

LERNEN EINFACH GEMACHT



2. Auflage

Zen

für
dummies®



Eine neue Sicht auf den
Zauber des Zen

Zen sehen lernen – jenseits von
Klischee und Kult

Denken, Kunst und Therapie
im Zen begegnen

Inken Prohl

Zen für Dummies

Schummelseite

DAS SELBSTVERSTÄNDNIS DES ZEN

- ✓ *Chan/Zen* versteht sich als eine Überlieferung, die außerhalb der anderen Lehren des Buddhismus steht.
- ✓ *Chan/Zen* ist unabhängig von der Autorität heiliger Schriften.
- ✓ *Chan/Zen* basiert auf der Erkenntnis der wahren Natur des Seins.

BUDDHISMUS-GLOSSAR

- ✓ *dharma* – buddhistische Wahrheit, buddhistisches Gesetz, Lehre des Buddhismus
- ✓ Hinayana – »Kleines Fahrzeug« – Lehren des frühen Buddhismus, in denen das Streben nach Erleuchtung vor allem den Mitgliedern der Mönchsgemeinschaft vorbehalten ist; zuweilen wird diese Form des Buddhismus auch Theravada-Buddhismus genannt.
- ✓ Mahayana – »Großes Fahrzeug« – Lehren des späteren Buddhismus, in denen die Befreiung aller Lebewesen zentral ist; im Mittelpunkt steht die erleuchtete Figur des Bodhisattva, der allen Lebewesen bei ihrem Streben nach Erleuchtung und Befreiung beisteht; der *Chan-/Zen-Buddhismus* ist eine Variante des Mahayana-Buddhismus.
- ✓ *sangha* – Gemeinschaft der Mönche und Nonnen
- ✓ *satori* – Erleuchtung
- ✓ Vajrayana – »Diamant-Fahrzeug« – buddhistische Lehren, in denen komplexe Rituale zentral sind, wie der Vollzug bestimmter, *mudra* genannter Gesten, die Rezitation von *mantra* genannten Lauten und Visualisierungsübungen mithilfe von *mandala*

ZEN-GLOSSAR

- ✓ *chan* – chinesisches Wort für »Zen«, Name der Spielart des Buddhismus, in der *zazen* (das stille Sitzen) und *koan* (die Lösung von paradoxen Sätzen) zentral sind
- ✓ *dojo* – Versammlungsort, an dem *zazen* praktiziert wird
- ✓ *inka shomei* – Zeremonie der Anerkennung der Erleuchtung und Weitergabe des *dharma*
- ✓ *kensho* – erste Erfahrung der Erleuchtung
- ✓ *kesa* – buddhistisches Umschlagtuch getragen als Symbol für einen »Erleuchteten«
- ✓ *kinhin* – »stilles Gehen«, »Gehmeditation«
- ✓ *koan* – paradoxer Satz oder Dialog; soll den Schüler zur Erleuchtung führen
- ✓ *oryoki* – Schalen, die die Mönche zum Essen in der Mönchshalle benutzen
- ✓ Rinzaï-Schule – japanische Zen-Schule, in der *koan* zentral sind
- ✓ *samu* – gemeinsame Arbeit
- ✓ Sanbokyodan – in den 1960er-Jahren gegründete neue Zen-Schule in Japan, die die Traditionen von Rinzaï und Soto vereinen will
- ✓ *sesshin* – mehrtägige Übungsperiode, in deren Mittelpunkt das *zazen* steht
- ✓ *son* – koreanische Form des Zen
- ✓ Soto-Schule – japanische Zen-Schule, in der das *zazen* zentral ist
- ✓ *thien* – vietnamesische Form des Zen
- ✓ *zazen* – »stilles Sitzen«, »Meditation« in der Lotushaltung
- ✓ Zen – japanisch für *chan*, zusammen mit *za* (sitzen) bildet es das Wort *zazen*

ZEITSTRAHL DES CHAN/ZEN

- ✓ Ungefähr im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung soll dem Selbstverständnis des Buddhismus nach Buddha Shakyamuni Erleuchtung erfahren haben. Er teilt laut zen-buddhistischer Lehre seine Erfahrung jenseits der Worte mit seinem Schüler Mahakasyapa.
- ✓ Im sechsten Jahrhundert unserer Zeitrechnung soll der legendäre indische Mönch Bodhidharma den *Chan*-Buddhismus in China gegründet haben.

- ✓ Zwischen dem sechsten und neunten Jahrhundert erlebte sein Selbstverständnis nach das *chan* sein Goldenes Zeitalter in China.
- ✓ Zwischen dem zehnten und zwölften Jahrhundert werden die Berichte über das Goldene Zeitalter verfasst – es entstanden die berühmten *Koan*-Sammlungen des *chan*.
- ✓ Im zwölften und 13. Jahrhundert gründen Eisai und Dogen die Schulen des Rinzaï- und Soto-Zen-Buddhismus in Japan.
- ✓ Ende des 19. Jahrhunderts verbreitet sich in Europa die Erkenntnis, dass der *Chan*-/Zen-Buddhismus eine eigenständige Schule des Buddhismus bildet.
- ✓ 1893 nimmt Soen Shaku, Abt des rinzaï-buddhistischen Engakuji-Tempels in Japan, am Weltparlament der Religionen in Chicago teil.
- ✓ 1897 geht D. T. Suzuki in die USA und wird Assistent von Paul Carus.
- ✓ 1906 kommt Sokei-an nach San Francisco; auf ihn geht das First Zen Institute of America zurück.
- ✓ 1922 lehrt Senzaki Nyogen das Zen in Kalifornien mit seinem »umherschwebenden *zendo*«.
- ✓ 1927 erscheinen die Zen-Essays von D. T. Suzuki zum ersten Mal in englischer Sprache.
- ✓ Ab Ende der 1950er-Jahre werden Zen-Zentren in den USA gegründet.
- ✓ Ab Ende der 1960er-Jahre werden Zen-Zentren in Europa gegründet.
- ✓ 1970er-Jahre bis heute: Immer mehr asiatische Zen-Lehrer kommen in den Westen, gründen Zentren und bestimmen westliche Nachfolger.

