



Die  
Kunst  
einfach  
zu  
leben

© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)

2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



In meinem Garten lehren mich die Blumen und Pflanzen, wie einfach die verschiedensten Arten, Farben und Formen in Harmonie miteinander leben können. Und obwohl jede Pflanze für sich einzigartig ist, ergeben sie in der Gemeinschaft ein vollendetes Bild.

Wir Menschen sind ebenfalls alle einzigartig und auch wir können uns auf wunderbare Weise ergänzen und in Harmonie miteinander leben. Dafür müssen wir nur unsere Natur erkennen und auf einige Dinge achten.

In diesem Buch möchte ich Wege aufzeigen, wie ein harmonisches, einfaches und erfülltes Leben gelingen kann.

Diese Wege sind die Essenzen aus meiner früheren Tätigkeit als Landschaftsgärtner und meiner Zurückgezogenheit als Mönch, die ich heute lebe. In meinem einfachen Haus mit Garten treffe ich immer wieder Menschen aus aller Welt, um über ein einfaches und erfülltes Lebens zu sprechen – und wie dies gelingen kann.

Denn »die Kunst, einfach zu leben« ist wirklich eine Kunst. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann.

Beherrschen wir Teile oder gar die ganze Kunst, wird unser Leben nicht nur einfacher, wir selber werden auch gelassener, zufriedener und glücklicher. Wir spüren wieder Leichtigkeit und Erfüllung im Leben und merken, wie wir Stück für Stück unsere Selbstbestimmtheit zurückbekommen.

Es würde mich freuen, wenn der eine oder andere Weg auch dein Leben einfacher und glücklicher machen würde.

Bankei Sogyu

# 52 Wege, wie ich mit mir selbst umgehen kann



© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)  
2019 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

© des Titels »Die Kunst einfach zu leben« (ISBN 978-3-86882-981-5)  
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



## Stehe 15 Minuten früher auf und genieße die Ruhe

Die meisten Menschen stehen morgens sehr knapp auf – so knapp, dass sie ihre Morgenroutine gerade noch schaffen. Sie schaffen gerade noch das Frühstück, dann machen sie sich schnell auf den Weg zur Arbeit, nehmen noch irgendwo einen Kaffee mit, um gerade noch pünktlich im Büro anzukommen. Dieses Ritual wiederholt sich tagtäglich und meistens über Jahre hinweg. Doch dieses Ritual bringt sie jeden Morgen in einen ungesunden Stresszustand, weil sie keine Zeitpuffer einplanen. Und wenn dann noch etwas dazwischenkommt, wird es noch stressiger. Wenn zum Beispiel die Schlange beim Bäcker zu lang ist oder sie den Bus verpassen. Der Stress nimmt stetig zu, und wenn sie dann in der Arbeit ankommen, sind sie total gestresst – und haben mit der Arbeit noch nicht einmal begonnen! Da ich in meinem Garten arbeite, habe ich weniger Ablenkung und nicht den Aufwand, meine Arbeit erreichen zu müssen. Mein Arbeitstag beginnt um

8 Uhr und es würde ausreichen, um 7 Uhr aufzustehen. Trotzdem stehe ich 15 Minuten früher auf. Diese 15 Minuten sind für mich – nicht für die Vorbereitung auf die Arbeit oder für das morgendliche Aufräumen des Bettes. In diesen 15 Minuten denke ich weder an die Arbeit noch an andere alltägliche Dinge. Ich atme ein und atme aus und bereite mich auf den Tag vor, indem ich meinen Geist leere.

Beginne ein neues Ritual. Stehe jeden Morgen 15 Minuten früher auf und nutze die Zeit für dich. Genieße, dass du 15 Minuten mehr Zeit hast. Du kannst etwas länger frühstücken – ohne dabei an die Arbeit zu denken – und etwas früher aus dem Haus gehen. Selbst wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, hast du noch genügend Zeitpuffer, um nicht in Stress zu geraten. Und, was vielleicht das Wichtigste ist, du kommst nicht gestresst, sondern ganz entspannt in der Arbeit an.

Stehe 15 Minuten früher auf – und genieß die Ruhe und die Zeit für dich.



## Wecke deinen Körper und starte kraftvoll in den Tag

Wie wir am Morgen aufstehen, so wird der Tag werden. Und damit der Tag gut wird, werde wach. In unserer heutigen Welt werden wir oft durch einen Wecker geweckt. Dann dauert es eine Weile – und vielleicht lassen wir den Wecker noch einige weitere Male klingeln – bis wir aufstehen und uns aus dem Bett begeben. Doch wenn wir aus dem Bett steigen, sind wir noch schläfrig. Unser Kreislauf ist noch nicht erwacht. Wir brauchen eine Weile, bis wir hochfahren. Bei vielen Menschen beginnt das Wachwerden beim ersten Kaffee oder Tee. Und bei manchen Menschen noch viel später ...

