

PORTUGAL (CONT.): 7,80 € | ÖSTERREICH: 6,20 € | SCHWEIZ: 10,60 CHF | BELGIEN: 10,40 € | ALLEMAGNE: 6,50 € | ITALIEN: 7,80 € | DEUTSCHLAND: 5,40 €

Freiheit ist der Schlüssel zum Glück

nappinez

DAS MINDSTYLE MAGAZINE



TRA
reiheits-
Coaching
lebnis-
ten,
ein Leben
ändern

Innere Freiheit

Lebe Deinen Traum

Ikigai: Dem Leben einen Sinn geben

Den Rücken selbst heilen

Vom Zauber der Gelassenheit

Anti-Stress-Yoga

Dossier **Selbsterfahrung** – Zen für jeden Tag



Dossier

24 Stunden
im Zeichen des
Zen

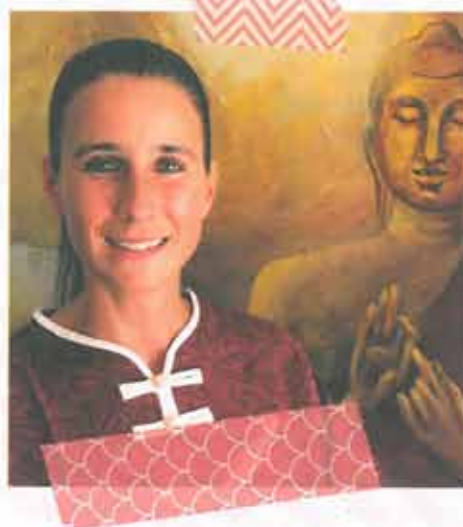


Tue *Gutes* und Heilsames.
Vermeide Böses und Unheilsames.

Läutere Deinen *Geist*
und öffne Dein Herz.

Das ist der Weg des *Zen*.

Zen ist klar, einfach und für jeden praktikabel. Davon ist Sandy Taikyu Kuhn Shimu überzeugt. Die Chan-Meisterin zeigt uns mit ihrem 24-Stunden-Programm, wie wir mit einfachen, bewussten Handlungen unsere Lebensqualität deutlich steigern und unsere innere Freiheit finden können



Das Glück liegt im Leben selbst

Sandy Taikyu Kuhn Shimu, Chan-Meisterin, Künstlerin und Autorin, ist hauptberuflich als Lehrerin und Ausbilderin in den Bereichen Kung Fu, Yoga, Qi Gong und Chan (japanisch: Zen) sowie als psychologisch-spirituelle Beraterin tätig.

Ein Meister wurde einst von einem Schüler gefragt: „Was ist das Höchste?“ Versuchen wir eine solche Frage mit unserem Verstand zu lösen, fallen uns wahrscheinlich Eigenschaften wie allwissend, heilig, gütig ein. Der Schüler kennt natürlich all diese Beschreibungen – ihm geht es darum zu spüren, was das Höchste ausmacht. Sein Meister antwortet ihm nüchtern. „Der Geist ist das Höchste.“ Was will er damit sagen? Geht es um den göttlichen oder den menschlichen Geist? Nein, der Zen-Meister meint damit überhaupt nichts, sondern er fordert seinen Schüler auf, nur zu hören, ohne das Gesagte zu interpretieren. Der Schüler soll lernen, gewohnte Denkmuster zu verlassen. Er soll die Botschaft seines Lehrers annehmen, sie in sich aufnehmen – dann wird der Satz zum momentanen Ausdruck des Geistes selbst und offenbart sein wahres Wesen. Ohne Bewertung ist er das ganze Universum.

In dieser Präsenz werden wir selbst zu einem Ausdruck des Seins. Und in dem Moment, in dem wir uns dessen bewusst sind, leben wir im Zen-Geist. Wir geben Konzepte und unser Wollen auf und stellen an die Stelle der Absicht des Ichs die Intuition – den spontanen Ausdruck des Seins. Zen ist eine Lebenshaltung. Übt uns in Bewusstheit und Achtsamkeit in allen Bereichen unseres Lebens. Zen umfasst jeden einzelnen Tag. Rund um die Uhr.

