



Lebendiges Zen – FAQ

**Ein Nachschlagewerk für alle Interessierte zu häufig
gestellten Fragen im Zen-Buddhismus**



Mu – nichts/da ist nichts



Inhalt

1. Buddha - der Meditierende	1
2. Dharma - die Lehre des Buddha	6
3. Sangha - die Zen-Gemeinschaft	8
3.1. Der Verein <i>Lebendiges Zen</i>	8
3.2. Zen-Etikette	9
3.3. Veranstaltungen des Vereins	10
3.4. Termine für Zazen-Wochenenden des Lebendiges Zen e.V. ...	11
3.5. Termine für Sesshins des Lebendiges Zen e.V.	11
4. Glossar	12
5. Literaturempfehlungen:	17

Herausgeber

Lebendiges Zen e.V.

Gotmarstraße 3

37073 Göttingen

Email: info@lebendiges-zen.de

3. Auflage: 05/2016



1. Buddha - der Meditierende

Was ist Meditation?

Meditation ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Übungen, die von ihrer Methode her sehr verschieden sein können, um das jeweilige Meditationsziel zu erreichen. (Z.B. Entspannung, Ruhe, Konzentration, etc.).

Was ist Sitzen/Zazen?

Zazen ist keine Meditation im herkömmlichen Sinne, denn das Meditieren im herkömmlichen Sinne beschreibt einen Geist, der auf ein Meditationsobjekt (Mandala, Visualisierungen,...) ausgerichtet ist. Zazen jedoch soll den Geist aus jeglichen absichtsvollen Gedankenformen, Visionen, Dinge, Vorstellungen und Handlungen befreien. In seiner reinsten Form ist Zazen das Verweilen des Geistes in einem Zustand hellwacher Aufmerksamkeit, die jedoch auf kein Objekt gerichtet ist und sich mit den Objekten nicht identifiziert. Das erfordert Beharrlichkeit und Hingabe in der Übung.

Kann man das, was ihr macht, auch anders erreichen?

Vermutlich, denn den "einen" universellen Weg gibt es nicht. Jedoch ist Zazen eine sehr direkte Form, um das "Erreichen-Wollen" endlich loslassen zu können.

Wozu sind die Rituale da?

Rituale sind im Gegensatz zu Gewohnheiten Handlungsabläufe, die in ihrer äußeren Form immer gleich durchgeführt werden. Es sind körperliche Abläufe, über die wir nicht nachdenken müssen, und die es ermöglichen Verschiedenes zu studieren, wie beispielsweise den Atem in der Bewegung, die Gedanken und die geistigen Aktivitäten. Es ist ein Selbst-



studium und die Rituale wirken dabei wie ein "Vergrößerungsglas". Es bietet zudem die Möglichkeit, unseren Alltag hin auf Rituale (oder sind es Gewohnheiten?) zu untersuchen.

Das Ritual der Verbeugung hilft uns beispielsweise, den Fokus auf den Raum zu lenken, in dem wir stehen. Wenn Du merkst, dass Widerstände in Dir aufkommen, beobachte genau was es in Dir auslöst. Wir können gerne im Anschluss bei einer Tasse Tee weiter darauf eingehen.

Einfach das Ritual weglassen ist ebenfalls immer eine Option.

Was wird rezitiert/gesungen und aus welchem Grund?

Das Herz-Sutra ist einer der Kerntexte des Buddhismus und wird gemeinsam rezitiert. Dies bedeutet gemeinsames Atmen und gemeinsamer Klang.

Es ist eines der bedeutendsten Sutras des Mahayana-Buddhismus und wird in China und Japan von fast allen Schulen rezitiert. Der Kernsatz des Herz-Sutra lautet: "Form ist Leerheit, Leerheit wirklich Form", eine Aussage, die im Zen immer wieder rezitiert wird.

Ich habe Angst im Ablauf etwas falsch zu machen. Wie soll ich mich verhalten?

Grundsätzlich geht es nicht um richtig oder falsch. Es gibt immer etwas zu lernen und zu studieren. Eher geht es darum die Dinge aus ganzem Herzen zu tun. Du machst es so gut, wie Du es jetzt kannst und wie es Deinen Möglichkeiten entspricht. Genaues Hinschauen ist hilfreich. Generell ist Zen ein Weg, bei dem viel durch genaue Beobachtung gelernt wird.

Meine Beine schlafen während dem Zazen ein. Was kann ich tun?

