

1 10.6 Zen-Buddhismus und seine westliche Adaption

2 1. Zusammenfassung

3 Zen ist der japanische Name für eine Richtung des Buddhismus, die durch eine besondere
4 Übungspraxis zu Erleuchtungserfahrungen führen will. Die Ursprünge sollen in Indien liegen.
5 Historisch fassbar wird Zen als Chan-Buddhismus erst im 7. Jh in China. Von dort gelangte
6 es im 13. Jh nach Japan. In der zweiten Hälfte des 20. Jh.s breitete der Zen-Buddhismus
7 sich in der westlichen Welt aus.

8 2. Wahrnehmung

9 Zen bleibt nicht auf den religiösen Bereich beschränkt. Inzwischen wird Zen mit allem
10 Möglichen kombiniert: Es gibt darum Zen in eigenen Zentren aber auch im
11 Volkshochschulprogramm und kirchlichen Familienbildungsstätten. Es gibt Zen für spirituell
12 Suchende, für Manager und für Gestresste. Zen bestimmt unser Bild von Japan und regt
13 Designer an. Zen ist etwas für Kampfsportler, für Teetrinker und Blumenfreunde.
14 Unterschiedliche Rezeptionen bis in den christlichen Bereich

15 3. Geschichte

16 3.1 Ursprung in China

17 Der Name Zen kommt aus dem Japanischen und ist eine Abkürzung des Wortes „Zenna“.
18 Beide Ausdrücke sind Entsprechungen der chinesischen Begriffe Chan-na bzw. Chan, die
19 auf das Sanskritwort Dhyana zurückgehen, das Sammlung des Geistes oder Versenkung
20 bedeutet.

21 Der Legende nach beginnt Zen mit Mahakashyapa, einem der Jünger des historischen
22 Buddha. Der Buddha Shakyamuni selbst soll ihm durch Geistübertragung den
23 Erleuchtungsweg des Zen gezeigt haben. Mit Mahakashyapa soll eine ununterbrochene
24 Traditionslinie von 28 Patriarchen in Indien ihren Anfang genommen haben. Als 28. indischer
25 Patriarch gilt Bodhidarma, der den Zen-Buddhismus im 6. Jh nach China gebracht haben soll
26 und darum zugleich als erster Patriarch des Zen bzw. Chan in China gezählt wird.
27 Die Grundlage des Chan bilden Lehren des Mahayana-Buddhismus aus Indien. Außerdem
28 waren Einflüsse der chinesischen Weltanschauung Taoismus bei der Entstehung wirksam.
29 Beide Ursprünge wirkten bei einer Entwicklung zusammen, in der klassische rituelle
30 Elemente aus dem Buddhismus immer stärker zugunsten von individueller Versenkung
31 zurückgedrängt wurden. Daneben wurden die Koan (japanisch; von chinesisch Kung-an),
32 spezielle Rätseltexte, die zur Erleuchtung verhelfen sollen, in China entwickelt, in
33 Sammlungen zusammengefasst und kommentiert. Diese Sammlungen wurden später weiter
34 überliefert nach Japan.

35 Mit Hui-neng, der im 7. Jh gelebt haben soll, endet die Linie der Patriarchen in China. Er gilt
36 als der 6. Chinesische Patriarch. Ihm wird das Plattformsutra zugeschrieben, die
37 grundlegende Schrift des Chan. Auf Hui-neng werden die verschiedenen Traditionen des
38 Chan, die sich in der Folge bildeten, zurückgeführt. In den späteren Chan-Klöstern spielte
39 neben den Versenkungsübungen die Arbeit für den eigenen Lebensunterhalt eine besondere
40 Rolle. Den Höhepunkt erlebte der Chan-Buddhismus in der Tangzeit (618–907). Die
41 Verfolgung des Buddhismus in China im Jahr 845 überstand er besser als andere
42 Richtungen. Später verlor das Chan in China an Bedeutung.

43 3.2 Weiterentwicklung in Japan

44 Der chinesische Meditationsbuddhismus erreichte um die Wende zum 13. Jh Japan, wo er
45 Zen genannt wurde. Auf chinesische Schulen zurückgehend bildeten sich die beiden
46 Richtungen des Rinzai- und des Soto-Zen. Hinweis auf eine dritte Art des Zen Vor Japan
47 waren schon Korea und Vietnam vom Chan-Buddhismus erreicht worden.

