

Auf einen Blick

Über die Autorin	11
Einführung	25
Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan	31
Kapitel 1: Zen-Basics	33
Kapitel 2: Die Wurzeln des »Chan«-Buddhismus in China	49
Kapitel 3: Glanz und Macht des »Chan«-Buddhismus in China	63
Kapitel 4: Neue japanische Interpretationen des Zen	73
Kapitel 5: Aufstieg und Aufgaben des Zen-Buddhismus in Japan	89
Kapitel 6: Veränderungen im japanischen Zen-Buddhismus	103
Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen	113
Kapitel 7: Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen: D. T. Suzuki	115
Kapitel 8: Das Suzuki-Zen breitet sich im Westen aus	135
Kapitel 9: Die Entdecker des Zen in Deutschland	149
Kapitel 10: Vom Lesen zum Praktizieren	159
Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan	179
Kapitel 11: Tempel und Klöster	181
Kapitel 12: Zen total: Kioto	193
Kapitel 13: Westliche Dharma-Erben	205
Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus	213
Kapitel 14: Zen-Vielfalt im Westen	215
Kapitel 15: Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum	231
Kapitel 16: Der Zen der Schüler von Taisen Deshimaru in Europa	241
Kapitel 17: Zen aus China, Korea und Vietnam	255
Kapitel 18: Christliches Zen	263
Kapitel 19: Wechselwirkungen des Zen mit der Psychotherapie	271
Teil V: Zen-Buddhismus im Alltag und in der Kultur	281
Kapitel 20: Zen und das Gehirn	283
Kapitel 21: Zen und Management	293
Kapitel 22: Populäres Zen – zwischen Sinnsuche, Lebensverbesserung und Lifestyle	301

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 23: Zen Top-Ten	321
Kapitel 24: Zehn Zugänge zum Zen, mit denen Sie sofort beginnen können	325
Abbildungsverzeichnis	329
Stichwortverzeichnis	331

Inhaltsverzeichnis

Einführung	25
Über dieses Buch	26
Konventionen in diesem Buch	27
Törichte Annahmen über die Leser	27
Wie dieses Buch aufgebaut ist	28
Teil I: Die Wurzeln des Zen-Buddhismus in China und Japan	28
Teil II: Die Entwicklung des Zen-Buddhismus im Westen	29
Teil III: Der Zen-Buddhismus im heutigen Japan	29
Teil IV: Weltweiter Zen-Buddhismus	29
Teil V: Zen-Buddhismus in allen Bereichen des Lebens	29
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	29
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	30
Wie es weitergeht	30
TEIL I	
DIE WURZELN DES ZEN-BUDDHISMUS IN CHINA UND JAPAN ...	31
Kapitel 1	
Zen-Basics	33
Vielfalt und Anziehungskraft des Zen heute	33
Was ist Zen?	33
Die Anziehungskraft des »zazen«	34
Die Körperhaltung beim »zazen«	34
Zen in allen Bereichen des Lebens	35
Zen als Form des Buddhismus	36
Vom »dhyana« über »chan« zu Zen	36
Bedeutet Zen »Meditation«?	37
Zen und der Mahayana-Buddhismus	38
Traditioneller »Chan«- und Zen-Buddhismus in Ostasien	40
»Chan« im alten China	40
Die Verbreitung des »chan« in Ostasien	42
Die weltweite Verbreitung des Zen	43
Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen – D. T. Suzuki	43
Das Zen wird weltweit bekannt	45
Der Zen-Buddhismus wird in die Tat umgesetzt	45
Weitere Zen-Praktiken	46
Schulen und Strömungen des Zen-Buddhismus weltweit	47
Kapitel 2	
Die Wurzeln des »Chan«-Buddhismus in China	49
Bodhidharma und die Anfänge des »chan«	49
Der Buddhismus erreicht China	49
Bodhidharma gründet das »chan« in China	51

