

PAUL J. KOHTES

MIT  
AUDIO  
CD

DAS BUCH VOM

# NICHTS

MIT ZEN ZU EINEM LEBEN IN FÜLLE



**GU**





# Inhalt

## Einführung

Durch acht Zen-Tore mitten ins Leben 5

## Achtsam sein 12

Die Sehnsucht nach innerem Frieden und Gelassenheit

## Das Schöne im Hier und Jetzt erkennen 26

Destruktives Denken und das Elend unserer Konjunktive

## Bescheiden sein 40

Die Befürchtung, nicht genug zu bekommen

## Loslassen 52

Etwas unbedingt erreichen wollen

## Kraftvoll handeln 66

Sich selbst zum Opfer machen

## Dankbarkeit pflegen 78

Auf der Suche nach dem Sinn

## Mitgefühl entwickeln 90

Im Ego-Tunnel feststecken

## Frei sein 104

Von der Sehnsucht nach Gewissheit

## Zum Nachschlagen

Kleines Zen-Lexikon 116

Bücher, Adressen und Links 118

Sachregister 119



# Achtsam sein

»Ich habe keine Zeit –  
das Leben rast an mir vorbei.«

## Die Sehnsucht nach innerem Frieden und Gelassenheit

Wir sind gehetzt, weil wir überall  
zugleich sein wollen und dabei  
nirgendwo ankommen. Wenn wir  
erkennen, dass jeder Moment  
wertvoll ist, finden wir in diesem  
**N I C H T S** alles,  
was im Leben wichtig ist, und  
kommen zur Ruhe.

---

Zu Ikkyu, einem der großen Zen-Meister Japans, kam eines Tages ein hoher Regierungsbeamter und wollte von ihm wissen: »Was ist die Essenz des Zen?« Ikkyu nahm den Tuschestift in die Hand und schrieb auf ein Stück Papier in feinsten Kalligraphie »Achtsamkeit«. Das stellte den Beamten nicht zufrieden. »Ist das alles?«, wollte er wissen. Der Meister nahm das Papier zurück und schrieb erneut »Achtsamkeit«. Der hohe Regierungsbeamte war sichtlich verärgert: »Was soll das?« Unbeeindruckt nahm Ikkyu das Papier und schrieb zum dritten Mal das gleiche Wort. »Achtsamkeit«. Fassungslos starrte der Regierungsbeamte darauf, bis er endlich begriff: »Oh Meister, jetzt habe ich verstanden!« Und er verneigte sich tief.

---





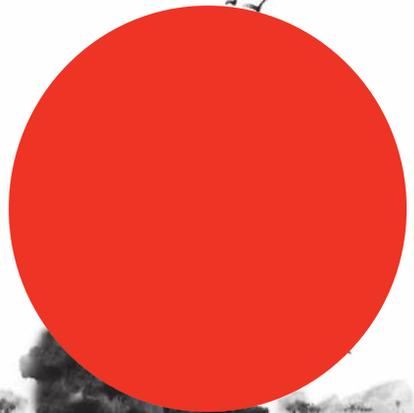
## Sich aus der Zeitfalle befreien

In der Homöopathie gibt es den Grundsatz, dass Ähnliches mit Ähnlichem zu behandeln ist. Eine Krankheit soll demnach mit demselben Mittel geheilt werden, das die Krankheit ausgelöst hat. Hochpotenziert – also stark verdünnt – wird dieses Mittel somit zum Heilmittel. Auf die gleiche Weise können wir uns auch aus der Zeitfalle befreien. Denn hineingeraten sind wir, auch wenn uns dies häufig nicht bewusst ist, durch unseren eigenen Willen. Und deshalb kann es auch nur unser eigener Wille sein, durch den wir uns aus der Sklaverei der Zeit auch wieder zu befreien vermögen.

Sie ahnen schon, dass das nicht so einfach zu bewerkstelligen ist. Deshalb brauchen wir eine andere, eine zielführendere Form des Willens. Die »hochpotenzierte« Form von

Willen heißt »es wollen wollen«. Damit ist eine Form des Willens gemeint, die nichts erzwingen will, denn das wäre ja nur eine weitere Variante jener Mechanismen, mit denen wir in die Zeitabhängigkeit geraten sind, aus der wir uns befreien wollen. Es geht also um einen Willen mit »open end«, ohne gleich festzulegen, wann und wie etwas zu geschehen hat. Man könnte das auch eine Form der Meditation nennen. Dabei kommt es zunächst einmal nur darauf an, das Phänomen Zeit wahrzunehmen und die damit verbundenen Gefühle und Empfindungen zu erkennen. Dazu sind Übungen nötig, die Zeit kosten. Das klingt vielleicht zunächst wie ein Widerspruch. Die Abhängigkeit von Zeit werden wir jedoch nicht so einfach auflösen können, ohne die inneren Mechanismen zu durchschauen, die uns dorthin gebracht haben.

