

# 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*