Die Haltung im Zazen ist eine für unsere westliche Kultur ungewöhnliche Sitzhaltung und braucht Eingewöhnung und Übung. Probiere andere Sitzhöhen und -kissen aus. Am besten ist es einfach auszuprobieren und zu variieren. Dann findest Du schon "Deine" opti-



male Höhe, Lage der Beine und Aufrichtung. Neben dem Kissen gibt es die Möglichkeit auf einem Bänkchen oder Stuhl zu sitzen.

Sind Deine Beine eingeschlafen, dann lass Dir beim Aufstehen unbedingt entsprechend Zeit.

Ich habe Schmerzen während dem Zazen. Was mache ich dann?

Du kannst probieren damit zu arbeiten, indem Du genau hineinfühlst und probierst den Ort und die Art des Schmerzes genau wahrzunehmen. Eine andere Möglichkeit ist es, die Aufmerksamkeit auf eine ganz andere Stelle, z.B. den Atem oder die Fußsohlen, zu lenken. Oft verändert sich etwas in dem Prozess und Schmerzen können wandern, abklingen oder sich auflösen. Denn alle körperlichen Aspekte haben auch einen geistigen Aspekt und alle geistigen immer auch einen körperlichen Bezug. Es soll jedoch keine Selbstkasteiung werden. Daher muss unterschieden werden, ob es sich um einen "unschädlichen" oder "schädlichen" Schmerz handelt. Beim Letzteren ist es ratsamer die Sitzposition zu ändern.

Beim Zazen kommen mir viele Gedanken. Was nun?

Ein gutes Zeichen: Du bist lebendig!

Im Zazen geht es um das Studium des Geistes. Grundsätzlich geht es im Zazen daher nicht darum nicht zu denken. Es geht darum den Geist zu beruhigen, in dem wir die Aufmerksamkeit des Geistes hinlenken zum Atmen. Dabei beginnen wir den Ausatmen still von eins bis zehn zu zählen. In der Regel kommen wir bis 1 oder 2 und sind wieder bei Gedanken. Dann kehren wir wieder zurück zum Atem zählen. Dieses Hin und Her wird uns in der ersten Zeit des Zazen begleiten.

Möglicherweise ist es ein Zeichen Deiner erhöhten Achtsamkeit, dass Du nun den endlosen und fast ununterbrochenen Strom von Deinen Gedanken wahrnimmst. Es ist in Ord-



nung, dass diese da sind. Betrachte sie wie Wolken am Himmel und lasse sie weiterziehen und wende dich wieder deiner Atmung zu. 'Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein' und beginne den Prozess der "Nicht-Identifikation" mit den Gedanken. Eine aufrechte und unbewegte Körperhaltung ist eine gute Grundlage den Geist zu studieren.

Was tue ich gegen Langeweile auf dem Sitzkissen?

Versuche einmal die Langeweile nicht wegzuschieben, sondern voll und ganz zuzulassen. Betrachte die Langeweile mit aller Intensität. Versuche den Ort zu lokalisieren, wie die Langeweile entsteht. Kommt sie zusammen mit Gedanken, kommt sie zusammen mit Wünschen, wie z.B. woanders zu sein oder anderes tun zu wollen? Wartest Du auf etwas? Kannst Du diesen Prozess wahrnehmen oder auch loslassen?

Letztendlich ist auch Langeweile eine von Dir selbst produzierte Aktivität.

Tipp: Warte nie auf die Glocke...

Warum schauen wir uns hier eine weiße Wand an?

Der Geist tendiert dazu herumzuwandern und sich sehr leicht ablenken zu lassen. Um dem Geist so wenig wie möglich Angebote zu unterbreiten, sitzen wir mit dem Gesicht zur weißen Wand. Da gibt es nichts zu entdecken und die Wand bietet einen neutralen Grund.

Ich möchte auch gerne zu Hause sitzen. Wo bekomme ich ein Kissen/eine Matte her?

Schaue doch zum Beispiel im Internet nach einem geeigneten Meditationskissen (Zafu).

Als Sitzunterlage reicht dir bestimmt eine dicke Decke. Ansonsten kannst du dir natürlich auch eine Matte (Zabutan) zulegen.



Ein Online-Shop wäre z.B. www.samadhisupport.de oder klang-stille.de.

In Göttingen bietet der Laden *Eulenspiegel* (Prinzenstraße) Meditationskissen an.

