

Inhalt

Vorwort 11

ERSTER TEIL FORSCHUNGEN IN JAPAN

I. Aus dem religiösen Hintergrund 17

Was ist Zen? 20

II. Was geschieht bei der Zen-Meditation? 23

Der Zen-Meister 27

Das Kōan 28

Makyō 31

Satori 33

III. Unsere Begegnung mit den Zen-Meistern 39

Die Meditationserlebnisse von Shindai Sekiguchi 39

Der Zen-Meister Yamada Kyōzō 46

Das Satori-Erlebnis von Kōshirō Tamaki 52

Der Zen-Meister Ōmori Sōgen 57

Der Rozan-Bikhu 61

Abbot Zenkei Shibayama 64

Beim Zen-Meister Hirata 67

Bei Shizuteru Ueda 69

Beim Zen-Meister Nakagawa Sōen 70

Zen-Meditation bei Makibi Enomiya 74

ZWEITER TEIL
PSYCHOLOGISCH-PSYCHOPATHOLOGISCHE ASPEKTE

*IV. Vergleich der Zen-Erlebnisse mit der Mystik des Abendlandes.
Ärztlich-psychologische Analyse 83*

- A. Die Arten des Erlebens 86
 - 1. Empfinden und Wahrnehmen 86
 - Hypästhesie und Hypalgesie 86
 - Subjektive Levitation 87
 - 2. Vorstellen und Denken 88
 - Visionäre Erlebnisse 88
 - Hyponoische Erscheinungen, Realitätsgewißheit 92
 - 3. Fühlen und Werten 97
 - Das Vitalgefühl der Müdigkeit 97
 - Seelische Gefühle: Zustands- und Wertgefühle 98
 - 4. Triebe, Streben, Wollen 103
- B. Die Grundeigenschaften des Erlebens 105
 - 1. Das Ich-Erlebnis 105
 - Satori 107
 - Expansionserlebnisse 109
 - 2. Das Zeiterlebnis 114
- C. Der Hintergrund des Erlebens 117
 - 1. Die Aufmerksamkeit 117
 - 2. Das Bewußtsein 119
 - 3. Die Persönlichkeit 122

V. Elektroencephalographische Untersuchungen bei der Zen-Meditation 127

Diskussion psychophysischer Korrelationen bei Zen-Erlebnissen 131

Anmerkungen 143

Literaturverzeichnis 149