

Inken Prohl

**Zen
für Dummies**



WILEY-
VCH

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

244.82

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einführung	23
Über dieses Buch	24
Konventionen in diesem Buch	25
Törichte Annahmen über den Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan	26
Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen	26
Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan	26
Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus	26
Teil V: Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens	27
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
Teil I	
Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan	29
Kapitel 1	
Zen-Basics	31
Vielfalt und Anziehungskraft des Zen heute	31
Was ist Zen?	31
Die Anziehungskraft des <i>zazen</i>	31
Die Körperhaltung beim <i>zazen</i>	33
Zen in allen Bereichen des Lebens	33
Zen als Form des Buddhismus	34
Vom <i>dhyana</i> über <i>chan</i> zu Zen	34
Bedeutet Zen »Meditation«?	35
Zen und der Mahayana-Buddhismus	36
Traditioneller <i>chan</i> - und Zen-Buddhismus in Ostasien	38
<i>chan</i> im alten China	38
Die Verbreitung des <i>chan</i> in Ostasien	40
Die weltweite Verbreitung des Zen	40
Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen – D.T. Suzuki	41
Das Zen wird weltweit bekannt	42
Der Zen-Buddhismus wird in die Tat umgesetzt	43
Weitere Zen-Praktiken	44
Schulen und Strömungen des Zen-Buddhismus weltweit	44

Kapitel 2

Die Wurzeln des »Chan«-Buddhismus in China

47

Bodhidharma und die Anfänge des <i>chan</i>	47
Der Buddhismus erreicht China	47
Bodhidharma gründet das <i>chan</i> in China	49
Bodhidharma und das Selbstverständnis des Zen	51
Die Bodhidharma-Legende ist mehr als ein Fantasieprodukt	52
Kämpfe um die rechtmäßige Abstammung	53
Staub auf einem Spiegel – die Kontroverse zwischen Shenxiu und dem sechsten Patriarchen Huineng	53
Ein Analphabet erlangt die Einsicht: Huineng	55
Eine Lehre jenseits der Worte	55
Das Geheimnis um die Einsicht des Huineng	56
Stammbaum als Wahrheitsgarant	57
<i>chan</i> als Hüter der wahren Lehre des Buddhismus	58

Kapitel 3

Glanz und Macht des »Chan«-Buddhismus in China

61

Die Weitergabe der Lampe	61
Die Vorstellung vom Goldenen Zeitalter des <i>chan</i>	61
Geschichten erleuchteten Verhaltens	63
Aufstieg, Verfolgung und Behauptung – <i>chan</i> im 8. und 9. Jahrhundert	64
Mazu und die Hongzhou-Schule	64
Die Blüte des <i>chan</i> vom 10. bis 13. Jahrhundert	64
Die Erleuchtung greifbar machen	65
Die Meister des <i>chan</i> als literarische Fiktion	65
Worte um die Erleuchtung herum – <i>koan</i>	66
Die Anfänge der <i>Koan</i> -Literatur	66
Mahakasyapa hält eine Blume hoch	68
End- und Ausgangspunkt des <i>chan</i> in China	68
<i>chan</i> als Teil des etablierten chinesischen Buddhismus	68
<i>chan</i> wird international	69

Kapitel 4

Neue japanische Interpretationen des Zen

71

Die Anfänge des Zen-Buddhismus in Japan	71
Der Buddhismus in Japan	72
Eisai auf der Suche nach der wahren Lehre	73
Der Gründer des Soto: Kigen Dogen	75
Dogen als Inbegriff eines »reinen Zen«	75
Dogen reist nach China	76
Dogen gründet den Eihei-ji-Tempel	77
Die Kloostervorschriften von Dogen	78

Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren <i>dharma</i>	80
Dogen als Verfechter der einzig wahren Lehre	81
Dogen und Magie	82
Die Ausbreitung des Soto-Zen in Japan	83
Kreatives Zen – Jokin Keizan	83
Erleuchtung für übelwollende Geister und für die Toten	84
Kapitel 5	
Aufstieg und Aufgaben des Zen-Buddhismus in Japan	87
Rinzai-Zen und die Shogune	87
<i>Chan</i> -Mönche bringen das Rinzai-Zen nach Japan	88
Gozan – das Tempelnetzwerk des Rinzai-Zen	89
Teezeremonie und »Zen-Kunst«	91
Buddhistische Einflüsse auf die Teezeremonie	91
Von der Teegesellschaft zur Teehütte	93
Kriegsherren und ihr Teemeister – Sen no Rikyu	93
Was ist »Zen-Kunst«?	94
Zen in der Tokugawa-Zeit	95
Buddhistische Tempel als Handlanger des Staates	96
Chinesisches Zen: Obaku	96
Zen bis zur totalen Erschöpfung: Ekaku, Hakuin	98
Vergnügen und Heil am Zen-Tempel	98
Kapitel 6	
Veränderungen im japanischen Zen-Buddhismus	101
Umwälzungen im japanischen Buddhismus	101
Angriffe auf buddhistische Tempel	101
Buddhistische Neu-Orientierungen	102
Die Entstehung eines neuen Buddhismus	104
Raus erwachen – Zen und Krieg	106
Rechtfertigung der japanischen Expansionsbestrebungen	106
Zen-buddhistische Motivationen für Krieg und Gewalt	107
Ein moderner Mythos: <i>bushido</i> – der Weg des Kriegers	108
Teil II	
Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen	111
Kapitel 7	
Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen: D.T. Suzuki	113
D.T. Suzuki zwischen japanischem Zen und westlichem Denken	113
Begegnung mit dem Rinzai	114
Suzuki am Tempel Engakuji in Kamakura	115

D.T. Suzuki als Assistent und Übersetzer bei Paul Carus in Amerika	120
D.T. Suzuki wird Professor für Philosophie in Japan	121
Suzuki-Zen	122
Suzuki-»Satori«	126
Suzuki-Mystik	127
Ist das Suzuki-Zen eine Religion?	128
Die andere Seite des Suzuki-Zen	129
Kapitel 8	
Das Suzuki-Zen breitet sich im Westen aus	133
D.T. Suzuki als Missionar des Zen im Westen	133
Suzuki auf Vortragsreise im Westen	133
Neue spirituelle Suchende nach dem Zweiten Weltkrieg	134
Beat-Zen – Watts-Zen	135
Zen-Individualisten: Die Beatniks	135
Faszination mit Asien – Alan Watts	138
Suzuki und sein Zen werden weltbekannt	141
Zen wird immer populärer	141
Die letzten Jahre von Suzuki	142
Zen als Methode der Veränderung und Heilung der Psyche	142
C.G. Jung: <i>Satori</i> als Ganzwerdung	143
Zen und Psychoanalyse	144
Kapitel 9	
Die Entdecker des Zen in Deutschland	147
Zen als mystischer Erfahrungsweg	147
Zen-Meditation als Gedanken- und Gefühllosigkeit	148
Zen als Erlebnis des Heiligen	148
Erste <i>koàn</i> in deutscher Sprache	150
Zen in der Kunst des Bogenschießens	150
Eugen Herrigels Interesse an Mystik und Zen	150
Eugen Herrigel bei seinem Lehrer Kenzo Awa	152
Eugen Herrigel wird Professor für Philosophie in Deutschland	154
Zen in der Kunst des Bogenschießens wird zu einem Bestseller	154
Kapitel 10	
Vom Lesen zum Praktizieren	157
Die ersten Zen-Praktizierenden in den USA	157
Erste Unterweisungen im <i>zazen</i>	158
Das »umherschwebende <i>zendo</i> «	161
Soto in Kalifornien	162
Eine »krumme Gurke« will den Buddhismus erneuern	162
Shunryu Suzuki und das San Francisco Zen Center	165

Das erste zen-buddhistische Kloster im Westen	168
Zen-Geist – Anfänger-Geist	169
Hybrides Zen	170
Hakuun Yasutani	170
Die drei Pfeiler des Zen – Philip Kapleau	171
Taizan Maezumi und das Los Angeles Zen Center	173
Der Diamant-Sangha von Robert Aitken	174
Asiatische Zen-Buddhisten im Westen	175

