

Zen Meditation

Autor/in: Bernhard Dobrowsky



Zen (japanisch; über chinesisch chan von Sanskrit dhyana, "Selbstversenkung") ist die mystische Lehre der buddhistischen Schule der Meditation, die 520 n.Chr. vom indischen Gelehrten und Mönch Bodhidharma (jap. Daruma) in China gegründet wurde und hier zwei Schulen hervorbrachte: die Südliche und die Nördliche Schule. Im 13. Jahrhundert wird sie in Japan eingeführt. Daraus entwickelt sich die Beeinflussung der Literatur (Haiku-Lyrik), des No-Theaters (der Samurai), der Teezeremonien, der Landschaftsgärten und des Blumensteckens. Das Spektrum umfasst auch die Tuschkmalerei und Sportarten (wie das Bogenschießen und Schwertkämpfen). Alle diese "Wege" zielen auf "Erleuchtung", auf Innewerden der Leere bzw. Bekundung des absoluten Seins im menschlichen Tun ab.

Die religiöse Praxis der Zen-Sekten (Definition Brockhaus) besteht im Wesentlichen in der Übung der sitzenden Kontemplation (zazen) unter der Anleitung eines Meisters (roshi). Die Rinzaitradition (Gründer der Rinzai-Sekte ist Eisai Myoan (1141-1215), der zusammen mit Dogen Kigen (1200-1253), einem Lehrer der Soto-Sekte, den Zen-Buddhismus in Japan eingeführt hat, der zur Zeit der Kamakura (1192-1333) und Muromachishogunate (1338-1573) die geistige Grundlage des Rittertums in Japan bildete, verwendet auch intellektuell nicht lösbare Fragen (Koan; jap. öffentl. Bekanntmachung, für die Vernunft unzugängliche Sprüche, Fragen und Antworten, über die der Schüler meditiert, um zur Erleuchtung zu kommen.). Dadurch soll die Umwandlung der logischen Denkweise in unmittelbare Wahrnehmung und Identifikation mit der Umgebung erreicht werden. Aus dieser mystischen Versenkung kann die intuitive "Erleuchtung des Geistes" (satori) entspringen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten