

# Gelebtes Zen

Aufbruch in die Freiheit

Zen-Meditation als Übungsweg für den Alltag,  
Zen-Philosophie als Bereicherung unseres Weltbildes

Info + Bestelling: [www.zen-buch.fql.de](http://www.zen-buch.fql.de)

Autor:

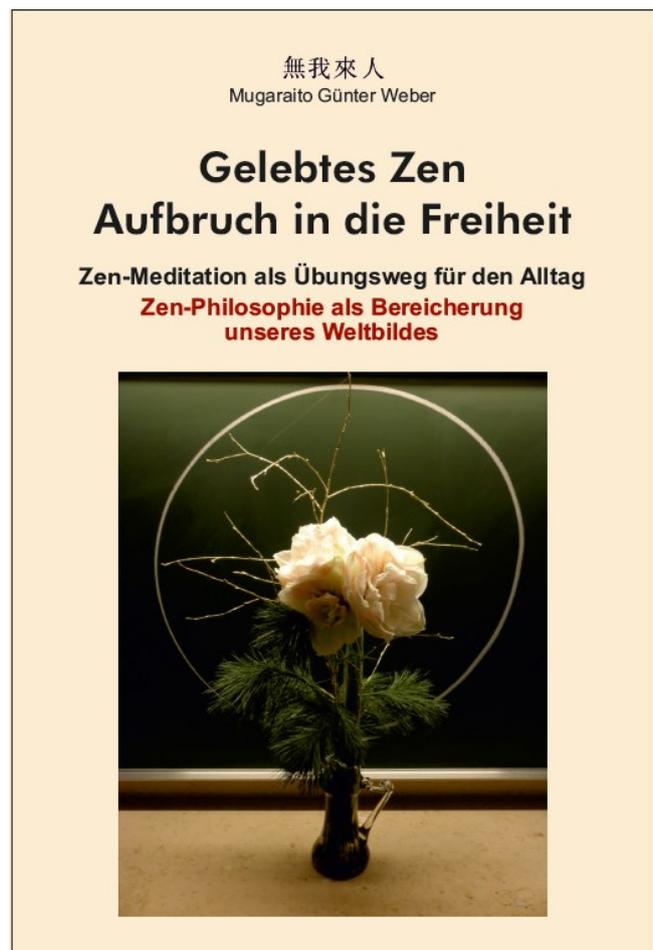
Mugaraito Günter Weber  
[www.mugaraito.de](http://www.mugaraito.de)

Verlag:

FQL Publishing, München  
[www.fql-publishing.com](http://www.fql-publishing.com)

München, September 2017

ISBN 978-3-940965-90-5



## Kapitelübersicht

*„Auf strebt der Geist!  
Wie schwer sind doch die Füße.  
Und doch: Was wären wir  
ohne dieses „Schritt für Schritt“?“  
(M.G.W. beim Aufstieg zum Kloster Tsemo / Ladakh)*

### Zu Beginn

#### Teil 1 - Zen im Alltag

- 1.1 Zen-Meditation  
als Übung des Loslassens
- 1.2 Zen-Meditation – das torlose  
Tor zum Sein
- 1.3 Zeit für Stille und Meditation
- 1.4 Verändern durch Annehmen
- 1.5 Weder Optimist noch Pessimist
- 1.6 Wie Ratten im Labyrinth?  
„Richtig Handeln“
- 1.7 Kann denn Mitleid Sünde sein?
- 1.8 Die Liebesfalle
- 1.9 „GenießZen“ –  
Freude am Leben!
- 1.10 Wer sich in der Quelle der  
Natur erneuert ...