48 1) Rinzai soll von Eisei Zenji (1141–1215) nach Japan gebracht worden sein. Aber erst seine
49 Nachfolger konnten es dauerhaft in Japan etablieren. Ein wichtiger Reformator war Hakuin
50 Zenji (1686–1769), der als Vater des modernen Rinzai-Zen gilt. Im Rinzai spielen die Koan

51 eine weitaus wichtigere Rolle als im Soto. Das für den Zen-Buddhismus typische Sitzen
52 (Zazen) wird im Rinzaï so durchgeführt, dass die Meditierenden vor den Wänden der
53 Meditationshalle mit dem Gesicht zum Inneraum gerichtet sitzen.

54 2) Dogen Zenji (1200–1253) brachte das Soto-Zen nach Japan. Er gilt als der bedeutendste
55 Autor des Zen in Japan, sein Shobo-genzo („Schatzkammer der Erkenntnis des wahren
56 Dharma“) als eine Hauptschrift des Soto-Zen. Im Soto sitzen die Meditierenden beim Zazen
57 mit dem Gesicht zur Außenwand der Meditationshalle gekehrt.

58 3) Als dritte traditionelle Richtung existiert in Japan noch die Obaku-Schule, die auf
59 chinesische Einflüsse aus dem 17. Jh. zurückgeht und Elemente des Amida-Buddhismus
60 aufgenommen hat.

61 Für die Entwicklung im Westen und vor allem für das christliche Zen bekam der Sanbo
62 Kyodan, eine Reformorganisation des japanischen Zen, die 1954 in Kamakura gegründet
63 wurde und sich an Laien wendet, eine besondere Bedeutung. (s. u. 10.7 Christliches Zen)
64 Während der Adelsherrschaft der Shogune im Mittelalter und in der frühen Neuzeit war der
65 Zen-Buddhismus sehr einflussreich. Viele Elemente der japanischen Kultur werden mit dem
66 Zen in Verbindung gebracht: Teezeremonie, Kalligraphie, das Haiku (Dichtung), Ikebana
67 (Blumenstecken) oder Landschaftsgärten. Die oft behauptete Verbindung des Zen mit dem
68 Krieger-Ethos der Samurai, dem bushido („Weg des Kriegers“) soll ein Konstrukt späterer
69 Epochen sein.

70 Die Neuorientierung Japans in der Meiji-Zeit seit 1868 mit der Konzentration auf den
71 Shintoismus brachte einen massiven Bedeutungsverlust des Buddhismus insgesamt in
72 Japan mit sich. Der Zen-Buddhismus erlebte einen deutlichen Niedergang.

73 **3.3 Zen im Westen**

74 An dem Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago nahmen auch Vertreter des Zen-
75 Buddhismus aus Japan teil. Ihr Auftreten weckte Interesse in Amerika und Europa.
76 Gleichzeitig öffneten sich japanische Vertreter für geistige Einflüsse aus dem Westen. In der
77 Folge präsentierte Deisetsu Teitaro Suzuki (1870–1966) den Zen-Buddhismus für ein
78 westliches Publikum entgegen der Tradition als eine spirituelle Strömung, die Rituale und
79 Dogmen ablehnt und in der individuelle Erleuchtungserfahrungen im Zentrum stehen.
80 Er war der herausragende Protagonist einer Bewegung, die nach dem 2. Weltkrieg den Zen-
81 Buddhismus zuerst in die USA und dann nach Europa brachte. Die Alternativbewegung der
82 Beatnicks und die Psychoanalyse interessierten sich für Zen. Aber auch spirituelle
83 Bewegungen innerhalb und außerhalb des Christentums entdeckten den Zen-Buddhismus
84 für sich.

85 Erich Fromm und C. G. Jung kamen in Kontakt mit Suzuki und seiner Interpretation des Zen.
86 Der Philosoph Eugen Herrigel, und der Therapeut Karlfried Graf Dürckheim brachten nach
87 dem 2. Weltkrieg Zen-Traditionen nach. In den englischsprachigen Ländern weckten Philip
88 Kapleau und Alan Watts Interesse am Zen. Ihnen folgten Zen-Lehrer aus Japan. Der
89 vietnamesische Zen-Mönch Thich Hnat Hanh (* 1926 als Nguyễn Xuân Bảo) wurde zum
90 bekanntesten Buddhisten neben dem Dalai Lama weltweit.