WICHTIGE PERSÖNLICHKEITEN DES ASIATISCHEN BUDDHISMUS

- ✓ **Buddha Shakyamuni** – hat nach Lehre des Buddhismus ungefähr im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung die Wahrheit erkannt und ist »erleuchtet«; die Anhänger des Buddhismus streben nach der Erleuchtung, wie sie Buddha Shakyamuni vollzogen haben soll.
- ✓ **Bodhidharma** – indischer Mönch, der den *Chan*-Buddhismus im sechsten Jahrhundert nach China gebracht haben soll. Er gilt als der Begründer des *chan* in China.
- ✓ **Huineng** (638–713) – chinesischer Mönch und *Chan*-Meister, der im siebten Jahrhundert das Goldene Zeitalter des *chan* in China

eingeleitet hat und auf den sich die wichtigen Traditionslinien des *chan* und späteren Zen berufen

- ✓ **Eisai** (1141–1215) – Gründer der Rinzai-Schule des Zen in Japan, der außerdem den Tee in Japan eingeführt haben soll
- ✓ **Dogen** (1200–1253) – Gründer der Soto-Schule des Zen in Japan, der viele wichtige Werke verfasst hat, unter anderem »Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren Dharma«

WICHTIGE PERSÖNLICHKEITEN DES MODERNEN ZEN-BUDDHISMUS

- ✓ **D. T. Suzuki** (1870–1966) – japanischer Gelehrter und Laienbuddhist, der den Zen-Buddhismus im Westen bekannt gemacht hat
- ✓ **Shunryu Suzuki** (1904–1971) – japanischer Priester der Soto-Schule, der seit Ende der 1950er-Jahre in San Francisco lehrte und das San Francisco Zen Center aufbaute, das bis heute zu den einflussreichsten Zen-Zentren im Westen gehört
- ✓ **Taisen Deshimaru** (1914–1982) – japanischer Priester der Soto-Schule, der seit Ende der 1960er-Jahre den Zen-Buddhismus in Europa verbreitete und auf den sich die Mehrheit der europäischen Zen-Zentren der Gegenwart berufen
- ✓ **Thich Nhat Hanh** (geboren 1926) – vietnamesischer Zen-Lehrer, der aufgrund seiner Aktivitäten für den Frieden und seinen Lehren über Achtsamkeit neben dem Dalai Lama der berühmteste Buddhist der Gegenwart ist

WICHTIGE KLÖSTER DES JAPANISCHEN ZEN-BUDDHISMUS

- ✓ **Eihei-ji** – im 13. Jahrhundert von Dogen gegründetes Kloster der Soto-Schule, das bis heute für seine strenge Ausbildungspraxis bekannt ist
- ✓ **Sojiji** – im 14. Jahrhundert von Keizan gegründetes Kloster der Soto-Schule auf der Halbinsel Noto an der Japan-See. Im 19. Jahrhundert wurde das Kloster nach Yokohama in die Nähe von Kioto verlegt und gilt als Zentrum zen-buddhistischer Gelehrsamkeit, das auch viele Ausländer anzieht.

- ✓ **Myoshinji** - im 14. Jahrhundert in Kioto gegründete Klosteranlage des Rinzai-Zen und Haupttempel der Myoshinji-Richtung des Rinzai-Zen in Japan
- ✓ **Engakuji** - im 13. Jahrhundert gegründeter Tempel des Rinzai-Buddhismus in Kamakura in der Nähe von Tokio, an dem viele berühmte Zen-Buddhisten praktizierten, unter anderem Soen Shaku und D. T. Suzuki

WICHTIGE ZEN-ZENTREN IM WESTEN

- ✓ **San Francisco Zen Center** - in den 1960er-Jahren von Shunryu Suzuki gegründetes Zen-Zentrum der Soto-Richtung, das viele wichtige Persönlichkeiten des Zen im Westen hervorbrachte
- ✓ **Tassajara-Kloster** - 1966 von Shunryu Suzuki in Kalifornien gegründetes erstes Zen-Kloster der Soto-Schule im Westen
- ✓ **Los Angeles Zen Center** - 1967 von Maezumi Taizan gegründetes Zen-Zentrum der Soto-Richtung
- ✓ **Bodhi Manda Zen Center** - 1973 von Kyozan Joshu Sasaki gegründetes Zen-Zentrum in New Mexico, das dem Rinzai-Buddhismus angehört
- ✓ **La Gendronnière** - in den 1970er-Jahren gegründetes Zen-Kloster der Association Zen Internationale in Frankreich, in der das ganze Jahr Zen praktiziert wird
- ✓ **Zen-Zentrum Schönböken** - 1989 gegründetes Zen-Zentrum der Zen-Vereinigung Deutschland e. V., in dem unter der Leitung von Ludger Tenbreul Zen praktiziert wird



Inken Prohl

Zen für dummies®

2. Auflage

WILEY
WILEY-VCH GmbH

Zen für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. Auflage 2026

© 2026 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469
Weinheim, Germany

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This book published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Bevollmächtigte des Herstellers gemäß EU-Produktsicherheitsverordnung ist die Wiley-VCH GmbH, Boschstr. 12, 69469 Weinheim, Deutschland, E-Mail: Product_Safety@wiley.com.