#### Teil 2 - Grundelemente des Zen

- 2.1 Lehre und Weltbild des Zen
- 2.2 Die religiöse Qualität des Zen
- 2.3 Quellen des Zen
- 2.4 Buddhismus
- 2.5 Daoismus

#### Teil 3 - Wahrnehmung ist Wirklichkeit

- 3.1 Bilder im Spiegel deines Geistes
- 3.2 Ich denke ein Ich,  
das denkt, das bin ich
- 3.3 Das unvorstellbare  
Mysterium des Seins
- 3.4 Zen und das Weltbild der Physik
- 3.5 Zen und westliche Philosophie
- 3.6 Zen und christliche Mystik

#### Teil 4 - Ausgewählte Texte

- 4.1 Texte der Zen-Tradition
- 4.2 Zen-Humor
- 4.3 Sätze der Weisheit, Gedichte
- 4.4 Meine An- und Einsichten

#### Teil 5 - Das Apokryphe Sûtra des Hung Lei

*Prof. Fritz Hungerleider († 1998)*

#### Und zum Schluss ...

Anmerkungen  
Textnachweis  
Bildnachweis  
Von mir über mich  
Danke!

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Zu Beginn</b>	
Aufbruch in die Freiheit	21
Zen ist radikal anders	22
Zum Aufbau dieses Buches	32
<b>Teil 1 - Zen im Alltag</b>	<b>34</b>
<b>1.1 Zen-Meditation als Übung des Loslassens</b>	<b>34</b>
Gefangen im Käfig der Gedanken	34
Wenn aus der Übung des Loslassens Ernst wird	37
Will ich denn überhaupt loslassen?	41
Loslassen und Gelassenheit	42
Meditieren und Handeln: zwei Seiten einer Medaille	45
„ <i>Shikantaza</i> “ – Meditation ohne Konzentration	46
Gegenüberstellung von <i>Patañjali</i> und <i>Shikantaza</i>	49
Absichtslosigkeit	51
Meditieren ist mehr als nur still dasitzen	55
Atme ich auch richtig?	57
Achtsame Wahrnehmung	59
Nicht immer ist es beim Meditieren völlig still	61
Selbstbestimmte Freiheit	63
Meditationssitz für „ <i>Zazen</i> “ („ <i>Sitzen in Versenkung</i> “)	65
Sitzhaltungen	67
Sitzkissen	72
Meditation und Loslassen im Alltag	73
Durch Loslassen im Hier und Heute ankommen	75
Im Hier und Heute leben	77
<i>Es war einmal.....</i>	79

<b>1.2 Zen-Meditation – das torlose Tor zum Sein</b>	<b>81</b>
Annehmen der eigenen Existenz	81
Warum nur die Frage nach dem „ <i>Warum</i> “?	83
Durch Zen den eigenen Weg entdecken	84
Ein torloses Tor?	85
Frei von ( <i>Glaubens-</i> ) Vorstellungen?	87
Glaubt denn Zen an gar nichts?	92
Zen-Grundüberzeugungen	94
Urvertrauen, Geborgenheit	96
„ <i>Ende des Denkens als Beginn des Begreifens</i> “	98
Zen als mystische Erfahrung unseres Seins	100
Mystisches Erleben im Alltag	103
Gibt es nun Erleuchtung oder nicht?	105
Eigene Meditationserfahrungen	109
Was ist „ <i>Zen</i> “?	112
<b>1.3 Zeit für Stille und Meditation</b>	<b>117</b>
Meditations-Seminare	118
Ablauf eines Meditationsseminares	120
Tagesablauf meiner Seminare	121
Ablauf einer Meditationssitzung im Seminar	122
Symbolische „ <i>Güte-Meditation</i> “	124
Der „ <i>Kyôsaku</i> “ („ <i>Stock der Ermutigung</i> “)	125
Ergänzende Elemente im Tagesablauf:	127
Auch zuhause Zeit für Stille finden	128
Ablauf einer Meditationssitzung zuhause	130
Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit	132
Wenn Meditieren und Alltag nicht mehr getrennt sind	134