Die folgenden beiden Übungen führen Sie bewusst in die Zeit – und wieder aus der Zeit heraus. Sie sind





# Bescheiden sein

»Ein bisschen Luxus gehört für  
mich einfach dazu.«

## Die Befürchtung, nicht genug zu bekommen

Wir streben nach Dingen, weil wir uns vor dem N I C H T S  
fürchten. Wenn wir zum rechten Maß finden, weicht das Gefühl  
des Mangels und wir erkennen die wahre Fülle des Lebens.

---

Auf einer Wanderung musste Zen-Meister Shi Wu in einer Herberge übernachten. Nachts hörte er, wie ein Mann heimlich den Schlafsaal durchsuchte, und sagte zu ihm: »Da ihr euch bei Dunkelheit so sicher bewegen könnt, seid ihr wohl der magischen Künste mächtig.«

Der Fremde antwortete: »Nun, Mönch, ich bin auf der Suche nach Beute.«

»Ihr seid ein Dieb? Wie lange hält eure Freude an, wenn ihr etwas in euren Besitz gebracht habt?«, wollte der Meister wissen.

»Eigentlich nie mehr als ein paar Tage«, erklärte der Dieb, »dann muss ich erneut meinem Handwerk nachgehen.«

Meister Shi Wu wollte mehr wissen: »Aber warum steht ihr denn so kleine Dinge, die euch nur kurze Zeit Freude machen?«

»An die großen ist sehr schwer ranzukommen«, lachte der Dieb, »oder hast du in deinem Leben schon einmal etwas Großes geraubt?«

»Allerdings, aber nur ein einziges Mal«, antwortete der Meister.

»Danach siehst du gar nicht aus«, entgegnete der Dieb erstaunt.

Der Meister: »Und doch zehre ich davon mein ganzes Leben.«

»Dann lass' mich doch daran teilhaben«, trumpfte der Dieb auf.

Da sprang Meister Shi Wu auf, packte den Dieb und schlug mit der Hand auf seinen Brustkorb: »Das hier ist es. Ein unerschöpflicher Schatz! Versteht ihr?«

---

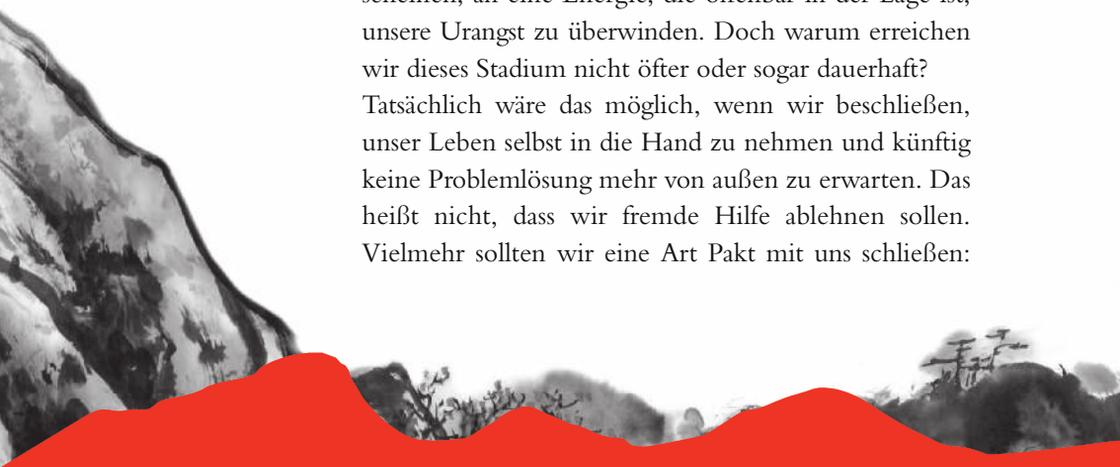
Sie werden spüren, wie Sie sich in Ihrer Haut unwohl fühlen. Nehmen Sie alle Empfindungen und Gedanken zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten. Betrachten Sie alles, was geschieht, in dem Bewusstsein, dass Sie keine Lösung finden müssen.

Nach einer Weile werden Sie merken, wie sich die Erregung wieder legt und Sie völlig klarsehen. Alles, was Sie unruhig machte, verschwindet im N I C H T S. Allein dieses Hinschauen ist eine wunderbare Kraftquelle, denn wenn Sie alles einfach zulassen, müssen Sie keine Kraft mehr aufwenden, es zu verdrängen.