91 Aus dem Interesse Einzelner wurde eine Bewegung, in deren Verlauf viele Menschen mit
92 dem Zen in Form von Meditation in Berührung kamen. Eine ganze Reihe von ihnen änderte
93 ihre Lebenseinstellung und gründete Zen-Zentren und Klöster weltweit.

94 **4. Lehre**

95 **4.1 Grundriss der Lehre**

96 Zen versteht sich selbst als eine Tradition, die außerhalb der anderen Lehren des
97 Buddhismus steht und unabhängig von der Autorität heiliger Schriften ist. Es geht um die
98 Erkenntnis der wahren Natur des Seins. Diese Erkenntnis erschließt sich in einer
99 Erleuchtungserfahrung (Kensho bzw. Satori) aufgrund meditativ ausgerichteter Praktiken.
100 Wichtig ist dabei die Bindung an den Meister (Roshi) und die besondere Traditionslinie, in
101 der er steht und die ihn beglaubigt.

102 Trotz aller erklärten Distanz gegenüber Dogmen, religiösen Riten und der schriftlichen
103 Überlieferung lässt sich Zen jedoch dem Mahayana-Buddhismus zurechnen. Ein zentraler
104 Punkt im Weltbild dieser vor allem in Ostasien verbreiteten Richtung des Buddhismus ist die
105 Lehre von der Shunyata (Leere bzw. „Leerheit“). Lebewesen oder Dinge haben danach keine
106 selbständige oder dauerhafte Substanz und sind nichts als Erscheinungen.
107 Die Vorstellung eines individuellen Selbst ist eine Illusion. Es gibt keinen Personenkern,
108 keine Seele. Im Moment der Erleuchtung wird nach Ansicht der Zen-Buddhisten genau das
109 erkannt. Das, was wir als unser individuelles Selbst wahrnehmen, ist das sich stetig
110 wandelnde Produkt unserer Empfindungen und Wahrnehmungen. Wer das durchschaut,
111 erreicht die vom Buddhismus angestrebte Befreiung, Nirvana, weil er das Illusionäre von
112 Leid und Wiedergeburt durchschaut. Praktisch kann eine solche Erkenntnis auch bedeuten,
113 den Alltag neu sehen zu lernen.
114 Der Weg zur Erkenntnis verläuft im Zen nicht über eine intellektuelle Anstrengung. Die
115 Erkenntnis ist nicht „sagbar“, sondern nur erfahrbar. Diese Erfahrung soll durch
116 Versenkungsübungen (Zazen – „Sitzen“) oder die Beschäftigung mit paradoxen Rätseln
117 (Koan) erreicht werden. Manchmal werden von den Meistern bei den Sitzungen Schreie oder
118 Schläge in ritualisierter Form eingesetzt, um Konzentration und Sitzhaltung zu optimieren.
119 Beim Zazen wird ein Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit angestrebt. Die
120 Praxis des Zen unterscheidet sich damit von den üblichen Methoden der Meditation, in
121 denen Bilder, Gebete oder Mantras eine Rolle spielen. In der Soto-Richtung führt das dazu,
122 dass nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“ das Sitzen allein schon als Ziel ausgegeben
123 wird. Vielfach wird darum die Bezeichnung Meditation für das Zazen abgelehnt.
124 Im Rinzai werden in besonderer Weise Koan als Mittel der Schulung und zur Erleuchtung
125 verwendet. Paradoxe Denkaufgaben bzw. unsinnig erscheinende Antworten auf Fragen
126 sollen die Alltagslogik aushebeln und damit die Erkenntnis ermöglichen. (Ein bekanntes
127 Beispiel für eine Frage lautet: „Wenn man mit beiden Händen klatscht, hört man einen Ton –
128 Welches ist der Ton der einen Hand?“) Wegen ihres paradoxen Charakters versteht man
129 Koan nicht als Meditationsobjekte im üblichen Sinn. Im Rahmen der Begegnung von Meister
130 und Schüler im Dokusan, gibt der Lehrer dem Schüler Aufgaben und nimmt seine
131 Antwortversuche entgegen. Oft dauert es lange, bis eine Antwort akzeptiert wird und der
132 Schüler ein neues Koan als Aufgabe bekommt.
133 Die Entwicklung im Westen machte den Zen-Buddhismus in Verbindung mit Psychologie und
134 Psychotherapie zu einem Mittel der Selbsterfahrung und Selbstoptimierung. Die dahinter
135 stehenden Ansichten können sich durchaus in Spannung zum traditionellen Weltbild des
136 Mahayana-Buddhismus befinden.