Bodhidharma und das Selbstverständnis des Zen	53
Die Bodhidharma-Legende ist mehr als ein Fantasieprodukt.	55
Kämpfe um die rechtmäßige Abstammung.	56
Staub auf einem Spiegel – die Kontroverse zwischen Shenxiu und dem sechsten Patriarchen Huineng	56
Ein Analphabet erlangt die Einsicht: Huineng	57
Eine Lehre jenseits der Worte	59
Das Geheimnis um die Einsicht des Huineng	59
Stammbaum als Wahrheitsgarant.	60
»Chan« als Hüter der wahren Lehre des Buddhismus.	61
Kapitel 3	
Glanz und Macht des »Chan«-Buddhismus in China.	63
Die Weitergabe der Lampe.	63
Die Vorstellung vom Goldenen Zeitalter des »chan«	64
Geschichten erleuchteten Verhaltens.	65
Aufstieg, Verbreitung und Einfluss – »chan« im achten und neunten Jahrhundert	66
Mazu und die Hongzhou-Schule	66
Die Blüte des »chan« vom 10. bis 13. Jahrhundert.	67
Die Erleuchtung greifbar machen	67
Die Meister des »chan« als literarische Fiktion	68
Worte um die Erleuchtung herum – »koan«	68
Die Anfänge der »Koan«-Literatur	68
Mahakasyapa hält eine Blume hoch	70
End- und Ausgangspunkt des »chan« in China	70
»Chan« als Teil des etablierten chinesischen Buddhismus	71
»Chan« wird international.	71
Kapitel 4	
Neue japanische Interpretationen des Zen	73
Die Anfänge des Zen-Buddhismus in Japan.	74
Der Buddhismus in Japan	74
Eisai auf der Suche nach der wahren Lehre.	75
Der Gründer des Soto: Kigen Dogen.	78
Dogen als Inbegriff eines »reinen Zen«.	78
Dogen reist nach China	78
Dogen gründet den Eihei-ji-Tempel	80
Die Klostersvorschriften von Dogen	81
Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren »dharma«	82
Dogen als Verfechter der einzig wahren Lehre	84
Dogen und Magie.	85
Die Ausbreitung des Soto-Zen in Japan	85
Kreatives Zen – Jokin Keizan	85
Erleuchtung für übelwollende Geister und für die Toten	87

Kapitel 5	
Aufstieg und Aufgaben des Zen-Buddhismus in Japan	89
Rinzai-Zen und die Shogune	89
»Chan«-Mönche bringen das Rinzai-Zen nach Japan	90
Gozan – das Tempelnetzwerk des Rinzai-Zen	91
Teezeremonie und »Zen-Kunst«	93
Buddhistische Einflüsse auf die Teezeremonie	93
Von der Teegesellschaft zur Teehütte	95
Kriegsherren und ihr Teemeister – Sen no Rikyu	95
Was ist »Zen-Kunst«?	96
Zen in der Tokugawa-Zeit	97
Buddhistische Tempel als Handlanger des Staates	98
Chinesisches Zen: Obaku	98
Zen bis zur totalen Erschöpfung: Ekaku Hakuin	99
Vergnügen und Heil am Zen-Tempel	100
Kapitel 6	
Veränderungen im japanischen Zen-Buddhismus	103
Umwälzungen im japanischen Buddhismus	103
Angriffe auf buddhistische Tempel	104
Buddhistische Neuorientierungen	105
Die Entstehung eines neuen Buddhismus	106
Raues Erwachen – Zen und Krieg	108
Rechtfertigung der japanischen Expansionsbestrebungen	109
Zen-buddhistische Motivationen für Krieg und Gewalt	109
Ein moderner Mythos: »bushido« – der Weg des Kriegers	111
TEIL II	
DIE ENTWICKLUNG DES ZEN-BUDDHISMUS IM WESTEN	113
Kapitel 7	
Der Pionier des Zen-Buddhismus im Westen: D. T. Suzuki	115
D. T. Suzuki zwischen japanischem Zen und westlichem Denken	115
Begegnung mit dem Rinzai	116
Suzuki am Tempel Engakuji in Kamakura	117
Teitaro Daisetsu Suzuki als Assistent und Übersetzer bei Paul Carus in Amerika	122
Teitaro Daisetsu Suzuki wird Professor für Philosophie in Japan	123
Suzuki-Zen	124
Erfahrungs-Zen	125
Suzuki-»Satori«	128
Suzuki-Mystik	129
Ist das Suzuki-Zen eine Religion?	130
Die andere Seite des Suzuki-Zen	131