Wie wäre es, wenn wir wirklich frisch und wach aus dem Bett aufstehen würden? Wenn mit dem Moment des Aufstehens alle Sinne erwacht sind und wir uns auf den Tag freuen? Und wenn sich diese Frische hinein in den Tag und durch ihn hindurchzieht? Es ist wunderbar.



Wecke also deinen Körper noch im Bett. Bleibe liegen und strecke beide Arme senkrecht nach oben und öffne und schließe schnell hintereinander deine Hände zur Faust. Du merkst, wie dein Kreislauf langsam in Gang kommt. Dann hebe deine Beine senkrecht hoch und mache dasselbe mit deinen Zehen. Nicht mehr als 30 Sekunden. Du wirst bemerken, wie viel wacher dein Körper jetzt ist. Wecke deinen Körper noch im Bett – und starte kraftvoll in den Tag.



## Beginne den Tag gesund – es steigert dein Wohlbefinden

Jeder Tag ist ein Geschenk, und wir können entscheiden, wie wir ihn beginnen. In Ruhe oder Hektik, unaufmerksam oder bewusst, wohltuend oder nicht. Beginne deinen Tag wohltuend und gesund. Nimm etwas zu dir, was dir und deinem Körper guttut und gesund ist. Bei manchen ist es frisches Obst. Manche lieben Ingwerwasser am Morgen, andere Milchbrei. Probiere verschiedene Dinge aus. Jedem tut etwas anderes besonders gut. Dabei musst du nicht auf deinen morgendlichen Kaffee oder Tee verzichten. Es ist eher eine Ergänzung, die das persönliche Wohlbefinden steigert.

Oft haben sich unsere Morgenrituale eingefahren, dass wir nicht mehr bemerken, ob sie uns guttun oder nicht. Ich selber habe über Jahrzehnte hinweg jeden Morgen die Sorte japanischen Tee getrunken, die schon meine Eltern tranken. Es war ein festes Ritual, auf das ich mich immer sehr gefreut habe. Der Geschmack war wundervoll, doch ich bekam

immer ein leichtes, kaum merkliches Magendrücken. Aber das Ritual war mir wichtiger als das Unwohlsein, das dieser Tee bei mir verursachte. Ich stellte die von meinen Eltern übernommene Tradition nie infrage. Irgendwann begann ich, eine andere Sorte Tee zu probieren, und bemerkte, dass ich keinerlei Magendrücken bekam. Es war eine Teesorte, die ganz zu mir und meinem Körper passte. Und so trinke ich weiterhin meinen morgendlichen Tee als Ritual, nur nicht mehr die Sorte meiner Eltern. Mein Körper verlangt geradezu danach. Es steigert mein Wohlbefinden und gibt mir das Gefühl, schon am Vormittag etwas für meine Gesundheit getan zu haben.

Überlege also, was morgens zu dir passt und was deinen Körper stärken würde, und beginne jeden Tag damit. Du wirst sehen, dass sich dein Wohlbefinden von Tag zu Tag steigert.



## Denke positiv – dein Körper wird folgen

Unser Leben ist voller Aufgaben. Oft denken wir beim morgendlichen Tee schon an die zahlreichen Pflichten des Tages. Was wir besorgen und erledigen müssen, welche Termine wir haben, was welche Kollegen wohl sagen werden und dass es sehr eng wird, alles unter einen Hut zu bekommen. Wenn wir so denken, beginnen wir den Tag mit negativen Gedanken und unser Körper erwartet förmlich, dass das Negative passiert. Diese Erwartungshaltung verdrängt das Positive. Es hat keinen Platz mehr.

Beobachte einmal ganz genau, was du denkst. Wie oft denkst du negativ und wie oft positiv? Wir alle denken viel zu häufig negative Dinge. Durch negative Gedanken sendet das Gehirn negative Anweisungen an deinen Körper. Diese können wir spüren und bei manchen sogar sehen.

Wenn wir eine Blume mit schmutzigem Wasser gießen, wird diese nie so erblühen wie eine Blume, die

wir mit frischem, klarem Wasser versorgen. Überlege also, mit welchen Gedanken du deinen Körper gießt.

Dabei ist es einfach, unsere Gedanken zu beobachten und zu lenken. Wir können unsere negativen Gedanken erkennen und sie durch positive ersetzen. Denn unser Gehirn kann nur eine Sache – nicht mehrere gleichzeitig – denken. Also denke an schöne Dinge, an das Lachen eines Kindes, an eine Blumenwiese im Frühling, an das Meer. Stelle es dir bildlich vor. Merkst du, wie dein Körper dir folgt? Merkst du, wie der positive Gedanke deinen Körper entspannt und dir vielleicht sogar ein Lächeln aufs Gesicht zaubert?