137 **4.2 Ethische Prinzipien**

138 Auch in der Ethik bewegt sich der Zen-Buddhismus in den Bahnen, die vom Mahayana
139 vorgegeben werden. Die Welt, wie sie der Zen-Buddhist erlebt, zeichnet sich in letzter
140 Konsequenz durch Leerheit aus. Dadurch entsteht eine Verbundenheit aller Wesen
141 untereinander. Es gibt keine Dualität, kein Gegenüber von Ich und Welt. Das wird in dem
142 Gedanken ausgedrückt, alle Lebewesen hätten eine Buddha-Natu. Dieser gemeinsame
143 Urgrund bildet den Ansatzpunkt für ethische Begründungen.
144 Buddhistisches Allgemeingut ist die Orientierung an den Shilas, Geboten, die beispielsweise
145 das Töten, Stehlen oder Lügen verbieten. Daneben gibt es den Bezug auf
146 Erleuchtungswesen wie einem Bodhisattva, der sich durch Karuna (Mitleid oder Mitgefühl)
147 auszeichnet.
148 Anfang des 20. Jh.s stellten sich Vertreter des Zen-Buddhismus in den Dienst der
149 japanischen Expansionsbestrebungen und rechtfertigten die damit verbundenen
150 Kriegsverbrechen.
151 Im „engagierten Buddhismus“ hat sich im 20. Jh ein ethisches und politisches Engagement
152 herausgebildet, das an der Hilfe für Leidende und Unterdrückte orientiert ist. Dieser Richtung
153 ist der bekannte vietnamesische Zen-Buddhist Thich Nhat Hanh zuzurechnen.

154 **5. Glaubenspraxis**

155 In Japan existieren mehr als 20.000 zen-buddhistische Tempel. Japaner sind nicht
156 ausschließlich Anhänger einer Religion, sondern praktizieren Religion je nach Anlass. Zu
157 einem buddhistischen Tempel geht man in einem Trauerfall, wenn man der Ahnen gedenkt
158 oder sich die Unterstützung der Götter für Vorhaben wünscht. Dazu dienen auch die vielen
159 zen-buddhistischen Tempel, die meist von einer Familie geführt werden und wo der
160 Priesterdienst von einer Generation an die nächste weitergegeben wird.
161 Die Ausbildung zum Priester findet an den etwa 70 Klöstern der verschiedenen zen-
162 buddhistischen Schulen statt. Die meisten so genannten Mönche sind Schüler, die später an
163 den Familientempel zurückgehen. Die Mehrheit der Ausbilder lebt abwechselnd im Kloster
164 und ihrem eigenen Familientempel. Nur wenige Priester leben ständig dort.
165 Neben dem Unterricht bestimmen Zazen, das Rezitieren von Sutren (heiligen Texten) und
166 Arbeitseinsätze das Leben im Kloster. Dazu kommen so genannte Sesshin, besondere
167 mehrtägige Übungsphasen, in denen sich die Übenden ganz auf das Sitzen und die
168 Rezitation buddhistischer Texte konzentrieren.
169 Während der Ausbildung durchlaufen die Priesterschüler verschiedene Stufen. Am Ende
170 wird dem Schüler von seinem Meister das Dharma (buddhistische Lehre) übertragen. Mit
171 dieser Zeremonie erkennt der Lehrer die Erleuchtung seines Schülers an und weist ihn mit
172 der Übergabe eines Zertifikats als seinen Nachfolger aus.
173 Mit dem Transfer in den Westen ist die gesellschaftliche Verankerung verloren gegangen.
174 Trotzdem richten viele zen-buddhistische Zentren ihre Praxis so weit wie möglich nach dem
175 japanischen Vorbild aus. Sie übernehmen bei der Gestaltung der Räume, der Kleidung der
176 Praktizierenden und der Rituale, die am Anfang und am Ende des zazen durchgeführt
177 werden, den Stil japanischer Zen-Klöster.
178 Zen-Zentren tragen oft den Namen dojo („Ort des Weges“). Dojo wird aber auch der Raum
179 genannt, in dem das Zazen geübt wird. Beim Eintritt in diesen Raum verbeugen sich die
180 Übenden vor dem Altar, sie umrunden ihn nur im Uhrzeigersinn, entzünden Weihrauch für
181 den Buddha und den Stammbaum der Zen-Meister, rezitieren Sutras über den
182 buddhistischen Dharma oder werfen sich bei morgendlichen Zeremonien mit dem ganzen
183 Körper nieder. An diesen Ritualen wird der religiöse Charakter des Zen deutlich.
184 Es gibt inzwischen aber auch eine unkonventionelle Praxis des Zazen. Einige Dharma-
185 Nachfolger japanischer Zen-Meister im Westen stellen das strenge Reglement, das die
186 japanischen Lehrer ihnen vermittelt haben oder im Westen eingeführt haben, mittlerweile
187 infrage.

