

PASCAL AKIRA FRANK
Das kleine Buch vom leichten Leben



GOLDMANN

Lesen erleben

Pascal Akira Frank

Das kleine Buch
vom leichten
Leben

Mini-Zen-Rituale,
die wirklich
glücklich machen



GOLDMANN

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.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®

Layout: © Ruth Botzenhardt

Bildnachweis: Illustrationen: © Ruth Botzenhardt mit
Ausnahme von Hintergrund-Aquarell: © FinePic®, München;
Illustrationen im Vorsatz, Nachsatz, S. 19, 45:

© shutterstock / venimo; S. 8, 9: © shutterstock / Val_Iva

Lektorat: Diane Zilliges

fm · Herstellung: cf

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Těšínská Tiskárna, A. S., Český Těšín

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-22286-5

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



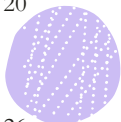


WIESO IST DAS LEBEN SO SCHWER?

Was ist Zen?	13
Zen für ein leichtes Leben	16
Mini-Zen-Rituale für den Alltag	20

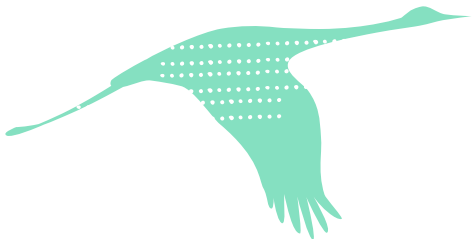
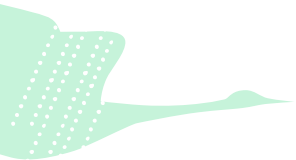
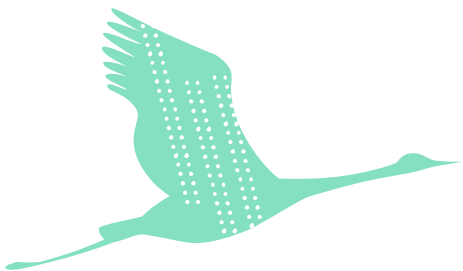
33 MINI-ZEN-RITUALE

1. Einen Mini-Zen-Garten anlegen	26
2. Öfter barfuß gehen	30
3. Meisterschaft in kleinen Dingen	33
4. Das Bett machen	36
5. Umwege durchs Grüne nehmen	41
6. Weniger Dinge besitzen	45
7. Den Tanz der Regentropfen spüren	52
8. Aufhören, sich zu vergleichen	55
9. Mit der Hand schreiben	59
10. Weniger Zucker essen	62
11. Nein sagen, wenn man Nein meint	67
12. Sonnenauf- und -untergänge betrachten	70
13. Weniger sitzen	74
14. Alles zu seiner Zeit	79
15. Sich selbst ein guter Freund sein	83



16. Ein Gedicht auswendig lernen	88
17. Tun, was zu tun ist	92
18. Erfahrungen sammeln, nicht Dinge	96
19. Sich selbst Blumen schenken	100
20. Statt joggen gehen, eine Pizza essen	103
21. Bücher nach Farben sortieren	106
22. Freundschaft mit Bäumen schließen	108
23. Das Tao des Putzens entdecken	112
24. Den Schreibtisch aufräumen	117
25. Mehr lächeln	120
26. Belastende Gedanken und Gefühle loslassen	123
27. Auszeiten vom Smartphone nehmen	127
28. In die Wolken schauen	132
29. Ausreichend schlafen	135
30. Einfach mal zuhören	140
31. Mini-Sonnenbäder nehmen	144
32. Nicht irgendwann, sondern jetzt	147
33. Judgement-Detox	150





WIESO IST DAS LEBEN SO SCHWER?

Kommt dir das Leben auch manchmal wahnsinnig schwer vor? »Es müsste doch auch irgendwie leichter gehen«, denkst du dir dann. Und: »Geht es nur mir so oder auch anderen? Es ist, als würde man durch Sirup schwimmen.«

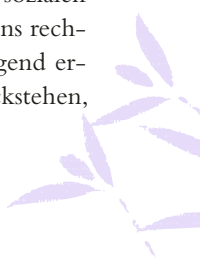
Diese Gedanken drängen sich besonders dann auf, wenn der Alltag mal wieder wie ein Tornado über uns hinwegfegt oder uns tausend Verpflichtungen in ein Hamsterrad zwingen, aus dem es scheinbar kein Entkommen gibt. Denn eins steht fest: Die Anforderungen, die das Leben an uns stellt, sind wahrlich nicht klein. Im Beruf sind wir voll eingespannt und geben unser Bestes. Außerhalb davon rufen unentwegt Familie, Alltagsorganisation, Finanzen, Fitness und noch so manch andere fordernde Stimme nach uns. Stress und Hektik sind da eher die Regel als die Ausnahme. Die




wenige Freizeit, die uns bleibt, müssen wir nutzen, um mal tief Luft zu holen und den Stress, der sich schon wieder angesammelt hat, abzuschütteln.