Sei offen für das, was geschieht

In der Lehre des Zen unterscheiden wir zwischen der „Sitzungszeit“ (Zazen) und der „Zwischen-Sitzungszeit“. Die Sitzungszeit ist die Zeit, in der der Schüler meditiert. Sie ist der Rückzug der Sinne in die Stille. In dieser Abgeschlossenheit und Ruhe bekommen wir die Möglichkeit, uns auf eine ganz neue Art und Weise zu er-

fahren. Doch wie lebt man außerhalb eines Klosters im Zen-Geist? Die Kernbotschaft im Zen lautet: Tue das, was getan werden muss. Auf den Alltag übersetzt bedeutet dies für den Start am Morgen: Nicht nachdenken, sondern aufstehen! Denn wir haben uns bereits am Vorabend Gedanken darüber gemacht, wann der Wecker klingeln soll. Ob wir uns am Morgen nun nicht mehr daran erinnern können oder wollen, spielt keine Rolle. Im Zen geht es um Glaubwürdigkeit uns selbst gegenüber. Darum, uns selbst zu vertrauen. Denn unsere Schlaf- und Aufstehgewohnheiten bestimmen maßgeblich, wie viel Energie uns tagsüber zur Verfügung steht. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir den Tag ruhig, entspannt und positiv – ohne Hektik und Zeitdruck, – dafür aber mit Freude beginnen. Regelmäßigkeit ist das Zauberwort. Es meint, dass wir unabhängig davon, wann wir abends zu Bett gehen, am Morgen immer zur selben Zeit aufstehen sollten. Und das mit einem bewussten Lächeln und tiefer Dankbarkeit für das Geschenk eines neuen Tages. Die Kraft des Lächelns ist den taoistischen Meistern seit Jahrtausenden bewusst. Sie sind der Ansicht, dass jedem Lächeln eine starke Energie innewohnt, die mit dem Nektar einer Blume vergleichbar ist. Ein Lächeln hat die Fähigkeit, Körper und Geist zu nähren.

Zen: Der perfekte Morgen

Die klare Strukturierung morgendlicher Abläufe entscheidet über die Qualität des gesamten Tages. Hier legen wir mit unserer Klar-



Die Kunst, richtig zu atmen

Atemverlängerung – Energie tanken: Atmen Sie nur durch die Nase ein und aus. Versuchen Sie, Ihre Ein- und Ihre Ausatmung ganz bewusst zu verlängern. Üben Sie 5 bis 10 Minuten lang.

Entgiftungsatmung: Atmen Sie bewusst durch die Nase ein. Atmen Sie mit einem scharfen S-Laut durch den Mund aus. Wiederholen Sie die Atemübung 3- bis 10-mal.

Wohlfühlatmung: Atmen Sie ausschließlich durch die Nase ein und aus. Verbinden Sie die Einatmung mit dem Wort „Ruhe“ und die Ausatmung mit „Lächeln“. Üben Sie 5 bis 10 Minuten lang.

7-2-7-2-Atmung (beruhigende Atmung): Atmen Sie ausschließlich durch die Nase ein und aus. Atmen Sie ein und zählen Sie gleichzeitig gedanklich bis 7. Machen Sie eine Atempause und zählen Sie gedanklich bis 2. Atmen Sie aus und zählen Sie gleichzeitig gedanklich bis 7. Machen Sie eine Atempause und zählen Sie gedanklich bis 2. Wiederholen Sie einen Zyklus (7-2-7-2) mindestens 7-mal.

heit die Grundlagen, können dann bewusst und achtsam unseren Aufgaben nachgehen. Nach dem Aufstehen geht es ins Bad und anschließend in die Küche. Dort trinken wir auf nüchternen Magen mindestens 200 ml heißes, abgekochtes Wasser mit frischem Ingwer und etwas Honig. Das aktiviert und unterstützt die Verdauung und den Stoffwechsel, regt den Appetit an, wärmt unsere Mitte, löst Verspannungen und Verkrampfungen und unterstützt die Entschlackung. Zudem fördert es die Entgiftung, beugt Erkältungen vor, reduziert Übergewicht, regt die Entwässerung an, stärkt das Immunsystem, wirkt vitalisierend und regt den Kreislauf an.

