

# 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