KI-Haftungsausschluss: Der Verlag und die Autoren dieses Werks haben nach bestem Wissen und Gewissen gearbeitet, einschließlich einer gründlichen Überprüfung

des Inhalts. Jedoch übernehmen weder der Verlag noch die Autoren Garantien oder Gewährleistungen hinsichtlich der Genauigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Werks. Insbesondere schließen sie jegliche ausdrücklichen oder stillschweigenden Gewährleistungen aus, einschließlich Gewährleistungen der Handelsüblichkeit oder Eignung für einen bestimmten Zweck. Es kann keine Garantie durch Vertriebsmitarbeiter, schriftliche Verkaufsunterlagen oder Werbeaussagen übernommen oder erweitert werden. Der Verweis auf eine Organisation, Website oder ein Produkt als Quelle für weitere Informationen impliziert keine Unterstützung oder Empfehlungen durch den Verlag und die Autoren. Der Verkauf dieses Werks erfolgt unter der Voraussetzung, dass der Verlag keine professionellen Dienstleistungen erbringt. Die enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für Ihre Situation geeignet. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Spezialisten. Leser sollten sich darüber im Klaren sein, dass die in diesem Werk aufgeführten Websites zwischen dem Zeitpunkt der Erstellung und dem Zeitpunkt des Lesens geändert sein können oder nicht mehr existieren. Weder der Verlag noch die Autoren haften für entgangene Gewinne oder sonstige wirtschaftliche Schäden, einschließlich besonderer, zufälliger, Folgeschäden oder sonstiger Schäden.

Print ISBN: 978-3-527-72416-1

ePub ISBN: 978-3-527-85624-4

Coverfoto: Wolfilser - stock.adobe.com

Korrektur: Harriet Gehring

Über die Autorin

Inken Prohl kommt aus Norddeutschland, wo sie eine Ausbildung im Gartenbau absolvierte. Aus ihrem Interesse an Gärten, insbesondere an der Ästhetik der sogenannten Zen-Gärten, entwickelte sich eine große Begeisterung für Japan, die japanische Kultur und den Buddhismus. Sie studierte an der Freien Universität Berlin Japanologie und Religionswissenschaft und lernte zen-buddhistische Zentren und Praktiken in Deutschland kennen. Während der zwei Jahre ihres Studiums, die sie in Japan verbrachte, besuchte sie viele zen-buddhistische Tempel und Klöster.

Nach ihrem Studium in Berlin forschte sie am Institut für Religionswissenschaft der University of Tokyo über Religionen im heutigen Japan. Den größten Teil dieser Zeit verbrachte sie mit sogenannter Feldforschung: Sie suchte buddhistische Tempel, shintoistische Schreine und viele weitere religiöse Orte auf und nahm so oft und intensiv wie möglich an religiösen Praktiken teil. Dazu gehörten stundenlange Rezitationen buddhistischer Sutren unter freiem Himmel und die Teilnahme an buddhistischen Ritualen.

Im Anschluss an ihre Dissertation wurde Inken Prohl Dozentin an der Freien Universität Berlin. Nach ihrer Habilitation ging sie mit ihrem Sohn in einen kleinen Ort in den japanischen Alpen und nahm ein Jahr lang an den Aktivitäten eines ländlichen Zen-Tempels teil, während ihr Sohn einen buddhistischen Kindergarten besuchte. Seit 2006 ist Inken Prohl Professorin für Religionswissenschaft an der Universität Heidelberg.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über die Autorin

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Törichte Annahmen über die Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan

Kapitel 1: Zen-Basics

Vielfalt und Anziehungskraft des Zen heute

Zen als Form des Buddhismus

Traditioneller »Chan«- und Zen-Buddhismus in Ostasien

Die weltweite Verbreitung des Zen

Kapitel 2: Die Wurzeln des »Chan«-Buddhismus in China

Bodhidharma und die Anfänge des »chan«

Kämpfe um die rechtmäßige Abstammung

Eine Lehre jenseits der Worte

Kapitel 3: Glanz und Macht des »Chan«-Buddhismus in China

Die Weitergabe der Lampe

[Aufstieg, Verbreitung und Einfluss – »chan« im achten und neunten Jahrhundert](#)

[Die Blüte des »chan« vom 10. bis 13. Jahrhundert](#)

[Worte um die Erleuchtung herum – »koan«](#)

[End- und Ausgangspunkt des »chan« in China](#)

Kapitel 4: Neue japanische Interpretationen des Zen

[Die Anfänge des Zen-Buddhismus in Japan](#)

[Der Gründer des Soto: Kigen Dogen](#)

[Die Ausbreitung des Soto-Zen in Japan](#)

Kapitel 5: Aufstieg und Aufgaben des Zen-Buddhismus in Japan

[Rinzai-Zen und die Shogune](#)

[Teezeremonie und »Zen-Kunst«](#)

[Zen in der Tokugawa-Zeit](#)

Kapitel 6: Veränderungen im japanischen Zen-Buddhismus

[Umwälzungen im japanischen Buddhismus](#)

[Raues Erwachen – Zen und Krieg](#)

Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen

Kapitel 7: Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen: D. T. Suzuki

[D. T. Suzuki zwischen japanischem Zen und westlichem Denken](#)

