Im Schatten der Kiefer

Inspirierende
ZEN-
GESCHICHTEN
für Körper & Geist

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

Schirner Verlag

Im Schatten der Kiefer

Inspirierende
ZEN-
GESCHICHTEN
für Körper & Geist

Schirner Verlag

SANDY TAIKYU KUHN SHIMU

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-6333-1

Sandy Taikyu Kuhn Shimu
Im Schatten der Kiefer
Inspirierende Zen-Geschichten
für Körper & Geist
© 2016 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner, unter Verwendung von # 233986159 (© alfocome), # 210187381 (© wow.subtropica), # 278273033 (© Katrinaku), # 118325608 (© iralu), www.shutterstock.com
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Layout: Simone Fleck, Schirner
E-Book-Erstellung: Zeilenwert GmbH, Rudolstadt, Germany

www.schirner.com

1. E-Book-Auflage 2016

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe so-

wie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort 8
Der Sprung in der Schüssel 10
Gelassenheit ist alles 12
Ohne Worte 13
Wie würdest du leben? 14
Der neue Abt 16
Sieger oder Verlierer? 19
Mandeln des Glücks 20
Das Notsignal 22
Ja oder Nein 24
Ein Tag ohne Arbeit 28
Zwei Freundinnen 29
Wenn du es eilig hast 30
Mach es dir nicht so schwer 32
Das Echo 34
Die Segnung des Hauses 35
Ich bin wach! 36
Die Belohnung 37
Gott sei Dank 37
Löcher im Zaun 38
Im Auge des Orkans 40

Wahre Liebe 41
Keine Nebenwirkungen 42
Die ganze Welt 43
Tun und Sein 43
Der einfache Weg 44
Der Tourist 45
Tradition 46
Der Fujiyama 47
Die Schneeflocke 48
Was lehrst du mich? 49
Wo Liebe ist 50
Die Schildkröte 52
Der Weg 53
Es ist nichts Persönliches 54
Der Baum 55
Der Narr und die Wildgänse 56
Drei Bedingungen 57
Das Gesetz der Resonanz 58
Die Kraft eines Mantra 60
Leere Hände 61
Die Weisheit 62
Nur eine Regel 64
Einen Ziegel polieren 65
Wahrer Reichtum 66
Eine Schale frisches Wasser 68
Schöne Haare 70

Das Wesen des Selbst 71
Was ist der Weg? 71
Der Aufdringling 72
Die Glühbirne 73
Der Brunnen 74
Wirf es weg! 75
Tee und Kekse mit Buddha 76
Nichts anderes zu erwarten 78
Das Wunder 79
Es macht einen Unterschied 80
Die Wahrheit 81
Der Optimist und der Pessimist 82
Der Vortrag 84
Der Räuber und sein Pferd 85
Die Zeit ist vorbei 86

So einfach ist das 89
Drei Schätze 90
Der Schäfer 91
Der verlorene Schlüssel 92
Die Erleuchtung 93
Der Steinmetz 94
Jetzt ist richtig 95
Zwei Freunde 96
Die Kraft der Stille 98
Wer ist schuld? 99
Das Erbe 100
Linke oder rechte Hand? 101
Etwas Besonderes 102
An Widerständen wachsen 104
Diese Schuhe passen 106
Wer bin ich? 107

Buddha oder ein Stück Hundescheiße 108
Die Rettung der ganzen Welt 109
Der Feldherr 110
Die perfekte Frau 111
Die wahre Natur 112
Vier Meister 113
Der schwere Korb 114
Sollte ich etwas tun? 116
Die Ohrfeige 117
Keine Spuren hinterlassen 118
Gelassen sein 119
Die Sicht der Dinge 119
Zwei Samen 120
Die Rezession 122
Die Kraft der Verbundenheit 125
Der Hammer 126
Auf der Durchreise 128
Die erste Erkenntnis 129
Die Holzschuhe 130
Die Buddha-Natur 131
Über die Autorin 132
Bildnachweis 133

Vorwort

Geschichten haben die Kraft, auf eine wunderbare Art und Weise Wahrheiten, Erkenntnisse und Weisheiten in Worte zu fassen. Sie können die Fantasie beflügeln, ein Lächeln auf die Lippen zaubern, zum Nachdenken anregen und Mut machen. In meinem Unterricht sind Geschichten ein wichtiger Bestandteil. Sie lassen zuvor Gesagtes in einem anderen Licht erstrahlen, und sie erschaffen einen positiven Raum, in dem sich der Herz-Geist in seiner ganzen Fülle und Pracht entfalten kann. Im Endeffekt schreibt jeder Mensch seine eigene Erzählung, seine individuelle Lebensgeschichte. Wie fast alle Geschichten wird auch die persönliche durch andere Menschen, Erfahrungen, die eigene Wahrnehmung, die Interpretation der Erlebnisse und das Leben selbst gefärbt, beeinflusst und geprägt.

