

Das Unaussprechliche des Zen

Zen

FÜR DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Die Geheimnisse des Zen-Buddhismus verstehen
- Die Faszination des Zen ergründen
- Den Zusammenhang von Zen, Kunst und Psychotherapie erkennen
- Einblick in das klösterliche Leben nehmen

Inken Prohl

Mach Dich
schlau



Zen für Dum mies - 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.

Zeitstrahl des chan/Zen

Ungefähr im 6. 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 6. Jahrhundert unserer Zeitrechnung soll der legendäre indische Mönch Bodhidharma den

Chan-Buddhismus in China gegründet haben.

Zwischen dem 6. und 9. Jahrhundert erlebte sein Selbstverständnis nach das *chan* sein Goldenes Zeitalter in China.

Zwischen dem 10. und 12. Jahrhundert werden die Berichte über das Goldene Zeitalter verfasst – es entstanden die berühmten *Koan*-Sammlungen des *chan*.

Im 12. und 13. Jahrhundert gründen Eisai und Dogen die Schulen des Rinzai- 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 rinzai-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.

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* - 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
- ✓ Rinzai-Schule - japanische Zen-Schule, in der *koan* zentral sind
- ✓ *samu* - gemeinsame Arbeit
- ✓ Sanbo-Kyodan - in den 1960er-Jahren gegründete neue Zen-Schule in Japan, die die Traditionen von Rinzai 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*

Wichtige Persönlichkeiten des asiatischen Buddhismus

Buddha Shakyamuni - hat nach Lehre des Buddhismus ungefähr im 6. 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 6. 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 7. 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 seiner Lehren über Achtsamkeit neben dem Dalai Lama der berühmteste Buddhist der Gegenwart ist

Wichtige Klöster des japanischen Zen-Buddhismus

Eiheiji - 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 Taizan Maezumi gegründetes Zen-Zentrum der Soto-Richtung

Bodhi Manda Zen Center - 1973 von Kyozan Joshi 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**



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

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.

1. Auflage 2010

© 2010 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

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

Korrektur Frauke Wilkens, München

Illustrationen, wenn nicht anders vermerkt, von Inken Prohl

ISBN: 978-3-527-70501-6

ePDF ISBN: 978-3-527-65812-1

ePub ISBN: 978-3-527-65811-4

mobi ISBN: 978-3-527-65813-8

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.

Zen für Dummies

Inhaltsverzeichnis

[Zen für Dummies - Schummelseite](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Über die Autorin](#)

[Einführung](#)

[Über dieses Buch](#)

[Konventionen in diesem Buch](#)

[Törichte Annahmen über den Leser](#)

[Wie dieses Buch aufgebaut ist](#)

[Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan](#)

[Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen](#)

[Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan](#)

[Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus](#)

[Teil V: Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens](#)

[Teil IV: Der Top-Ten-Teil](#)

[Symbole, die in diesem Buch verwendet werden](#)

[Wie es weitergeht](#)

[Teil I - Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan](#)

[1 - Zen-Basics](#)

[Vielfalt und Anziehungskraft des Zen heute](#)

Was ist Zen?

Die Anziehungskraft des »zazen«

Die Körperhaltung beim »zazen«

Zen in allen Bereichen des Lebens

Zen als Form des Buddhismus

Vom »dhyana« über »chan« zu Zen

Bedeutet Zen »Meditation«?

Zen und der Mahayana-Buddhismus

Traditioneller »chan«- und Zen-Buddhismus in Ostasien

»chan« im alten China

Die Verbreitung des »chan« in Ostasien

Die weltweite Verbreitung des Zen

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

Das Zen wird weltweit bekannt

Der Zen-Buddhismus wird in die Tat umgesetzt

Weitere Zen-Praktiken

Schulen und Strömungen des Zen-Buddhismus weltweit

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

Bodhidharma und die Anfänge des »chan«

Der Buddhismus erreicht China

Bodhidharma gründet das »chan« in China

Bodhidharma und das Selbstverständnis des Zen

Die Bodhidharma-Legende ist mehr als ein Fantasieprodukt

Kämpfe um die rechtmäßige Abstammung

Staub auf einem Spiegel - die Kontroverse zwischen Shenxiu und dem sechsten Patriarchen Huineng