Wenn ich zu Hause sitzen möchte: wie mache ich das am besten?

Es ist hilfreich die Übung regelmäßig fortzuführen. Es ist eine große Hilfe dazu eigene Rituale und Zeiten einzuführen. Entscheidend ist hierbei nicht die Länge des Zazen, sondern die Regelmäßigkeit. Gute Zazen-Zeiten sind morgens vor den Tagesaktivitäten und abends vor dem Schlafen gehen. Mach es nicht von Deiner Lust oder Unlust abhängig. Mach es einfach.



2. Dharma - die Lehre des Buddha

Wie gehe ich mit Zweifeln um?

Zweifel kann unter zwei Gesichtspunkten betrachtet werden. Zweifel hilft einen Lebensweg oder auch eine Lebenspraxis zu finden. Bis das entschieden ist, wird ein solcher Zweifel oft als zersetzender Zweifel erlebt. Ist die Richtung der Praxis einmal entschieden, hilft der Zweifel auf dem Weg zu bleiben, wie eine Art "Feinjustierung".

Grundsätzlich ist nichts "heilig" und alles darf und soll sogar hinterfragt werden. Eine Auseinandersetzung damit ermöglicht tieferes Verständnis. Fühle Dich daher immer frei jedwede Frage bei unserem Tee nach dem Sitzen zu stellen.

Ist das hier eine Religion?

Es hängt von der Definition ab. All unsere Anstrengungen sind jedoch keinem Gott gewidmet. Sie sollen letztendlich dem Wohl aller Wesen dienen. Die Praxis ist keine Glaubenspraxis, sondern eine Praxis der Erfahrung.

Im Buddhismus gibt es keine heiligen Schriften und nicht die eine universelle "Wahrheit". Das Zusammenkommen als Gemeinschaft, das Tee trinken, das Rezitieren und die Meditation ist ähnlich wie bei allen anderen Religionen auch. Das, was auf dem Sitzkissen in der Meditation passiert, hat erforschenden Charakter. Wir können das Sitzkissen auch als Labor bezeichnen.

Kann ich mit anderem religiösem Hintergrund kommen und meditieren?

Selbstverständlich gerne.



Was ist der Sinn oder das Ziel von Zen?

Absichtslosigkeit. Der ganze Tag ist geprägt von Absichten, wir wollen von A nach B, wir bewegen uns zielgerichtet und es gibt immer etwas zu tun. Auf dem Sitzkissen gibt es nichts zu tun. Wann immer wir uns auf das Sitzkissen setzen, steigen wir aus den obigen Strukturen komplett aus: Es gibt nichts zu tun und wir müssen nirgendwo hin. Wenn wir mit der Absicht auf das Sitzkissen gehen, um beispielsweise ruhiger zu werden oder "Erleuchtung" zu erlangen, bewegen wir uns wieder in den alten Strukturen.

Wissen wir eigentlich was passiert, wenn wir uns einer solchen Situation von Absichtslosigkeit aussetzen?

Wo führt mich der Weg hin?

Die bisherigen Zen-Meister sind alle in ihrer Persönlichkeit sehr verschieden. Keiner weiß, wo der Weg Dich hinführt.

Am Ende (und am Anfang) lebt jeder sein eigenes Leben. Wir nutzen zwar im Zen alle dieselbe Methode was wir daraus machen und was sich daraus entwickelt kann jedoch sehr unterschiedlich sein. Wir alle haben die Möglichkeit sehr unterschiedliche Potenziale zu entfalten. Zen kann eine Unterstützung dafür sein, Dich, Deine Potenziale und Deine tiefsten inneren Wünsche klarer wahrzunehmen. Du erkennst möglicherweise, was Dich abhält so zu leben, wie Du möchtest. Möglicherweise kannst Du Dein Leben so ausrichten, dass es zu tiefem Glück, strahlender Weisheit und unbegrenztem Mitgefühl führt.

Sowohl die Entscheidungen als auch die notwendigen Schritte liegen immer alle in Deiner Hand, ob Du nun gerade Zen praktizierst oder nicht.



3. Sangha - die Zen-Gemeinschaft

3.1. Der Verein *Lebendiges Zen*

Ich habe Interesse am Zazen. Wann kann ich kommen?

In Göttingen bieten wir 7 Zazen-Termine in der Woche an und Du bist an allen herzlich willkommen.