<b>1.4</b>	<b>Verändern durch Annehmen</b>	<b>137</b>
	Geschehen ist geschehen	140
	Warum Loslassen besser ist als Vergeben	141
	Im Sog der Vergangenheit	143
	Es ist so wie es ist	146
	Die „ <i>Klassischen fünf Stufen</i> “	147
	Frei werden von Vorstellungen	153
	Schicksal – Fügung – „ <i>Durch Leid zum Licht</i> “?	154
	Annehmen als wertfreie Ausgangsposition	155
	Verändern durch Annehmen	156
	Ungerechte Verdächtigungen einfach annehmen?	158
	Aufhören, ständig zu urteilen	159
	Zuhören ohne sofort zu werten	162
	Die Rahmenbedingungen unseres Seins annehmen	165
	Freiheit heißt: Annehmen meiner Grenzen	169
	Kann ich mich selbst akzeptieren?	171
	Ich akzeptiere ( <i>Swami Dayananda Saraswati</i> )	172
	Das Annehmen des Anderen verändert alles	175
<b>1.5</b>	<b>Weder Optimist noch Pessimist!</b>	<b>180</b>
	<i>Der Optimist und der Pessimist</i>	180
	Nasse Füße auf dem neuen Bahnsteig!	182
	Das war's dann: „ <i>Therapieresistent!</i> “	185
	Optimist bin ich nicht – Pessimist erst recht nicht!	187
	Humor als Kraftquelle	189
	Das war's dann doch noch nicht!	190
	Positives Denken wirkt – und das ist das Problem!	192
	Tun, was im Augenblick getan werden kann	193
	„ <i>Der Retter</i> “ ( <i>William M. Harg</i> )	

<b>1.6</b>	<b>Wie Ratten im Labyrinth? „Richtig Handeln“</b>	<b>196</b>
	Von Menschen und Ratten	196
	„Der vierfache Trost“ des Buddha	198
	In der Einsamkeit unseres Gewissens	199
	„Was würdest Du tun, wenn ...?“ (Joan Baez)	200
	„Gewissensgründe? Das kann jeder behaupten!“	202
	Das Gewissen als Maßstab für unser Handeln?	205
	„Erhalt von Leben“ contra „Verurteilung zum Leiden“	206
	„Richtig Handeln“ aus Sicht des Zen	208
	„Richtet Euch nicht ...“	208
	„Wu wei“ – „Nicht-tun“: Handeln aus der Einheit	210
	Intuition – weder rationales Denken, noch Emotion	214
<b>1.7</b>	<b>Kann denn Mitleid Sünde sein?</b>	<b>216</b>
	Geteiltes Leid ist doppeltes Leid	216
	Die „Güte-Meditation“	221
	„Mitfreude“ – Gönnen wir anderen ihr Glück?	223
	Mitgefühl statt Mitleid – nur Wortklauberei?	224
	„Karunâ“ – Mitfühlen ohne mit zu leiden	226
	Mitgefühl praktizieren	226
	Das größte Glück: Für sich selbst sorgen können	230
<b>1.8</b>	<b>Die Liebesfalle</b>	<b>233</b>
	Was ist „Liebe“?	233
	Die Liebesfalle: Unsere Vorstellungen von Liebe	238
	Liebe + Gleichmut; die buddhistische Sicht	239
	Liebe in der Partnerschaft	241
	Verliebt-Sein ist toll! Umgang mit Gefühlen	245
	Seinen Nächsten „lieben“?	248

