

Inhalt

VORWORT	8
EINLEITUNG DER HERAUSGEBER	9
1. Tag	
SCHWEIGEN – SITZEN – ATMEN – NICHTDENKEN	11
<i>Zum neuen Lebens-Rhythmus</i>	12
<i>Gemeinschaft des Stillschweigens</i>	14
<i>Geistige Leitung: Dokusan/Teishō</i>	14
<i>Körperhaltung</i>	16
<i>Atmung als Weg zum wachen Nichtdenken</i>	17
<i>Schwierigkeiten mit dem Nichtdenken</i>	18
2. Tag	
KŌAN – NUR-SITZEN – MEISTER – GEMEINSCHAFT	19
<i>Arbeiten mit den Kōan</i>	20
<i>Kōan »Mu«</i>	22
<i>Shikantaza – konzentrierte Geistesgegenwart</i>	23
<i>Leitung durch den Zen-Meister</i>	24
<i>Zen-Meditation in Gemeinschaft</i>	27
3. Tag	
VERSUCHUNG – WESENSSCHAU – KLEINE ERLEUCHTUNG	31
<i>Makyō: Einbruch der Psyche in den Geist</i>	32
<i>Der Weg zur Wesensschau</i>	35
<i>Gottesschau nach Ruysbroeck</i>	37
<i>Zanmai: Zeichen der nahenden Erleuchtung</i>	40
<i>Meditatives Tun</i>	42
<i>Auf der Rückseite des Geistes</i>	44
4. Tag	
VERSENKUNG – ASKESE – MEDITATIONS-KRAFT – ALLTAG	45
<i>Zum Versenkungsvorgang</i>	46
<i>Die notwendige Einkehr</i>	49
<i>Askese früher und heute</i>	51
<i>Jōriki und Chi-E: Meditationskräfte</i>	53
<i>Das Bewußte und das Unbewußte im Alltag</i>	54

5. Tag

BETRACHTUNG – MYSTISCHE ERKENNTNIS – URGRUND – ABSOLUTES 57

<i>Das Diskursive und das Intuitive</i>	58
<i>Betrachtung und Meditation</i>	60
<i>Absolute Leere: Unterwegs zum Absoluten</i>	62
<i>Auf der Suche nach dem geistigen Urgrund</i>	63
<i>Gegenüberstellung: Christliche Mystik und Zen</i>	65
<i>Neues Bewußtsein jenseits üblicher Bewußtseinszustände</i>	68

6. Tag

KRAFTEINSATZ – LÄUTERUNG – ERLEUCHTUNG – WEITERARBEIT 69

<i>Krafteinsatz vor und nach der Erleuchtung</i>	70
<i>Unsterblicher Wert des Körpers: Gegen den Dualismus</i>	71
<i>Im Labyrinth der Läuterungswege</i>	72
<i>Gegenüberstellung: Christliche Beschauung und Erleuchtung im Zen</i>	74
<i>Wie soll es weitergehen?</i>	78

7. Tag

SATORI – TODESANGST – REIFE – GOTTESERFAHRUNG 79

<i>Erleuchtung: Ein Punkt, wo das Reden aufhört</i>	80
<i>Sri Ramana Maharshi: Befreiung von der Todesangst</i>	81
<i>Das Erlebnis: Ach, das bin ich</i>	83
<i>Das Gewaltsame im Satori-Erlebnis</i>	84
<i>Auswertung des Satori</i>	86
<i>Satori: Der Weg zur menschlichen Reife</i>	88
<i>Satori: Der Weg zur Gotteserfahrung</i>	91

Anhang

ÜBUNGEN – ANSCHAUUNGSMATERIAL – GLOSSARIUM – INFORMATIONEN 93

<i>Der Weg zum rechten Sitzen (Zazen)</i>	94
<i>Der Weg zum rechten Atem</i>	108
<i>Der Weg zur rechten inneren Haltung</i>	110
<i>Tagesordnung eines Zen-Sesshins</i>	113
<i>Glossarium</i>	114
<i>Meditationshäuser, die ZEN-Meditation und kontemplative Meditation anbieten</i>	115
<i>Buchveröffentlichungen in deutscher Sprache</i>	118
<i>Quellennachweis</i>	118