188 **6. Organisation**

189 Zen in seinen verschiedenen Formen ist weltweit verbreitet. Allerdings gibt es keine seriösen
190 Zahlen über Anhänger oder Praktizierend außerhalb Japans.
191 In Japan existieren drei Hauptschulen: Soto, Rinzai und Obaku. Daneben gibt es fünf weitere
192 Organisationen, die sich als zen-buddhistisch verstehen, darunter die Sanbo-Kyodan, die in
193 den 50er Jahren des 20. Jh.s. gegründet wurde und die viele westliche Vertreter, vor allem
194 auch des christlichen Zen, hervorgebracht hat.
195 Die verschiedenen Schulen haben einen oder mehrere Haupttempel, die an der Spitze eines
196 pyramidenförmigen Systems mit Zweigtempeln stehen. In Japan sind religiöse
197 Gemeinschaften Organisationen, die den Status einer juristischen Person besitzen,
198 unabhängig vom Staat sind und sich selbst finanzieren. Während die Haupttempel für
199 Verwaltung, Ausbildung und Öffentlichkeitsarbeit sorgen, entrichten die Zweigtempel
200 Gebühren und sichern ihren Unterhalt durch wirtschaftliche Aktivitäten.
201 Im Westen sind viele buddhistische Zentren als Vereine organisiert und leben von Beiträgen
202 und Spenden. Allerdings gibt es auch hier Einrichtungen mit einem z.T. beachtlichen
203 wirtschaftlichen oder sozialen Engagement. In größeren Zen-Zentren des Westens gibt es
204 mitunter ein gemeinsames Leben nach klösterlichem Vorbild. Die meisten Zen-Anhänger
205 sind Laien, die einer normalen Tätigkeit nachgehen und sich täglich oder an bestimmten
206 Wochentagen und manchmal auch zu Sesshin treffen.

207 **7. Stellung zu anderen Religionen**

208 Der Zen-Buddhismus gehört religionsgeschichtlich gesehen in die Mahayana-Tradition des
209 Buddhismus. In Japan kann er gut mit anderen Religionen koexistieren, weil es dort keine
210 eindeutige Bindung an nur eine Religion gibt.
211 Im Westen gilt er oft nicht als Religion im traditionellen Verständnis. Rituale und persönliche
212 Praxis sind so gestaltet, dass sie nicht mehr als religiös wahrgenommen werden. Zen gilt als
213 Lebenshilfe, Philosophie oder kulturelles Phänomen. Deshalb sehen viele kein Problem in
214 einer Verbindung von Zen-Praxis mit einer anderen religiösen Orientierung.
215 Mit der Reduzierung des Zen auf die Erleuchtungserfahrung wird oft die Vorstellung
216 verbunden, diese Erfahrung sei so etwas wie die Essenz allen religiösen Erlebens.
217 Ergänzend wird mitunter die Ansicht vertreten, die Mystik sei der Kern aller Religionen und
218 dass die Erleuchtung im Zen so etwas wie die reine Form der Mystik. In diesen Fällen gibt es
219 aus zen-buddhistischer Sicht keine Probleme mit anderen Religionen, weil man sie
220 inklusivistisch in die eigene umfassendere Sicht einbinden kann.
221 In Abwandlung dieser Tradition wird mit ähnlichen Folgerungen behauptet, dass die Zen-
222 Erfahrung ein transreligiöses Phänomen sei. Was die Religionen erhoffen, wird im Zen
223 erreicht, wenn man die konkrete Religion hinter sich lässt.
224 Solche Denkfiguren lassen sich mit einer seit der Aufklärung existierenden Sicht verbinden,
225 die behauptet, dass die Religionen im Kern alle dasselbe wollen. Damit wird Konflikten
226 vorgebaut um den Preis, dass man den Unterschieden unter den Religionen womöglich nicht
227 gerecht wird.