Dafür haben wir heute tausend Möglichkeiten. Um uns wieder in Balance zu bringen, können wir ins Kino gehen, zur Massage, zum Tanzen, wir können einen Yogakurs besuchen, ein Schweigeretreat, wir können powerwalken, saunen, waldbaden oder schick essen gehen. Am Ende aber bleiben wir meist doch auf der Couch vor dem Fernseher hängen. Denn so schön sie auch ist, die verlockend große Zahl an Möglichkeiten: Sie kann uns auch erschlagen. Sie macht das Leben nicht gerade leichter.

Dazu kommt: Wir wollen und müssen ja nicht nur in der »richtigen« Welt unseren Alltag auf die Reihe bekommen, sondern auch virtuell. In den sozialen Netzen versuchen wir, uns und unser Leben ins rechte Licht zu rücken, sodass es möglichst aufregend erscheint. Schließlich wollen wir ja nicht zurückstehen,

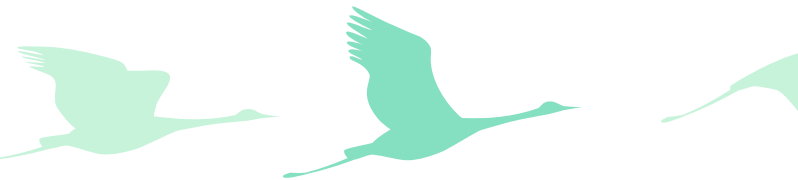




nicht in der Anzahl der Follower, Abonnenten und Likes und schon gar nicht im Glücklichen.

Wir jagen dem Glück hinterher. Wir leben in der Konsumlogik. Es scheint uns ganz normal, immer noch mehr haben zu wollen, immer noch mehr zu besitzen, sodass wir uns mit Dingen umgeben, von denen wir glauben, dass sie uns glücklich machen. Für eine Weile funktioniert das auch. Das schicke Paar Schuhe, der neue Laptop – die Freude direkt nach dem Kauf ist erst mal groß. Aber sie verfliegt auch schnell wieder. Dann müssen neue tolle Dinge her, um uns den nächsten Happiness-Kick zu geben. Um uns türmen sich derweil alte, abgelegte Dinge, von denen wir uns irgendwann mal mehr Freude im Leben versprochen.

Wie du aus eigener Erfahrung vermutlich weißt, ist das alles unendlich anstrengend. Gerade weil wir heute so viele Verpflichtungen haben und zugleich all die Möglichkeiten, uns zu entfalten, uns darzustellen und Alles-was-das-Herz-begehrt zu kaufen, ist das Le-



ben schwer geworden. Denn das alles kostet Zeit, frisst Energie und macht uns, wenn wir genau hinsehen, keineswegs glücklicher.

Es muss mehr Leichtigkeit in unseren Alltag. Das ist der Punkt. Das Leben ist zu komplex geworden, zu schwerfällig und zu aufgebläht mit nutzlosen To-dos und Trends. Das Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn wir uns einfach mal treiben lassen, kennen wir kaum noch. Deshalb: Wir müssen unser Leben entschlacken, es auf das reduzieren, was uns wirklich wichtig ist. Alles andere kann weg. All die Aktivitäten, die uns schon lange nicht mehr freuen, all die Bemühungen, mit denen wir allein für unsere Fassade sorgen, all die Schleifen, die wir ergebnislos im Kopf drehen – sie können weg. Ebenso wie all die Dinge, die wir im Laufe des Lebens um uns herum angehäuft, für die wir jetzt aber keine wirkliche Verwendung mehr haben. Einfach alles Überflüssige. Innen und außen. Was dann übrig bleibt, ist die Essenz. Das Wesentliche. Das, was





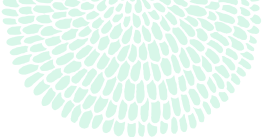
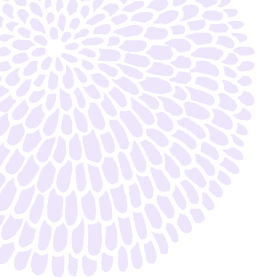
uns wirklich ausmacht und unseren Kern darstellt. Das, was uns erfüllt.

