

HEYNE <

Émile Marini

# Das kleine Buch vom Zen



Impulse für innere Ruhe  
und einen klaren Geist

## DAS BUCH

Der kleine Zen-Wegweiser voller Weisheiten, die unser Leben besser, einfacher und leichter machen! Émile Marini präsentiert die effektivsten Übungen aus der jahrhundertealten Weisheit des Zen-Buddhismus und zeigt, wie wir sie in unseren modernen Alltag integrieren können. Seine einfachen Meditationen und inspirierenden Weisheitsgeschichten haben eine unmittelbar spürbare Wirkung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden – und wir finden zu innerer Ruhe, Klarheit und Gelassenheit!

## DER AUTOR

Émile Marini beschäftigt sich bereits seit seiner Jugend intensiv mit der Philosophie des Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Familie im Südosten von London und liebt lange Spaziergänge und experimentelle Gartenarbeit nach den Prinzipien der Zen-Tradition.

**Für meine Familie:  
Angus, Marlène und Letti**

Émile Marini  
**Das kleine Buch  
vom Zen**

**Impulse für innere Ruhe und  
einen klaren Geist**

Aus dem Englischen übersetzt  
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *The Little Book of Zen* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd., Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2021 by Octopus Publishing Group

Text Copyright © Una L. Tudor 2021

© dieser Ausgabe 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von © katyau / Adobestock

Designer and Illustrator: Abi Read

Herstellung: Mariam En Nazer

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

ISBN 978-3-641-28962-1

V001

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



# Inhalt

Einführung

Warum Zen?

1 Die überfließende Teetasse  
und der Anfängergeist

2 Meditation:

Eine praktische Anleitung

3 Der Mond im Wasser  
und das Verstehen des Unverstehbaren

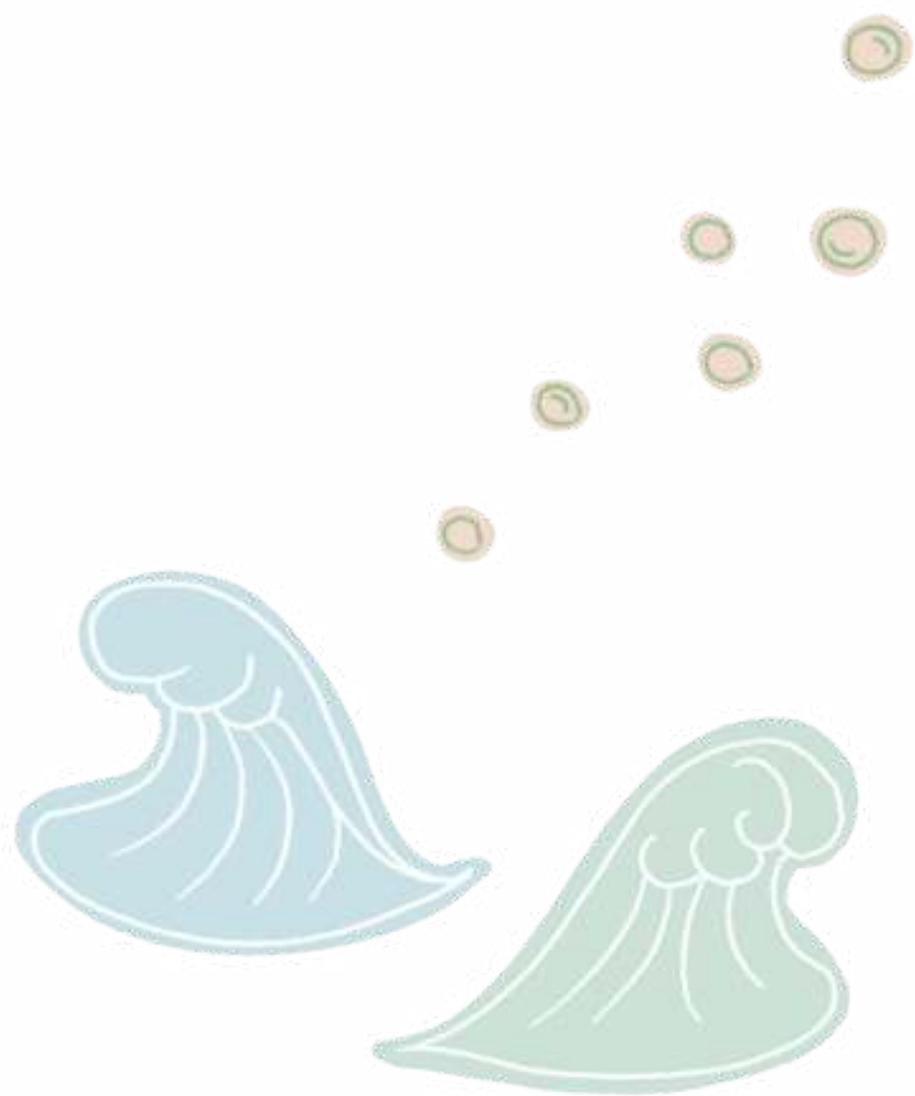
4 Jeder Tag ist ein guter Tag:  
Zen und die Kunst des Leidens