So sind auch die Geschichten in diesem Buch ein Werk vieler kreativer Geister, wacher Augen, heller Ohren und fleißiger Hände. Geschichten bleiben am Leben, weil sie von Generation zu Generation durch mündliche oder schriftliche Überlieferung weitergegeben werden. Auch die folgenden Geschichten wur-

8

den entweder durch Schülerinnen und Schüler oder durch Freunde und Bekannte an mich herangetragen; andere Anekdoten habe ich auf meinen unzähligen Reisen durch Asien aufgeschnappt. Mir ist es deshalb nicht möglich, die Urheber der einzelnen Geschichten ausfindig zu machen. Ich bedanke mich aus tiefstem Herzen bei den Schöpfern der Geschichten und bitte meine Leserinnen und Leser um Nachsicht.

Ich freue mich sehr, dass ich diesen Schatz nun mit meinen eigenen Worten, in meiner Sprache, aus meinem Herz-Geist nacherzählen und so meinen kleinen Beitrag zum Erhalt dieser Kostbarkeiten leisten darf. Ich wünsche mir, dass die folgenden Geschichten die Tiefe besitzen, Sie zu berühren und zu inspirieren, und die Stärke haben, Ihre eigene, ganz individuelle Lebensgeschichte zu bereichern. Mögen Sie auf Ihrem Weg Leichtigkeit, heitere Gelassenheit und Lebensfreude erfahren und Ihren inneren Frieden finden.

Herzlichst Ihre
Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Der Sprung in der Schüssel

Vor langer Zeit lebte in Indien eine arme Frau, die keinen eigenen Wasseranschluss in ihrer bescheidenen Hütte hatte, und so musste sie jeden Tag zum nächstgelegenen Brunnen laufen, der eine gute halbe Stunde Fußmarsch entfernt war. Um mehr Wasser aus der Quelle zu schöpfen, nahm die Frau immer zwei Schüsseln mit. Und so lief sie Tag für Tag denselben beschwerlichen Weg von ihrem Haus zum Brunnen und wieder zurück. Eine der beiden Schüsseln war allerdings schon lange defekt. Der Ton war gerissen, und die Schüssel hatte einen so großen Sprung, dass immer die Hälfte des Wassers auf dem Nachhauseweg verschüttet wurde.

Einige Jahre vergingen, bis die Schüssel mit dem Sprung traurig, aber bestimmt zur Frau sprach: »Ich schäme

mich so. Ich bin nicht perfekt. Seit Jahren vergeudest du mit mir die Hälfte des Wassers. Ich bin zu nichts zu gebrauchen. Bitte wirf mich weg, und ersetze mich durch eine perfekte Schüssel.«

Die alte Frau lächelte und sagte voller Mitgefühl: »Ich weiß doch schon lange, dass du einen Sprung hast. Und genau aus diesem Grund habe ich auf der Seite des Weges, wo du jeweils die Hälfte des Wassers verlierst, Blumensamen gestreut. Ist dir nicht aufgefallen, dass auf einer Seite des Weges seit Jahren schon die schönsten Blumen wachsen und auf der anderen Seite nicht? Die farbenprächtigen Blüten erfreuen jeden Tag mein Herz und erleichtern mir den anstrengenden und mühevollen Weg. Nein, ich werde dich ganz bestimmt nicht austauschen. Du bist perfekt, genau so, wie du bist!«

Gelassenheit alles ist

In einem schicken Restaurant bat eine ältere Dame den Kellner höflich, er möge doch die Klimaanlage etwas wärmer einstellen. Der Kellner entsprach dem Wunsch des Gastes sehr gern. Es dauerte aber nur wenige Minuten, bis sich die Frau mit der Speisekarte Luft zufächelte und den Kellner bat, die Klimaanlage doch wieder etwas kühler einzustellen. Auch dieser Aufforderung kam der Kellner sofort nach. Nach der Vorspeise zupfte die Dame an ihrem Schal und rief den Kellner wieder an den Tisch: »Oh, ich fühle mich etwas unterkühlt. Würden Sie bitte die Klimaanlage wieder etwas wärmer einstellen?« – »Aber sehr gerne, gnädige Frau!«, erwiderte der Kellner freundlich. Daraufhin winkte ein Gast vom Nebentisch dem Kellner zu und wollte von ihm wissen: »Sagen Sie mal, stört Sie das eigentlich nicht? Die Dame weiß ja gar nicht, was sie will. Einmal wärmer, einmal kühler, wie können Sie da so ruhig und gelassen bleiben. Nervt Sie das Hin und Her denn überhaupt nicht?« Der Kellner erwiderte mit einem Lächeln: »Nein, überhaupt nicht. Denn wir haben gar keine Klimaanlage!«