Als Nächstes steht Bewegung auf dem Programm – und es ist nicht wichtig, ob das Yoga, Qi Gong oder Joggen ist. Auch hier gilt der Zen-Leitsatz: Nicht nachdenken, einfach tun. Buddha hat vor 2500 Jahren gesagt: „Das Geheimnis des außergewöhnlichen Menschen ist in den meisten Fällen nichts anderes als Konsequenz.“ Anschließend nehmen wir uns nun einige Minuten Zeit, um uns auf unsere Atmung zu konzentrieren. Die richtige, tiefe und bewusste Atmung entgiftet den Körper, steigert unsere Leistungsfähigkeit und beruhigt den Geist.

Wir alle haben einen individuellen Atemrhythmus, der unsere psychische und physische Verfassung widerspiegelt. Normalerweise atmen wir unbewusst. Aber die bewusste Wahrnehmung des eigenen Atems hilft uns dabei, korrigierend einzugreifen. Das heißt,

dass wir durch einfache Atemübungen unser inneres Gleichgewicht wiederherstellen können. Wenn wir unsere Atmung kontrollieren, kontrollieren wir auch unseren Geist.

Momente der Einkehr

Zazen ist nichts Religiöses, Mystisches, Okkultes, Heiliges oder Esoterisches. Ganz im Gegenteil, die Kunst der stillen Meditation bringt uns wieder in Kontakt mit uns selbst. Es geht in erster Linie darum, die Freiheit zu entwickeln, die jedem Geist innewohnt. Es ist die Erfahrung und die Erkenntnis, dass sich Erleuchtung in uns allen verbirgt. Und das bedeutet, dass Sie die Neutralität aller Dinge erkennen, damit Sie Unzufriedenheit, Unbehagen, einen ruhelosen Geist sowie negative Gefühle, Gedanken und Erinnerungen überwinden können. Um das zu erreichen, ist es wichtig, dass wir regelmäßig, am besten täglich und immer zur selben Zeit, meditieren. Ein wiederkehrender Rhythmus ist zu Beginn der Praxis nötig. Er hilft unserem Unterbewusstsein, sich schneller an den neuen Ablauf zu gewöhnen. Zudem erschaffen wir uns so bewusst einen Kraftort, wenn wir immer am gleichen Ort meditieren, und einen Kraftpunkt, wenn wir uns immer zur selben Zeit in die Stille zurückziehen.

Es ist ganz einfach: Von heute an verbringen wir als Zen-Praktizierende jeden Morgen zwischen 10 und 30 Minuten lang in stiller Sitzhaltung. Es gibt nichts zu erreichen. Kein Ziel, einfach „nur“ sitzen! Eines der größten Missverständnisse ist, dass viele Menschen glauben, dass sie während Zazen nicht denken dürfen. Manche vertreten sogar die Ansicht, dass sie ihre Gedanken und ihre Gefühle unterdrücken müssen. Genau das Gegenteil ist der Fall! Wir lassen alles zu, aber haften nicht daran. Wir schenken unseren Gedanken und Empfindungen keine Energie, sondern nehmen sie als stiller Beobachter einfach nur wahr. Nicht denken zu wollen, ist genauso unsinnig, wie dem Meer zu befehlen, keine Wellen mehr hervorzubringen!

