

HEYNE <

## DAS 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!

## DER AUTOR

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 Kunsthochschulen 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

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

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
»Don't Worry – Because 90% of Your Worries Won't Come True«  
im Verlag PENGUIN BOOKS. An imprint of Penguin Random House LLC. USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte  
dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 bUrhG  
ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH FSC® N001967

2. Auflage  
Taschenbuchausgabe 04/2024

Copyright © 2019 by Shunmyō Masuno  
All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.  
Published by arrangement with PENGUIN BOOKS.  
An imprint of Penguin Random House LLC.  
Übersetzung der Originalausgabe ins Englische: Allison Markin Powell  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022  
by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Jürgen Teipel  
Covergestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von © pharut/iStock/Getty Images Plus  
und © Phoebe-Yu/ iStock / Getty Images Plus  
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN: 978-3-453-70479-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# 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 BEFINDEST. 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*.<sup>1</sup> 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*<sup>2</sup>

SHUNMYŌ MASUNO



## TEIL EINS

Reduzieren, loslassen, zurücklassen.



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





## 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



davon, ob wir sie mögen oder hassen (oder ob sie besser oder schlechter sind als wir) –, ohne uns von unseren Emotionen mitreißen zu lassen.

Dōgen Zenji<sup>3</sup>, der Gründer der Sōtō-Schule des Zenbuddhismus in Japan, sagte: »Die Taten der anderen sind nicht meine eigenen.« Er lehrte, dass das, was andere tun, nichts mit dem zu tun hat, was wir selbst tun. Die Bemühungen eines anderen bringen uns selbst nicht voran.

Wir können uns allein durch unsere eigenen Bemühungen verbessern.

Zen lehrt, dass die Existenz jedes Dings und jeder Person absolut ist, allein für sich selbst. Es ist kein Vergleich möglich.

Das gilt für Sie und für andere.

Es gibt keinen Vergleich. Wenn wir versuchen Dinge zu vergleichen, die sich nicht vergleichen lassen, wird unser Geist von etwas eingenommen, was irrelevant ist, und das ist es, was Angst, Sorgen und Furcht erzeugt.

Wenn Sie aufhören zu vergleichen, werden Sie sehen, dass neunzig Prozent Ihrer Täuschungen verschwinden. Ihr Herz fühlt sich leichter an. Das Leben ist entspannter.

»Mach dir keine Illusionen« – denken Sie immer wieder an diese Worte. Lassen Sie sie zu etwas werden, womit Sie sich selbst aufmuntern können. »Ich glaube an mein absolutes Selbst, ohne jeden Vergleich!«





## KONZENTRIERE DICH AUF DAS JETZT.

*Es geht darum, uns selbst wertzuschätzen.*

Manche Menschen grübeln ständig über Erinnerungen. Man könnte sagen, dass sie in der Vergangenheit feststecken.

Ein Zengo sagt: »Verweile im Atem.«

Wörtlich genommen bedeutet dies: Lebe im Moment des Atemholens, und zwar so gewissenhaft wie möglich.

Darin klingt auch der buddhistische Leitsatz »Wohne in den drei Welten« an.

Die drei Welten sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir leben in den Verbindungen zwischen diesen drei Welten; doch wenn wir uns in der Gegenwart befinden, ist die Vergangenheit bereits tot, während die Zukunft erst noch geboren wird.

So erklären wir das buddhistische Konzept des Samsara, des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt, in dem alles geboren wird und dann stirbt, und alles, was stirbt, wiedergeboren wird.

Mit anderen Worten: Es ist sinnlos, über die Vergangenheit zu grübeln, die tot und vorüber ist. Genauso wenig sollten wir über die Zukunft nachdenken, die erst noch geboren werden muss.

Das heißt: Alles, was zählt, ist, wie wir im Hier und Jetzt leben.

Es gibt ein *Senryū*, ein dreizeiliges Gedicht, welches lautet: