

Boris Simon
Der Meisterplan



BORIS SIMON

DER
MEISTER
PLAN

Für ein Leben voller Glück, Vitalität
und Selbstbewusstsein

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

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Boris Simon

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Illustrationen: Meister Taigen Grafiken/Bilder: Bianca Pieri

Meister Taigen Illustration: Susanne Bauermann

Logo Meisterplan & Panda: Rodolphe Pauloin

Bonsai: Gaspar, Bild-Nr. 625864753, adobe.stock.com

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CF

ISBN 978-3-442-22430-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Meister Taigen – Die zeitlose Erkenntnis	9
Einleitung	11
1. Meisterhafte Lebensführung	19
2. Ein meisterlicher Dialog	23
3. Der Weg des »道« (Dō)	41
4. Die Kraft des inneren Dialogs	47
5. Das Ego und der leere Platz	63
6. Huan, der Pandabär – ein stiller Begleiter auf Ihrem »道« (Dō) zum Meisterplan	77
7. Shoshin »初心« – die Kraft des Anfängergeistes	87
8. Karate-Dō »空手道« – der Weg der leeren Hand	93
9. Die Rückkehr zur kindlichen Leichtigkeit	101
10. Eine meisterliche Orientierung.	107
11. Die Basis für Ihre Reise ist Ihre Gesundheit	111

12. Die meisterliche Morgenroutine	145
13. Gutes Karma »業« entsteht durch großzügiges Handeln	151
14. Kō »孝« – die Erfüllung der Kindespflicht.	153
15. Kaizen »改善« – die Weisheit des Handelns	157
16. Zanshin »残心« – die Kunst, wach zu bleiben	163
17. Bushidō »武士道« – eine Methode zur emotionalen Selbstregulierung	167
18. Ikigai »生き甲斐« – die Kunst, jeden Tag Sinn und Freude zu finden	177
19. Reichtum der Zufriedenheit	191
20. Kansha »感謝« – gelebte Dankbarkeit	203
21. Wabi-Sabi »侘寂« – die Perfektion liegt in der Unvollkommenheit	207
22. Kintsugi »金継ぎ« – die Kunst, aus Scherben Größe zu erschaffen	215
23. Die Reinigung der Gedanken.	227
24. Die Meisterschaft im HIER und JETZT	233
25. In der Wiederholung und der Geduld liegt dein »道« (Dō) zum Meisterplan	239
26. Der Moment der Entscheidung – jetzt beginnt Ihr persönlicher »道« (Dō)	241
Das Ende ist der Beginn eines neuen Anfangs	244
Register	251



*»Die großen Wahrheiten atmen leise durch die Jahrtausende –
unaufdringlich, aber unvergänglich.«*

– Meister Taigen –



Vorwort von Meister Taigen – Die zeitlose Erkenntnis

Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt Momente in der Geschichte, in denen die Menschheit innehält und sich fragt: »Wohin führt unser Weg?« Gerade jetzt – in einer Zeit, in der Geschwindigkeit und Effizienz unseren Alltag bestimmen. Eine Zeit, in der KI, Digitalisierung und Globalisierung unsere Wirklichkeit neu formen. Es scheint, als müssten wir ständig neuen Wegen folgen, um Schritt zu halten. Doch was passiert, wenn die Grenze zwischen Wirklichkeit und virtueller Illusion zu verschwimmen beginnt? Wenn Bilder von Menschen auftauchen, die nie existiert haben? Wenn Stimmen Gefühle nachahmen, ohne sie je empfunden zu haben? Eine Welt, die uns mit ihrer Perfektion beeindruckt – und uns gleichzeitig um die Wahrhaftigkeit bringt. Inmitten dieser scheinbar makellosen Fassade steht die stille Frage: **Was bleibt echt? Was bleibt menschlich?**

Es könnte der richtige Moment sein, innezuhalten – nicht, um die Zukunft aufzuhalten, sondern, um die Essenz des Menschseins zu bewahren.

Denn gerade jetzt, da künstliche Intelligenz unsere Wahrnehmung neu definiert, sind die jahrtausendealten Weisheiten der Menschheit ein Anker.

Sie erinnern uns daran, wer wir sind, woher wir kommen und wel-



ches Wissen uns trägt – ein Wissen, auf dem selbst die KI aufbaut, um ihre eigene Realität zu erschaffen. Diese Weisheiten sind kein Relikt vergangener Zeiten – sie sind zeitlose Wegweiser, die uns helfen, in einer Welt voller Illusionen das Wahre nicht zu verlieren. Auch wenn die Welt schneller geworden ist, bleiben die essenziellen Fragen nach Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein seit Anbeginn des Denkens unverändert. Seit Tausenden von Jahren überliefert die Menschheit Weisheiten, die zeitlos und unzerstörbar sind – Botschaften, die uns daran erinnern, wer wir sind und wer wir sein dürfen. Dennoch suchen wir heute nach immer neuen Glücksformeln, um uns selbst zu finden – dabei übersehen wir oft, dass die Antworten längst vor uns liegen. Es sind Einsichten, die von Menschen weitergegeben wurden – Menschen, die die Pfade bereits gegangen sind, die noch vor uns liegen. Sie erinnern uns daran, dass die Herausforderungen des Lebens nicht neu sind – und dass die Antworten darauf bis heute ihre Kraft behalten. Genau deshalb liegt mir dieser Meisterplan am Herzen. Es ist mein Wunsch, dass die Weisheiten in diesem Buch zu einem Kompass werden, der dir hilft, die Balance zu finden – zwischen Fortschritt und Menschlichkeit, zwischen Technologie und Seele. Mögen diese Seiten dich noch lange nach dem Lesen begleiten. Sie sollen dir einen neuen Blick auf deine innere Stärke eröffnen, sie vertiefen – und dich ermutigen, den nächsten Schritt zu gehen. Ich wünsche dir Einsichten, die dich ein Leben lang begleiten.

*»Nicht das Neue gilt es zu finden –
sondern wiederzuentdecken,
was schon immer an deiner Seite war.«*

Bleib glücklich und gelassen
Dein Meister Taigen





Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist mir eine große Freude, Sie hier willkommen zu heißen. Gemeinsam mit Meister Taigen möchte ich Sie auf eine Reise einladen – zu mehr Glück, Vitalität und innerer Stärke.

In Ihren Händen halten Sie nicht einfach ein Taschenbuch. Sie halten rund 135 Gramm gelebte Weisheit – verpackt in klaren Worten, inspirierenden Geschichten und alltagstauglichem Wissen.

Unser Wunsch für Sie?

Dass sich diese 135 Gramm beim Lesen anfühlen wie federleichte dreißig – getragen von Klarheit, Leichtigkeit und einem Lächeln. Ohne je an Wert zu verlieren. Denn was leicht wirkt, ist oft das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung. Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Sie dieses Buch nicht nur lesen, sondern immer wieder zur Hand nehmen – wie einen guten Freund, der genau dann da ist, wenn man ihn braucht.

Vielleicht wundern Sie sich über unsere Ansprache:

Meister Taigen spricht Sie in der Du-Form an, ich bevorzuge das Sie. Warum? Weil wir überzeugt sind, dass beides eine besondere Harmonie schafft – zwischen Nähe und Respekt, zwischen Verbindung und Achtung.

Diese Mischung vereint das Persönliche mit dem Würdevollen –



und genau das ist die Essenz, die sich wie ein roter Faden durch dieses Buch zieht.

Worte, die bleiben

Im Verlauf werden Sie immer wieder auf Worte von Meister Taigen in Form eines Zitats treffen. Denn ein Zitat tut, was wahre Weisheit seit jeher getan hat: Es sagt viel mit wenigen Worten. Manchmal ist es nur ein einziger Satz – doch wenn er im richtigen Moment kommt, kann er mehr verändern als ein ganzes Buch.

Eine Nachricht an Sie

Am Ende jedes Kapitels finden Sie Worte, die Meister Taigen direkt an Sie richtet – mit ruhigem Blick und jener Art von Stille, in der jedes Wort spürbar wird. Fast so, als säße er Ihnen gegenüber und spräche diese Sätze in einer Pause aus, die lange nachklingt.

Warum dieses Buch Ihr Leben vereinfachen kann

Der Meisterplan will Sie nicht verändern – sondern einladen, sich selbst auf neue Weise zu entdecken. Er möchte Sie inspirieren, Ihr Denken zu hinterfragen, neue Möglichkeiten zu erkennen – und die Kraft Ihrer Erfahrungen in etwas Kostbares zu verwandeln. Gemeinsam gestalten wir daraus einen persönlichen Meisterplan – einen Weg, der wirklich zu Ihnen passt.

Es ist die Verbindung der praktischen Dynamik des westlichen Denkens mit der Tiefe fernöstlicher Weisheit, die Orientierung schenkt, neue Perspektiven eröffnet – und zeigt, wie sich zeitlose Erkenntnisse mit dem heutigen Leben verbinden lassen. Wir verbinden Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und physiologische Erfahrung. So entsteht eine innere Landkarte: einfach, klar, vertrauensvoll. Nicht perfekt – aber echt. Und nur für Sie.



*»Ein Leben wird nicht dadurch einfacher, dass wir uns verändern –
sondern indem wir erkennen, wer wir wirklich sind.«*

– Meister Taigen –

In diesem Buch begegnen Sie den zeitlosen Prinzipien von Konfuzius, der tiefgründigen Lebensphilosophie des Buddhismus – und der sanften, fließenden Weisheit des Taoismus. Nicht als Theorie, sondern als Einladung, sie im Alltag zu leben. Sie erfahren, wie sich diese fernöstlichen Weisheiten auf natürliche Weise mit westlichem Denken und Handeln verbinden lassen – zu einem Weg inneren Glücks, kraftvoller Vitalität und persönlichen Selbstschutzes.

Ergänzt wird dieses Wissen durch bewährte Techniken aus der Welt der Kampfkünste – klare, kraftvolle Werkzeuge, um Stress abzubauen, Ihre Präsenz zu stärken und Ihre Lebensqualität spürbar zu steigern. Auf eine Weise, die nicht nur wirkt, sondern Ihr Leben einfacher, klarer und erfüllter macht.

Gemeinsam geht es leichter

In vielen Regionen des Fernen Ostens ist es lebendige Tradition, buddhistischen Mönchen Nahrung zu spenden. Eine einfache Geste – und doch von tiefer Bedeutung: Sie ermöglicht Menschen, die wenig Zeit für eigene Praxis haben, dennoch Teil der Gemeinschaft zu sein – durch Mitgefühl, Unterstützung und Respekt für jene, die ihr Leben ganz dem inneren Weg widmen.

So ähnlich darf auch dieses Buch verstanden werden – als stille Gabe, die weiterwirkt. Mit jeder Seite erhalten Sie Einblick in Gedanken und Erkenntnisse, nach denen auch ich einst suchte – getragen vom Wunsch nach Glück, Vitalität und einem selbstbewussten Leben. Über viele Jahre hinweg habe ich diese Weisheiten gesammelt, geprüft und gelebt – und nun in eine Form gebracht, die Ihnen zur Seite steht, falls Sie sie annehmen möchten.

Diese Gedanken sind kein fernöstliches Ideal, sondern Wegwei-



ser, die sich mühelos mit Ihrem westlichen Alltag verbinden lassen. Indem Sie dieses Buch lesen, schenken Sie nicht nur sich selbst neue Perspektiven – Sie tragen zugleich dazu bei, dass diese Arbeit weitergetragen werden kann.

Und wenn Sie daraus auch nur einen Gedanken mitnehmen, der Ihr Leben bereichert, dann war jede Seite es wert, für Sie geschrieben zu werden.

Das Leben kann auch einfach sein!

Dennoch neigen wir oft dazu, einen anderen Weg zu wählen.

Meister Taigen würde mit einem Augenzwinkern sagen:

Warum den leichten Weg gehen, wenn wir ihn mit etwas Mühe auch verkomplizieren können?

Und doch zeigt sich wahre Erkenntnis oft in der Einfachheit.

Nicht immer braucht es große, komplexe Lösungen – oft sind es die kleinen, klaren Schritte, die den größten Unterschied bewirken.

Meister Taigen und ich sind überzeugt:

Veränderung und Wachstum gelingen am besten mit einer Prise Leichtigkeit, einer großen Portion Begeisterung – und einem feinen Hauch von Humor.

Denn alles, was Freude bereitet, lässt sich leichter lernen, verinnerlichen und im Alltag leben.

»Der Grübler sammelt Steine.

Der Weise baut daraus eine Brücke.«

– Meister Taigen –

Vielleicht wirkt dieses Buch auf den ersten Blick umfangreich.

Doch es ist so gestaltet, dass seine Seiten wie eine sanfte Klangschale klingen – nicht laut, aber spürbar und lange nachklingend. Ein junger Mensch könnte sie fühlen. Ein erfahrener Mensch vielleicht lächelnd bestätigen.



Unser Anspruch war einfach – und zugleich hoch:

Egal, auf welcher Seite Sie dieses Buch aufschlagen – oder Sie den Finger auf eine Zeile legen und zu lesen beginnen –, Sie sollten auf eine Weisheit stoßen, die Sie verstehen. Die klar ist. Anwendbar. Und vielleicht genau in diesem Moment zu Ihnen spricht.

Denn ein gutes Buch muss man nicht von vorn lesen. Es muss von innen wirken. Wenn uns das gelungen ist, dann trägt dieser Meisterplan bereits Früchte – als täglicher Begleiter auf Ihrem Weg zu mehr Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein. Wenn Sie möchten, lassen Sie uns wissen, ob wir unserem eigenen Anspruch gerecht geworden sind.

*»Nicht alles musst du nehmen – aber du darfst alles wählen.
Du entscheidest, was dich weiterbringt.«*

– Meister Taigen –

Ein Buffet voller Möglichkeiten

Stellen Sie sich vor, Sie treten an dieses reich gedeckte Buffet – nicht mit Speisen, sondern mit Weisheiten, Prinzipien und kleinen Impulsen für Ihren Weg.

Huan, Meister Taigen und ich laden Sie ein, sich zu bedienen:

Nehmen Sie das mit, was Sie heute stärkt, inspiriert und Ihnen guttut. Vielleicht kommen Sie morgen zurück – hungrig nach neuen Gedanken – und entdecken etwas, das Sie beim ersten Mal übersehen haben.

Lesen Sie, entdecken Sie und lassen Sie das Gelesene wirken.

Gehen Sie diesen Weg in Ihrem eigenen Rhythmus.

Denn jede Erkenntnis, die Sie mitnehmen, hat die Kraft, Ihr Leben zu bereichern und ein Stück leichter zu machen.

Es ist uns eine Freude, ein Teil Ihrer Reise zu sein.



*»Weisheit wirkt wie ein guter Geschmack –
manchmal genügt ein kleiner Bissen,
um das ganze Leben zu nähren.«*

– Meister Taigen –

Ein persönlicher Hinweis – für einen besonderen Moment

Es gibt Impulse, die kommen nur einmal. Ein Gedanke. Eine Idee. Ein Bild, das sich zeigt. Ein Gefühl, das Raum braucht, bevor es vergeht. Solche Momente sind kostbar – sie lassen sich nicht planen, nicht festhalten. Und oft vergehen sie, wenn wir ihnen keinen Platz geben.

Darum haben wir auf den letzten Seiten dieses Buches einen Raum geschaffen. Nicht für fertige Antworten – sondern für Ihre eigenen Spuren. Für Gedanken, die auftauchen. Für Fragen, die bleiben. Für das, was Sie berührt.

Nehmen Sie sich diesen Raum – in Ihrem Tempo, nach Ihrem Gefühl. Denn manchmal genügt ein einziger Satz, um den Anfang von etwas Neuem zu markieren. Und dieser Satz gehört nur Ihnen.

Verzicht, Wohlstand und Reichtum gehen Hand in Hand

In den kommenden Kapiteln werden Sie dem Thema Verzicht immer wieder begegnen. Lassen Sie sich davon nicht irritieren – denn Verzicht bedeutet hier nicht Verlust, sondern bewusste Wahl.

Er steht nicht im Gegensatz zu Wohlstand, Reichtum oder Fülle.

Im Gegenteil: Wer klar weiß, worauf er verzichten will, gewinnt an Freiheit – und an echter Lebensqualität.

Wir laden Sie ein, Ihre Bedürfnisse auf den Prüfstand zu stellen und Verzicht als innere Stärke zu entdecken – als Möglichkeit, Überflüssiges loszulassen, um Dankbarkeit für das Wesentliche zu erkennen. So entsteht Raum für Gelassenheit, für Effizienz – und für ein Leben, das reicher wird, weil es einfacher ist.

Oft zeigt sich dann wie von selbst:

Wer im Einklang mit seinem Meisterplan lebt, zieht auch materiellen und finanziellen Reichtum auf natürliche Weise in sein Leben.



*»Manchmal braucht es weniger, um mehr vom Leben zu haben.
Wer verzichten kann, besitzt die größte Form von Freiheit.«*

– Meister Taigen –

**Kaizen (改善) – Die Kraft der kleinen Schritte
Dieses Prinzip begleitet uns wie ein stiller Wegweiser durch den
Meisterplan.**

Nicht der große Wandel bringt die größte Kraft – sondern der kleinste Schritt, den wir heute gehen können.

Nicht irgendwann. Nicht perfekt. Sondern jetzt – und ehrlich.

Im japanischen Denken ist dieses Prinzip tief verankert.

Es trägt den Namen Kaizen (改善) – ein Wort aus zwei Kanji-Zeichen:

»改«(kai) für »Veränderung«,

und »善«(zen) für das »Gute« oder das »Bessere«.

Kaizen bedeutet:

Veränderung nicht durch Druck, sondern durch Hingabe.

Nicht durch Sprünge, sondern durch Wiederholung.

Es ist der sanfte Weg der Verbesserung – von innen heraus, Tag für Tag.

Veränderung darf leicht beginnen. Sie darf im Alltag stattfinden – Schritt für Schritt, im Rhythmus des Lebens.