Das Potential der Liebe	250
<b>1.9 „GenießZen“ – Freude am Leben!</b>	<b>251</b>
Genießen hat viele Aspekte	252
Ja, wenn ich Zeit hätte ...	253
Ja, wenn ich reich wär' ...	255
Genießen und Glück im Buddhismus	256
Ich will glücklich sein!	257
Genießen-Können als Lebenskunst	261
Verlangen zerstört das Genießen	263
Einfach zufrieden sein	264
Das Leben genießen durch Selbstironie und Humor	265
<b>1.10 Wer sich in der Quelle der Natur erneuert ...</b>	<b>268</b>
„Gib dein Selbst auf!“	270
Natur mit allen Sinnen erleben	271
Naturwesen	272
Kraftplätze	273
Löwenzahn, Bäume und Berge	274
Natur als Zugang zur höchsten Wirklichkeit	276
Natur als Ursprung aller Religionen	277
Begegnung mit einem „Kami“-Baum	279
Staunen und Demut	280
Naturerfahrung im Heiku	283
<b>Teil 2 - Grundelemente des Zen</b>	<b>289</b>
<b>2.1 Lehre und Weltbild des Zen</b>	<b>289</b>
Vier Aspekte des Zen-Weges	289
Das Sein als einheitliches Ganzes	292
„Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“.	293
„Form“ – Reale Welt der Erscheinungen	294

„Leerheit“ – Urgrund des Seins	295
„Dharma“, „Dao“ – universale Gesetzmäßigkeiten	296
Das buddhistische „Dharma“	297
Das daoistische „Dao“	298
„Mu-Ga“, „Anatman“ – „Nicht-Ich“	298
Einheitserfahrung	299
<b>2.2 Die religiöse Qualität des Zen</b>	<b>301</b>
Was bedeutet „Religion“ im Zusammenhang mit Zen?	301
Zen-Grundüberzeugungen	303
„Kenshō“ (Einheitserfahrung) und „Satori“ (Erleuchtung)	304
„Kenshō“ – Einheitserfahrung als existentieller Impuls	305
„Satori“ – Erleuchtung als Ende des „Samsāra“	306
Gegenüberstellung von „Kenshō“ und „Satori“	309
<b>2.3 Quellen des Zen</b>	<b>310</b>
Ursprüngliche Quelle für <i>Buddhismus</i> und <i>Hinduismus</i>	310
<b>Übersicht „Quellen des Zen“</b>	<b>312</b>
Erläuterung zur Übersicht „Quellen des Zen“	314
Für Zen bedeutsame Elemente der Entwicklungslinien	314
<i>Vedismus</i> und <i>Chinesischer Universalismus</i>	315
„Rita“, universale Gesetzmäßigkeiten im <i>Vedismus</i>	315
Schein, „Māyā“	315
Wandel, „Anitya“	316
Gesetz von Ursache und Wirkung, „Karma“	316
Weitere zentrale Elemente des <i>Vedismus</i>	316
„Welt-Seele“, „Brahman“	316
Individual-„Seele“, „Ātman“	317
Die Epoche des <i>Brahmanismus</i>	318
Wiedergeburt, „Punarbhava“	319

<i>Die hinduistische Wiedergeburtsvorstellung</i>	319
Die Lehre des Buddha	320
Der Mahayana-Buddhismus	322
Der Daoismus	324
Die Entwicklung des Zen	325
Die Legende vom Ursprung des Zen („Ch’an“)	326
„Ch’an“ in China	327
„Ch’an“-Schulen als Basis für Zen in Japan	328
Zen in Japan	328
Zen in Kalifornien	330
<b>2.4 Buddhismus</b>	<b>332</b>
<i>Siddhārta GautamaŚākyamuni, der „Buddha“</i>	332
Hauptelemente des buddhistischen Weltbildes	333
Das Weltgesetz „Dharma“	333
<i>Schein, „Māyā“</i>	333
<i>Wandel, „Anitya“</i>	333
<i>Gesetz von Ursache und Wirkung, „Karma“</i>	333
<i>Wiedergeburt, „Punarbhava“</i>	334
<i>Kreislauf von Geburt und Tod, „Saṃsāra“</i>	335
<i>„Nirvāna“</i>	335
Drei Merkmale des Daseins, „Trilakṣana“	336
Buddhismus – Religion ohne Seele, ohne Gott	337
Die drei „Fahrzeuge“ des Buddhismus	340
Minderung des Leidens in der Welt	342
Buddhas Leben	343
Der <i>Mittlere Weg</i>	344
Die <i>Vier Edlen Wahrheiten</i>	345
Der <i>Edle Achtfache Pfad</i>	346
Die <i>Dreifache Zuflucht</i>	350
Buddhistische Ethik	350

Liebende Güte	352
„Nicht-Ich“, „Anātman“	353
„Apersonale Wiedergeburt“ als karmischer Impuls	354
Der Tod gehört zum Leben	359
Tibetischer Buddhismus	360
Der <i>Vierfache Trost</i>	362
<b>2.5 Daoismus</b>	<b>363</b>
Das „ <i>Dao</i> “	363
„ <i>Yin</i> “ und „ <i>Yang</i> “	365
Die „ <i>Fünf Elemente</i> “ („ <i>Wandlungsphasen</i> “)	366
„ <i>De</i> “ („ <i>Tugend</i> “)	367
„ <i>Wu wei</i> “ ( <i>Nicht-tun</i> ) und „ <i>Wei Wu wei</i> “ ( <i>Tun ohne Tun</i> )	368
Ziel: Unsterblichkeit. <i>Daoismus</i> als Volksreligion	370
<i>Der Spiegel des Herzens</i> ( <i>Zhuangzi</i> [ <i>Tschuang tse</i> ])	372
<i>Daodejing</i> [ <i>Tao te king</i> ] – <i>Das Buch vom Weltgesetz und seinem Wirken</i> ( <i>Laozi</i> [ <i>Lao tse</i> ])	372
„ <i>Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration</i> “ ( <i>B. Brecht</i> )	373
<b>Teil 3 - Wahrnehmung ist Wirklichkeit</b>	<b>376</b>
<b>3.1 Bilder im Spiegel deines Geistes</b>	<b>377</b>
Wir haben die Wahl, wie wir die Welt erleben!	378
Wirklichkeit als erfahrbarer, individueller, subjektiver, dynamischer Prozess	379
Subjektive Wirklichkeit	382
<i>Gleichnis von den Blindgeborenen (Elefantengleichnis)</i>	382
Subjektive Wahrnehmung ist unsere Lebenswirklichkeit	385
<i>Der Meister der Stille</i>	387
Der Blick in den Weltraum – die Illusion des „ <i>Jetzt</i> “	388
Unsere Wahrnehmung der Welt entsteht im Kopf	390

Unsere „reale“ Welt der „Erscheinungen“	394
„Leerheit“ als absolute, „objektiv“ existierende Wirklichkeit	396
Spiegel-Gleichnisse	397
Das Leben ein Traum?	401
Wahn oder Wirklichkeit?	407
Träume als Teil unserer Wirklichkeit	407
Außerkörperliches Erleben	408
Geister und andere Erscheinungen	409
Krankhafte Wahnvorstellungen	412
Der selbstverständliche Umgang mit den Dingen	413
<b>3.2 Ich denke ein Ich, das denkt, das bin ich</b>	<b>415</b>
Wer bin „Ich“?	415
„Ich denke, also bin ich“	417
Leben mit zwei „Ichs“ – meine chaotischen Jahre	418
Das „Ich“ im Verständnis des Zen-Buddhismus	421
Die Struktur unserer Persönlichkeit	422
Einheitserfahrung	425
Wer bin ich jetzt wirklich?	427
Ich habe nicht nur einen Körper, ich bin Körper	432
Wo bleibt die „Seele“?	433
Das Wunder unseres Körpers	435
Was bedeutet „Ich-Bewusstsein“?	437
Das „Ich“ im Wandel	439
Kann ich wollen, was ich will? „Freier Wille“?	441
<b>3.3 Das unvorstellbare Mysterium des Seins</b>	<b>446</b>
Staunen ist der Beginn von Philosophie und Mystik	446
Glauben und Zweifeln	447
Das Bedürfnis, das Unerklärliche zu erklären	448

