

Vom japanischen Mönch
BANKEI SOGYU

Die
Kunst
einfach
zu
leben

mvgverlag 

Bankei Sogyu
Die Kunst einfach zu leben



Die
Kunst
einfach
zu
leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Arcady

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GCP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-981-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-292-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-293-4

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

52 Wege, wie ich mit mir selbst umgehen kann

Stehe 15 Minuten früher auf	13
Wecke deinen Körper	15
Beginne den Tag gesund	17
Denke positiv	19
Erkenne den Moment	21
Schließe deine Augen	24
Lächle	26
Atme tief	28
Lasse los	30
Ordne deine Schuhe	32
Vertraue deiner Intuition	34
Gehe »weit-sehen« in der Natur	36
Betrachte eine Blume	38
Sage, was du denkst	40
Faste einen Tag in der Woche	42
Erkenne die Übergänge	44
Betrachte ein ZEN-Bild	46

Male ein Mandala	48
Benenne deine Ziele	50
Finde deinen Zweck im Leben	52
Stelle dich deiner Angst	54
Bleibe fit	56
Finde deinen Herztraum zum Glück	58
Träume größer	60
Sprich klarer	62
Gehe aufrecht	64
Lerne, Wörter vorbeiziehen zu lassen	66
Iss bewusst	68
Lebe im Jetzt	70
Vertraue auf das Leben	72
Besitze weniger Dinge	74
Übe Kurzmeditation	76
Praktiziere deine Meditation	78
Erkenne den richtigen Zeitpunkt	80
Feiere Misserfolge	82
Liebe bedingungslos	84
Bleibe immer neugierig	85
Entscheide	87
Stehe für etwas	89
Sage öfters Nein	91
Iss weniger Fleisch	93
Konzentriere dich auf eine Sache	95

Feiere kleine Erfolge	97
Gehe »offline«	99
Erkenne dein YIN und YANG	102
Schlafe gut	104
Sei dankbar	106
Gib etwas zurück	109
Freue dich über deine Arbeit	112
Suche Wahrheit	115
Sei beharrlich	117
Sei stolz	120

15 Wege, wie ich mit anderen umgehen kann

Höre richtig zu	125
Gib Wissen weiter	127
Mache jemand glücklich	129
Vergib anderen	131
Verlange vom Partner nicht mehr, als du selber kannst	134
Tue, was du sagst	136
Sei ein guter Freund	139

Gehe auf andere zu	141
Vergleiche dich nicht mit anderen	143
Verurteile andere nicht	145
Akzeptiere mehrere Lösungen	147
Gehe die Schritte des anderen	149
Sei höflich	151
Blicke hinter die Worte	154
Schaue mit dem Herzen	156



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





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.