5 Wasch deine Schale aus:  
Zen und die materielle Welt



# **Einführung**

**Einführung: Warum Zen?**



Bevor du weiterliest – ich darf dich doch duzen? – , frag dich: Was erhoffst du dir von diesem Buch?

Was versprichst du dir von ihm? Was an ihm hat dich angezogen? Warum hast du es aufgeschlagen? Welche Inhalte wünschst du dir?

Diese Fragen sind keineswegs müßig, sondern durchaus von Belang. Und zwar aus zwei Gründen:

1. Weil die Reise, die dich hierher geführt hat, nicht weniger wichtig ist als dein Ziel und weil
2. das Wort »Zen« im Laufe der vergangenen tausend Jahre so viele Bedeutungen hatte, dass es sich zu prüfen lohnt, ob wir überhaupt von ein und derselben Sache sprechen – und das jetzt sofort, bevor es richtig losgeht.

Außerdem besteht das Zen praktisch *nur* aus Fragen.

Das Zen zu leben ist gleichbedeutend mit der ständigen Suche nach der Wahrheit. Und das heißt auch, gerade all das infrage zu stellen, dessen wir uns am sichersten wännen.

## Was ist überhaupt Zen?

Der einfachsten (und gängigsten) Definition zufolge ist Zen *eine Richtung des Buddhismus, in der es hauptsächlich um Erleuchtung geht, vor allem um Erleuchtung durch Meditation und Intuition*. So einfach sich das anhört, gibt es da doch noch einiges aufzudröseln: Was weißt du über den Buddhismus? Und was ist eigentlich »Erleuchtung«? Wie »meditiert« man möglichst sinnvoll, und wie gehen wir so mit unserer »Intuition« um, dass wir davon profitieren können?

Auf diese Fragen werden wir noch einzeln eingehen. Zunächst aber müssen wir uns klarmachen, dass diese Definition des Zen ... na ja, bisweilen falsch ist. Nicht immer. Nicht einmal meistens. Doch für unterschiedliche Menschen bedeutet Zen ganz Unterschiedliches, und das war im Grunde schon immer so. Im Zen gibt es viele verschiedene Strömungen und Ansätze. Und deshalb stellt dieses Buch – stellen alle Bücher dieser Art – notgedrungen einen Kompromiss dar.

Die kulturelle Aneignung (und Neugestaltung) des Konzepts »Zen« ist beinahe so alt wie das Zen selbst: Auf dem Dhyana beruhend, wurde es von der Chan-Schule des Buddhismus in China geprägt und gelangte vor 1300 Jahren in Korea zu Popularität. Zuletzt wurde Zen durch Psychoanalyse, Spiritualität und den unausweichlichen Kapitalismus im Westen gefiltert. In Diskussionen über das Zen ist seither oft von »Authentizität« die Rede. Sollte dich das ansprechen, ist dieses Buch nichts für dich. Genauer gesagt: Geht es dir um Authentizität, taugt für dich *kein* Buch über das Zen. Denn in seiner reinsten Form ist Zen ausschließlich eine Sache zwischen Schüler und Lehrer, Meister und Anfänger. Anhänger des Zen finden allein die Idee eines Buches als Ersatz für eine echte spirituelle Gemeinschaft lachhaft. Aber was soll's ...