Das Bedürfnis nach Schutz und Hilfe	448
Glaubensvorstellungen – Hilfe oder Falle?	450
Von der Toleranz zur Akzeptanz	451
Im Zen sind Vorstellungen nur Hilfsmittel	452
Wiedergeburt als buddhistische Glaubensvorstellung	454
Meine Probleme mit christlichen Vorstellungen	455
Das Mysterium des Seins aus Sicht des Zen	459
„ <i>Warum gibt es etwas und nicht nichts?</i> “	459
Zyklisches Weltbild ( <b>Übersicht</b> )	461
Der Urgrund des Seins	462
Gesetzmäßigkeiten: „ <i>Dharma</i> “ / „ <i>Dao</i> “	463
Das Potential, die „ <i>Möglichkeitsbedingungen</i> “	465
Das Prinzip „ <i>Leben</i> “	467
Die Frage nach dem Sinn	470
„ <i>Wann wird sich die Erde vom Menschen befreien?</i> “	470
Auf der Suche nach Sinn	471
Jeden Tag für sich selbst sinnvoll gestalten	473
<b>3.4 Zen und das Weltbild der Physik</b>	<b>476</b>
Das Sein als ungeteiltes Ganzes	476
Einheit der Wirklichkeit ( <b>Übersicht</b> )	478
Strukturen der Erscheinungswelt	479
Die Dinge „ <i>erscheinen</i> “ uns in dreifacher Hinsicht	479
Funktionsweisen des Physikalischen	480
Die seltsame Ordnung im Chaos	483
„ <i>Deterministisches Chaos</i> “	483
Die spukhafte Existenz der Elementarteilchen	486
„ <i>Welle-Teilchen-Dualismus</i> “	486
„ <i>Unbestimmtheit</i> “	487
„ <i>Quantenverschränkung</i> “	487
„ <i>Quantenteleportation</i> “	487

Die Leere im Weltraum ist alles andere als leer	489
Wasserstoff-Gas-Plasma-Wolken	490
Vakuum	490
„Dunkle Materie“ und „Dunkle Energie“	490
Informationsfelder – Gedächtnis der Natur	492
„Morphische Felder“	493
„Systemische Felder“	493
Zufall – kosmisches Prinzip und kreative Chance	496
Zufall als physikalisches Prinzip	497
Zufall als kreative Chance	499
<b>3.5    Zen und westliche Philosophie</b>	<b>502</b>
Die Vorsokratiker	503
<i>Thales von Milet</i>	504
<i>Anaximander</i>	504
<i>Anaximenes</i>	505
<i>Heraklit</i>	505
<i>Parmenides</i>	506
<i>Empedokles</i>	508
Das Höhlengleichnis ( <i>Platon</i> )	511
Die Stoiker ( <i>Zenon</i> )	515
<i>Cicero</i>	516
<i>Seneca</i>	516
<i>Epiktet</i>	517
<i>Marc Aurel</i>	518
Empirismus ( <i>George Berkeley</i> )	518
Existentialismus ( <i>Albert Camus</i> )	519
Phänomenologie ( <i>Martin Heidegger</i> )	521
Wirklichkeit	523
Das Sein und das Seiende	524
Subjekt-Objekt-Beziehung und Einheitserfahrung	525

<b>3.6 Zen und christliche Mystik</b>	<b>528</b>
<i>Willigis Jäger</i>	530
<i>Bernard de Clairvaux</i>	531
<i>Meister Eckhart von Hochheim</i>	533
<i>Heinrich Eger von Kalkar / Gerrit de Groot</i>	535
<i>„Die Wolke des Nichtwissens“</i>	536
<i>Juan de la Cruz (Johannes vom Kreuz)</i>	538
<i>Giordano Bruno</i>	541
<i>Hugo Makibi Enomiya-Lassalle</i>	543