Ein Analphabet erlangt die Einsicht: Huineng

Eine Lehre jenseits der Worte

Das Geheimnis um die Einsicht des Huineng

Stammbaum als Wahrheitsgarant

»chan« als Hüter der wahren Lehre des Buddhismus

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

Die Weitergabe der Lampe

Die Vorstellung vom Goldenen Zeitalter des »chan«

Geschichten erleuchteten Verhaltens

Aufstieg, Verfolgung und Behauptung - »chan« im 8. und 9. Jahrhundert

Mazu und die Hongzhou-Schule

Die Blüte des »chan« vom 10. bis 13. Jahrhundert

Die Erleuchtung greifbar machen

Die Meister des »chan« als literarische Fiktion

Worte um die Erleuchtung herum - »koan«

Die Anfänge der »Koan«-Literatur

Mahakasyapa hält eine Blume hoch

End- und Ausgangspunkt des »chan« in China

»chan« als Teil des etablierten chinesischen Buddhismus

»chan« wird international

4 - Neue japanische Interpretationen des Zen

Die Anfänge des Zen-Buddhismus in Japan

Der Buddhismus in Japan

Eisai auf der Suche nach der wahren Lehre

Der Gründer des Soto: Kigen Dogen

Dogen als Inbegriff eines »reinen Zen«

Dogen reist nach China

Dogen gründet den Eihei-ji-Tempel

Die Klostervorschriften von Dogen

[Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren »dharma«](#)

[Dogen als Verfechter der einzig wahren Lehre](#)

[Dogen und Magie](#)

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

[Kreatives Zen - Jokin Keizan](#)

[Erleuchtung für übelwollende Geister und für die Toten](#)

[5 - Aufstieg und Aufgaben des Zen-Buddhismus in Japan](#)

[Rinzai-Zen und die Shogune](#)

[»Chan«-Mönche bringen das Rinzai-Zen nach Japan](#)

[Gozan - das Tempelnetzwerk des Rinzai-Zen](#)

[Teezeremonie und »Zen-Kunst«](#)

[Buddhistische Einflüsse auf die Teezeremonie](#)

[Von der Teegesellschaft zur Teehütte](#)

[Kriegsherren und ihr Teemeister - Sen no Rikyu](#)

[Was ist »Zen-Kunst«?](#)

[Zen in der Tokugawa-Zeit](#)

[Buddhistische Tempel als Handlanger des Staates](#)

[Chinesisches Zen: Obaku](#)

[Zen bis zur totalen Erschöpfung: Ekaku Hakuin](#)

[Vergnügen und Heil am Zen-Tempel](#)

[6 - Veränderungen im japanischen Zen-Buddhismus](#)

[Umwälzungen im japanischen Buddhismus](#)

[Angriffe auf buddhistische Tempel](#)

[Buddhistische Neu-Orientierungen](#)

[Die Entstehung eines neuen Buddhismus](#)

Raues Erwachen - Zen und Krieg
Rechtfertigung der japanischen
Expansionsbestrebungen
Zen-buddhistische Motivationen für Krieg
und Gewalt
Ein moderner Mythos: »bushido« - der Weg
des Kriegers

Teil II - Die Entwicklung des Zen-Buddhismus **im Westen**

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

D.T. Suzuki zwischen japanischem Zen und
westlichem Denken

Begegnung mit dem Rinzai

Suzuki am Tempel Engakuji in Kamakura

D.T. Suzuki als Assistent und Übersetzer
bei Paul Carus in Amerika

D.T. Suzuki wird Professor für Philosophie
in Japan

Suzuki-Zen

Erfahrungs-Zen

Suzuki-»Satori«

Suzuki-Mystik

Ist das Suzuki-Zen eine Religion?