Montags und donnerstags startet das Zazen um 19:30 Uhr. Die Sitzperioden sind 2 x 30 Minuten lang mit 10 Minuten Gehmeditation (Kinhin) dazwischen. Freitags startet das Zazen um 19:00 Uhr mit 2 Perioden à 20 Minuten und Kinhin.

Dienstag, Mittwoch und Freitag um 6:00 Uhr morgens bieten wir täglich eine 40 und 30 Minuten-Periode mit kurzem Kinhin dazwischen an. Danach gibt es für die, die noch bleiben möchten auch manchmal ein gemeinsames Frühstück. Die morgendlichen Termine sind tendenziell eher für Leute, die schon etwas Sitz-Erfahrung gesammelt haben.

Es ist empfehlenswert zu allen Terminen ca. 10 Minuten eher da zu sein, um genügend Zeit zu haben sich umzuziehen und eine Tasse Tee zu trinken. Das Zazen beginnt stets pünktlich zur genannten Uhrzeit. Des Weiteren empfehlen wir mit ausreichend Zeit sich auf den Weg zum Zendo zu machen, da eine entspannte Stimmung auf dem Kissen mit Sicherheit hilfreich sein wird.

Wie viel sollte ich bei meinem Besuch spenden?

Vereins-Mitglieder spenden einen monatlichen Beitrag. Als Nicht-Mitglied soll es Deine Entscheidung bleiben, um Deine finanziellen Möglichkeiten zu berücksichtigen. Eine Richtgröße könnten etwa 3 Euro pro Besuch sein.



Kann ich Vereins-Mitglied werden? Was kostet das?

Du kannst jederzeit Mitglied des Vereins werden. Frage dazu einfach nach dem entsprechenden Mitgliedschaftsbogen bei deinem Besuch. Die üblichen monatlichen Spendenbeiträge der Mitglieder bewegen sich zwischen 10 und 50 Euro. Die Spende kannst du nach eigenem Ermessen und Verhältnissen festlegen.

Als gemeinnütziger Verein gelten alle Mitgliedsbeiträge als Spende und sind von der Steuer absetzbar.

Ich möchte über die Aktivitäten der Gruppe informiert werden. Kann ich in den Email-Verteiler kommen?

Ja, das geht selbstverständlich. Im Email-Verteiler kann jeder der ganzen Gruppe schreiben und es werden z.B. Informationen über aktuelle Veranstaltungen gegeben, Einladungen verteilt, etc.

Schicke bei Interesse eine Email an info@lebendiges-zen.de.

3.2. Zen-Etikette

Warum tragen einige Teilnehmer dunkle Roben?

Diese Kleidung wurde über Jahrhunderte für das Sitzen/Meditation optimiert. Beine und Füße sind während dem Zazen angenehm bedeckt, es zwickt und kneift nicht, der Stoff liegt angenehm auf der Haut. Die Zen-Roben fördern durch ihren Schnitt zudem die Achtsamkeit, da sie keine schnellen "Alltags-"bewegungen zulassen und die langen Ärmel beim Greifen stets Achtsamkeit erfordern, um nichts umzuwerfen. In unserer Kultur bedeutet Bewegungsfreiheit, dass die Kleidung nicht unsere äußeren Bewegungen behindert. Zen-Roben dagegen erlauben eine große Bewegungsfreiheit "innerhalb" der Robe. Sie sind ideal für die Haltung, für die Temperaturregelung, für die Beinhaltung, etc.



Roben werden auch von Anfängern getragen. Das Tragen hat nichts mit Status, o.ä. zu tun.

Generell wird dunkle, bequeme und unaufdringliche Kleidung empfohlen, die die anderen möglichst wenig ablenkt.

3.3. Veranstaltungen des Vereins

Finden auch mehrtägige Zazen-Veranstaltungen statt?

Einmal monatlich findet ein Zazen-Wochenende statt. Es startet am Samstag um 14:00 Uhr und endet am Sonntag gegen 13:00 Uhr. Es dient zur Intensivierung der Praxis und beinhaltet neben mehreren Zazen-Perioden samstags einen Vortrag und sonntags ein Zen-typisches Dreischalen-Frühstück (Oryoki).

Es können auch einzelne Tage gebucht werden.

Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen kannst du dir auf unserer Homepage www.lebendiges-zen.de oder über den Vereins-Verteiler abrufen.

Wie oft bietet der Verein ein Sesshin im Jahr an?