Kapitel 8**Das Suzuki-Zen breitet sich im Westen aus 135**

D. T. Suzuki als Missionar des Zen im Westen.....	135
Suzuki auf Vortragsreise im Westen.....	136
Neue spirituell Suchende nach dem Zweiten Weltkrieg.....	136
Beat-Zen – Watts-Zen.....	137
Zen-Individualisten: Die Beatniks.....	137
Faszination mit Asien – Alan Watts.....	140
Suzuki und sein Zen werden weltbekannt.....	143
Zen wird immer populärer.....	143
Die letzten Jahre von Suzuki.....	144
Zen als Methode der Veränderung und Heilung der Psyche.....	144
C. G. Jung: »Satori« als Ganzwerdung.....	144
Zen und Psychoanalyse.....	146

Kapitel 9**Die Entdecker des Zen in Deutschland..... 149**

Zen als mystischer Erfahrungsweg.....	149
Zen-Meditation als Gedanken- und Gefühllosigkeit.....	150
Zen als Erlebnis des Heiligen.....	150
Erste »koan« in deutscher Sprache.....	152
Zen in der Kunst des Bogenschießens.....	152
Eugen Herrigels Interesse an Mystik und Zen.....	153
Eugen Herrigel bei seinem Lehrer Kenzo Awa.....	154
Eugen Herrigel wird Professor für Philosophie in Deutschland.....	156
Zen in der Kunst des Bogenschießens wird zu einem buddhistischen Bestseller.....	156

Kapitel 10**Vom Lesen zum Praktizieren..... 159**

Die ersten Zen-Praktizierenden in den USA.....	160
Erste Unterweisungen im »zazen«.....	160
Das »umherschwebende zendo«.....	163
Soto in Kalifornien.....	164
Eine »krumme Gurke« will den Buddhismus erneuern.....	165
Shunryu Suzuki und das San Francisco Zen Center.....	167
Das erste zen-buddhistische Kloster im Westen.....	170
Zen-Geist – Anfänger-Geist.....	171
Hybrides Zen.....	172
Hakuun Yasutani.....	172
Die drei Pfeiler des Zen – Philip Kapleau.....	173
Taizan Maezumi und das Los Angeles Zen Center.....	174
Der Diamant-Sangha von Robert Aitken.....	176
Asiatische Zen-Buddhisten im Westen.....	177

TEIL III DER ZEN-BUDDHISMUS IM HEUTIGEN JAPAN..... 179

Kapitel 11 Tempel und Klöster 181

Zen-Buddhismus im heutigen Japan.....	181
Welcher buddhistischen Schule gehören Sie an?	182
Der Unterschied zwischen Tempeln und Klöstern	183
Ausbildung und Leben im Kloster.....	184
Ein Priesterschüler werden.....	184
Die Disziplin im Kloster	186
Das Selbst loslassen – das Selbst erkennen.....	187
Tempel als Orte der Kraft, des Trainings und des Vergnügens	190
Klöster als Orte der Kraft	191
Firmenschulungen am Zen-Tempel.....	192

Kapitel 12 Zen total: Kioto 193

Architektur und Anlage von Zen-Tempeln	193
Grundelemente eines Zen-Tempels	194
Warum gibt es so viele Tempel in Kioto?	195
Tempel der Soto-Schule in Kioto	197
Eine typische Zen-Klosteranlage – der Myoshinji	198
Das zen-buddhistische Establishment und die Touristen.....	199
Ein teures Zen-Vergnügen	199
Streikende Priester	200
In Stein gemeißelte Erleuchtung – die Steingärten von Kioto.....	201
Die »Zen-Gärten« der Tempel Ryoanji und Daisenin	201

Kapitel 13 Westliche Dharma-Erben 205

Aufstieg und Fall eines lebenden Buddha: Richard Baker.....	205
Die Karriere von Richard Baker als Nachfolger von Shunryu Suzuki	206
Probleme im Zen-Zentrum	208
Baker macht weiter	208
Neue Wege im San Francisco Zen Center	209
Demokratische Reformen im Zen-Zentrum San Francisco	209
Buddhistische Praxis für alle	210
Die neue Rolle weiblicher Zen-Meister	210
Buddhismus und Homosexualität.....	212

TEIL IV WELTWEITER ZEN-BUDDHISMUS 213

Kapitel 14 Zen-Vielfalt im Westen 215

Das Zen der Kreativität – John Daido Loori	215
Die Gründung des Zen Mountain Monastery	216
Brüche mit der Tradition des japanischen Zen.....	217
Zen für den Alltag – Charlotte Yoko Beck.....	217

