

Hugo M. Enomiya-Lassalle

Kraft aus dem Schweigen

Einübung in die Zen-Meditation

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>I. Religiöse und geschichtliche Hintergründe des Zen</i>	9
1. Der Buddhismus	9
2. Zen und Yoga	19
3. Die geschichtliche Entwicklung des Zen in China	21
<i>II. Vollzug der Zen-Meditation (Zazen)</i>	25
1. Körperhaltung	26
2. Atmung	27
3. Innere Haltung	28
4. Der Warnungsstab	35
5. Der Zen-Meister	36
<i>III. Wirkungen der Zen-Meditation</i>	41
1. Zanmai	43
2. Wirkungen des Zazen	49
2.1 Negative Wirkungen	49
2.2 Positive Wirkungen	52
<i>IV. Zazen und christliche Meditation</i>	71
<i>V. Psychologische Interpretation der mystischen Erfahrung nach Carl Albrecht</i>	86

VI. <i>Zen-Meditation in Europa</i>102
1. Wo und auf welche Weise wird bei uns im Stile des Zazen meditiert?104
1.1 Die Übungstechnik des Zazen.104
1.2 Die Berichte der Kursleiter.105
1.3 Zazen in Japan.121
1.4 Das Ziel des Zazen: Die Erleuchtung.123
1.5 Der Meister.125
2. Wie interpretieren bzw. kritisieren wir europäische Christen die Übung des Zazen?128
2.1 Erkenntnistheoretische Kritik130
2.2 Theologische Kritik am Zazen.138
3. Wie wirkt sich Zazen auf den christlichen Beter und Liturgen aus?146
3.1 Erfahrungen im Glauben durch die Bewußtseinsvertiefung im Zazen.147
3.2 Tod und Auferstehung als Grunderfahrung des Christen.151
3.3 Ein Vergleich des Zen-Weges mit christlichen Wegen.154
 Meditationshäuser, die Zen-Meditation und kontemplative Meditation anbieten.157