Sesshin bedeutet wörtlich "Sammeln des Herz-Geistes" und sind Tage intensiver, strenger Übung. Ein 7-tägiges Sesshin wird vom Verein zwei Mal im Jahr angeboten. Es ist empfehlenswert mehrere Sitzwochenende vor der Teilnahme am Sesshin gemacht zu haben und seit mindestens einem halbem Jahr regelmäßig täglich Zazen praktiziert zu haben.

Mehr Informationen zu genauen Terminen findest du auf unserer Homepage www.lebendiges-zen.de.



Gibt es auch Angebote in Form von Studiengruppen zu bestimmten Themen?

In unregelmäßigen Abständen werden Studiengruppen (Koan-Gruppe, Workshop-Gruppe, Praxis-Woche) zu verschiedenen Themen gebildet.

Mehr Informationen zu aktuellen Studiengruppen findest du auf unserer Homepage www.lebendiges-zen.de.

3.4. Termine für Zazen-Wochenenden des Lebendiges Zen e.V.

Die Termine für Zazen-Wochenenden findest du auf der Homepage www.lebendiges-zen.de unter der Rubrik *Veranstaltungen*.

In der Regel findet am ersten Wochenende des Monats ein Zazen-Wochenende in Göttingen statt.

3.5. Termine für Sesshins des Lebendiges Zen e.V.

Es finden in der Regel pro Jahr zwei Sesshins statt. Das erste Sesshin findest meist um die Osternzeit statt, das zweite Sesshin meist um die erste Dezemberwoche.

Die genauen Termine findest du auf der Homepage www.lebendiges-zen.de unter der Rubrik *Veranstaltungen*.

Weitere Termine zu Studiengruppen, Koan-Arbeit, Sutra-Rezitationen etc. siehe Aushang oder www.lebendiges-zen.de.



4. Glossar

Bodhisattva	Person, die fortwährend mitfühlend und weise für das Wohl aller Wesen handelt. Verschiedene bekannte Bodhisattva werden als Symbol für eine besondere Haltung benutzt. Z.B.: Avalokiteshvara – Bodhisattva des unbegrenzten Mitgefühls.
Bodhisattva-Gelübde	Öffentliches Versprechen weise und mitfühlend für alle Wesen zu handeln. Verbunden ist das Bodhisattva-Gelübde mit 10 Gelöbnissen zu heilsamen ethischen und mitfühlendem Handeln. Es symbolisiert einen Anfang zu einem neu ausgerichteten Leben. Aus diesem Grund wird traditionell vorher ein Rakusu genäht, welches später auch beim Zazen getragen wird.
Buddha	Buddha heißt wörtlich übersetzt "der Erwachte".
Der edle 8-fache Pfad	Der Pfad ist. <ol style="list-style-type: none">1. Rechte Erkenntnis2. Rechte Absicht3. Rechtes Reden4. Rechts Handeln5. Rechter Lebenserwerb6. Rechtes Üben7. Rechte Achtsamkeit8. Rechtes sich-versenken
Dharma	Die buddhistische Lehre.



Drei Juwelen	Verweist auf Buddha, Dharma, Sangha
Erleuchtung/Erwachen/ Satori	Zazen (Sitzen in Versunkenheit) und Erwachen sind ein und das Selbe (<i>Meister Dogen Kigen</i>).
Gassho	Das Zusammenlegen der Hände: Dabei sind die Fingerspitzen auf Höhe der Nase und eine Handbreit von der Nase entfernt.
Herzsutra	Wichtiger Kerntext des Buddhismus; kürzeste Form der "Praxisbeschreibung". Wird beim Zen aufgrund des besonderen Klangs gerne auf Japanisch rezitiert.
Kinhin	Gehmeditation. Reines, absichtloses Gehen im gegenwärtigen Moment. Beim Einatmen heben wir die Ferse, beim Ausatmen gehen wir einen halben Fuß nach vorne. Unsere Atmung bestimmt dabei die Gehgeschwindigkeit.
Koan	1. Ein Koan soll die Entwicklung des dualistischen Denkens verhindern: Erleben der Nichtzweiheit und die Erkenntnis, dass es ein Selbst nie gegeben hat. 2. Ein "Text" der vom Lehrer gegeben wird, der mit dem sogenannten "rationalen" Bewusstsein kaum oder nicht zugänglich ist. 3. Koans fordern gelebte Antworten.
Laie/Laienbuddhist	Es sind all die Buddhisten, die in nicht klösterlichen Strukturen leben, also Beruf, Familie etc. haben. Laie ist hierbei nicht als Wertung zu verstehen; es ist kein Hinderungs-



grund für tiefe Erfahrung, wie viele berühmte Beispiele zeigen.