Zen ohne Zen – Toni Packer	219
Misstrauen gegenüber Autoritäten	219
Meditieren ohne Tradition und religiöse Bindung	220
Die Praxis der Gegenwärtigkeit	221
Sozial engagierter Zen-Buddhismus	223
Ein kontroverser Zen-Lehrer – Bernard Glassman	223
Zen-Weg und Ben and Jerry's Eiscreme	224
Die Zen-Friedensstifter	224
Zen-Vielfalt in den USA und im Westen	227
Dainin Katagiri und Kobun Chino	227
Wahre Liebe sein? – Meister Joshu Sasaki	228
Zen im Westen seit 2000: Vielfalt, Inklusion und neue Herausforderungen	229

Kapitel 15

Zen-Buddhismus im deutschsprachigen Raum 231

Erste Zen-Kurse in Deutschland	232
Fritz Hungerleider: Wegbereiter des Zen im deutschsprachigen Raum	232
Weitere Zen-Lehrer in Deutschland	233
Die Gemeinschaft ohne Tor in Berlin	234
Ein Zen-Buddhist in Bayern	236
Zen-Vielfalt in Deutschland	237
Zen in Österreich und in der Schweiz	239

Kapitel 16

Der Zen der Schüler von Taisen Deshimaru in Europa 241

Das Herz des europäischen Zen: Taisen Deshimaru	242
Ein Zen-Mönch kommt nach Europa	242
Taisen Deshimarus Leben vor seiner Zeit als Zen-Meister im Westen	242
Deshimaru erweckt den Geist des Zen in Europa	244
Kritik an Deshimaru	246
Deshimaru und seine Schüler verbreiten den Zen in Europa	246
Association Zen Internationale (AZI)	247
Spaltungen und die Debatte um die »Dharma«-Weitergabe	247
Die AZI heute	248
Zen-Vereinigung Deutschland e. V.	249
Ludger Tenbreul über den Zen-Buddhismus	249
Zen und die Sinne	250
»Sesshin«-Schmerzen und -Freuden	251
Die Attraktivität der »sesshin«	252
Brainwashing westlicher Zen-Schüler und -Schülerinnen?	252
Jenseits der Religion?	253
Gefahren durch Gruppendynamik?	253

Kapitel 17

Zen aus China, Korea und Vietnam 255

»Chan« im Westen	256
Ein traditioneller »Chan«-Lehrer: Meister Hsuan Hua	256
Zu den Anfängen des »chan«: Meister Sheng Yen	257

»Son« aus Korea 258
 Die Besonderheiten des »son«. 258
 Seung Sahn und die Kwan-Um-Zen-Schule 258
 Zen und liberale Lebensweisen 260
 Für Frieden und Achtsamkeit – Thich Nhat Hanh 260
 Vietnamesisches Zen: »thien« 261
 Achtsamkeitspraxis für Frieden und Verständigung. 261

**Kapitel 18
 Christliches Zen 263**

Die Anfänge der Begegnung zwischen Christentum und Zen 264
 D. T. Suzuki – Zen als Weg zum Erlebnis des Absoluten. 264
 Jesuitisches Zen: Hugo Makibiki Enomiya-Lassalle 265
 Mission in Japan 265
 Katholische »sesshin« als Mittel zur Mission 265
 Lassalle auf der Suche nach Erleuchtungserfahrung 266
 Ein jesuitischer Zen-Meister 267
 Willigis Jäger 268
 Ausbildung zum Benediktiner- und zum Zen-Priester 268
 Verbreitung des christlichen Zen in Deutschland 268
 Spiritualität, die unterschiedliche religiöse Wege integriert 269

**Kapitel 19
 Wechselwirkungen des Zen mit der Psychotherapie 271**

Annäherungen zwischen Zen-Buddhismus und Psychologie 272
 Humanistische Psychologie und Psychotherapie 272
 Esalen-Institut – eine neue Sicht auf Körper und Sinne 272
 Ein Pionier des therapeutischen Zen: Karlfried Graf von Dürckheim 272
 Zen – Inspiration für die Heilung. 273
 Parallelen zwischen humanistischer Psychologie und Zen? 273
 Zen für Therapeuten 274
 Zen in der Therapie 276
 Zen und die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. 277
 Zen und die Dialektisch-Behaviorale Therapie 278
 Zen für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe. 279
 Achtsamkeit als Brücke 280