[Suzuki-Zen](#)

Kapitel 8: Das Suzuki-Zen breitet sich im Westen aus

[D. T. Suzuki als Missionar des Zen im Westen](#)

[Beat-Zen – Watts-Zen](#)

[Suzuki und sein Zen werden weltbekannt](#)

[Zen als Methode der Veränderung und Heilung der Psyche](#)

Kapitel 9: Die Entdecker des Zen in Deutschland

[Zen als mystischer Erfahrungsweg](#)

[Zen in der Kunst des Bogenschießens](#)

Kapitel 10: Vom Lesen zum Praktizieren

[Die ersten Zen-Praktizierenden in den USA](#)

[Soto in Kalifornien](#)

[Hybrides Zen](#)

Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan

Kapitel 11: Tempel und Klöster

[Zen-Buddhismus im heutigen Japan](#)

[Ausbildung und Leben im Kloster](#)

[Tempel als Orte der Kraft, des Trainings und des Vergnügens](#)

Kapitel 12: Zen total: Kioto

[Architektur und Anlage von Zen-Tempeln](#)

[Das zen-buddhistische Establishment und die Touristen](#)

[In Stein gemeißelte Erleuchtung – die Steingärten von Kioto](#)

Kapitel 13: Westliche Dharma-Erben

[Aufstieg und Fall eines lebenden Buddha: Richard Baker](#)

[Neue Wege im San Francisco Zen Center](#)

[Buddhistische Praxis für alle](#)

Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus

Kapitel 14: Zen-Vielfalt im Westen

[Das Zen der Kreativität – John Daido Loori](#)

[Brüche mit der Tradition des japanischen Zen](#)

[Zen ohne Zen – Toni Packer](#)

[Sozial engagierter Zen-Buddhismus](#)

[Zen-Vielfalt in den USA und im Westen](#)

[Zen im Westen seit 2000: Vielfalt, Inklusion und neue Herausforderungen](#)

Kapitel 15: Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum

[Erste Zen-Kurse in Deutschland](#)

[Die Gemeinschaft ohne Tor in Berlin](#)

[Ein Zen-Buddhist in Bayern](#)

[Zen-Vielfalt in Deutschland](#)

[Zen in Österreich und in der Schweiz](#)

Kapitel 16: Der Zen der Schüler von Taisen Deshimaru in Europa

[Das Herz des europäischen Zen: Taisen Deshimaru](#)

[Association Zen Internationale \(AZI\)](#)

[Zen-Vereinigung Deutschland e. V.](#)

[Brainwashing westlicher Zen-Schüler und -Schülerinnen?](#)

Kapitel 17: Zen aus China, Korea und Vietnam

[»Chan« im Westen](#)

[»Son« aus Korea](#)

[Für Frieden und Achtsamkeit – Thich Nhat Hanh](#)

Kapitel 18: Christliches Zen

[Die Anfänge der Begegnung zwischen Christentum und Zen](#)

[Jesuitisches Zen: Hugo Makibiki Enomiya-Lassalle](#)

[Willigis Jäger](#)

Kapitel 19: Wechselwirkungen des Zen mit der Psychotherapie

[Annäherungen zwischen Zen-Buddhismus und Psychologie](#)

[Ein Pionier des therapeutischen Zen: Karlfried Graf von Dürckheim](#)

[Zen – Inspiration für die Heilung](#)

[Zen in der Therapie](#)

Teil V: Zen-Buddhismus im Alltag und in der Kultur

Kapitel 20: Zen und das Gehirn

[Meditation im Experiment](#)

[Zen-Forschung mit bildgebenden Verfahren](#)

[Der Erleuchtung naturwissenschaftlich auf der Spur](#)

[Effekte der Erleuchtung und der Erleuchtungsforschung](#)

Kapitel 21: Zen und Management

[Anfragen, Wünsche, Hoffnungen – Manager und Zen](#)

[Traditionelle japanische Lehren für moderne Manager – und ihr Wandel](#)

[Beiträge des Zen zu moderner Achtsamkeit im Management](#)

Kapitel 22: Populäres Zen – zwischen Sinnsuche, Lebensverbesserung und Lifestyle

[Zen und die Kunst des ...](#)

[Achtsamkeit im Alltag: Apps und Plattformen](#)

[Populärer Zen-Buddhismus](#)

[Zen-Avantgarde – Brad Warner](#)

[Zen-Buddhismus und Kampfkunst](#)

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 23: Zen Top-Ten

[Eine genussvolle Zen-Erfahrung: How to Cook Your Life](#)

[Zen außerhalb Japans erfahren: Der japanische Garten in Kaiserslautern](#)

[Eine zugängliche Zen-Lehrerin: Charlotte Joko Beck](#)

[Ein klarer Einstieg: Zen-Geist, Anfänger-Geist](#)

[Bestes Hörbuch: Brad Warner – Sit Down and Shut Up](#)

[Ein überraschend einfacher Einstieg: Bitterer grüner Tee und Wagashi](#)

[Ein stiller Höhepunkt in Kyoto: Der Tenryū-ji](#)

[Eine kleine tägliche Unterbrechung: Eine Zen-Zutat für den Alltag](#)

[Eine eher ungeeignete Annäherung: Miniatur-»Zen-Gärten« für den Schreibtisch](#)

[Das Beste des Zen: Einfach sitzen](#)

Kapitel 24: Zehn Zugänge zum Zen, mit denen Sie sofort beginnen können

[Einfach sitzen](#)

[Einfach anfangen](#)

[Einfach atmen](#)