Leerheit	Alles ist im permanenten kontinuierlichen Wandel. Es gibt keinen Kern der unveränderlich wäre und alles ist somit „leer“ vom eigenen Selbst. Die Erkenntnis kann auch die „Fülle“ der Welt deutlich machen. Diese Leerheit bezieht sich auch auf die eigene Person.
Mokugyo	Hölzerner Fisch, der beim Rezitieren verschiedener Sutren als Rhythmusinstrument benutzt wird.
Nirwana	Die Nicht-Entfaltung geistiger Aktivitäten: Der Bewusstseinsprozess wird nach dem ersten Skandha unterbrochen/beendet.
Oryoki	Drei-Schalen-Essen. Es ist die traditionelle, klösterliche Zen-Form, um rituell gemeinsam zu essen.
Patriarch	Buddhistische Lehrer, der „Linienhalter“ einer bestimmten Zen-Tradition.
Praxis	Die buddhistische Praxis setzt sich zusammen aus Meditation auf dem Sitzkissen, aus Achtsamkeit im Alltag und der Arbeit an oder mit Koans oder Wendeworten (Hua-do). Diese Praxis soll möglichst 24 Stunden am Tag aufrecht erhalten werden.
Rakusu	Eine „Kleine Robe“, welche rechteckig etwa 30*40 cm groß ist und praktisch für den täglichen Gebrauch ist. In unserer Tradition ist Blau die Farbe für Laienbuddhisten,



Schwarz die Farbe für Mönche und Braun die Farbe für Lehrer.

Rezitieren	Das Rezitieren von Texten auf einer Tonhöhe; nicht singen. Wert gelegt wird auf den eigenen/gemeinsamen Klang, der gemeinsamen Atmung und der Haltung.
Rituale	Rituale, im Gegensatz zu Gewohnheiten, sind aus buddhistischer Sicht immer gleiche und präzise ausgeführte Wiederholungen. Dabei geht es um Sammlung, Ausrichtung und um den jetzigen Augenblick. Rituale fördern die Achtsamkeit auf das „sich nur bewegen“. So entsteht „Ruhe und Stille“ in der Bewegung. Rituale sind erleuchtete Handlungen.
Samsara	Kreislauf von Entstehen und Vergehen. Wird oft als leidvoll erlebt.
Sangha	Die buddhistische Gemeinschaft.
Sesshin	7 Tage intensive Zen-Praxis.
Skandhas	Die 5 Skandhas beschreiben den Prozess von der ersten Wahrnehmung bis hin zum Bewusstsein. Dieser Prozess wird bei jeder Wahrnehmung durchlaufen.
Zazen/Sitzen	Sitzen in Versunkenheit. Reines, absichtsloses Sitzen im gegenwärtigen Moment. Die Hauptpraxis im Zen.
Zendo	Der Raum zum Zazen. Übungsraum.
Zuflucht nehmen	Offizieller Eintritt in die „Sangha“. Verbunden mit 5 Gelöb-



nissen die heilsames, ethisches und mitfühlendes Handeln
betreffen.

Anmerkung: Viele Wörter lassen sich nicht wirklich beschreiben, denn sie Verweisen auf einen Bereich jenseits der Wörter und auf die unmittelbare Erfahrung. Sie sind lediglich Hilfsmittel - so wie der Finger, der auf den Mond zeigt, jedoch selbst nicht der Mond ist.



5. Literaturempfehlungen:

Zen-Geist, Anfänger-Geist.

Shunryu Suzuki

Theseus Verlag

Geschichte des Zen Buddhismus Band 1+2.

Heinrich Dumoulin

Franke Verlag

Was der Buddha lehrte.

Walpola Rahula

Origo Verlag, Zürich

Gesund durch Meditation.

Jon Kabat-Zinn

Barth

Neurose und Erleuchtung: Anfängergeist im Zen und Psychoanalyse.

Ein Dialog

Gerald Weischede und Ralf Zwiebel

Klett Cotta

Buddha und Freud - Präsenz und Einsicht.

Über buddhistisches und psychoanalytisches Denken.

Gerald Weischede und Ralf Zwiebel

Vandenhoeck & Ruprecht

lebendiges **zen**