Teil III

Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan 177

Kapitel 11

Tempel und Klöster 179

Zen-Buddhismus im heutigen Japan	179
Welcher buddhistischen Schule gehören Sie an?	180
Der Unterschied zwischen Tempeln und Klöstern	181
Ausbildung und Leben im Kloster	182
Ein Priesterschüler werden	182
Die Disziplin im Kloster	183
Das Selbst loslassen – das Selbst erkennen	185
Tempel als Orte der Kraft, des Trainings und des Vergnügens	187
Klöster als Orte der Kraft	188
Firmenschulungen am Zen-Tempel	190

Kapitel 12

Zen total: Kioto 191

Architektur und Anlage von Zen-Tempeln	191
Grundelemente eines Zen-Tempels	192
Warum gibt es so viele Tempel in Kioto?	192
Tempel der Soto-Schule in Kioto	195
Eine typische Zen-Tempelanlage – der Myoshinji	195
Das zen-buddhistische Establishment und die Touristen	197
Ein teures Zen-Vergnügen	197
Streikende Priester	198
In Stein gemeißelte Erleuchtung – die Steingärten von Kioto	199
Die »Zen-Gärten« der Tempel Ryoanji und Daisenin	199

Kapitel 13

Westliche Dharma-Erben 203

Aufstieg und Fall eines lebenden Buddha: Richard Baker	203
Die Karriere von Richard Baker als Nachfolger von Shunryu Suzuki	204

Probleme im Zen-Zentrum	205
Baker macht weiter	206
Neue Wege im San Francisco Zen Center	207
Demokratische Reformen im Zen-Zentrum San Francisco	207
Buddhistische Praxis für alle	208
Die neue Rolle weiblicher Zen-Meister	208
Buddhismus und Homosexualität	210
Teil IV	
Weltweiter Zen-Buddhismus	211
Kapitel 14	
Zen-Vielfalt im Westen	213
Das Zen der Kreativität – John Daido Looi	213
Die Gründung des Zen Mountain Monastery	213
Brüche mit der Tradition des japanischen Zen	215
Zen für den Alltag – Charlotte Yoko Beck	215
Zen ohne Zen – Toni Packer	217
Misstrauen gegenüber Autoritäten	217
Meditieren ohne Tradition und religiöse Bindung	218
Die Praxis der Gegenwärtigkeit	219
Sozial engagierter Zen-Buddhismus	221
Ein kontroverser Zen-Lehrer – Bernard Glassman	221
Zen-Weg und Ben and Jerry's Eiscreme	222
Die Zen-Friedensstifter	222
Zen-Vielfalt in den USA und im Westen	225
Dainin Katagiri und Kobun Chino	225
Wahre Liebe sein – Meister Joshu Sasaki	226
Kapitel 15	
Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum	229
Erste Zen-Kurse in Deutschland	229
Fritz Hungerleider – Wegbereiter des Zen im deutschsprachigen Raum	230
Weitere Zen-Lehrer in Deutschland	231
Die Gemeinschaft ohne Tor in Berlin	231
Ein Zen-Buddhist in Bayern	234
Zen-Vielfalt in Deutschland	235
Zen in Österreich und in der Schweiz	236

Kapitel 16	
Der Zen der Schüler von Taisen Deshimaru in Europa	239
Das Herz des europäischen Zen: Taisen Deshimaru	239
Ein Zen-Mönch kommt nach Europa	240
Taisen Deshimarus Leben vor seiner Zeit als Zen-Meister im Westen	240
Deshimaru erweckt den Geist des Zen in Europa	242
Kritik an Deshimaru	244
Deshimaru und seine Schüler verbreiten den Zen in Europa	244
Association Zen Internationale (AZI)	245
Spaltungen und die Debatte um die <i>Dharma</i> -Weitergabe	245
Die AZI heute	246
Zen-Vereinigung Deutschland e.V.	247
Ludger Tenbreuf über den Zen-Buddhismus	247
Zen und die Sinne	247
<i>Sesshin</i> -Schmerzen und -Freuden	248
Die Attraktivität der <i>sesshin</i>	250
Brainwashing westlicher Zen-Schüler?	250
Jenseits der Religion?	251
Gefahren durch Gruppendynamik?	251
Kapitel 17	
Zen aus China, Korea und Vietnam	253
<i>Chan</i> im Westen	253
Ein traditioneller <i>Chan</i> -Lehrer: Meister Hsuan Hua	254
Zu den Anfängen des <i>chan</i> : Meister Sheng Yen	254
<i>Son</i> aus Korea	256
Die Besonderheiten des <i>son</i>	256
Seung Sahn und die Kwan-Um-Zen-Schule	256
Zen und liberale Lebensweisen	258
Für Frieden und Achtsamkeit – Thich Nhat Hanh	258
Vietnamesisches Zen – <i>thien</i>	258
Achtsamkeitspraxis für Frieden und Verständigung	259
Kapitel 18	
Christliches Zen	261
Die Anfänge der Begegnung zwischen Christentum und Zen	261
D.T. Suzuki – Zen als Weg zum Erlebnis des Absoluten	262
Jesuitisches Zen: Hugo Makibiki Enomiyama-Lassalle	262
Mission in Japan	263
Katholische <i>sesshin</i> als Mittel zur Mission	263
Lassalle auf der Suche nach Erleuchtungserfahrung	264
Ein jesuitischer Zen-Meister	265

Willigis Jäger	266
Ausbildung zum Benediktiner- und zum Zen-Priester	266
Verbreitung des christlichen Zen in Deutschland	266
Spiritualität, die unterschiedliche religiöse Wege integriert	267
Kapitel 19	
<i>Wechselwirkungen des Zen mit der Psychotherapie</i>	269
Annäherungen zwischen Zen-Buddhismus und Psychologie	269
Humanistische Psychologie und Psychotherapie	270
Esalen-Institut – eine neue Sicht auf Körper und Sinne	270
Ein Pionier des therapeutischen Zen: Karlfried Graf von Dürckheim	270
Zen – Inspiration für die Heilung	271
Parallelen zwischen humanistischer Psychologie und Zen?	271
Zen für Therapeuten	272
Zen in der Therapie	274
Zen und die achtsamkeitsbasierte Stressreduktionstherapie	274
Zen und die dialektisch-behaviorale Therapie	275
Zen für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe	277
Teil V	
<i>Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens</i>	279
Kapitel 20	
<i>Zen und das Gehirn</i>	281
Meditation im Experiment	281
Zen-Meditation als Übung in achtsamem Nicht-Denken	281
Zen-Meditierende: Hypersensitivität	282
Zen-Forschung mit bildgebenden Verfahren	284
Zen aktiviert besondere Areale des Gehirns	284
Gelassenheit naturwissenschaftlich untermauert	285
Der Erleuchtung naturwissenschaftlich auf der Spur	285
Erleuchtung in der U-Bahn	286
Aufhebung des Ego-Selbst	286
Effekte der Erleuchtung und der Erleuchtungsforschung	288
Schrittweise Transformation von Einzelnem und Gesellschaft	288
Das lernende Gehirn	288
Kapitel 21	
<i>Zen und Management</i>	291
Anfragen, Wünsche, Hoffnungen – Manager und Zen	291
Die Botschaft der zehn Ochsenbilder	292
Angebote und Strukturen – Zen für Manager	292