[Einfach innehalten](#)

[Einfach zuhören](#)

[Einfach sehen](#)

[Einfach annehmen](#)

[Einfach entscheiden](#)

[Einfach loslassen](#)

[Einfach abschneiden](#)

Abbildungsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 1

[Abbildung 1.1: Eintritt in eine andere Welt: Das Tor zu einem Zen...](#)

[Abbildung 1.2: Blick auf einen Zen-Tempel im heutigen Japan.](#)

Kapitel 4

[Abbildung 4.1: Ansicht auf eines der Gebäude des Klosterkomplexes...](#)

[Abbildung 4.2: Aufgang zum ersten Tempel von Dogen in Japan, dem ...](#)

Kapitel 5

[Abbildung 5.1: Blick auf die Gartenlandschaft des Tenryuji.](#)

[Abbildung 5.2: Der Garten des Manpukuji-Tempels.](#)

Kapitel 7

[Abbildung 7.1: Innenhof eines japanischen Zen-Tempels heute.](#)

[Abbildung 7.2: D. T. Suzuki, Pionier des Zen im Westen und Begrün...](#)

Kapitel 11

[Abbildung 11.1: Alte und neue Grabsteine auf einem Friedhof eine...](#)

[Abbildung 11.2: Haupthalle eines typischen Familientempels der S...](#)

[Abbildung 11.3: Tempeltor mit buddhistischen Schutzpatronen.](#)

Kapitel 12

[Abbildung 12.1: Der Eingang des Shokokuji-Tempels.](#)

[Abbildung 12.2: Blick auf den Nanzenji-Klosterkomplex in Kioto.](#)

[Abbildung 12.3: Klanginstrumente im Sojiji, einem Kloster der So...](#)

[Abbildung 12.4: Dach des Myoshinji-Tempels.](#)

[Abbildung 12.5: Der Steingarten am Nanzenji-Tempel.](#)

Kapitel 16

[Abbildung 16.1: Taisen Deshimaru, der Patriarch des europäischen...](#)

Kapitel 22

[Abbildung 22.1: Steinschale mit Wasser zur Reinigung vor dem Bet...](#)

[Abbildung 22.2: Der Erneuerer des Zen im Westen – Brad Warner.](#)

Einführung

Die Autoren vieler moderner Einführungen in den Zen-Buddhismus behaupten, dass sich das Wesentliche des Zen nicht mit Worten erfassen lässt. Es gilt als etwas, das man mit dem Verstand nicht erschließen kann.

Dennoch verfassen diese Autoren dicke Bücher über das Zen. Wenn sie schreiben, die Essenz des Zen sei jenseits der Worte zu finden, wiederholen moderne Autoren die typische Überlieferung traditioneller Zen-Schriften.

Obwohl diese immer und immer wieder beschwören, dass es sich bei Zen um eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften handle, die unmittelbar auf das Herz des Menschen trifft und mit dem Verstand nicht zu vermitteln ist, hat die Zen-Tradition unzählige Schriften hervorgebracht. Wie kann man diesen Widerspruch erklären? Ist es überhaupt sinnvoll, ein weiteres Buch über den Zen-Buddhismus zu schreiben? Kann man den Zen-Buddhismus mit Worten erfassen?

Ich behaupte: Man kann!

Viele Menschen behaupten, dass es nur eine Essenz, eine Wahrheit des Zen-Buddhismus gibt. Gegenüber dieser Behauptung lautet die schlechte Nachricht: Dieses Buch sagt Ihnen nicht, was Erleuchtung ist und worin die Wahrheit des Zen besteht. Zum einen nicht, weil sich Erleuchtung und Wahrheit des Zen sowieso nicht in Worte fassen lassen, und zum anderen nicht, weil es ganz viele Meinungen darüber gibt, worin die Erleuchtung und die Wahrheit des Zen bestehen.

Die gute Nachricht dieses Buches lautet, dass Sie statt *einer* Wahrheit *eine Vielfalt* von Ansichten und Aussagen zum Zen kennenlernen. Ein chinesischer Zen-Meister umschreibt die Wahrheit des Zen mit Anspielungen auf

vorbeifliegende Wildgänse. Eine amerikanische Zen-Meisterin zieht Vergleiche mit dem paradoxen Zustands des Verliebtseins, um das Verständnis ihrer Schüler für die Erleuchtung zu vertiefen.

Die Herangehensweisen des chinesischen Meisters und der amerikanischen Meisterin zeigen: Die Lehren und Interpretationen des Zen sind an die Umstände der Zeit und Kultur gebunden, aus der sie stammen. Dieses Buch präsentiert Ihnen daher nicht, was Zen ist, sondern was sich die Meister und Schüler zu verschiedenen Zeiten seiner Entwicklung vorgestellt haben und heute noch vorstellen, was Zen ist.

Dabei dürfen Sie sich nicht davon verwirren lassen, dass die meisten Meister und Lehrer des Zen ihre Sichtweise als die einzig wahre bezeichnen. In dieser Hinsicht erweist sich der Zen-Buddhismus als eine ganz gewöhnliche Religion, die wie andere Religionen auch den Anspruch erhebt, die einzige Wahrheit zu lehren.

Sie sollten sich auch nicht davon verwirren lassen, dass viele Vertreter des Zen und zeitgenössische Autoren über das Zen immer und immer wieder behaupten, dass es keine Religion sei. Zu den vielfältigen Ansichten über das Zen gehören auch die beiden Standpunkte, dass der Zen-Buddhismus eine Religion ist und dass er keine Religion ist.

