

Glossar: Zen und Kontemplation

- Zusammengestellt von Klemens J.P. Speer

Hinweis: Die *kursiv* gesetzten Stichworte sind Begriffe aus der christlichen Kontemplationspraxis

Amida – (japanisch) Buddha-Erfahrung des grenzenlosen Lichts und Lebens

Atman – (Sanskrit) das Absolute, der „alles umfassende göttliche Atem“

Bewusstsein – bewusste, reine leere Wahrnehmung mit allen Sinnen, ohne Wertung

Bodhi – (Sanskrit) Erleuchtung, Erwachen

Bodhisattva – (Sanskrit) erwachtes Wesen, ein Mensch, der in der Arbeit für andere sein Selbst vergisst

Brahman – (Sanskrit) das Relative, der „individuelle göttliche Atem“

Buddha – (Sanskrit) der Erwachte

Ch'an, Chan – (chinesisch) Zen, siehe Zen

Dantien – (auch T'an T'ien – chinesisch) Zenoberzentrum, zentrale Energiezentren: unteres Dantien (Bauchzentrum), mittleres Dantien (Herzzentrum), oberes Dantien (Stirnzentrum)

Dharma – (Sanskrit) die Lehre; reine Leere; Dao oder Weg

Dojo – (japanisch) Übungsraum, Übungszentrum

Dokusan – (japanisch) Einzelgespräch, persönliches Gespräch zwischen Lehrer oder Meister und Schüler

Ego – verbindet sich oft mit der Ratio; das kleine eingeschränkte Ich, die kulturell und psychisch geprägte und gewachsene Persönlichkeit und all die Vorstellungen von sich selbst und der Welt, die es in jeder tiefen Form der Meditation zu überschreiten gilt, die aber dennoch für die sinnvolle Gestaltung des Alltags - bewusst eingesetzt - sehr nützlich sein können.

Erleuchtung – Erfahrung des „alles einschließenden Lichts“

Esoterik – nach innen gerichtete Weltsicht

Exoterik – nach außen gerichtete Weltsicht

Gassho – (japanisch) Verbeugung mit zusammengelegten Handflächen, ein Zeichen der Verehrung

Gipfelerfahrung – höchste Einheitserfahrung

Gottheit – ein Begriff aus der christlichen Mystik, der ausdrücken soll, dass Gott keine Person ist, sondern dass das Göttliche alles Persönliche übersteigt, also transpersonal ist.

Guru – (Sanskrit) verehrungswürdiger Lehrer oder Meister

Herzensgebet – eine Übung der Kontemplation in der der Name Jesu, wie ein Mantra (siehe Mantra) angerufen wird.

Karma – (Sanskrit) Kette von Ursache und Wirkung einer Handlung

Karuna – (Sanskrit) Mitgefühl

Kensho – (japanisch) Wesensschau, Erwachen, Erfahrung der Zen-Praxis

Kinhin – (auch Kin Hin, japanisch) meditatives Gehen zwischen den Sitzeinheiten

Ki – (japanisch, chinesisch “Qi”) Atem, Geist, geistige Stärke, Lebensenergie

Koan – (japanisch) ein paradoxes „Zen-Rätsel“, zwischen absolut und relativ, das es aufzulösen gilt

Kyosaku – (japanisch) ein flacher Stock, „Erweckungsstock“

Kontemplation – kommt vom lateinischen Begriff *contemplatio*: „con“ (gemeinsam oder zusammen) und „templum“ („heiliger Ort“) und bedeutet soviel wie Rückzug zum „Allerheiligsten“ im Inneren. Dies meint die liebende Vereinigung mit Gott, eine Liebesmystik.

Der traditionelle christliche Versenkungsweg wird auch Beschauung genannt, eine nicht gegenständliche Meditation, ein kontemplatives „Gebet“, ein Schauen ins nackte Sein, ein Schauen ins Nichts.

Makyo – (japanisch) die innere Wahrnehmung von Bildern, Symbolen, Gestalten, die es loszulassen gilt.

Mantra – (Sanskrit) eine mit Kraft aufgeladene Silbe, zum Beispiel MU.

