

SHOUKEI MATSUMOTO

Die Kunst

des



achtsamen

Miteinanders

Was wir von buddhistischen Mönchen  
über Gemeinschaft lernen können

GOLDMANN

Shoukei Matsumoto  
Die Kunst des achtsamen Miteinanders





SHOUKEI MATSUMOTO

# Die Kunst des achtsamen Miteinanders

Was wir von buddhistischen Mönchen  
über Gemeinschaft lernen können

Aus dem Japanischen und Englischen  
von Wolfgang Höhn und Mariko Sakai

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2025

Copyright © 2024 der Originalausgabe: Shoukei Matsumoto  
German translation rights arranged with Interbeing Inc. through  
Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Vicki Satlow of the Agency, srl.

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: alphabetMN / istock

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22399-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

EINLEITUNG . . . . .	9
Beschreibung der Charaktere . . . . .	12
KAPITEL 1	
DER VOLKSBUDDHISMUS . . . . .	15
Lärm des Lebens . . . . .	17
Was ist Glück bei der Arbeit? . . . . .	18
Zuerst hören . . . . .	22
Achtsames und aktives Hören . . . . .	26
Ambient-Buddhismus . . . . .	29
Der Finger, der auf den Mond zeigt . . . . .	31
KAPITEL 2	
MORGENDLICHES TREFFEN IM TEMPEL . . . . .	35
Hallo! . . . . .	37
Die Wahre Person . . . . .	41
Itadakimasu . . . . .	45
Buddhas Gesang . . . . .	49
Wie können wir gute Vorfahren werden? . . . . .	51
Wandern und pilgern . . . . .	56

Reinigen als Praxis der Achtsamkeit . . . . .	59
Alles kann Praxis sein . . . . .	63
Reinigung und Demut . . . . .	67
Kein Lärm, kein Leben . . . . .	69
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>DER VOLKSBUDDHISMUS AM WERK . . . . .</b>	<b>75</b>
Kein Job ist ein »Bullshit-Job« . . . . .	78
Erneuerung, nicht nur Erhaltung . . . . .	80
Wir sind »Intersein« . . . . .	83
Kameradschaft als moralische Dimension . . . . .	85
Putzen verbindet Menschen und Orte . . . . .	88
Probleme lösen, ohne sie zu lösen . . . . .	90
Vier Lebensabschnitte . . . . .	93
Weniger Perfektionismus . . . . .	96
Den Mittleren Weg leben . . . . .	98
Die Zweckfalle . . . . .	101
Was ist ein guter Dialog? . . . . .	102
Emotionale Kompetenz durch Trauer erweitern . .	105
Dialog und Diskussion . . . . .	107
Wie der Buddhismus Einsamkeit sieht . . . . .	109
Gibt es »meine« Fähigkeit? . . . . .	112
Die Fallstricke von Anreizen und Anhaftungen . .	114
Von kleinen Wünschen zu großen Zielen . . . . .	117
Leben zwischen Gegensätzen . . . . .	119
Das Unbekannte annehmen . . . . .	121

Die Fallen des Altruismus . . . . .	124
Glück für das Ganze . . . . .	126
Unbeständigkeit als Kern der Entwicklung . . . . .	128
Erwachen und Lebenszweck . . . . .	131

## KAPITEL 4

WIR WERDEN BUDDHA . . . . .	133
Volksbuddhismus in der Krise . . . . .	135
Hilflos . . . . .	138
Sehnsucht nach dem ruhigen Reinen Land . . . . .	140
Gautama Siddharta und Gautama Buddha . . . . .	142
Gautama oder Buddha . . . . .	144
Wer kann Buddha werden? . . . . .	146
Nen-Buddhismus . . . . .	149
Naam Aami Daab . . . . .	151
Die mittlere Form . . . . .	153
Die Geschichte des Buddha Amida . . . . .	156
Wie einem unsichtbaren Buddha begegnen? . . . . .	159
Die Polyfonie des »Interseins« . . . . .	161
Vollständige Akzeptanz . . . . .	163
Besinnung . . . . .	165

## KAPITEL 5

DIE STIMME HÖREN . . . . .	169
Ein hilfloser Narr . . . . .	171
In den unumkehrbaren Strom eintreten . . . . .	175

Ein Narr wie ich . . . . .	177
Einmal oder mehrmals? . . . . .	179
Offen für das Unbekannte . . . . .	181
Medizin und Gift . . . . .	183
Keine Schüler . . . . .	185
Kein Selbst, kein Buddha . . . . .	187
Die Stimme hören . . . . .	190
<b>NACHWORT</b> . . . . .	193
<b>REGISTER</b> . . . . .	201
<b>ANMERKUNGEN</b> . . . . .	205

## EINLEITUNG

Wisch, wisch. Ein Bambusbesen fegt über die Straße und macht dabei ein sanftes, erfrischendes Geräusch. Aus der Haupthalle des Tempels hört man monotonen Sutra-Gesang. Wenn man über den Friedhof geht, scheint der Weihrauchduft die Stimmen der Verstorbenen zu tragen, so als sprächen sie auch jetzt noch zu uns. Im Tempelhof zwitschern die Spatzen und ihre Stimmen vermischen sich mit dem Geplauder der Besucher. Vielerlei Klänge und Stimmen erfüllen diesen Ort.

Hier, in diesen gewöhnlichen, alltäglichen Momenten, zeigt sich das, was ich »Volksbuddhismus« nenne – eine ins Alltagsleben integrierte Form des Buddhismus. Über die Hälfte meines Lebens habe ich diesen Buddhismus des Reinen Lands praktiziert. In seinem Zentrum steht das sogenannte Achtsame Hören. Haben auch Sie schon einmal Freude empfunden, während Sie Laub fegten und das sanfte Gezwitscher der Vögel oder das leise Rauschen des Windes wahrnahmen? Oder vielleicht still in Meditation gesessen und auf die sanfte Stimme in Ihrem

Inneren gehört? Vielleicht haben Sie lautlose Momente in einer Kirche oder einem Tempel erlebt und die Präsenz von Göttern, Buddhas oder Ihrer Vorfahren gespürt, als würden sie direkt jenseits der Stille sprechen. Vollkommen präsent und offen für diese subtilen Stimmen im Hier und Jetzt zu sein, ist die Geisteshaltung, die wir als Volksbuddhisten schätzen.

In der heutigen Welt wird zu Hause wie auch bei der Arbeit viel über Kommunikation gesprochen. Wenn wir über Verständigung nachdenken, geht es in der Regel darum, wie wir unsere Gedanken zum Ausdruck bringen können. Bei echter Kommunikation gilt es jedoch nicht nur, eine Botschaft zu senden und zu empfangen – vielmehr soll eine Verbindung hergestellt werden. Das bedeutet, neben den Worten auch aufmerksam der Person hinter diesen Informationen zuzuhören. Wenn mehr Menschen Achtsames Hören praktizierten, würde unser Zusammenleben bereichert und die Welt wohl friedlicher werden.

Arbeit ist zu einem wesentlichen Bestandteil unseres Lebens geworden. Als Mentor für Führungskräfte habe ich vielen Menschen zugehört: jungen Mitarbeitern in Consultingfirmen, Fabrikarbeitern und Führungskräften aus aller Welt, die als Redner auftreten. Ich habe Menschen verschiedenen

Alters mit den unterschiedlichsten Hintergründen und Lebenswegen gelauscht.

Ich glaube, dass sich die Rollen eines Mönchs und eines Übersetzers gleichen. Nicht nur zwischen Sprachen wie Japanisch und Englisch, sondern auch als Interpret der Worte des Buddha für die moderne Zeit und als Brücke über die Kluft zwischen buddhistischen Lehren und der Sprache der Businesswelt.

Dieses Buch ist überwiegend als fiktiver Dialog zwischen zwei Personen geschrieben, die sich austauschen und aufmerksam einander zuhören. Das buddhistische Verständnis, das ich über viele Jahre hinweg erworben habe, sowie die Erkenntnisse aus der Arbeit mit Menschen, denen ich begegnet bin, spiegeln sich in diesen beiden Charakteren wider. Auch wenn es wie eine Geschichte aussieht, so ist doch jeder Teil aus selbst gesammelten, echten Erfahrungen und Erkenntnissen entstanden. Öffnen Sie nun Ihr Herz und hören Sie uns bei unseren Gesprächen zu!

## Beschreibung der Charaktere

### *Geschäftsman (Erzähler)*

Ein Mann in den Vierzigern, der oft tiefgründig über den Sinn des Lebens nachdenkt. Da sein Großvater Tempelpriester war, fühlt er sich dem Buddhismus seit der Kindheit auf stille Weise verbunden. Er studierte westliche Philosophie und stieg zu einer Zeit ins Berufsleben ein, als es nur wenige Arbeitsplätze gab. Zunächst arbeitete er in einem kleinen traditionellen Betrieb, dessen überkommener Arbeitsstil ihm aber nicht zusagte, sodass er bald wieder kündigte. Nach seinem MBA-Abschluss gründete er mit einem befreundeten Informatiker ein eigenes Unternehmen für Unternehmens- und Personalentwicklung. Ihr Motto lautet: »Den Arbeitsalltag für die Menschen glücklicher machen«. Bei Treffen mit Führungskräften, Personalleitern und Mitarbeitern sucht er stets nach der Antwort auf die Frage, was es wirklich bedeutet, ein glückliches Arbeitsumfeld zu schaffen.

### *Tempelpriester*

Ein Mönch in seinen Sechzigern, der in einem friedlichen Bergtempel lebt. Als junger Mann durchlief

## Einleitung

er eine strenge Mönchsschulung. Heute ist er bei allen Besuchern für sein sanftes Lächeln und seine herzliche Begrüßung bekannt. Der Tempel ist zwar schlicht, aber sorgsam gepflegt und bietet den Menschen aus der näheren Umgebung Stille und Geborgenheit.





# KAPITEL 1

## DER VOLKSBUDDHISMUS



## Lärm des Lebens

Je nachdem, in welcher Stadt Sie unterwegs sind, können Sie möglicherweise Menschen mit lärmunterdrückenden Kopfhörern sehen. In einer so lauten Welt ist es nur natürlich, dass man sich vom Lärm abschotten und in seinen eigenen Kosmos flüchten möchte. Es scheint, als würden die Leute nach einem »Ort außerhalb von hier« suchen.

Lärm beschränkt sich jedoch nicht nur auf Akustisches. Noch bevor ich morgens aufstehe, wird mein Gerät mit Nachrichten, Mitteilungen und Updates überflutet. Wenn ich im Halbschlaf durch sie scrolle, lasse ich einen Strom von Informationen auf mich einwirken. Wir leben in einer Zeit, die von mehr »Informationslärm« als je zuvor erfüllt ist.

Würde sich alles verbessern, wenn wir einfach die Messaging-Systeme ausschalteten? Nicht wirklich, denn das Ignorieren von externen Geräuschen oder Warnungen bringt die innere Unruhe nicht zum Schweigen. Wenn wir aufmerksam sind, erkennen wir, wie laut unser internes »Geschwätz« ist – der endlose Strom von Gedanken und Wünschen: Ich brauche dies. Ich muss jenes tun. Was

denken andere über mich? Diese inneren Geräusche, die sich unserer Kontrolle entziehen, sind vielleicht am schwierigsten zu kontrollieren.

Vielleicht wenden sich viele Menschen deshalb der Achtsamkeitsmeditation zu – in der Hoffnung auf einen kurzen Moment der Ruhe. Ursprünglich als Training für buddhistische Mönche praktiziert, wird Meditation heute zur Unterdrückung des Lebenslärms eingesetzt – als eine Möglichkeit, Ruhe in unser lautes, vom Lärm des Lebens erfülltes Umfeld zu bringen. Doch für diejenigen von uns, die von der täglichen Arbeit vereinnahmt sind und keinen ruhigen Tempel in Reichweite haben, ist es kein leichtes Unterfangen, sich auch nur für zehn Minuten in den meditativen Geisteszustand eines Mönchs zu begeben.

## Was ist Glück bei der Arbeit?

Ich arbeite im Bereich Organisationsentwicklung und unterstütze dabei verschiedene Unternehmen bei der Verbesserung ihrer betrieblichen Performance und ihres Arbeitsklimas. Zu meinen Aufgaben gehören organisatorische Umstrukturierungen, Prozessoptimierung, Talentförderung und Team-

bildung. Mein Motto ist »Das Arbeitsleben für die Menschen glücklicher machen«.

Doch bin ich mit meiner eigenen Arbeit immer zufrieden? Nicht wirklich. In der heutigen Geschäftswelt wird das Wohlbefinden der Mitarbeiter anhand einer Vielzahl von Kennzahlen mit Begriffen wie »Human Capital Management« oder »Wellbeing Management« gemessen. Aber machen diese Strategien die Arbeitnehmer wirklich glücklicher?

Wir leben in einem Netz von Beziehungen. Wenn jemand mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, liegt das oft nicht daran, dass er von Natur aus schwach ist, sondern seine vergangenen und gegenwärtigen Beziehungen ihn in schwierige Situationen bringen, denen er sich nicht so leicht entziehen kann. Zwar versuchen wir, die Fähigkeiten von Menschen mithilfe ausgeklügelter Indikatoren zu messen, doch jedes Individuum ist einzigartig und sein Zustand kann sich von einem Moment zum anderen ändern. Hören wir den authentischen Stimmen unserer Kollegen wirklich zu? Diese Frage stelle ich mir immer wieder.

Eines Tages ergab sich die Gelegenheit, für eine Projektarbeit in eine ländliche Gegend zu reisen.

Beim Blick aus dem mit 300 Kilometern in der Stunde dahinrasenden Shinkansen-Hochgeschwin-

digkeitszug verschwimmt die Landschaft rechts und links der Gleise wie abstrakte Kunst. Während wir uns bewegen, verändert der Berg Fuji in der Ferne langsam seine Form und zeigt uns verschiedene Gesichter. Ähnlich bedeutet das Leben in einer schnelllebigen urbanen Umgebung oft, dass wir vor lauter täglichem Lärm das wirklich Wichtige aus den Augen verlieren. Um wieder die richtige Perspektive zu bekommen, brauchen wir Raum zum Atmen – Zeit, einen Gang herunterzuschalten, Platz in unseren Terminkalendern zu finden und unseren Geist zu erfrischen.

An jenem Tag schlenderte ich nach Feierabend langsam zum Bahnhof. Bald darauf erblickte ich einen friedlich wirkenden Tempel auf einem Hügel und beschloss, dort einmal vorbeizuschauen.

Durch ein moosbewachsenes Tor und an einem kleinen Friedhof vorbei fand ich eine alte Holzbank neben einem Teich. Das Tempelgelände, hinter dem sich ein Berg erhob, lag inmitten der Natur. Unter klarem Himmel konnte ich die Vögel singen hören. Auf einem Schild stand handschriftlich: »Um 15:30 Uhr findet in der Haupthalle eine Dharma-Belehrung statt. Alle sind willkommen.« Es war 15:40 Uhr, also hatte der Vortrag vor zehn Minuten begonnen. Es schien mir eine gute Option zu sein,

meinen Spaziergang zu beenden. Daher beschloss ich, mir einmal anzuhören, was der Mönch zu sagen hatte.

Leise schob ich die Tür zur Halle auf und sah zwei Reihen mit je drei Klappstühlen. Da saßen eine ältere Frau in Freizeitkleidung, vielleicht eine Spaziergängerin aus der Gegend, und ein Paar Backpacker, die wie Touristen aussahen, und schauten nach vorn. Der Mönch saß auf einem Klappstuhl, hinter ihm eine lebensgroße Buddhasstatue. Nur in der ersten Reihe war noch ein Sitz frei. Etwas unsicher, aber neugierig, nahm ich dort Platz und versuchte, mich auf die Worte des Mönchs zu konzentrieren.

»Die Leute fragen oft: ›Warum können mich andere nicht verstehen?‹ Doch da unser aller Leben von unterschiedlichen Umständen geprägt wird, ist es nur natürlich, dass wir einander nicht vollständig verstehen können. Jeder von uns sieht die Welt auf seine Weise; das ist unser Ausgangspunkt. Da wir einander nicht ohne Weiteres begreifen können, kommt es darauf an, sich auf halbem Weg zu begegnen. Jeder denkt anders und selbst Eltern und Kinder verstehen die innere Welt des anderen nicht vollständig, ganz zu schweigen von uns selbst. Wenn wir in unserer Unvollkommenheit einen Moment der Verbindung finden – das Gefühl, verstanden zu