Die andere Seite des Suzuki-Zen

8 - Das Suzuki-Zen breitet sich im Westen aus

D.T. Suzuki als Missionar des Zen im Westen

Suzuki auf Vortragsreise im Westen

Neue spirituelle Suchende nach dem
Zweiten Weltkrieg

Beat-Zen - Watts-Zen

Zen-Individualisten: Die Beatniks

Faszination mit Asien - Alan Watts

Suzuki und sein Zen werden weltbekannt

Zen wird immer populärer

Die letzten Jahre von Suzuki

Zen als Methode der Veränderung und Heilung der Psyche

C.G. Jung: »Satori« als Ganzwerdung

Zen und Psychoanalyse

9 - Die Entdecker des Zen in Deutschland

Zen als mystischer Erfahrungsweg

Zen-Meditation als Gedanken- und Gefühllosigkeit

Zen als Erlebnis des Heiligen

Erste »koan« in deutscher Sprache

Zen in der Kunst des Bogenschießens

Eugen Herrigels Interesse an Mystik und Zen

Eugen Herrigel bei seinem Lehrer Kenzo Awa

Eugen Herrigel wird Professor für Philosophie in Deutschland

Zen in der Kunst des Bogenschießens wird zu einem Bestseller

10 - Vom Lesen zum Praktizieren

Die ersten Zen-Praktizierenden in den USA

Erste Unterweisungen im »zazen«

Das »umherschwebende zendo«

Soto in Kalifornien

Eine »krumme Gurke« will den Buddhismus erneuern

Shunryu Suzuki und das San Francisco Zen Center

Das erste zen-buddhistische Kloster im Westen

Zen-Geist - Anfänger-Geist

Hybrides Zen

[Hakuun Yasutani](#)
[Die drei Pfeiler des Zen - Philip Kapleau](#)
[Taizan Maezumi und das Los Angeles Zen Center](#)
[Der Diamant-Sangha von Robert Aitken](#)
[Asiatische Zen-Buddhisten im Westen](#)

[Teil III - Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan](#)

[11 - Tempel und Klöster](#)

[Zen-Buddhismus im heutigen Japan](#)

[Welcher buddhistischen Schule gehören Sie an?](#)

[Der Unterschied zwischen Tempeln und Klöstern](#)

[Ausbildung und Leben im Kloster](#)

[Ein Priesterschüler werden](#)

[Die Disziplin im Kloster](#)

[Das Selbst loslassen - das Selbst erkennen](#)

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

[Klöster als Orte der Kraft](#)

[Firmenschulungen am Zen-Tempel](#)

[12 - Zen total: Kioto](#)

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

[Grundelemente eines Zen-Tempels](#)

[Warum gibt es so viele Tempel in Kioto?](#)

[Tempel der Soto-Schule in Kioto](#)

[Eine typische Zen-Tempelanlage - der Myoshinji](#)

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

[Ein teures Zen-Vergnügen](#)

[Streikende Priester](#)

In Stein gemeißelte Erleuchtung - die Steingärten von Kioto

Die »Zen-Gärten« der Tempel Ryoanji und Daisenin

13 - Westliche Dharma-Erben

Aufstieg und Fall eines lebenden Buddha: Richard Baker

Die Karriere von Richard Baker als Nachfolger von Shunryu Suzuki

Probleme im Zen-Zentrum

Erleuchtung und Ego

Baker macht weiter

Neue Wege im San Francisco Zen Center

Demokratische Reformen im Zen-Zentrum San Francisco

Buddhistische Praxis für alle

Die neue Rolle weiblicher Zen-Meister

Buddhismus und Homosexualität

Teil IV - Weltweiter Zen-Buddhismus

14 - Zen-Vielfalt im Westen

Das Zen der Kreativität - John Daido Looi

Die Gründung des Zen Mountain Monastery

Der kreative Prozess als Weg zur wahren Natur

Brüche mit der Tradition des japanischen Zen

Zen für den Alltag - Charlotte Yoko Beck

Zen ohne Zen - Toni Packer

Misstrauen gegenüber Autoritäten

Meditieren ohne Tradition und religiöse Bindung

Die Praxis der Gegenwärtigkeit

Sozial engagierter Zen-Buddhismus

[Ein kontroverser Zen-Lehrer - Bernard Glassman](#)

[Zen-Weg und Ben and Jerry's Eiscreme](#)

[Die Zen-Friedensstifter](#)

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

[Dainin Katagiri und Kobun Chino](#)

[Wahre Liebe sein - Meister Joshu Sasaki](#)

[15 - Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum](#)

[Erste Zen-Kurse in Deutschland](#)

[Fritz Hungerleider - Wegbereiter des Zen im deutschsprachigen Raum](#)

[Weitere Zen-Lehrer in Deutschland](#)

[Die Gemeinschaft ohne Tor in Berlin](#)

