

Der Weg des Lebens bedeutet im Zen, seinen inneren Frieden zu finden. Je mehr und je regelmäßiger Sie über die Gebote des Zen nachdenken, sie üben und in Ihren Alltag integrieren, desto weiter werden Sie kommen und desto mehr werden Sie selbst unter widrigen Umständen an Gelassenheit und Stärke gewinnen.

Leben Sie im Hier und Jetzt

In diesem Satz steckt eine essenzielle Lebensweisheit: Carpe diem – Pflücke den Tag! Nur das Jetzt zählt, gestern ist vergangen und die Zukunft noch nicht da. Das Leben steht Ihnen nur im Augenblick zur Verfügung. Genießen Sie es.

Seien Sie achtsam

Versuchen Sie allem, was Sie tun, Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit ist das Gegenteil von zerstreutem Nebenher. Der Versuch, so viel wie möglich gleichzeitig zu erledigen, macht hektisch und unkonzentriert. Das sorgt für schlechte Stimmung und irgendwann sind Sie nicht mehr bei sich und den Menschen, die Sie mögen.

Seien Sie authentisch

Das Leben in seiner ganzen Fülle zu leben, bedeutet auch, auf eine bestimmte Art mit allen Gefühlen umzugehen, denen Sie nicht entgegen können. Nehmen Sie Unangenehmes wie Ärger und Wut an. Erkennen Sie seine Veränderbarkeit, trauern Sie, wo es nötig ist, und lassen Sie dann los. Zur Authentizität eines Menschen gehört es auch, nicht absichtlich zu lügen und sich und anderen nichts vorzumachen. Nur so können Sie zu sich selbst kommen.

Lieben Sie sich selbst

Nur vorab: Mit Egoismus hat Selbstliebe nichts zu tun. Zen fordert vielmehr dazu auf, sich als den unvollkommenen Menschen anzunehmen, der noch auf der Reise ist, der sich entwickelt und noch nicht am Ende seines Weges angekommen ist. Stehen Sie zu Ihren Schwächen.

Dr. Med. Detlef Pape, Die Hormon Formel, 2009.

Lernen Sie Loszulassen

Loslassen hat im buddhistischen Sinn nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, sondern mit der Erkenntnis, dass alle Dinge und Gefühle vergänglich sind. Was Sie heute haben und lieben, kann morgen schon fort sein – und wer mit Gedanken und Gefühlen daran haftet, tut sich schwer, wieder glücklich und zufrieden zu werden.

Gehen Sie bewusst mit Ihren Wünschen um

Mit Wünschen fängt das Leiden an, so die buddhistische Überzeugung. Werden sie nicht erfüllt, wächst aus der Begierde Ärger, Wut und Zorn. Genauso verhält es sich mit Erwartungen, die wir in andere Menschen setzen. Bedenken Sie, dass Freunde, Eltern, Partner oder Kinder nicht auf der Welt sind, um Ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Nun bedeutet das Zen-Gebot keinesfalls, dass Sie überhaupt keine Wünsche mehr haben dürfen. Erwarten Sie nur nicht, dass allein die Erfüllung Ihrer Wünsche zum absoluten Lebensglück führt.

Vertrauen Sie dem Leben

Versuchen Sie, dem Fluss des Lebens keinen Widerstand entgegen zu setzen, auch wenn er immer wieder neue, überraschende und gelegentlich unangenehme Windungen bereithält. Dinge geschehen, Beziehungen bleiben bestehen – oder gehen auseinander. Vertrauen Sie darauf, dass das Leben alles auf die einzig richtige, sinnvolle Art geschehen lässt. Kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern lernen Sie, auch unliebsame Entwicklungen gelassen anzunehmen. Alles hängt miteinander zusammen. Setzen Sie einen Fuß vor den anderen, gehen Sie einfach Ihren Weg.