228 **8. Stellung zur Gesellschaft**

229 Der Zen-Buddhismus, wie er im Westen vertreten wird, wendet sich an den Einzelnen und
230 stellt die individuelle Erfahrung in das Zentrum. Das entspricht dem Trend der
231 Individualisierung im Bereich der Religion, wie er in den letzten Jahrzehnten zu beobachten
232 ist. Zen macht ein Angebot für die, die sich von religiösen Gemeinschaften und ihren
233 Traditionen nichts mehr vorschreiben lassen wollen.
234 Da Raum gelassen wird für die Entscheidungen des Individuums und in der Regel niemand
235 auf eine geschlossene Gemeinschaft verpflichtet wird, ist das Konfliktpotential gering. Auf
236 der anderen Seite besteht in den meisten zen-buddhistischen Gruppierungen im Westen
237 wenig Interesse an einem gesellschaftlichen Engagement. Es gibt aber auch Vertreterinnen
238 und Vertreter eines sozial engagierten Zen-Buddhismus auf verschiedenen Kontinenten.

239 **9. Stellungnahmen und Ratschläge**

240 **9.1 Beurteilung aus christlicher Sicht**

241 Zen ist erfahrungsbezogen, Glaubensvorstellungen sollen keine Rolle spielen. Damit ist ein
242 wesentlicher Unterschied zwischen Zen und Christentum markiert. Ein weiterer
243 Differenzpunkt ist das Gottesbild. Eine personale Gottesvorstellung wie im Christentum findet
244 im Zen keinen Anhalt. Selbst die christliche Mystik hat das personale Gottesbild festgehalten.
245 Die Stellung Jesu Christi im christlichen Glauben ist trotz aller Parallelen eine andere als die
246 des Buddha im Buddhismus. Er ist unverzichtbar für die Erlösung im Sinne des christlichen
247 Glaubens, womit Buddhisten wenig anfangen können. Stattdessen kann im Zen-Buddhismus
248 die Wertschätzung der eigenen Erkenntnis so weit gehen, dass es in einem bekannten
249 Ausspruch heißt: „Triffst du Buddha, töte ihn!“
250 Es besteht im Zen-Buddhismus die Gefahr, dass Schuld und Leid aufgrund der Lehre von
251 der Shunyata relativiert werden. Auch an diesem Punkt besteht in der Begegnung von
252 Christen und Zen-Buddhisten Gesprächsbedarf.

253 **9.2 Vorschläge zum Umgang**

254 Konfliktpotential gibt es wenig in der Begegnung von Christentum und Zen-Buddhismus.
255 Dem Eindruck, es handele sich beim Zen um keine religiöse Tradition, sollte widersprochen
256 werden. Aus demselben Grund können Gemeinderäume für Zen-Meditation nicht zur
257 Verfügung gestellt werden.

258 **9.3 Schwerpunkte in der Seelsorge**

259 Manche Christen suchen in der Zen-Meditation eine Vertiefung oder Bereicherung ihres
260 Glaubens. Sie fühlen sich angezogen von der Aussicht auf Erfahrung und Erkenntnis,
261 während sie Probleme haben mit dem Glauben.
262 Manche wollen einfach zur Ruhe kommen. Sie versprechen sich dadurch eine bessere
263 Bewältigung des Alltags. Dabei können die Grenzen zur Esoterik verschwimmen.
264 In der Seelsorge sollte vor übertriebenen Hoffnungen, die mit Zen-Praktiken – Oder was man
265 dafür hält! - verbunden werden, gewarnt werden. Ein Hinweis auf die Bedeutung der
266 Vertrauensdimension im Leben und im Angebot des christlichen Glaubens kann dabei
267 hilfreich sein.

268 **10. Quellen und Literatur**

269 **10.1 Quellen**

270 Reps, Paul: Ohne Worte – Ohne Schweigen. 101 Zen-Geschichten und andere Zen-Texte
271 aus vier Jahrtausenden, Frankfurt a. M. 2008

272 Gundert, Wilhelm (Übers. und Hg.): Bi-Yän-Lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der
273 Smaragdenen Felswand, München 1974

274 **10.2 Literatur**

275 Bottini, Oliver: Das große O. W. Barth-Buch des Zen, Bern u. a. 2002

276 Von Brück, Michael: Zen. Geschichte und Praxis, München ²2007

277 Prohl, Inken, Zen für Dummies: Weinheim 2010