Nicht als große Theorie, sondern als konkrete Einladung:

leicht, klar und im Rahmen dessen, was jetzt möglich ist.

Denn manchmal genügt ein einziger kleiner Schritt, um etwas Großes in Bewegung zu setzen.

*»Das Große beginnt im Kleinen –
nicht durch schnelle Ergebnisse, sondern durch stille Beharrlichkeit.«*

– Meister Taigen –



Ihr Erfolg ist unvermeidlich

Wir haben ganz bewusst darauf verzichtet, das Wort »Erfolg« in den Titel dieses Buches zu setzen. Warum?

Weil wir zutiefst überzeugt sind: Erfolg ist nicht nur möglich – er ist unvermeidlich, wenn Sie auch nur einen Teil dieses Meisterplans in Ihr Leben integrieren. Doch Erfolg ist kein starres Ziel. Kein Pokal, keine Trophäe, kein Vergleich. Für jeden Menschen bedeutet Erfolg etwas anderes – für manche ist es innere Ruhe, für andere finanzielle Freiheit, für wieder andere ein einziger Tag, der leichter fällt als sonst. Dieses Buch möchte Sie dabei unterstützen, Ihren ganz persönlichen Weg zu definieren, anzusteuern – und zu gehen.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Erfolg – nur den, der sich für Sie stimmig anfühlt.

*»Der Weg beginnt nicht mit Wissen –
sondern mit dem Mut, den ersten Schritt zu gehen.«*

– Meister Taigen –

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen – und gute Gedanken, die bleiben. Vielleicht begegnet Ihnen der erste davon gleich zu Beginn, in einer meisterhaften Lebensführung. Betrachten Sie diese Zeilen wie einen stillen Händedruck zwischen uns – und es freut mich, Sie auf diesem Weg zu begleiten.



1. Meisterhafte Lebensführung

In den sanften, bewaldeten Hügeln von Kamakura, einer Küstenstadt südlich von Tokio in der Präfektur Kanagawa auf der Insel Honshu, offenbart sich eine bezaubernde Landschaft. Kamakura ist bekannt für seine historischen Tempel, alten Schreine und die harmonische Verbindung von Natur und Kultur.

Dort, wo die Sonne ihre ersten Strahlen sanft über die Gipfel schickt und der Duft von frischem Kiefernholz in der Luft liegt, befindet sich ein Zen-Tempel. Seit Generationen ist er als Quelle der Weisheit und Erkenntnis bekannt. Dieser Tempel wird von einem ehrwürdigen Meister geleitet, dessen Name in der ganzen Region mit Hochachtung und Bewunderung ausgesprochen wird: Meister Taigen. In diesem abgeschiedenen Paradies trifft die Welt auf die Weisheit, die Stille auf die Erleuchtung und die Suchenden finden Antworten auf ihren Reisen der Selbstfindung. Früh am Morgen, noch bevor die Welt erwacht, herrscht im Tempel eine meditative Stille. Die Schüler begeben sich in den Innenhof, um gemeinsam die Morgengewohnheiten zu praktizieren. Während die Gruppe in harmonischen Bewegungen sanfte Übungen ausführt und achtsam auf ihre Atmung achtet, angeleitet von Meister Taigen und begleitet von der erfrischenden Bergluft, erleben sie eine inspirierende Einheit von Körper, Geist und Natur. Die beeindruckende Präsenz des Meisters



und seine ruhige Stimme durchdringt die Stille, während er sanft die Bewegungen erklärt und betont, dass die Kraft des Geistes genauso wichtig ist wie die des Körpers. Die Sonnenstrahlen werfen lange Schatten auf den Boden, während die Schüler ihre Bewegungen vollenden und sich auf die neue und wohltuende Energie konzentrieren, die durch ihre Körper fließt. Nach der körperlichen Praxis versammeln sich die Mönche im Zendo (禪堂) – der Meditationshalle des Zen-Tempels, wörtlich: »Halle des Zen«. Es ist der stillste Ort der gesamten Anlage – ein Raum, der ganz der Praxis des Zazen gewidmet ist. Die hohe Halle atmet Stille und Erwartung, als lausche sie auf etwas, das jenseits aller Worte beginnt. Meister Taigen nimmt seinen Platz vor der versammelten Gruppe ein. An diesem Morgen spricht Taigen zu seinen Schülern: »In der Stille finden wir die wahre Essenz des Lebens.

Doch vergesst nicht: Auch das Rauschen des Windes und die Stimmen der Menschen gehören dazu. Sie sind kein Lärm, keine Ablenkung – sondern Geschenke, die uns auf unserem Weg begleiten.« Meister Taigen nimmt eine kleine Klangschale aus seinem Gewand und setzt sie sanft auf den Boden vor sich. Mit einem zarten Lächeln hebt er den Schlägel und streicht über die Schale. Ein klarer, beruhigender Ton erfüllt die Halle und fließt wie ein ruhiger Fluss in die Herzen seiner Schüler. »Lasst uns unseren Fokus auf diesen Klang lenken«, sagt Meister Taigen. »Hört ihn, spürt ihn und lasst ihn in eurer Aufmerksamkeit einen Teil von euch werden.« Die Augen geschlossen, verbinden sich die Schüler mit ihrem Inneren, lassen Gedanken vorüberziehen und finden Frieden in der Präsenz des Moments.

*»Jeder Klang ist wie ein Tropfen auf die Oberfläche eures Geistes.
Schaut nicht auf die Wellen – fühlt die Tiefe darunter.«*

Dieser Zen-Tempel ist mehr als ein Ort der Praxis – er ist eine stille Schule des Lebens. Hier wird nicht nur meditiert, sondern auch die



Kunst des Mitgefühls, der Selbstreflexion und der tiefen Verbundenheit mit der Natur gelebt.

Meister Taigen verkörpert die stille Weisheit eines buddhistischen Mönchs – gegenwärtig, klar und von tiefer Demut getragen. In seiner Seele ruht die Weisheit von tausend Jahren – und doch fließen seine Worte einfach, klar und voller tiefer Wahrheit. Seine ruhige, besonnene Art prägt seine Präsenz.

Schon sein Name trägt diese Essenz in sich – wie ein Schlüssel zu seinem Wesen.

大元 – Taigen

»Der große Ursprung – die stille Quelle, aus der Weisheit wächst.«
Der Name »Taigen« (japanisch: 大元) setzt sich aus zwei Kanji-Zeichen zusammen:

»大« (dai oder tai) bedeutet »groß«, »weit« oder »umfassend«.

»元« (gen oder moto) steht für »Ursprung«, »Anfang« oder »Quelle«.

Zusammen ergeben sie die Bedeutung »großer Ursprung« oder »fundamentale Quelle«. Im Zen-Kontext ist dies mehr als nur ein Name – es ist ein Sinnbild für Einsicht, für Weisheit und für die Rückkehr zum Wesentlichen.

Eine stille Erinnerung an das, was allem zugrunde liegt.

Meister Taigen ist wie ein guter Freund – verlässlich an Ihrer Seite, wenn Sie ihn brauchen. Seine Nähe schenkt Sicherheit und Geborgenheit. Er besitzt die seltene Gabe, große Fragen mit wenigen, klaren Worten zu beantworten.

Als Lehrer geht er weit über das Physische hinaus.

Er vermittelt Lebenslektionen und Werte, die bleiben: Disziplin, Geduld, Respekt, Selbstkontrolle und Dankbarkeit.

Oft wählt er unkonventionelle Methoden – Übungen, die auf den ersten Blick einfach oder gar sinnlos erscheinen, in Wahrheit jedoch einen tieferen Sinn tragen.



Sie fordern heraus, schärfen Fähigkeiten und öffnen den Blick für das, was hinter den Dingen liegt. Sie holen uns aus dem Autopiloten des Alltags, öffnen neue Perspektiven – und schenken Momente voller Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein.

Meister Taigen führt auf einen Weg der inneren Erkenntnis, der Herz und Geist weitet – und bereitet seine Schüler darauf vor, auch außerhalb des Tempels klar, mutig und aufrecht zu leben.

Er ist nicht nur ein Vorbild für seine Schüler, die Unsui, sondern auch eine stille Quelle der Inspiration – für Weggefährten, für Sie als Leser und für alle, die ihm begegnen und die Weisheit seiner Worte suchen.

Ihre persönliche Einladung

Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie sich einen Moment nur für sich.
Fragen Sie sich:

- Was hat Sie heute bewegt, dieses Buch in die Hand zu nehmen?
- Was in Ihnen lädt Sie ein – oder drängt Sie vielleicht sogar –, Ihr Leben bewusster zu gestalten?
- Welche drei Wünsche oder neuen Impulse möchten Sie auf diesem Weg in sich entfalten?

Vielleicht ist es der Wunsch nach mehr Orientierung.

Vielleicht nach Leichtigkeit.

Oder einfach das Bedürfnis, wieder bei sich selbst anzukommen.

Was auch immer es ist – halten Sie es fest wie einen Schatz.

Denn je klarer Ihr innerer Kompass den Weg weist, desto kraftvoller kann dieser Meisterplan Sie begleiten. Und wer weiß – vielleicht stellen Sie am Ende dieser Reise überrascht fest, dass sich nicht nur Ihre Wünsche erfüllt haben, sondern auch Ihr ganzes Lebensgefühl sich gewandelt hat.

Es ist uns eine Freude, Sie dabei zu begleiten.





2. Ein meisterlicher Dialog über Glück, Vitalität und Selbstbewusstsein

Die Lektion des Wassers – Über das Glück

Heute war ein besonderer Tag. Ein Tag, an dem ich Meister Taigen besuchte, um ein Dokusan »独参« zu führen. Eine persönliche Unterredung, die in ihrer Einfachheit ruht und doch oft mit einer großen Erkenntnis endet. Ein Moment der Klarheit, in dem eine einzige Antwort mehr Gewicht haben kann als viele Bücher. An diesem sonnigen Abend lief ich den schmalen Pfad, der sich vor mir wand, durch die Berge bis zum Tempel des Meisters. Die Luft war kühlend, durchzogen von dem Duft der Kirschbäume, die gerade anfangen, ihre Blüten zu tragen. Unter meinen Füßen knirschte der Kies, während der Wind leise durch die Baumwipfel flüsterte. Mein Kopf war schwerer als meine Beine, voller Fragen, die mich auf diesem Weg begleiteten. Fragen, die ich heute Meister Taigen stellen wollte, um Klarheit zu bekommen:

Was ist wahres Glück?

Ist es etwas, das ich erreichen kann – oder verliere ich es genau in dem Moment, in dem ich danach greife?

Wie fühlt sich echte Vitalität an?

Ist sie nur reine Kraft, oder liegt sie in etwas Tieferem verborgen?



Und was bedeutet es wirklich, sich seiner selbst bewusst zu sein?
Ist Selbstbewusstsein das, was wir der Welt zeigen – oder das, was wir
in uns tragen?

Ob meine Fragen beantwortet werden, werde ich noch erfahren.

Im Zen heißt es: *»Worte sind Finger, die auf den Mond zeigen – nicht
der Mond selbst.«*

Darum gilt Schweigen oder lehrendes Handeln oft als die reinere
Form der Weisheit.

Die Sonne sank tiefer, als ich das Tempeltor erreichte. Die Mönche
empfangen mich mit einer leichten Verbeugung – schweigend, aber
warm. Ohne Worte deuteten sie mir, ihnen zu folgen. Der Tempel lag
eingebettet in einen Zen-Garten, durchzogen von Sandmustern und
geschwungenen Steinwegen. Ein leiser Fluss schlängelte sich durch
das Gelände, und die Kois glitten durch das Wasser, als würden sie
selbst das Dokusan einleiten und die Antworten bereits in sich tragen.
Und dort, auf einem Felsen am Wasser, saß Meister Taigen. Seine Ge-
stalt war ruhig, sein Blick so tief wie der Fluss. Als er mich sah, hob
er eine Hand zur Begrüßung und deutete mit der anderen auf einen
Platz neben ihm. Ich setzte mich. Der Wind trug den letzten Hauch
des Tages davon. Er schenkte mir eine Tasse Tee ein, in einer Haltung
von Gelassenheit und Konzentration, die unsere Unterredung ein-
läuten sollte. Nach einem Moment der Stille hob ich den Blick und
sprach leise: »Danke, Meister, dass du dir heute Zeit nimmst – um
mit mir über die drei Herausforderungen des Lebens zu sprechen.«
Taigen antwortete nicht sofort. Er lächelte – dieses stille, warme Lä-
cheln, das mehr sagte als 1000 Worte.

Dann stellte ich meine erste Frage: »Meister, wir Menschen suchen
nach diesem einfachen Wort: »GLÜCK«. Nur fünf Buchstaben –
und doch tragen sie so viel Hoffnung in sich. Hoffnung auf ein er-
fülltes Leben. Warum nur scheint es so schwer fassbar zu sein?« Tai-
gen legte die Hände ineinander. Sein Blick ruhte auf einem Blatt, das
vom Wind auf das Wasser fiel und sanft davongetragen wurde. Dann



sprach er – langsam, wie ein Strom, der nicht fließt, sondern trägt:
»Wenn du wählst, was du lebst – statt allem hinterherzulaufen –, bist du nicht nur frei, sondern findest auch dein Glück.