**TEIL V
 ZEN-BUDDHISMUS IM ALLTAG UND IN DER KULTUR 281**

**Kapitel 20
 Zen und das Gehirn 283**

Meditation im Experiment 283
 Zen-Meditation als Übung in achtsamem Nicht-Denken 283
 Zen-Meditierende: Hypersensitivität 284
 Zen-Forschung mit bildgebenden Verfahren 286
 Zen aktiviert besondere Areale des Gehirns 286
 Gelassenheit naturwissenschaftlich untermauert 287

22 Inhaltsverzeichnis

Der Erleuchtung naturwissenschaftlich auf der Spur	288
Erleuchtung in der U-Bahn	288
Aufhebung des Ego-Selbst	288
Effekte der Erleuchtung und der Erleuchtungsforschung	290
Schrittweise Transformation von Einzelem und Gesellschaft	290
Das lernende Gehirn	291

Kapitel 21

Zen und Management..... 293

Anfragen, Wünsche, Hoffnungen – Manager und Zen	293
Die Botschaft der zehn Ochsenbilder	294
Angebote und Strukturen – Zen für Manager	294
Stiftung Authentisch Führen	295
Zen-Vorträge und -Seminare von Unternehmensberatern	295
Traditionelle japanische Lehren für moderne Manager – und ihr Wandel	296
Zen als Wurzel, Achtsamkeit als Fortführung	296
»Bushido«, das »Hagakure«, Zen und Manager	297
Beiträge des Zen zu moderner Achtsamkeit im Management	297
Wege zur Verwirklichung neuer Werte in der Führung	298
Wenn innere Ruhe die äußeren Probleme verdeckt	298

Kapitel 22

Populäres Zen – zwischen Sinnsuche, Lebensverbesserung und Lifestyle..... 301

Zen und die Kunst des	302
Zuwachs und Wandel an Bedeutung – der Begriff »Zen« im 20. Jahrhundert	302
Was ist Zen?	303
Zen als Optimierung	305
Zen und Stress	306
Zen und Lebensberatung	307
Achtsamkeit im Alltag: Apps und Plattformen	307
Populärer Zen-Buddhismus	308
Zen im Film	308
Zen-Manga	309
Ein Zen-Meister als Kinderheld	310
Der Zen-Mönch Ikkyu in Deutschland	311
Zen-Avantgarde – Brad Warner	312
Vom Punkrocker zum Zen-Meister	312
Zen eingepackt in Karma, in Schokolade getaucht	314
Zen-Buddhismus und Kampfkunst	315
Kampftechniken und Buddhismus	316
Takuan und Hakuin als Lehrer der Kampfkünste?	316
Suzuki-Zen und Kampfsport	318

**TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL..... 319**

**Kapitel 23
Zen Top-Ten..... 321**

- Eine genussvolle Zen-Erfahrung: How to Cook Your Life 321
- Zen außerhalb Japans erfahren: Der Japanische Garten in Kaiserslautern 321
- Eine zugängliche Zen-Lehrerin: Charlotte Joko Beck 322
- Ein klarer Einstieg: Zen-Geist, Anfänger-Geist. 322
- Bestes Hörbuch: Brad Warner – Sit Down and Shut Up 322
- Ein überraschend einfacher Einstieg: Bitterer grüner Tee und Wagashi. 323
- Ein stiller Höhepunkt in Kyoto: Der Tenryū-ji 323
- Eine kleine tägliche Unterbrechung: Eine Zen-Zutat für den Alltag 323
- Eine eher ungeeignete Annäherung: Miniatur- »Zen-Gärten«
für den Schreibtisch 323
- Das Beste des Zen: Einfach sitzen..... 324

**Kapitel 24
Zehn Zugänge zum Zen, mit denen Sie sofort
beginnen können 325**

- Einfach sitzen 326
- Einfach anfangen..... 326
- Einfach atmen 326
- Einfach innehalten..... 327
- Einfach zuhören..... 327
- Einfach sehen..... 327
- Einfach annehmen..... 327
- Einfach entscheiden 328
- Einfach loslassen 328
- Einfach abschneiden..... 328

Abbildungsverzeichnis 329

Stichwortverzeichnis 331