Beginne den Tag also mit positiven Gedanken – und dein Körper wird dir folgen.



## Erkenne den Moment – es könnte ein sehr großer werden

Wir sind so eingebunden in unser tägliches Leben, unseren Alltag, dass es vorkommt, dass wir Momente übersehen, die große Momente werden könnten. Diese Momente tauchen plötzlich auf, ohne sich vorher anzukündigen. Das Einzige, was wir tun müssen, damit diese Momente nicht an uns vorbeiziehen, ist: aufmerksam sein. Mehr nicht.

Angenommen, du hast eine Wanderung geplant und möchtest innerhalb von drei Stunden vier verschiedene Orte oder Sehenswürdigkeiten sehen. Plötzlich bist du am zweiten Ort von etwas ergriffen. Vom Ort, von der Aussicht, von der Stimmung, vom Moment. Das ist der Punkt, an dem der Moment groß werden könnte. Wenn du nun sagst, ich muss aber noch die anderen Orte sehen, und dafür diesen Moment nicht auskostest, dann geht ein großes Geschenk an dir vorüber.

Erkenne solche Momente und koste sie voll und ganz aus. Wirf deinen ursprünglichen Plan über

Bord und tauche ein in diesen Moment. Es kann sein, dass genau dieser Moment eine wunderbare Erkenntnis für dich bereithält. Oder ein besonderes Gefühl. Koste es aus, denn es sind die Geschenke, von denen wir nicht wissen, woher sie kommen, die aber unser Leben verändern können.

Als ich begann, meinen eigenen Garten zu gestalten, saß ich einmal und meditierte. Jede Meditation ist anders, so wie jeder Tag ein anderer ist. Manchmal wirkt die Umgebung auf die Meditation ein und bewirkt etwas. Manchmal hat die Umgebung keinerlei Einfluss. Man weiß nie, wie bedeutend oder tief eine Meditation wird. Und so passierte es ganz unverhofft. Ich tauchte während der Meditation in den Moment ein. Es öffnete sich etwas, in das ich »hineinschwebte«. Es war, als ob ich in die Weite des Universums einträte. Es fühlte sich an, als ob es irgendwo noch viel mehr geben würde. Mehr Leichtigkeit, mehr Leben, mehr Tiefe. Diese Erkenntniserfahrung wird im ZEN »Kensho« genannt. Es ist eine Art Erweckungserlebnis, das so tief, schön und bleibend ist, dass man sich weiterhin damit beschäftigen möchte. Dieser Moment beeinflusst mein Leben bis heute. Er hat mich darin bestärkt, meinen Garten fertigzustellen und dort in einem klei-

nen Haus abgeschieden zu leben. Und dieser Moment kam einfach, ohne sich anzukündigen. Und ich habe es einfach zugelassen. Mehr nicht.

Es gibt so viele Momente, die groß werden können, wenn wir sie erkennen und zulassen. Das kann ein Schweigen sein, wo wir sonst reden. Es kann am Lagerfeuer sein, wenn wir mit unserem Blick in das Feuer eintauchen. Es kann beim Singen im Chor sein, wenn sich die einzelnen Stimmen zu einer Gesamtharmonie verbinden, die uns fortträgt.

Überall kann etwas Besonderes passieren, das unseren weiteren Lebensweg beeinflusst.

Erkenne also diese besonderen Momente – es könnte ein großer daraus werden.





## Schließe deine Augen – du findest alles in dir

Unsere Augen sind die wichtigsten Sinneswahrnehmer. Wir nehmen so viel mit unseren Augen auf, dass unser Gehirn ständig mit der Verarbeitung dieser Sinneseindrücke beschäftigt ist. Sogar in der Nacht verarbeitet unser Gehirn die Eindrücke vom Tag.

In meiner Welt sind diese Eindrücke einfach und überschaubar. Es sind mein Haus mit seinen Möbeln und Gegenständen und mein Garten mit seinen Wegen und Pflanzen. Durch die Gespräche mit meinen Gästen weiß ich, dass heute unglaublich viele Informationen aus ganz unterschiedlichsten Kanälen auf die Menschen eindringen. Über Smartphones, Computer, Zeitungen, Bildschirme, Werbebanner und vieles mehr. Schau dich einmal um und betrachte, was tagtäglich von deinen Augen wahrgenommen wird. All das sind Informationen von außen.

Leider sind wir es nicht gewohnt, tagsüber unsere Augen zu schließen. Doch genau das sollten wir

tun. Für einen Moment. Für mehrere Momente. Für fünf Minuten. Die Augen schließen und atmen. Durch das Schließen der Augen schließen wir das Tor der Sinneseindrücke und lassen nichts mehr hindurch. Wir geben uns und unserem Geist etwas Zeit. Zeit, um die vielen Eindrücke von außen zu verarbeiten, aber auch Zeit, um unsere Eindrücke aus dem Inneren wahrzunehmen. Und diese Eindrücke von innen sind das, was wir sind. Wir nehmen sie viel zu selten wahr, weil wir ständig Eindrücke von außen verarbeiten müssen.