### Aus der inneren Mitte heraus handeln

Von der Wahrnehmung zum Handeln ist es dann nur noch ein kleiner Schritt: etwas mit voller Power tun, in der absoluten Gewissheit, dass es das Richtige ist – ohne darüber nachzudenken. Das sind jene Momente, in denen wir an eine größere Kraft angeschlossen zu sein scheinen, an eine Energie, die offenbar in der Lage ist, unsere Urangst zu überwinden. Doch warum erreichen wir dieses Stadium nicht öfter oder sogar dauerhaft? Tatsächlich wäre das möglich, wenn wir beschließen, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und künftig keine Problemlösung mehr von außen zu erwarten. Das heißt nicht, dass wir fremde Hilfe ablehnen sollen. Vielmehr sollten wir eine Art Pakt mit uns schließen:



»Ich selbst bin zuständig für alles und jedes, was mir widerfährt.« Vielleicht möchten Sie jetzt einwenden, dass es Dinge im Leben gibt, die nicht in der eigenen Verantwortung liegen. Da unser Alltag sehr komplex ist, mag dies oberflächlich auf fast alles zutreffen. Fragen Sie sich deshalb in entsprechenden Situationen, ob es Sie einer Lösung näher bringt, wenn Sie die Schuld im Außen suchen. Die Antwort wird sein: nein. Denn letztlich müssen Sie Ihr Problem immer selbst lösen.

Diese radikale Form der Selbst-Zuständigkeit ist jedoch nur möglich, wenn wir in kraftvoller Balance sind. Dafür ist Meditation das Mittel der Wahl. Hier geht es um die Konzentration auf unseren Bauch, unseren physischen Mittelpunkt – japanisch »Hara« genannt. Wenn wir uns auf einen imaginären Punkt etwa drei Zentimeter unterhalb des Bauchnabels konzentrieren, dann sind wir in unserer Mitte und damit in der Lage, kraftvoll zu handeln. Wir können uns das wie eine Verbindung an die Kraft des Universums vorstellen.

Die folgende Übung hilft, diese Kraftquelle zu aktivieren. Wenn uns bewusst ist, dass wir uns mit dem Kosmos und seiner unendlichen Kraft verbinden können, relativieren sich die Sorgen und Probleme mit unserer kleinen Welt.





.....

## ÜBUNG

.....

### HARA

Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder in einen Sessel, die Füße stehen leicht geöffnet parallel auf dem Boden. Schließen Sie die Augen, nehmen Sie Ihr Inneres wahr.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er an den Nasenöffnungen ein und aus strömt. Sie haben nichts zu tun, lassen Sie es einfach geschehen – beobachten Sie das Kommen und Gehen des Atems.

Nach einer Weile spüren Sie noch genauer hin und nehmen schließlich die Quelle des Atems wahr, die sich im unteren Bauch, unterhalb des Zwerchfells befindet. Spüren Sie, wie Sie einatmen, wie der Atem nach oben steigt und wie er mit dem Ausatmen wieder zur Quelle zurückkommt. Sanft und ohne Druck bleiben Sie mit Ihrer Wahrnehmung in diesem Auf- und Absteigen des Atems.

Nach einer weiteren Weile richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur noch auf die Quelle des Atems unterhalb des Bauchnabels. Stellen Sie sich einen richtigen Quell-Punkt vor. Wenn ablenkende Gedanken dazwischenkommen, versuchen Sie, wieder den Quell-Punkt zu finden.

Ohne besondere Eile kehren Sie nun zurück in Ihre Umgebung. Öffnen Sie die Augen und bewegen Sie Ihren Körper so, wie es Ihnen gerade behagt.

.....

 Hören Sie zu diesem Kapitel die geführte Meditation **EIN NEUER TAG – SONNENAUFGANG AM MEER**, Track 7 auf CD.

LEUCHTENDE AUGEN.  
DIE ZUVERSICHT  
SPRINGT ÜBER  
DEN SCHATTEN  
DER ANGST.

Ernst Ferstl



A large red circle is the central focus, surrounded by several red leaf-like shapes of varying sizes and orientations, some pointing upwards and others downwards, creating a stylized floral or branch-like appearance.

## Der verblüffend einfache Zugang zur Zen-Philosophie

N I C H T S...

... das ist der Zustand der vollkommenen Absichtslosigkeit,  
in dem uns weder Stress noch die Zwänge des Alltags  
etwas anhaben können.

Paul J. Kohtes gibt Ihnen 8 Schlüssel an die Hand,  
mit denen Sie Zugang zum Nichts finden werden – und damit  
auch den Zugang zu Ihren inneren Ressourcen, zu all den  
Kräften, die in uns für Ausgleich und Lebensfreude sorgen.

Dazu finden Sie zahlreiche praktische  
Übungen im Buch und geführte Meditationen  
auf der beiliegenden CD.

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-2374-9



9 783833 823749

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

The logo for GU (Grunder & Unverdorfen) consists of the letters 'G' and 'U' in a bold, black, sans-serif font, separated by a vertical line, all contained within a yellow square.

**GU**

[www.gu.de](http://www.gu.de)