Die entscheidende Frage ist nun: Wie soll das gehen? Wie entrümpeln wir unser Leben? Wohin können wir schauen, und was kann uns inspirieren, wenn es darum geht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und alles Überflüssige loszulassen? Die Antwort hat drei Buchstaben: Zen.

WAS IST ZEN?

Zen heißt die in Japan vorherrschende Ausprägung des Buddhismus. Es hat eine lange Geschichte, die auf Gautama Buddha zurückgeht, der fünfhundert Jahre vor unserer Zeitrechnung in Indien lebte und als Begründer des Buddhismus gilt. Das Zen kam aber nicht direkt aus Indien nach Japan, sondern über einen Umweg: Mönche brachten diese Variante des Buddhis-





mus im zwölften Jahrhundert aus China nach Japan. In China hieß Zen Chan.

In Japan entwickelte sich der Zen-Buddhismus zu einer vollständig eigenen geistigen Lehre, mit einer bestimmten Kultur, Philosophie, Praxis und Ästhetik. Auch Menschen, die nichts mit Buddhismus oder Zen am Hut haben, haben sofort Bilder vor Augen, wenn sie gefragt werden: »Was ist Zen?« Sie sehen dann etwa im Lotossitz meditierende Mönche, Zen-Gärten aus Sand und Steinen, den mit einem Pinsel gemalten Kreis (*Ensho*), den man auf so vielen Covern von spirituellen Büchern sehen kann ... Das alles spielt im Zen tatsächlich eine große Rolle.

Dass diese Bilder in uns aufsteigen, hängt damit zusammen, dass das Zen nicht in Japan blieb. Ab der Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts verbreitete sich der Buddhismus in der westlichen Welt und mit ihm zusammen auch der Zen-Buddhismus. Japanische Zen-Meister gingen verstärkt in den Westen, vor allem

in die USA, um die Lehre zu verbreiten. Sie hielten Vorträge, luden zum Meditieren ein, gründeten lokale Gruppen und machten das Zen so einem größeren Publikum bekannt. Auf diese Weise verbreitete es sich nach und nach in der ganzen Welt – auch in Deutschland, wo es heute in jeder größeren Stadt Zen-Gruppen gibt.

Beim Zen geht es letztlich darum zu erwachen, also die Erfahrung zu wiederholen, die Gautama Buddha vor etwa zweitausendfünfhundert Jahren machte. Nach einer langen spirituellen Suche hatte er beim Meditieren plötzlich die ultimative Einsicht in das Wesen seiner selbst und der Welt. Er erfuhr die tiefste Selbsterkenntnis, befreite sich von jeglichem Leiden und wurde so zum Buddha, zum »Erwachten«.

Die Tradition des Zen betont die Meditation als Mittel und Weg zum Erwachen. Und tatsächlich praktizieren weltweit immer mehr Menschen die Zen-Meditation, die oft einfach »Sitzen« genannt wird.

ZEN FÜR EIN LEICHTES LEBEN

Vielleicht denkst du jetzt: »Schön für Buddha und seine Anhänger. Aber was hilft mir das in meinem ewigen Stress?« Guter Einwand. Und leicht zu beantworten, denn obwohl es im Kern beim Zen darum geht zu erwachen – ein Thema, das uns hier nicht so sehr interessieren soll –, hat diese spirituelle Richtung vieles hervorgebracht, was uns das alltägliche Leben tatsächlich erleichtern kann.

In den Klöstern, in denen Zen kultiviert wird, hat sich eine Lebensweise entwickelt, die in jeder Hinsicht auf das wirklich Wesentliche und Wichtige reduziert ist. Nichts ist überflüssig, nichts übertrieben oder unmäßig. Jede Tätigkeit der Mönche hat ihren Sinn, vom Essen über das Meditieren bis zum Putzen des Klos. Das Leben der Mönche ist auf das fokussiert, was unbedingt notwendig ist, um Körper und Geist in guter Form und in Harmonie zu erhalten. Das soll es