Schließe also hin und wieder am Tag deine Augen – und du wirst finden, was in dir ist und was dich ausmacht.



## Lächle – es vermehrt deine Attraktivität

Lachen ist etwas sehr Gesundes. Selbst wenn wir alleine sind, sollten wir hin und wieder lächeln. Wie positive Gedanken wirkt auch ein Lächeln positiv auf unseren Körper.

Einmal besuchte mich in meinem Garten eine Gruppe aus Indien, die »Lachyoga« praktizierte. Nachdem wir uns eine Zeit lang über das einfache Leben ausgetauscht hatten, begann der Meister einfach, in der Gruppe zu lachen. Dabei erzählte er keine Witze oder führte etwas Komisches vor, worüber man lachen könnte. Er lachte einfach, ganz ohne Grund. Der Meister lachte vor und die Schüler lachten nach. Selbst Menschen ohne Humor haben keine Chance, sie müssen mitlachen. Es ist so ansteckend, dass man mitmachen muss. So ging es auch mir. Ich konnte nicht widerstehen. Erst bemerkte ich ein Lächeln, aber schon nach kurzer Zeit wurde daraus ein herzhaftes, intensives Lachen. Und während ich die anderen beobachtete,

bemerkte ich, dass niemand ein aufgesetztes oder gekünsteltes Lachen zeigte. Es kam bei allen aus tiefstem Herzen. Das war eine ganz wunderbare Erfahrung, die mir gezeigt hat, wie gesund und ansteckend Lachen ist, und ich erinnere mich sehr gern an diesen Besuch.

Natürlich können wir nicht den ganzen Tag aus vollem Herzen lachen. Das wäre tatsächlich komisch. Doch wir können uns bewusst entscheiden, ob wir ein freundliches oder unfreundliches Gesicht machen. Denn für ein ernstes wie auch ein freundliches Gesicht benötigen wir dieselbe Anzahl an Muskeln. Es ist der exakt gleiche Aufwand an Energie. Doch welches Gesicht wirkt auf dich anziehender? Ein grimmiges oder ein freundliches Gesicht?

Also lächle – es wird deine Attraktivität vermehren.



## Atme tief – du wirst entspannter

Ohne Atmen können wir nicht leben. Deswegen atmen wir alle, irgendwie – als Reflex. Doch in der Art, wie wir atmen, steckt Lebensqualität.

Atmen wir flach, ist unser Körper angespannt. Der ganze Bereich um Brust und Zwerchfell ist unter Spannung, er lässt uns nur flach atmen. Dadurch bekommt unser Körper weniger Sauerstoff.

Atmen wir tief, können wir mit jedem Ausatmen unseren Körper entspannen. Wir können mit jedem Ausatmen die Spannung von unserem Kopf, unserem Gesicht, unseren Schultern, unserer Brust, unserem Bauch nach unten abfließen lassen.

Atme langsam aus und lass dabei ganz bewusst deine Muskeln los. Erst die Muskeln in deinem Gesicht, dann die an Schulter und Brust, Bauch und Beine. Mit jedem Ausatmen läßt du mehr Muskeln los. Du wirst überrascht sein, wie viele Muskeln ständig angespannt sind und wie angenehm das Atmen ist, wenn sie sich entspannen.

Egal, bei welcher Gelegenheit. Tief atmen können wir überall üben. In der Arbeit, im Meeting, bei einem Gespräch, bei einem Vortrag oder beim Essen. Überall hat es dieselbe Wirkung: Es entspannt uns. Atme also tief, sooft du kannst – und du wirst entspannter.



## Lasse los und du wirst leichter

Wir alle tragen Lasten aus der Vergangenheit in uns. Oft sind es Lasten, die wir nicht mehr tragen müssen oder gar nicht tragen mussten. Trotzdem finden wir schwer den richtigen Zeitpunkt, eine solche Last loszulassen, und schleppen sie weiter mit uns herum. Dadurch halten wir diese Schwere der Vergangenheit in uns aufrecht.

Manchmal ist es etwas, das du ständig wiederholst und somit aufrechterhältst. Manchmal eine Person, die nie so sein wird, wie du sie in Gedanken gern hättest. Manchmal ein Wunsch, der nicht in Erfüllung gehen kann. Manchmal eine lange Arbeit oder eine Geschäftsidee, die einfach nicht gut war. Manchmal eine vergangene Beziehung, dessen Ende uns schmerzt und die wir nicht loslassen können.

Egal, was es ist. Es macht unser Weiterkommen schwerer. Es macht die Zukunft trüber, wenn wir nicht loslassen.