Warum Buddha das Frühstück liebt

Jetzt folgt das Frühstück als Zen-Übung? Auch unser Essen ist letztlich Ausdruck unseres wahren Wesens, das sich in diesem Moment als Essen manifestiert. Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, sollten

2

Das innere Lächeln

Die Energie des Lächelns beruht auf einer inneren Haltung. Man spricht in diesem Kontext auch vom inneren Lächeln, das uns direkt mit der Lebenskraft verbindet. Jede Zelle wird durch ein bewusstes Lächeln mit positiver Energie versorgt. Das hat zur Folge, dass Ihr Immunsystem widerstandsfähiger wird, sich Ihre Zufriedenheit vergrößert und sich Ihre physische und psychische Gesundheit verbessert. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihnen wirklich zum Lächeln zumute ist. Wissenschaftler haben entdeckt, dass Ihr Körper unabhängig von Ihrer tatsächlichen Stimmung auf das Lächeln reagiert. Das bedeutet, dass er trotz schlechten Laune Glückshormone ausschüttet!

Die rote Ampel

Wenn Sie das nächste Mal an einer roten Ampel anhalten und warten müssen, versuchen Sie, Ihre Konzentration auf dem roten Licht zu halten. Verstellen Sie nicht die Lautstärke am Radio, führen Sie kein Telefongespräch, versenden Sie keine SMS, beißen Sie nicht in einen Apfel, überprüfen Sie weder Ihre Haare noch Ihr Make-up. Schauen Sie nicht in den Rück- oder in den Seitenspiegel, und nehmen Sie die Finger vom Navigationsgerät. Lassen Sie Ihre Achtsamkeit einfach nur auf die rote Ampel gerichtet. Wenn es Grün wird, fahren Sie unverzüglich los.

Buddhas Reissuppe

Sie brauchen lediglich Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6, und dann kochen Sie beides kurz auf und lassen es dann auf kleinster Flamme zwei bis vier Stunden kochen. Je länger sie kocht, desto mehr stärkt sie das Qi (unsere Lebensenergie). Kochen Sie am besten eine große Menge Suppe vor. Geben Sie die Menge, die Sie für ein Frühstück benötigen, in einen separaten Topf, und erhitzen Sie alles mit etwas Wasser. Für dieses Rezept brauchen Sie Reis, Wasser, frische Milch, Butter oder Ghee (geklärte Butter) und Honig. Bereiten Sie die Reissuppe nach dem Grundrezept zu. Und verfeinern Sie dieses nach Belieben mit Nüssen, Rosinen, Banane, Beeren.

wir präsent sein. Oder wie es im Zen heißt: Wenn gehen, dann gehen, wenn sitzen, dann sitzen, und wenn essen, dann essen. Präsenz ist das Geheimnis des Lebens. Und sie ist es, die uns dabei hilft, unsere Nahrung bewusst zu genießen. Sie wertzuschätzen. Dankbar zu sein für das, was ist. Essen im Geist des Zen bedeutet, dass Nahrung sowohl den Körper als auch unseren Geist stärkt.

Gesunde Lebensmittel, sorgfältig zubereitet und achtsam gegessen, schenken uns Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Energie. In China und Taiwan ist es üblich, dass man zum Frühstück „Shifan“, eine Wasser-Reis-Suppe mit kleinen pikanten oder süßen Zutaten genießt. Man sagt dieser Suppe stärkende, entschlackende, entgiftende und reinigende Eigenschaften nach. Die Reissuppe soll bei regelmäßigem Verzehr zudem eine Linderung von Magen- und Darmbeschwerden, Allergien und Steifheit in den Muskeln und Gelenken bewirken. Buddha soll über die Suppe Folgendes gesagt haben: „Die Reissuppe schenkt zehn Dinge: Leben und Schönheit, Leichtigkeit und Kraft, sie vertreibt Hunger, Durst und Wind, sie reinigt die Blase und die Nieren und fördert die Verdauung.“ Die mit Milch und Honig verfeinerte Suppe hat Buddha als gesündeste Nahrung gelobt.