Dieses Buch ergreift keine Partei in dieser Frage. Es erklärt Ihnen vielmehr, warum die Lehren und Praktiken des Zen-Buddhismus zu manchen Zeiten und für manche Menschen dem entsprechen, was man als religiös bezeichnen kann, und zu anderen Zeiten und für andere Menschen gar nichts mit Religion zu tun haben. Im Zuge dieser Erklärungen konfrontiert Sie dieses Buch mit der Ansicht, dass der Zen-Buddhismus wie jede Religion,

Weisheitslehre oder menschliche Praxis nicht immer gleich bleibt, sondern sich beständig ändert.

Das Erstaunliche am Zen ist, dass sich die Lehren und Praktiken, die unter »Zen« oder »Zen-Buddhismus« zusammengefasst werden, extrem vielfältig sind. Von religiöser Wahrheitssuche, dem einzigen Weg zur Erleuchtung, über Praktiken der Selbstfindung und Leistungssteigerung bis hin zu Lifestyleprodukten, die entspannen sollen, kann alles Mögliche »Zen« sein.

»Zen für Dummies« geht davon aus, dass es gerade die Weigerung des Zen war ist und ist, seine Lehre in Worte zu fassen, die diese Vielfalt ermöglicht. So sind »Zen-Buddhismus« und »Zen«, lautet der Ausgangspunkt dieses Buches, nicht durch einen geheimnisvollen Kern, eine religiöse Essenz bestimmt, sondern vielmehr dadurch, was sich die Menschen zu verschiedenen Zeiten und Orten unter Zen vorgestellt und vom Zen erhofft haben.

Über dieses Buch

Der Zen-Buddhismus lässt diejenigen, die sich ihm zuwenden, extrem im Unklaren darüber, wie seine Essenz zu fassen ist. Das besondere Wesen der Wahrheit des Zen wird angedeutet, umschrieben, aufgeführt. Die zen-buddhistische Tradition schafft es seit 1500 Jahren, ihre Anhängerschaft mit Andeutungen zu verzaubern und zur Wahrheitssuche anzuspornen, ohne dabei ihre Geheimnisse preiszugeben.

Dieses Buch zeigt die vielfältigen Wege, mit denen das gelingt. Ich beschreibe die geschickten Mittel und unermüdlichen Versuche der chinesischen, japanischen und westlichen Zen-Meister, die von ihnen behauptete

Existenz der Wahrheit zu beschwören und ihr auf die Spur zu kommen.

Es geht in »Zen für Dummies« um wundersame Geschichten von großen Meistern, rätselhafte Wortspiele sowie Worte und Momente der Erleuchtung im alten China und mittelalterlichen Japan und um den Zusammenhang, in dem diese entstanden, um die Lehrer und Meister, die diese wundersamen Geschichten in den Westen gebracht haben und die vielfältigen Formen des Zen, die in Folge in den USA und Europa entstanden.

Die Besonderheiten des Zen werden durch Wissen über den Buddhismus, Kenntnisse über die chinesische und japanische Kultur sowie den Weg des Zen in den Westen und Einsichten in seine Lehre und Praxis verständlicher. Der Zauber des Zen entspringt allerdings einem komplexen Zusammenspiel sehr verschiedener Faktoren. Jede Erklärung ist daher immer nur eine Annäherung, da sich der Zauber des Zen einer endgültigen und umfassenden Erklärung – wie es sich für einen guten Zauber gehört – verschließt.

Konventionen in diesem Buch

Der Zen-Buddhismus entwickelte sich als eine Spielart des indischen Buddhismus unter dem Namen *chan* zunächst in China, bevor er in andere Teile Ostasiens gelangte und besonders in Japan neue Vorstellungen und Praxisformen hervorbrachte.

Im 20. Jahrhundert breiteten sich die verschiedenen Strömungen des *chan* (China), Zen (Japan), *son* (Korea) und *thien* (Vietnam) im Westen aus, wobei wieder neue Interpretationen und Praktiken entstanden. Im Westen

herrschen die Vorstellungen und Praktiken des japanischen Zen-Buddhismus vor. Aus diesem Grund stammen auch die im Westen mit dem Zen assoziierten Begriffe wie *zazen* (stilles Sitzen) oder *dojo* (Ort des Weges) aus dem Japanischen.

Dieses Buch konzentriert sich daher auf die Vorstellung der aus Japan stammenden Begriffe und Praktiken des Zen. Die Schreibweise der japanischen Begriffe ebenso wie Wörter aus anderen Sprachen des Buddhismus wie Sanskrit und Chinesisch wurde dabei so vereinfacht, dass man diese Wörter möglichst mühelos wiedererkennen kann. All diese Begriffe sind im Text kursiv gesetzt.

Über weite Strecken seiner Geschichte war der Buddhismus eine stark auf männliche Akteure zentrierte Angelegenheit, auch wenn es durchaus bedeutende Nonnen und wichtige Frauen gab. Erst seit der Mitte des 20. Jahrhunderts treten Frauen zunehmend als Gründerinnen von Zen-Gemeinschaften und als einflussreiche Schülerinnen hervor. Um diesem Umstand Rechnung zu tragen, wird im Text stellenweise neben der männlichen auch die weibliche Form genannt – etwa in Wendungen wie »Schüler und Schülerinnen«. Da es sich dabei jedoch eher um punktuelle Hinweise handelt, wird nicht durchgängig mit Doppelnennungen gearbeitet, um den Lesefluss nicht unnötig zu erschweren.

Törichte Annahmen über die Leser

Beim Schreiben dieses Buches habe ich mir Sie, liebe Leserin und lieber Leser, so vorgestellt:

- ✓ Sie sind an östlichen Weisheiten interessiert und möchten sich über die Entstehung, die Lehren und Praktiken des Zen-Buddhismus informieren.
- ✓ Sie haben bei Freunden und Bekannten etwas über den Zen-Buddhismus gehört und möchten nun auch mitreden können.
- ✓ Sie sind im Zusammenhang mit Achtsamkeit oder über eine Mindfulness-App auf den Begriff Zen gestoßen und fragen sich nun, was sich eigentlich dahinter verbirgt.
- ✓ Sie sind mit zen-buddhistischen Vorstellungen und Praktiken in der Hirnforschung, in der Psychologie, in der Kunst oder in einem ähnlichen Bereich in Berührung gekommen und wollen genauer wissen, was es mit dem Zen auf sich hat.
- ✓ Sie fragen sich seit Langem, wieso Produkte aus der Unterhaltungsindustrie, der Körper- und Lifestylebranche und anderen Bereichen den Begriff Zen tragen.
- ✓ Sie haben von Ihrem Arbeitgeber die Einladung oder Empfehlung zu einem Zen-Wochenende oder einem ähnlichen Achtsamkeitstraining erhalten und fragen sich, was Sie dort erwartet.
- ✓ Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen der Entspannung, der Verbesserung Ihres Leistungsvermögens oder Ihres Umgangs mit sich selbst und wollen mal schauen, was das Zen zu bieten hat.
- ✓ Ebenso wie ich sind auch viele von Ihnen fasziniert von den Geheimnissen des Zen und Sie möchten gern wissen, wie man diese Geheimnisse erklären kann, auch ohne dabei an eine bestimmte Sache oder eine religiöse Lehre glauben zu müssen.

- ✓ Viele Leute behaupten, dass es eines besonderen Geistes – womöglich einer religiösen oder spirituellen Einsicht – bedarf, um den Geist des Zen zu verstehen. Ich gehe davon aus, dass Sie wie jeder die Besonderheiten des Zen-Buddhismus und des Zen verstehen können.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Der Zen-Buddhismus hat im Laufe seiner Geschichte viele Wandlungen durchlaufen. Heute sind unter dem Begriff Zen ganz unterschiedliche Vorstellungen und Praktiken bekannt. Der Aufbau dieses Buches trägt dieser Vielfalt Rechnung. Wer mehr über die Geschichte und Gegenwart des Zen in China und Japan wissen will, kann mit [Teil I](#) anfangen oder sich in [Teil III](#) über das Zen im heutigen Japan informieren. Wer sich vor allem für den Zen-Buddhismus im Westen interessiert, kann auch gleich mit der Lektüre von [Teil IV](#) beginnen. Und wer vor allem etwas über das Zen außerhalb zen-buddhistischer Zentren zum Beispiel in der Psychotherapie oder im Management erfahren möchte, kann mit den entsprechenden Kapiteln von [Teil V](#) loslegen. Natürlich können Sie das Buch auch von vorn bis hinten ganz durchlesen.

Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan

Die Vielfalt des heutigen Zen beruht auf dem Zen-Buddhismus, wie er sich in China und Japan entwickelte. Nachdem das [Kapitel 1](#) einen kurzen Überblick über die Vielfalt des Zen gibt, widmet sich [Teil I](#) dem Aufkommen des *chan* im sechsten Jahrhundert und seiner

Verbreitung in China und Japan. In diesem Kapitel lernen Sie viele der berühmten alten Meister des chinesischen *chan* und japanischen Zen kennen, von denen im Zen bis heute so häufig die Rede ist. [Teil I](#) schließt mit den Veränderungen im japanischen Zen zum Ende des 19. Jahrhunderts, die die Grundlage und den Ausgangspunkt für den Weg des Zen in den Westen bildeten.

Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen

Ende des 19. Jahrhunderts bildete der Zen-Buddhismus einen kleinen, konservativen Teil des japanischen Buddhismus. In [Teil II](#) erfahren Sie, welche Ereignisse und welche Persönlichkeiten vom Ende des 19. bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts die Grundlage dafür legten, dass sich das Zen weltweit verbreitete und der Begriff Zen weltweit bekannt wurde.

Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan

Im heutigen Japan gibt es fast 20.000 zen-buddhistische Tempel, doch an den wenigsten dieser Tempel wird die zentrale Praxis des Zen, das *zazen* genannte stille Sitzen, ausgeführt. Was geschieht in einem Zen-Tempel? Warum suchen Japaner einen Tempel auf? Was zieht sie zu großen Zen-Klöstern in Kyoto und welche Bedeutung kommt dem Zen-Buddhismus im heutigen Japan überhaupt zu? In [Teil III](#) finden Sie Antworten auf diese und weitere Fragen, die Ihnen einen Eindruck vom gelebten Zen im heutigen Japan vermitteln.

Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus

Seit den 1970er-Jahren entstanden immer mehr Zen-Zentren und -Gruppen in den USA, von denen sich viele Ableger seit den 1980er-Jahren auch in Europa und

anderen Teilen der Welt verbreiteten. [Teil IV](#) widmet sich den Lehren, Praktiken und Anliegen des amerikanischen und europäischen Zen und macht Sie dabei auch mit den Persönlichkeiten und Entwicklungen in Europa und im deutschsprachigen Raum bekannt. Außerdem lernen Sie in [Teil IV](#) Zen-Buddhisten aus China, Korea und Vietnam sowie das »christliche Zen« kennen.

