



Rederunde Ascona.

Agorà asconese.

## **Meditationen: Jung, Fromm, Nietzsche und Zen.**

Peter Oppliger, Teephilosoph

Peter Jankovsky, PhD

14-06-2016

**Meditieren?**

# Seelenruhe

**im  
stressigen  
Alltag  
finden?**





**C.G. Jung:**  
Mediation durch  
Versenkung in die  
eigenen Tag- und  
Nacht-Träume.

**Friedrich Nietzsche:**  
Zur Mittagsstunde mit der  
Natur, dem Dasein  
verschmelzen – die  
Ich-Auflösung droht.

**Erich Fromm:**  
Sich eine weisse Fläche  
vorstellen, auf das Atmen  
hören, innere Bilder aufsteigen lassen.

**Buddha:**  
Das Ich soll aus dem  
Mittelpunkt der eigenen  
Aufmerksamkeit wegrücken:  
Ich-Vergessenheit?

## Zen (-Buddhismus).

**Daisetz Teitaro Suzuki** (1870-1966)

«Die grosse Befreiung. Einführung  
in den Zen-Buddhismus.» (1958)

«Wir können sagen, dass das Zen alle Energien freisetzt, die in jedem von uns richtig und natürlich aufgespeichert, aber unter normalen Bedingungen verkrampft und verzerrt sind, so dass sie keinen angemessenen Kanal zur Betätigung finden. Es ist deshalb das Ziel des Zen, uns davor zu bewahren, in einem gewissen Sinne geisteskrank zu werden oder einen verkrüppelten Geist zu fördern.»

«Die Grundidee des Zen besteht darin, mit dem inneren Wirken unseres Wesens in Berührung zu kommen, und zwar auf die unmittelbarste Weise, ohne auf etwas Äusserliches oder Überlagertes zurückzugreifen.»

Rederunde Ascona.

Agorà asconese.

# Zen- Meditation

und  
Genuss  
von Grüntee.



**Im Teehaus  
auf dem  
Monte Verità.**

**Gruppen-  
Meditation  
nach Zen:**

**Jeder bereitet  
seinem Nächsten oder  
seiner Nächsten eine  
Schale Matcha-Tee zu und**

**überreicht sie ihm oder ihr – schweigend.**



# Meditieren

nach Zen:

Sich zu sich  
selbst  
durchatmen.



Peter Oppliger, Teephilosoph

Einatmen, ausatmen,

einatmen, ausatmen,

ein, aus,

**ein, aus.**