Ob wir nun nach dem Frühstück einer geregelten Arbeit außer Haus nachgehen, einkaufen fahren, einen Arztbesuch machen oder die Kinder zur Schule bringen, wir legen immer eine bestimmte Strecke zurück. Viele Menschen erachten die Zeit, die sie im Flugzeug, im Auto oder in der Bahn verbringen, als Ver-

schwendung. Zen ist aber im Grundsatz immer nur Praxis. Das Erleben von Zufriedenheit, Glück, universeller Freiheit, die Aufhebung des Gegensatzes von Subjekt und Objekt, die Verwirklichung der wahren Natur – all das ist nicht an einen speziellen Ort oder an eine bestimmte Zeit gebunden. Die äußeren Faktoren spielen dabei keine Rolle. Diese besondere Haltung ist es, die Zen so stark mit dem Leben verbindet. Was wirklich zählt, ist einzig und allein unsere innere, geistige Haltung. Ein Zen-Spruchwort lautet: „Dein alltäglicher Weg ist der wahre Weg.“ Wenn wir wirklich gegenwärtig und bewusst leben, verschwindet die Angst, etwas zu verpassen oder am falschen Ort zur falschen Zeit zu sein. Diese Empfindungen können wir nur umgehen, wenn wir bereit sind, die Lebenssituationen so anzunehmen, wie sie sind. Das setzt die Erkenntnis voraus, dass wir nie an einem anderen Ort in der Zeit sein können als dort, wo wir uns im Moment befinden.

Übernahme Verantwortung für Dein Tun

Die Arbeit im Zen wird als „Samu“ bezeichnet. Samu kann jede Tätigkeit sein, die im Sinn des Zen-Geistes ausgeführt wird, etwa die Wohnung putzen, kochen, Unkraut jäten, Geschirr spülen, Schüler unterrichten, schreiben, die Post zustellen, ein Seminar geben, Taxi fahren oder einen Konzern leiten. Samu kann als Zazen bei der Arbeit verstanden werden. Dabei geht es vor allem um die geistige Einstellung des Arbeitenden. Das meint, dass wir uns



Der Regen hat aufgehört, die Wolken haben sich verzogen, das Wetter ist wieder klar.
Wenn Dein Herz geläutert ist, sind alle Dinge in Deiner Welt geläutert.
Lass diese flüchtige Welt sein, lass Dich selbst sein. Dann werden Dich der Mond
und die Blumen auf dem großen Weg begleiten. **Zen-Weisheit**

Das größte *Geschenk*
ist der Moment.

Wo sonst kann ich wirklich leben?

Erst Stille und innere Sammlung
öffnen das *Tor* zum Jetzt.

Der höchste *Weg*
ist nicht schwer,
wenn Du nur aufhörst zu
wählen.

Alle Wesen mögen *Tröst*
erfahren in ihrem Leid und
Frieden finden in
ihrem Leben. Alle Wesen mögen
glücklich sein.

Gutes für Körper und Geist

Tee spielt im Zusammenhang mit dem Leben im Zen-Geist eine große Rolle. Hier zwei Wohlfühl-Teemischungen für Momente der inneren Ruhe:

Ingwer-Minztee: 3 – 4 Stiele (Je mehr, desto intensiver wird der Tee) gut abgespülte frische Minze und 1 Stück Ingwer (etwa walnussgroß) in ein großes Glas geben. Mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser aufgießen und ca. 1 TL Honig dazugeben. Umrühren und etwas ziehen lassen.

Frauenmischung: 2 Teile Frauenmantel, 1 Teil Schafgarbe, 1 Teil Zitronenmelisse (Zutaten: Apotheke oder Kräuterladen) mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Abseihen. Mit Honig süßen.