Stiftung Authentisch Führen	293
Zen-Vorträge und -Seminare von Unternehmensberatern	293
Traditionelle japanische Lehren für moderne Manager?	295
Vom Nutzen des Besuchs eines Zen-Seminars für Führungskräfte	295
Manager bei einem <i>sesshin</i>	295
<i>Bushido</i> , das »Hagakure, Zen und Manager	297
Neue Werte für Führungskräfte durch Zen?	298
Wege zur Verwirklichung neuer Werte in der Führung	298
Zen in der Finanzkrise	299
Kapitel 22	
<i>Populäres Zen – zwischen Sinnsuche, Lebensverbesserung und Lifestyle</i>	301
Zen und die Kunst des ...	301
Zuwachs und Wandel an Bedeutung – der Begriff Zen im 20. Jahrhundert	302
Was ist Zen?	303
Zen zur Optimierung	305
Zen und Stress	305
Zen und Lebensberatung	306
Populärer Zen-Buddhismus	307
Zen im Film	307
Zen-Manga	308
Ein Zen-Meister als Kinderheld	308
Der Zen-Mönch Ikkyu in Deutschland	309
Zen-Avantgarde – Brad Warner	310
Vom Punkrocker zum Zen-Meister	310
Zen eingepackt in Karma, in Schokolade getaucht	313
Zen-Buddhismus und Kampfkunst	314
Kampftechniken und Buddhismus	314
Takuan und Hakuin als Lehrer der Kampfkünste?	315
Suzuki-Zen und Kampfsport	316
Kapitel 23	
<i>Verzauberungen und Zauber des Zen</i>	319
Wahres Zen?	319
Sogenannte Essenzialisten	319
Geschichte und Gegenwart des Zen-Buddhismus aus Sicht von Sozialhistorikern und Soziologen	321
Unversöhnlichkeit zwischen Verteidigern und Kritikern des Zen	322
Wichtig für Zen-Suchende und -Interessierte	322
Versöhnung – ist an der Suche jenseits der Worte doch was dran?	323
Die Botschaft des Zen – Skepsis gegenüber allem	323
Vom Zen-Zauber	325
Verzauberungen des Zen	325

Zen-Vielfalt – vom sozial engagierten Buddhismus bis zur Populärkultur	327
Traditioneller Zen-Buddhismus im Westen und die schleichende Verbreitung des Zen	327
Mit Zen für Frieden, soziale Gerechtigkeit und Ökologie	328
Zen in der Populärkultur	329
Grenzen und Möglichkeiten des Zen-Zaubers	330

Teil VI

Der Top-Ten-Teil **331**

Kapitel 24

Zehn Klassiker der zen-buddhistischen Literatur **333**

Die Grundlage des Zen: Das »Plattform-Sutra«	333
»Aufzeichnungen über Leben und Lehre des Linji«	335
Hilfsmittel zur Erleuchtung: »Die torlose Schranke«	335
Quelle der Wahrheit: »Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren Dharma«	336
Die Autobiografie von Ekaku Hakuin: »Wilder Efeu«	337
Zen erobert den Westen: »Die große Befreiung«	338
Ejn neues Zen: »Zen in der Kunst des Bogenschießens«	339
Vom Geist des Zen	339
Anleitungen für die Praxis: »Zen-Geist, Anfänger-Geist«	340
Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster: »Der leere Spiegel«	340

Kapitel 25

Zehn berühmte Zen-Buddhisten **343**

Vorbild und Meister: Buddha Shakyamuni	343
Der Meister mit dem Ring im Ohr: Bodhidharma	344
Ein Außenseiter wird großer Meister: Huineng	345
Puyuan Nanquan auch bekannt als Nan-ch'uan P'u-yüan	346
»Einfach nur sitzen«: Kigën Dogen führt den Sotô-Zen in Japan ein	347
Jokin Keizan – die Erleuchtung anschaulich machen	348
Poet, Diplomat und Zen-Meister: Soseki Muso	349
Schmuckloses, einfaches Zen für jeden: Eitaku Bankei	350
Zen für den Westen: D.T. Suzuki	350
Shunryu Suzuki	351

Kapitel 26

Zehn Missverständnisse über den Zen-Buddhismus **353**

Zen = Meditation	353
Zen – die Suche nach dem »wahren Selbst«	354
Zen ist keine Religion, sondern eine Philosophie	355

Zen ist ein persönlicher Erfahrungsweg	356
Zen als Weg zur Entspannung	357
Zen kennt keine Regeln	358
Zen und Kampfsport	359
Zen und Tee	360
Zen und Kunst	361
Zen findet vor allem im Kloster statt	362
Anhang	
Weiterführende Literatur und interessante Links	363
Nachschlagewerke	363
Allgemeine Einführungen	363
Asiatische Innenansichten des Zen	364
Klassiker der westlichen Zen-Literatur	364
Innenansichten des Zen für den Westen	365
Zwei etwas andere Zen-Bücher	365
Links	365
Stichwortverzeichnis	369