

Übersicht

Einleitung

1. Buddhismus und Zen im Osten
2. Zen im Westen
3. Integrales Zen
4. Ethische Werte im Zen
5. Zen und Ökologie
6. Übungsanleitung für Zen
7. Zen und andere Wege
8. Ein ganzheitlicher Orientierungsrahmen
9. Zen-Praxis und westliche Lehrer

Abbildungsverzeichnis

Glossar

Literaturverzeichnis

Danksagung

Autorenportrait

Werbung

Inhalt

Übersicht.....	5
Einleitung.....	11
1. Buddhismus und Zen im Osten.....	16
1.1 Buddha.....	16
1.2 Buddhas Lehre.....	16
1.3 Die Schulen des Buddhismus.....	19
1.3.1 Theravada.....	20
1.3.2 Mahayana.....	20
1.3.3 Vipashyna.....	20
1.3.4 Tantra Yana.....	21
1.4 Der grundlegende Schulungsweg im Buddhismus.....	22
1.4.1 Der Achtfache Pfad.....	22
1.4.2 Die Karma-Lehre.....	27
1.4.3 Achtsamkeit.....	29
1.4.4 Drei Sutras.....	29
1.5 Der Chan- (Zen-)Weg im Buddhismus.....	31
1.5.1 Der Zen-Meister.....	31
1.5.2 Die Zehn Ochsenbilder.....	33
1.5.3 Anfängergeist.....	34
1.5.4 Engagierter Buddhismus.....	34
1.6 Die östlichen Zen-Schulen.....	36
1.6.1 Die Rinsai-Schule.....	36
1.6.2 Die Soto-Schule.....	37
1.6.3 Sanbo-Kyodan-Schule.....	39
1.6.4 Chan im täglichen Leben.....	41
2. Zen im Westen.....	45
2.1 Zen und Buddhistische Philosophie.....	45
2.2 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Daoismus.....	46
2.3 Zen-Buddhismus in drei zentralen Aspekten.....	49
2.3.1 Samsara.....	49

2.3.2 Mu.....	49
2.3.3 Satori.....	50
2.4 Zen-Buddhismus und westliche Wissenschaft.....	53
2.4.1 Astronomie.....	53
2.4.2 Quantenphysik.....	54
2.4.3 Neurowissenschaft.....	54
2.4.4 Psychologie.....	55
2.4.5 Ganzheitsforschung.....	56
2.4.6 Salutogenese.....	56
2.5 Sinnorientierung durch Zen für den westlichen Menschen.....	57
2.6 Magisch-mythische und mystische Aspekte im Zen-Buddhismus.....	60

3. Integrales Zen.....64

3.1 Was ist Zen.....	64
3.2 Lehrer - Schüler – Lehre.....	66
3.3 Bewusstseinszustände und Erwachen im Zen.....	68
3.3.1 Wachbewusstsein - Kensho.....	70
3.3.2 Traumbewusstsein - Amida.....	71
3.3.3 Tiefschlafbewusstsein – Satori.....	72
3.3.4 Non-duales Bewusstsein – Zanmai.....	73
3.4 Zen im Alltag.....	76
3.5 Schattenarbeit und Integrale Entwicklung.....	77
3.6 Zen und integrales Leben.....	80

4. Ethische Werte im Zen.....82

4.1 Werte in der Zen-Praxis.....	83
4.2 Post-Moderne westliche Werte.....	87
4.3 Interreligiöse Werte.....	90
4.4 Integrale spirituelle Werte.....	92
4.5 Werte in der Übungspraxis.....	94
4.6 Persönliche Integration von Werten.....	96
4.7 Persönliches Glück und die Glücksforschung.....	97
4.8 Persönliche und gemeinschaftliche Werte.....	98
4.8.1 Persönliche Werte.....	98
4.8.2 Werte in der Gemeinschaft.....	99

5. Zen und Ökologie.....	101
5.1 Zen und die Gleichgewichtslehre der TCM.....	101
5.2 Die Krise des globalen Gleichgewichts.....	102
5.3 Leben im Einklang mit der Natur.....	106
5.4 Ein globales ökologisch-ökonomisches Gleichgewicht.....	109
5.5 Was kann ich persönlich tun.....	110
5.6 Warum und wie engagiere ich mich.....	112
6. Übungsanleitung für Zen.....	116
6.1 Zen in der Kampfkunst.....	116
6.2 Gesundheitliche Wirkungen.....	117
6.3 Taiji Haltungs- und Bewegungsprinzipien.....	122
6.4 Vergleich von Zen und Taiji.....	126
6.4.1 Geistige versus energetische Wahrnehmung.....	127
6.4.2 Wie ergänzen sich beide Systeme.....	128
6.5 Geistiger Hintergrund und Übungen im Taiji.....	133
6.5.1 Die Lebensenergie Qi.....	134
6.5.2 Prinzipien und allgemeine Übungshinweise.....	137
6.5.3 Fünf vorbereitende Taiji-Übungen.....	145
6.5.4 Zwei unbewegte Zen-Übungen im Stehen.....	160
6.6 Sitzen in Stille im Stil des Zen.....	167
7. Zen und andere Wege.....	177
7.1 Zen und Yoga - Hinduismus.....	177
7.2 Zen und Taiji - Daoismus.....	178
7.3 Zen und Tanz - Sufismus.....	180
7.4 Zen und Erkenntnis - Judentum.....	181
7.5 Zen und Gebet - Christentum.....	181
7.6 Zen im Alltag.....	183
7.7 Integration von Zen in den Westen.....	184
7.8 Transkonfessionelle Spiritualität in der globalen Gesellschaft.....	185
8. Ein ganzheitlicher Orientierungsrahmen.....	188
8.1 Die integrale Philosophie nach Ken Wilber.....	188
8.2 Wilbers Modell im Überblick.....	189
8.2.1 Entwicklungsebenen	189
8.2.2 Entwicklungszustände.....	193

8.2.3 Quadranten der Entwicklung.....	196
8.2.4 Entwicklungslinien und Typen der Entwicklung...	197
8.3 Integrale Entwicklung und sitzende Meditation.....	198
8.4 Zen im Einklang der Integralen Philosophie.....	199
8.5 Meditation und integraler Alltag – ein lebenslanger Prozess.....	201
9. Zen-Praxis und westliche Lehrer.....	203
9.1 Die Zen-Linie „Leere Wolke“ von Willigis Jäger.....	203
9.2 Von religiösen Mythen befreites Zen.....	206
9.3 Zen und der integrale Hintergrund.....	208
9.3.1 Achtsamkeit und Zen in unserer Gesellschaft.....	208
9.3.2 Schwerpunkte der Zen-Praxis: „Sitzen in Stille im Stil von Zen“.....	208
9.3.3 Der Zen-Hintergrund des Lehrers.....	210
9.3.4 Der berufliche Hintergrund des Lehrers.....	211
9.3.5 Integrales Zen-Coaching.....	212
9.4 Zen und geistige Entwicklung im Westen.....	212
Abbildungsverzeichnis.....	218
Glossar.....	219
Literaturverzeichnis.....	224
Danksagung.....	231
Vita: Klemens J.P. Speer.....	232
Auch von Klemens J.P. Speer.....	233