Und ein Schlaftrunk für die Nacht: Würzen Sie 200 ml Bio-Vollmilch mit Zimt, Kardamom, Kurkuma, Safran, Nelken, Ingwer, Muskat. Lassen Sie die Gewürzmilch etwa 5 Minuten köcheln. Süßen Sie sie mit einem Teelöffel Honig, und trinken Sie sie schluckweise vor dem Zubettgehen.

nicht von allem und jedem ablenken lassen und uns voll und ganz auf unsere Handlung konzentrieren. Absolutes Gewahrsein für den Moment ist entscheidend. Es ist wichtiger, wie wir etwas tun, als warum wir etwas tun. Es spielt dabei keine Rolle, welchen Beruf wir ausüben. Ein Mangel an Interesse und Einsatz macht uns langfristig unglücklich. Wir sollten versuchen, uns selbst treu zu bleiben, aus unserer inneren Mitte heraus zu arbeiten. Es geht darum, im Fluss zu bleiben, auf uns acht zu geben und die Balance zwischen aktivem und passivem Wirken und Tun zu finden. Zen-Meisterinnen und -Meister waren und sind Künstler des Lebens. Sie haben erkannt, dass nur unsere Vorstellungen die Welt, die Wirklichkeit, differenzieren. Hingabe, Achtsamkeit und Dankbarkeit sind Ausdruck einer Wertschätzung der Arbeit.

Zen-Praktizierende erwarten keinen Ruhm, keine Anerkennung und kein Lob. Sie arbeiten um der Arbeit willen! Das ist das Einzige, was uns tatsächlich befreit! Freiheit bedeutet Selbsterkenntnis, verbunden mit Verantwortung für uns selbst. Konkret heißt dies, dass wir damit aufhören müssen, unserem Umfeld oder den äußeren Faktoren die Schuld für unsere Probleme oder unsere Unzufriedenheit zu geben. Wir sind dazu aufgefordert, unsere Bedürfnisse kundzutun und nicht darauf zu warten, dass unsere Familie, unser Partner, unser Chef oder die Freunde uns unsere Wünsche von den Augen ablesen. Es bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen und die Konsequenzen daraus, zu tragen.

Ein wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit der Eigenverantwortlichkeit ist es, den Anspruch an uns selbst nach Perfektion und Fehlerlosigkeit loszulassen. Diese Einstellung fördert die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, Entschlüsse zu fassen und zu

handeln. Verantwortung zu übernehmen bedeutet weiterhin, offen zu seinen Fehlern zu stehen, die Wahrheit zu sagen und die eigene Meinung zu vertreten, die nicht immer im Einklang mit allen anderen sein muss. Wir haben das Recht, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Im Gegenzug geht es darum, den Wunsch abzulegen, von allen Menschen geliebt oder gemocht zu werden.

Gönne Dir Auszeiten

Kurze Auszeiten und sinnvoll genutzte Pausen schenken uns wertvolle Energie. Unser Organismus ist auf den Wechsel von Aktivität und Passivität angewiesen. Unsere Freizeit sollte uns als Kraftquelle dienen und daher möglichst frei von Erwartungen, Zwängen und Pflichten sein. Auf dem Zen-Weg geht es darum, sich auf das Wesentliche zu beschränken, um sich nicht in der Vielzahl der Aktivitäten zu verlieren. Es wird angestrebt, sich selbst zu erkennen und dadurch tiefe innere Zufriedenheit und anhaltendes Glück zu erfahren, die nicht von äußeren Umständen abhängig sind.

Den Tag beschließen können wir am besten, wenn wir vor 19 Uhr ein leichtes Abendessen zu uns nehmen. Spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten wir die Sinneseindrücke auf unseren Geist nach Möglichkeit reduzieren. Wenn wir lesen oder fernsehen, sollten die Lektüre oder das Programm nicht zu anregend sein. Aber auch Gespräche, Computerspiele, Chatten oder langes Arbeiten können den Geist aufwühlen und uns davon abhalten, dass wir innerlich zur Ruhe kommen. Ideal wäre eine Meditation. Bevor wir uns ins Bett legen und die Augen schließen, bedanken wir uns für diesen Tag. 🌸



BUCHTIPP

„Erleuchtung zum Frühstück: Nimm dir Zeit zum Leben – Achtsamkeit im Alltag“ von Sandy Taikyu Kuhn Shimu, Schirner Verlag, 191 Seiten. 15,40 Euro. ISBN: 978-3-8434-1078-6