## **Teil 4 - Ausgewählte Texte** **544**

<b>4.1 Texte der Zen-Tradition</b>	<b>544</b>
Denkanstöße und Tagessprüche	544
Zen-Philosophie	544
Zen-Meditation ( <i>Shikantaza</i> )	549
Tagessprüche	552
Glockenschlag und Priestertalar ( <i>„Mumonkan“</i> )	555
<i>„Bi-yän-lu“</i>	557
<i>„Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach?“</i>	559
Das <i>„Herz Sutra“</i> = <i>„Hannya Shin Gyô“</i>	560
<i>„Maka Hannya Haramitta Shin Gyô ” (dt. Text)</i>	561
<i>„Der Wasserbüffel und sein Hirte“ (Die „Ochsenbilder“)</i>	563
<b>4.2 Zen-Humor</b>	<b>574</b>
<i>Weder ich noch ein anderer</i>	575
<i>Der Weg liegt vor deinen Augen</i>	575
<i>Vertauschte Rollen</i>	575
<i>Kleider waschen</i>	576
<i>Loslassen I</i>	576
<i>Loslassen II</i>	576

„Gladys und der Zen-Meister“	576
„Bens Romantizismus“	577
Die drei schweigenden Mönche	577
Zen-Rivalen	577
Pu-hua: Der Purzelbaum	578
Pu-hua: Das angemessene Gewand	579
Der Meister der Stille	580
Ein schwerer Kopf	581
Die Teeschale ist voll!	581
Lachen kann nicht sterben	581
Keine Furcht vor dem Tode	582
Einfach nur sitzen!? I	584
Einfach nur sitzen!? II	585
Affe greift nach dem Spiegelbild des Mondes	585
<b>4.3 Sätze der Weisheit, Gedichte</b>	586
An meinen Sohn (Santos Parrilla)	586
aus „Fledermäuse 1“ und „2“ (Gustav Meyrink)	587
aus „Zanoni“ (Edward George Lytton-Bulwer)	590
aus „Mein Weltbild“ (Albert Einstein)	591
<b>Gedichte</b>	592
„Im Nebel“ (Hermann Hesse)	592
„Stufen I“ (Hermann Hesse)	593
„Stufen II“ (Ingrid Häring-Guggenberger)	593
Gedichte von Mascha Kaléko	594
<b>4.4 Meine An- und Einsichten</b>	596
Die 12 wichtigsten Grundlagen meiner Lebenswirklichkeit	596
Gedanken zu Gott und der Welt	601
Die Welt in der wir leben	602
Schein ist Sein	604

Gelebtes Zen	605
Meditation	605
Mitgefühl und Verantwortung	606
Im Hier und Heute leben	607
„ <i>Kenshō</i> “ – Einheitserfahrung	609
Eigene Meditationserfahrungen	609
Meine Zen-Grundüberzeugungen	611
Die Liebesfalle	612
Einfälle	613
Zugefallen	614
<b>Teil 5 „Das Apokryphe Sūtra des Hung-lei“</b>	<b>615</b>
Anmerkung	615
<b>I. Vorwort</b>	615
<b>II. Lebensbeschreibung des <i>Hung-lei</i></b>	617
<b>III. Das Sūtra</b>	620
<b>A. Vorbemerkung</b>	620
<b>B. Das Sūtra samt Zwischenbemerkungen und Erklärungen</b>	621
<b>IV. Anmerkungen des Herausgebers</b>	632
<b>V. Nachwort</b>	641
<b>VI. Abkürzungen</b>	642
<b>Und zum Schluss ...</b>	643
<b>Anmerkungen</b>	643
<b>Textnachweise</b>	668
<b>Bildnachweise</b>	671
<b>Von mir über mich</b>	675
<b>Danke!</b>	683