Mu – (japanisch) nicht, nichts, ist nicht, hat nicht, erstes Koan des Zen-Schüler: chinesisch “Wu”

Meditation – in der christlichen Praxis das stille Nachsinnen über einen christlichen Text, zum Beispiel aus der Bibel, eine gegenständliche Form der Meditation, Vorstufe der Kontemplation, keine Meditation im östlichen Sinne.

Mystik – christliche Mystik, eine Liebesmystik, eine nicht mit Worten zu beschreibende innere Verbindung mit dem Göttlichen, dem All-Einen.

Mystische Erfahrung – tiefe innere Erfahrung von göttlicher Allverbundenheit

Mythos – tiefes inneres, kollektives Bild, z.B. der König, der Held, die Hexe usw.

Nirwana – (Sanskrit) Verlöschen, Eingehen ins Nichts

Osho – (japanisch) Vater, spiritueller Lehrer oder Meister

Pranja – (Sanskrit) Weisheit

Rinzai – (japanisch) eine Zen-Schule, die auf Lin-chi I-hsüan zurückgeht und die Übung mit einem Koan betont.

Qigong – (chinesisch) wörtlich: Arbeit mit dem Atem, bzw. Atemarbeit. Übung der Meditation und Bewegung und energetische Gesundheitsübung.

Roshi – (japanisch) verehrungswürdiger Lehrer oder Meister

Satori – (japanisch) große Erleuchtung, großes Erwachen

Shamadhi – (Sanskrit) Sammlung des Geistes, Versunkenheit

Shikantaza – (japanisch) Sitzen und sonst Nichts, eine Zen-Übung

Sanbo Kyodan – (japanisch) Orden der drei Kostbarkeiten, Zen-Schule die auf Yasutani Kakuun zurückgeht.

Sangha – (Sanskrit) buddhistische Gemeinde, Gruppe von suchenden Schülern

Sunyata – (Sanskrit) geistige Leere

Schatten – unter „Schatten“ versteht Ken Wilber in Anlehnung an C.G. Jung alle verdrängten und abgespaltenen (dunklen und seltener auch hellen) Persönlichkeitsanteile, die in das Unbewusste zurückgewiesen oder verschoben wurden. In der christlichen Kontemplation auch die „Dunkle Nacht der Seele“ genannt.

Sesshin – (japanisch) das Sammeln der Herzens, längere Übungstreffen der Zen-Praxis, zum Beispiel 3 bis 14 Tage, oder noch länger.

Soto – (japanisch) eine Zen-Schule, die auf Tung-shan Liang-chieh zurückgeht und das reine Sitzen betont.

Sutra – (Sanskrit) klassische Schriften; dem Buddha zugeschriebene Lehrreden; Leitfaden der buddhistischen Lehre

Synchronizität – bedeutungsvolles, sinnvolles Zusammenfallen von inneren Erfahrungen und äußeren Ereignissen

Taiji, T'ai Chi – (chinesisch) wörtlich: das höchste Letzte oder der Dachfirst

Die Übung des Taiji, ist sowohl Meditation in Bewegung als auch energetische Gesundheitsübung.

Taijiquan, T'ai Chi Ch'uan – (chinesisch) Taiji, siehe Taiji; quan, wörtlich, die Faust; der Weg der Kampfkunst zum Höchsten, Letzten, zur Einheit mit dem Dao. Die Übung des

Taijiquan ist sowohl Meditation in Bewegung und energetische Gesundheitsübung als auch Übung der „Kampfkunst“.

Teisho – (japanisch) Darlegung der Zen-Erfahrung durch den Meister

transpersonal – alles Persönliche übersteigend, hinter sich lassend

Uno Mystica – höchste Einheitserfahrung, Vollendung

Vipassana – eine tibetische Form der sitzenden Meditation

Zanmai, Sanmai – (japanisch) Verwirklichung, ein nicht-dualistischer Bewusstseinszustand

Zazen, Za-Zen – (japanisch) Sitzen in Versunkenheit

Zen – (japanisch – chinesisch “Chan”) Zen-Schule der Harmonie zwischen der absoluten und der relativen Welt

Zendo – (japanisch) Übungsraum oder eine Zen-Halle bzw. ein Zen-Zentrum

Zuowang, Zuo Wang – (chinesisch) Sitzen in Vergessenheit, daoistische Praxis der Sitzens