[Ein Zen-Buddhist in Bayern](#)

[Zen-Vielfalt in Deutschland](#)

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

[16 - Der Zen der Schüler von Taisen Deshimaru in Europa](#)

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

[Ein Zen-Mönch kommt nach Europa](#)

[Taisen Deshimarus Leben vor seiner Zeit als Zen-Meister im Westen](#)

[Deshimaru erweckt den Geist des Zen in Europa](#)

[Kritik an Deshimaru](#)

[Deshimaru und seine Schüler verbreiten den Zen in Europa](#)

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

[Spaltungen und die Debatte um die »Dharma«-Weitergabe](#)

[Die AZI heute](#)

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

[Ludger Tenbreul über den Zen-Buddhismus Zen und die Sinne](#)

»Sesshin«-Schmerzen und -Freuden
Die Attraktivität der »sesshin«
Brainwashing westlicher Zen-Schüler?
Jenseits der Religion?
Gefahren durch Gruppendynamik?

17 - Zen aus China, Korea und Vietnam

»chan« im Westen

Ein traditioneller »Chan«-Lehrer: Meister
Hsuan Hua

Zu den Anfängen des »chan«: Meister
Sheng Yen

»son« aus Korea

Die Besonderheiten des »son«

Seung Sahn und die Kwan-Um-Zen-Schule

Zen und liberale Lebensweisen

Für Frieden und Achtsamkeit - Thich Nhat
Hanh

Vietnamesisches Zen - »thien«

Achtsamkeitspraxis für Frieden und
Verständigung

18 - Christliches Zen

Die Anfänge der Begegnung zwischen
Christentum und Zen

D.T. Suzuki - Zen als Weg zum Erlebnis des
Absoluten

Jesuitisches Zen: Hugo Makibiki Enomiya-
Lassalle

Mission in Japan

Katholische »sesshin« als Mittel zur
Mission

Lassalle auf der Suche nach
Erleuchtungserfahrung

Ein jesuitischer Zen-Meister

Willigis Jäger

Ausbildung zum Benediktiner- und zum
Zen-Priester

Verbreitung des christlichen Zen in Deutschland

Spiritualität, die unterschiedliche religiöse Wege integriert

19 - Wechselwirkungen des Zen mit der Psychotherapie

Annäherungen zwischen Zen-Buddhismus und Psychologie

Humanistische Psychologie und Psychotherapie

Esalen-Institut - eine neue Sicht auf Körper und Sinne

Ein Pionier des therapeutischen Zen: Karlfried Graf von Dürckheim

Zen - Inspiration für die Heilung

Parallelen zwischen humanistischer Psychologie und Zen?

Zen für Therapeuten

Zen in der Therapie

Zen und die achtsamkeitsbasierte Stressreduktionstherapie

Zen und die dialektisch-behaviorale Therapie

Zen für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe

Teil V - Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens

20 - Zen und das Gehirn

Meditation im Experiment

Zen-Meditation als Übung in achtsamem Nicht-Denken

Zen-Meditierende: Hypersensitivität

Zen-Forschung mit bildgebenden Verfahren

Zen aktiviert besondere Areale des Gehirns

Gelassenheit naturwissenschaftlich untermauert

Der Erleuchtung naturwissenschaftlich auf der Spur

Erleuchtung in der U-Bahn

Aufhebung des Ego-Selbst

Effekte der Erleuchtung und der Erleuchtungsforschung

Schrittweise Transformation von Einzelem und Gesellschaft

Das lernende Gehirn

21 - Zen und Management

Anfragen, Wünsche, Hoffnungen - Manager und Zen

Die Botschaft der zehn Ochsenbilder

Angebote und Strukturen - Zen für Manager

Stiftung Authentisch Führen

Zen-Vorträge und -Seminare von Unternehmensberatern

Traditionelle japanische Lehren für moderne Manager?

Vom Nutzen des Besuchs eines Zen-Seminars für Führungskräfte

Manager bei einem »sesshin«

»Bushido«, das »Hagakure«, Zen und Manager

Neue Werte für Führungskräfte durch Zen?

Wege zur Verwirklichung neuer Werte in der Führung

Zen in der Finanzkrise

22 - Populäres Zen - zwischen Sinnsuche, Lebensverbesserung und Lifestyle

Zen und die Kunst des ...

Zuwachs und Wandel an Bedeutung - der Begriff Zen im 20. Jahrhundert

Was ist Zen?

Zen zur Optimierung

Zen und Stress

Zen und Lebensberatung

Populärer Zen-Buddhismus

Zen im Film

Zen-Manga

Ein Zen-Meister als Kinderheld

Der Zen-Mönch Ikkyu in Deutschland

Zen-Avantgarde - Brad Warner

Vom Punkrocker zum Zen-Meister

Zen eingepackt in Karma, in Schokolade getaucht

Zen-Buddhismus und Kampfkunst

Kampftechniken und Buddhismus

Takuan und Hakuin als Lehrer der Kampfkünste?

Suzuki-Zen und Kampfsport

23 - Verzauberungen und Zauber des Zen

Wahres Zen?

Sogenannte Essenzialisten

Geschichte und Gegenwart des Zen-Buddhismus aus Sicht von

Sozialhistorikern und Soziologen

Unversöhnlichkeit zwischen Verteidigern und Kritikern des Zen

Wichtig für Zen-Suchende und - Interessierte

Versöhnung - ist an der Suche jenseits der Worte doch was dran?

Die Botschaft des Zen - Skepsis gegenüber allem

Vom Zen-Zauber

Verzauberungen des Zen

Zen-Vielfalt - vom sozial engagierten
Buddhismus bis zur Populärkultur

Traditioneller Zen-Buddhismus im Westen
und die schleichende Verbreitung des Zen

Mit Zen für Frieden, soziale Gerechtigkeit
und Ökologie

Zen in der Populärkultur

Grenzen und Möglichkeiten des Zen-
Zaubers

Teil VI - Der Top-Ten-Teil

24 - Zehn Klassiker der zen-buddhistischen
Literatur

Die Grundlage des Zen: Das »Plattform-Sutra«
»Aufzeichnungen über Leben und Lehre des
Linji«

Hilfsmittel zur Erleuchtung: »Die torlose
Schranke«

Quelle der Wahrheit: »Die Schatzkammer der
Erkenntnis des wahren Dharma«

Die Autobiografie von Ekaku Hakuin: »Wilder
Efeu«

Zen erobert den Westen: »Die große
Befreiung«

Ein neues Zen: »Zen in der Kunst des
Bogenschießens«

Vom Geist des Zen

Anleitungen für die Praxis: »Zen-Geist,
Anfänger-Geist«

Erfahrungen in einem japanischen Zen-
Kloster: »Der leere Spiegel«

25 - Zehn berühmte Zen-Buddhisten

Vorbild und Meister: Buddha Shakyamuni

Der Meister mit dem Ring im Ohr:

[Bodhidharma](#)

[Ein Außenseiter wird großer Meister: Huineng Puyuan Nanquan auch bekannt als Nanch'uan P'u-yüan](#)

[»Einfach nur sitzen«: Kigen Dogen führt den Soto-Zen in Japan ein](#)

[Jokin Keizan - die Erleuchtung anschaulich machen](#)

[Poet, Diplomat und Zen-Meister: Soseki Muso Schmuckloses, einfaches Zen für jeden: Eitaku Bankei](#)

[Zen für den Westen: D.T. Suzuki](#)

[Shunryu Suzuki](#)

[26 - Zehn Missverständnisse über den Zen-Buddhismus](#)

[Zen = Meditation](#)

[Zen - die Suche nach dem »wahren Selbst«](#)

[Zen ist keine Religion, sondern eine Philosophie](#)

[Zen ist ein persönlicher Erfahrungsweg](#)

[Zen als Weg zur Entspannung](#)

[Zen kennt keine Regeln](#)

[Zen und Kampfsport](#)

[Zen und Tee](#)

[Zen und Kunst](#)

[Zen findet vor allem im Kloster statt](#)

[A - Weiterführende Literatur und interessante Links](#)

[Nachschlagewerke](#)

[Allgemeine Einführungen](#)

[Asiatische Innenansichten des Zen](#)

[Klassiker der westlichen Zen-Literatur](#)

[Innenansichten des Zen für den Westen](#)

[Zwei etwas andere Zen-Bücher](#)

[Links](#)

[Stichwortverzeichnis](#)