Teil V: Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens

Heute finden sich Vorstellungen, Praktiken und Einflüsse des Zen in so unterschiedlichen Bereichen wie der Psychotherapie, der Hirnforschung, dem Management und der Populärkultur. Auch die moderne Achtsamkeitsbewegung – ob in Kursen, Ratgebern oder Apps – greift vielfach auf Begriffe und Praktiken zurück, die mit dem Zen verbunden sind. [Teil V](#) erklärt, wie zen-buddhistische Vorstellungen und Praktiken mit diesen unterschiedlichen Bereichen des modernen Lebens zusammenpassen und welche Rolle dabei Achtsamkeit spielt. Das letzte Kapitel dieses Teils fasst den Zauber und die Verzauberungen des Zen für die Menschen von heute zusammen.

Teil VI: Der Top-Ten-Teil

Es gibt so viele interessante Zen-Persönlichkeiten, so viele bedeutsame Schriften des Zen und nicht zuletzt so viele Missverständnisse über das Zen, dass eine Auswahl der jeweils zehn wichtigsten schwerfällt. Wer einen schnellen Überblick über wichtige Figuren und Werke des Zen sucht und sich kurz und knapp Antworten auf die Frage wünscht, warum ihm einige Vorstellungen und Praktiken des Zen schon immer spanisch vorgekommen sind, ist in diesem Teil genau richtig. Im Anhang finden Sie eine Zusammenstellung von wichtigen Büchern über

Thomas, Claude Anshin [226](#)

Throssel Hole Priory [222](#)

Tillich, Paul [144](#)

Tod [316](#)

tokonoma [166](#)

Tokugawa [98](#)

Toyotomi, Hideyoshi [96](#)

Transzendente [123](#)

Transzendente, das [151](#)

Tricycle [228](#)

Tucci, Guiseppe [144](#)

U

Übernatürliche Fähigkeiten [51](#)

Übernatürliche Kräfte [86](#)

Uchiyama, Gudo [110](#)

Unbewusste [145](#), [147](#)

Unternehmensberater [294](#)

V

Vajrayana-Buddhismus [38](#), [40](#)

van de Wetering, Janwillem [234](#)

Verbeugung [169](#)

Vergänglichkeit [310](#)

Versenkung [38](#)–[41](#), [51](#), [55](#), [57](#), [61](#), [121](#), [128](#), [161](#), [166](#), [204](#)

Viallet, Francois [233](#)

Vier edle Wahrheiten [38](#)

Vietnam [72](#)
Villalba, Francisco [247](#)
Vipassana [275](#)
Vollotussitz [168](#)
von Brück, Michael [269](#)

W

wabi sabi [95](#)
Wahre Natur des Seins [60](#), [291](#)
Wahrheit [34](#), [37-38](#), [42](#), [44](#), [47](#), [53](#), [59](#), [141](#), [157](#), [169](#),
[206-207](#), [217](#), [221](#), [234](#), [246](#), [267](#)
 konventionelle und absolute [110](#)
Wahrheitskraft [39](#)
Wallfahrten [200](#)
Warner, Brad [312](#)
Watanabe, Ken [315](#)
Watts, Alan [45](#), [140](#), [162](#), [167](#), [170](#), [219](#), [232](#), [244](#), [303](#)
Weihrauch [85](#), [118](#)
 Weihrauchgeld [118](#)
Weisheit [61](#), [121](#)
Weiss, David [294](#)
Weitergabe der Lehre [56](#)
Weitsman, Mel [210](#)
Weltparlament der Religionen [44](#), [107](#), [119](#)
Western Chan Fellowship [257](#)
White Plum Sangha [176](#)
Wiedergeburt [39](#), [85](#), [106](#)

Wohlbefinden [274](#)

Y

Yamada, Koun [176](#)

Yasutani, Hakuun [172](#)-176, [221](#), [265](#)

Yoda [318](#)

Yoga [291](#), [313](#)

Z

zafu [46](#), [168](#), [170](#)

zazen [33](#), [43](#), [46](#), [75](#), [80](#), [82](#), [88](#), [101](#), [117](#), [164](#)-165, [167](#)-169, [171](#)-172, [174](#)-177, [183](#), [191](#), [208](#), [217](#), [224](#), [227](#), [232](#)-233, [242](#), [251](#), [258](#)-259, [265](#), [274](#), [284](#), [289](#), [314](#)

Zbohy [256](#)

Zehn Ochsenbilder [294](#)

Zen Community of New York [224](#)

Zen Mountain Center [170](#)

Zen Mountain Monastery [216](#)

Zen Peacemaker Order [224](#)

Zen Peacemakers [226](#)

Zen und die Kunst ein Motorrad zu warten [303](#)

Zen-Ästhetik [217](#)

Zen-Boutique [247](#)

zendo [140](#), [163](#), [169](#), [174](#)

Zen-dojo Jujisan [238](#)

Zen-Garten [321](#)

Zen-Gärten [91](#), [201](#)

Zen-Kunst [96](#)–97

Zen-Künste [216](#)

Zen-Meister [97](#), [116](#), [118](#), [167](#), [221](#), [242](#), [244](#), [267](#), [295](#), [310](#), [314](#)–315

Zen-Priester [164](#), [166](#)

Zenshuji [177](#)

Zen-Unterweisung [164](#)

Zen-Zentrum [164](#)

Zen-Zentrum Tao Chan [238](#)

Zernickow, Klaus [234](#)–235

Zölibat [104](#), [163](#), [223](#)

Zweites Vatikanisches Konzil [267](#)