich harte Teil folgt, wenn die Askese endet und wir in diese Welt zurückkehren.« In der Tat mag das so sein. Denn das Übungsprogramm, das wir in dieser lärmgefüllten Umgebung absolvieren müssen, ist in gewisser Weise noch unerbittlicher als eine asketische Praxis. Es ist eine schmerzhafteste Reise, aber eine schöne Lotosblume kann sogar im Schlamm erblühen. Lassen Sie sich vom Buddhismus durch die Schwierigkeiten des Alltags auf den Weg zu einem friedlichen Bewusstsein führen.



Das moderne Leben
ist voller Lärm und
Ablenkung. Wir brauchen
Stille, um Erfahrungen zu
verarbeiten und daraus zu
lernen. Der Buddhismus
kann uns bei diesem
Wachstumsprozess
helfen.

LÄRM VON INNEN



In unserem Leben sind wir von einer ganzen Menge Lärm umgeben. Aber dieser Lärm dringt nicht nur von außen auf uns ein – es gibt auch den Lärm, der von innen kommt und unseren Seelenfrieden bedroht, wie zum Beispiel die Unruhe, die von Eifersucht und Begierde, Wut und Hass ausgelöst wird. In der Tat ist es der Lärm von innen, der unseren Geist am meisten beunruhigt.

Wie Werbespots in Filmen stören verschiedene äußere Reize unsere Konzentration, ohne dass wir es merken, doch wenn wir irgendwie zur Besinnung kommen, können wir den Fokus zurückgewinnen. Das ist jedoch nicht so einfach, sobald der Lärm von innen aufsteigt. Wenn wir zum Beispiel herausfinden, dass jemand schlecht über uns geredet hat, kommt das, was wir hören, von außen und geht nur für einen Moment durch unsere Ohren. Doch wenn unser Geist darauf reagiert: »Ich kann ihnen nicht verzeihen, dass sie so etwas gesagt haben«, dann wird die innere Unruhe immer stärker.

Das geschieht nicht nur dann, wenn wir auf Kränkungen reagieren. Oft hegen wir selbstsüchtige Eifersucht sogar gegenüber denjenigen, die weder böswillig noch in irgendeiner Weise beteiligt sind. Wir denken vielleicht: »Es missfällt mir, dass sie mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen als ich« oder »Mir gefällt es nicht, dass sie mehr Glück haben als ich«. Solcher Lärm ist tief in den destruktiven Emotionen unseres Geistes verwurzelt, statt von außen zu kommen.

AUFGESTAUTEN DRUCK ABLASSEN

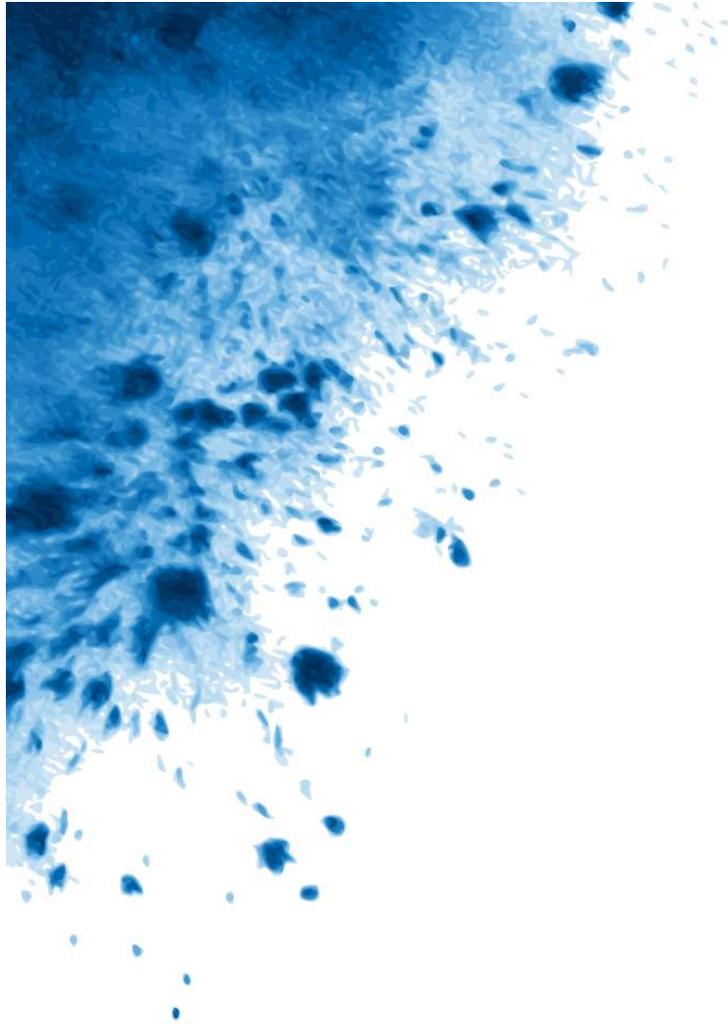
Wenn uns etwas nicht gefällt oder die Dinge nicht nach Wunsch laufen, dann sammelt sich der Ärger an, den unser Leiden mit sich bringt. Wir spüren, wie sich der Stress in unserem Geist wie ein Gas ausdehnt, und wenn er eine bestimmte Grenze überschreitet, gibt es eine gewaltige Explosion. Sollte es dazu kommen, so ist das schlimm, und daher meine ich,

dass wir, bevor es dazu kommt, von Zeit zu Zeit ein wenig Druck ablassen müssen, um einige der aufgestauten Spannungen zu lösen. Mit anderen Worten: Sie sollten versuchen, den Lärm, der von innen kommt, zu reduzieren.

Es ist gut, wenn wir unseren Geist erfrischen können, indem wir in den Urlaub fahren oder Sport treiben, aber manche Menschen versuchen, ihren Stress auf eine Art und Weise abzubauen, die den Menschen in ihrer Umgebung Probleme bereitet. So könnten zum Beispiel Kinder, die wegen Prüfungsvorbereitungen gestresst sind, ihre Ängste abbauen, indem sie einen Klassenkameraden mobben. Aus Eifersucht könnten sie die Mitschüler mit guten Noten ins Visier nehmen oder sich über diejenigen lustig machen, die schlechtere Noten als sie selbst haben. Der falsche Eindruck, dass sie als Einzige leiden, bringt sie dazu, anderen Leid zuzufügen zu wollen.

In der Welt der Erwachsenen gibt es ähnliche Situationen. Selbst wenn wir jemanden für einen guten Menschen halten, kann es sein, dass er hinter verschlossenen Türen gewalttätig ist, dass er Kollegen und Untergebene beschimpft oder andere zum Opfer macht, indem er sie aus der Gruppe ausschließt. Wenn wir jedoch in Ruhe nachdenken, wird uns klar, dass ein solches Verhalten den Lärm in unserem Kopf keineswegs reduziert, sondern ihn weiter verstärkt und unseren inneren Frieden bedroht. Wenn Sie den inneren Lärm beseitigen wollen, müssen Sie sich die Ursache genau anschauen.

Wir spüren, wie sich Stress in unserem Geist wie ein Gas ausdehnt, und wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, kommt es zu einer großen Explosion.



DIE »DREI GIFTE«:
RAGA, DVESHA UND MOHA

Als Ursache unseres Leidens gelten in den buddhistischen Lehren die destruktiven Emotionen *raga*, *dvesha* und *moha*, die zusammen als die »drei Gifte« bezeichnet werden.

- *Raga* ist der Geist der Gier und der Anhaftung an materielle Güter.
- *Dvesha* ist der Geist des Zorns, der in Wut gerät.