Doch bevor wir über das Glück sprechen, sollten wir uns fragen, warum wir überhaupt danach suchen. Denn wer nach Glück strebt, spürt oft zuerst, dass etwas fehlt. Eine Lücke. Eine Verbindung, die verloren ging – oder vielleicht nie da war. Die Suche nach Glück ist kein Weg zu einem Ort. Es ist ein Weg – zu sich selbst.« Eine Stille senkte sich über uns. Ich war überrascht – nicht, weil sie viel sagte, sondern, weil sie genau das traf, was ich selbst nicht greifen konnte. Der Meister hob den Blick – und was er sagte, war nicht belehrend. Es war wie eine Erinnerung, die ich nie ganz vergessen hatte: »Glück ist kein Ziel. Es ist ein Zustand. Kein Besitz – sondern eine Beziehung. Und es ist niemals dort, wo du suchst, sondern dort, wo du wirklich bist.« Dann atmete er ein. Langsam. Tief. »Lass mich dir eine Geschichte erzählen ...«

Es war vor einiger Zeit. Ein junger Schüler trat mit dieser Frage an mich heran: »Wie finde ich das Glück, nach dem ich mich so sehr sehne?« Draußen regnete es leise. Ich erhob mich, nahm eine schlichte Porzellantasse und stellte sie vor ihn. Dann sagte ich: »Sieh dir diese Tasse an. Stell dir vor, du bist sie – leer, fragend, offen. Und der Regen dort draußen – das ist das Glück.« Wir lauschten gemeinsam dem Prasseln der Tropfen auf dem Fensterbrett. »Das Glück fällt. Nicht selten. Nicht sparsam. Es fällt – jeden Tag – direkt vor deinen Augen. So wie der Regen in diesem Moment. Doch viele Menschen halten ihre Tasse verkehrt herum. Oder sie rennen mit ihr durchs Leben – so schnell, dass nichts darin seinen Platz findet. Manche füllen sie mit Dingen, die nur durstiger machen. Aber nur eine leere, offene Tasse kann den Regen wirklich empfangen.« Ich sah dem Schüler in die Augen und fragte leise:

»Du fragst dich, wie du Glück bekommst? Ich frage dich: Bist du geduldig genug, es zu empfangen?« Ich stellte die Tasse auf den Fenstersims. »Sieh – die Tasse tut nichts. Sie jagt dem Regen nicht hinterher. Sie ist einfach da. Still. Bereit. Und sie füllt sich – ganz von



allein – mit dem Glück, dem du so lange hinterhergejagt bist.« Der Meister beendete seine Erzählung mit einer einzigen Frage: »Hältst du deine Tasse gerade – offen, leer und bereit?« Ich schwieg. In mir bewegte sich vieles. Doch eine klare Antwort fand ich nicht. Vielleicht, weil ich zu oft renne – und das Glück keine Möglichkeit hat, den Weg in meine Tasse zu finden. Taigen erkannte meine Unsicherheit. »Glück ist, wenn du heimkommst – nicht an einen Ort, sondern zu dir. Unabhängig davon, wo du bist. Du wirst nicht glücklich, wenn du genug bekommst, sondern wenn du mit dir selbst im Einklang bist – für dich. Wenn du am Morgen atmest und es ist gut so, wie es ist. Wenn du jemandem zuhörst und es genügt. Glück ist kein Feuerwerk. Es ist das Leise, das bleibt – wenn du nichts mehr suchst und wieder siehst, wer du bist und was du hast.« Der Meister sah mich an. »Wann warst du das letzte Mal einfach nur da – ohne dich zu fragen, ob du genug bist?« Auch darauf konnte ich keine Antwort geben. Vielleicht, weil ich so selten wirklich bei mir bin – und mich oft von meinen Gedanken antreiben lasse. »Nimm dir einen Moment – nur für dich«, sagte der Meister leise. »Nicht, um etwas zu erreichen. Sondern, um einfach da zu sein. So beginnt die Antwort.«

Die Lektion des Feuers – Über die Vitalität

Ich formte meine nächste Frage, die mir auf dem Herzen lag. »Meister, warum streben so viele Menschen nach ewiger Gesundheit – danach, jung und vital zu bleiben?« Taigen betrachtete einen alten Kirschbaum im Licht des Lagerfeuers. Er trug schon lange keine Blüten mehr. Nur die Äste blieben – karg, würdevoll, schön in ihrer Vergänglichkeit. Dann sagte er leise: »Der Mensch fürchtet nicht den Tod. Er fürchtet, das Leben nicht ganz gelebt zu haben. Und so jagt er der ewigen Gesundheit nach, weil er hofft, das Ende hinauszuzögern – um das Erleben auf später verschieben zu können. Er fürchtet nicht das Ende, sondern die Leere davor.« Er nahm einen Schluck Tee und stellte die Tasse

