

ZEN-KREIS-HALLE

ZEN - KREIS - HALLE

Übung des Zazen unter Anleitung der Zen-Meister
Rei Shin Bigan Roshi (W.-D. Nolting) und
Mi Sho Sensei (H. Teske),
Schüler von Oi Saidan Roshi,
83. Rinzai-Zen-Patriarch, Hoko-ji, Japan

(Ausgabe März 2012)

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Mi Sho Sensei	1
Choka und Banka (Morgen- und Abendrezitation)	2
Die Dreifache Zuflucht (Pali)	
TISARANA	3
Die Dreifache Zuflucht (japanisch)	
SANKIKAI	4
Tiefe Einsicht	
SANGEMON	5
Das Herz der vollkommenen Weisheit	
HAN NYA SHIN GYO	6
Dharani von der großen Barmherzigkeit	
DAI HI SHU	10
Dharani vom Tilgen des Leidens	
SHO SAI SHU	14
Dharani von der Buddha-Krone	
BUCHIN SON SHIN DHARANI	16
Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin	
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	20
Dharani des Fudo Myo O (Acala)	24
Sutra des langen Lebens	
EMMEI JIKKU KANNON GYO	25
Bodhisattva-Gelübde	
SHIGUSEIGANMON	26
Rezitationen zu den Mahlzeiten	
Vor dem Essen	
GOKANMON	28
SANSHIGE	30
Hungrige Geister	30
Nach dem Essen	
JKIHITSUGE	31

Buddhistisches Bekenntnis	32
Zendo-Ordnung	34
Sesshin-Tagesplan	36
Verehrung des Buddha	
NAMO TASSA BHAGAVATO	37
Widmung	
ECCO	37
Lehrrede von der Güte	
KARANIYAM-METTASUTTAM	38
Gütemeditation	41
Mantras zur Anrufung der Buddhas, Bodhisattvas, Dakinis	42
Buddhas Geburtstag	43
Ruf des Nachtwächters	44
Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und die Silas	44
Die fünf Tugendempfehlungen des Buddha für Laien	
PANCA SILA	45
Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen des Buddha für Nonnen und Mönche	46
Verehrung von Buddha, Dharma und Sangha	47
Die letzte Ermahnung des Lehrers der Nation	
KO ZEN DAITO	48
Diamant-Sutra	51
Lotus-Sutra (25. Kapitel)	52
Dharma-Nachfolger	
TEI DAI DENPO BUSSONO MYOGO	62
Glossar	64

Geleitwort

Zen ist die besondere Überlieferung außerhalb der Schriften und unabhängig von Worten.

Und doch können die hier zusammengestellten Rezitationen und Lehrtexte mit all ihren Worten und zahlreichen Schriftzeichen in einem einzigen Augenblick den Schleier sämtlicher illusionärer Vorstellungen und gedanklicher Konzepte lüften und den Blick freimachen auf das wahre Wesen aller Erscheinungen, auf die Buddha-Natur.

Um dieses Wunder zu vollbringen, bedarf es lediglich einer einzigen Eigenschaft, die den Anfang und das Ziel des Zen-buddhistischen Weges markiert und diese Eigenschaft trägt den Namen Vertrauen. Zu Beginn des Weges bezieht sich das Vertrauen hauptsächlich auf die drei Juwelen von Buddha, Dharma und Sangha und erreicht schließlich die Vollkommenheit im Vertrauen auf die eigene universelle Buddha-Natur.

Es ist so, wie Meister Hakuin in seinem Lobgesang auf das Zazen sagt: Wer ... auch einmal nur diese Wahrheit vernimmt ... und mit Vertrauen verfolgt, erlangt unendliche Glückseligkeit.

So ist der Zen-Weg der direkte Weg zum dauerhaften Glück für uns selber und für alle anderen, denn es geht auf diesem Weg der Entwicklung der Weisheit ebenso um die Entwicklung des grenzenlosen Mitgefühls mit allen fühlenden Wesen.

Mit seinen drei Schulungsgebieten der Weisheit, der Lebensführung und der Meditation ist Zen ein Lebensweg, auf dem wir die Möglichkeit erhalten, zum Wohle aller Wesen unser gesamtes menschliches Potential zu entfalten bis hin zur vollständigen Erleuchtung eines Buddha, und zwar in diesem Leben und in diesem Körper.

Kiel im September 2011

Mi Sho Sensei

Choka und Banka (Morgen- und Abendrezitation)

1. SANKIKAI
2. SANGEMON
3. HAN NYA SHIN GYO
4. DAI HI SHU
5. SHO SAI SHU
6. BUCHIN SON SHIN DHARANI
7. HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN
8. Dharani des Fudo Myo O
9. EMMEI JIKKU KANNON GYO
10. SHIGUSEIGANMON

TISARANA (Pali)

**BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI**

DUTIYAM PI

**BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI**

TATIYAM PI

**BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI**

Die Dreifache Zuflucht

Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha,
zum Dharma und zur Sangha.

SANKIKAI (japanisch)

NAMU KIE BUTSU

NAMU KIE HO

NAMU KIE SO

KIE BUTSU MU JO SON

KIE HORI YOKU SON

KIE SOWA GO SON

KIE BUKKYO

KIE HOKYO

KIE SOKYO

Die Dreifache Zuflucht

Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha,
zum Dharma und zur Sangha.

Zu Buddha, dem Unvergleichlichen, Ehrwürdigen
nehme ich meine Zuflucht.

Zum Dharma, dessen Reinheit ich verehere,
nehme ich meine Zuflucht.

Zur Sangha, deren harmonisches Leben ich verehere,
nehme ich meine Zuflucht.

Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha
habe ich jetzt meine Zuflucht genommen.

SANGEMON

**GASHAKU SHOZO SHOAKUGO
KAIYU MUSHI TONJINSHI
JUSHIN GUI SHI SHOSHO
ISSAI GAKON KAI SANGE**

Tiefe Einsicht

Begierde, Hass, Verblendung sind die Ursachen
meiner fort- und fortwirkenden Taten.

Sie treten hervor als Geschöpfe des Leibes,
des Mundes und der Gesinnung.

Tiefe Einsicht durchdringt jetzt mein Wesen.

MA KA HAN NYA
HA RA MI TA SHIN
GYO. KAN JI ZAI
BO SA. GYO JIN
HAN NYA HA RA MI
TA JI. SHO KEN GO
ON KAI KU. DO IS
SAI KU YAKU. SHA
RI SHI. SHIKI FU I
KU. KU FU I SHIKI.
SHIKI SOKU ZE KU.
KU SOKU ZE SHIKI.
JU SO GYO SHIKI.
YAKU BU NYO ZE.
SHA RI SHI. ZE SHO
HO KU SO. FU SHO
FU METSU. FU KU
FU JO. FU ZO FU
GEN. ZE KO KU
CHU. MU SHIKI MU
JU SO GYO SHIKI.
MU GEN NI BI ZES
SHIN I.

MU SHIKI SHO KO
MI SOKU HO. MU
GEN KAI NAI SHI
MU I SHIKI KAI.
MU MU MYO YAKU
MU MU MYO JIN.
NAI SHI MU RO SHI
YAKU MU RO SHI
JIN. MU KU SHU
METSU DO. MU CHI
YAKU MU TOKU.
I MU SHO TO KO.
BO DAI SA TA.
E HAN NYA HA RA
MI TA KO. SHIN MU
KEI GE MU KEI GE
KO. MU U KU FU
ON RI IS SAI TEN
DO MU SO. KU GYO
NE HAN. SAN ZE
SHO BUTSU E HAN
NYA HA RA MI TA
KO. TOKU A NOKU

TA RA SAN MYAKU
SAN BO DAI. KO
CHI HAN NYA HA
RA MI TA. ZE DAI
JIN SHU. ZE DAI
MYO SHU. ZE MU
JO SHU. ZE MU TO
DO SHU. NO JO IS
SAI KU. SHIN JITSU
FU KO KO SETSU
HAN NYA HA RA
MI TA SHU. SOKU
SETSU SHU WATSU.
GYA TEI. GYA TEI.
HA RA GYA TEI. HA
RA SO GYA TEI. BO
JI SO WA KA. HAN
NYA SHIN GYO.

Das Herz der vollkommenen Weisheit

Der heilige Bodhisattva Avalokiteshvara, in tiefster Weisheit versenkt, erkennt, dass die fünf Skandhas, die fünf Bereiche des Anhaftens – nämlich Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein – an sich leer sind.

Alle Bitterkeit und alles Leiden tilgt er, wenn er zum ehrwürdigen Shariputra spricht: Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Leerheit ist nicht verschieden von Form, noch ist Form verschieden von Leerheit. Alle Dinge in der Welt sind leer, so auch Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein.

Alle Dinge sind wie die Leerheit, frei von Entstehen und Vergehen; sie sind weder rein noch unrein, weder vollkommen noch unvollkommen.

In der Leerheit gibt es keinen Körper, kein Gefühl und keine Wahrnehmung, keine Willensregungen und kein Bewusstsein; da gibt es weder Augen noch Ohren, weder Nase noch Zunge, weder Leib noch Geist, weder Sinnesobjekte noch Vorstellungen; da gibt es weder den Bereich der Sinne, noch den Bereich der Sinnesobjekte, noch den Bereich des Bewusstseins.

In der Leerheit gibt es weder geistige Blindheit, noch Auflösung der geistigen Blindheit; es gibt weder Altern, noch Sterben, noch Aufhebung des Alterns und Sterbens. In der Leerheit gibt es kein Erkennen, kein Verwirklichen, kein Leiden, kein Entstehen des Leidens, kein Ende des Leidens und keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.

Nach dieser Weisheit, dass es nichts zu verwirklichen gibt, streben die Suchenden. Darum ist kein Schleier vor ihren Herzen und keine Angst. Befreit von allen Verwirrungen und allen Trübungen des Geistes, frei von allen Vorstellungen wird endlich Nirvana erreicht!

Die Erleuchteten aller Zeiten, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, folgen diesem Weg der vollkommenen Weisheit, auf dem sie die große Befreiung erlangen. Lasst auch uns diese tiefste Wahrheit erfahren!

Dies ist das große Wort, das große Mantra, das Wort an Tiefe ohnegleichen, das alle Leiden stillt; die Wahrheit, in der es nichts Falsches mehr gibt; das Wort, das letzte Weisheit offenbart:

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha.
(Ihr alle, ihr alle, geht darüber hinaus, geht über das Hier und Jetzt hinaus zum großen Erwachen!)

NA MU KA RA TAN
NO TO RA YA YA
NA MU O RI YA
BO RYO KI CHI
SHI FU RA YA FU
JI SA TO BO YA
MO KO SA TO BO
YA MO KO KYA
RU NI KYA YA EN
SA HA RA HA EI
SHU TAN NO TON
SHA NA MU SHI
KI RI TO I MO O
RI YA BO RYO KI
CHI SHI FU RA RI
TO BO NA MU NO
RA KI JI KI RI MO
KO HO DO SHA
MI SA BO O TO JO
SHU BEN O SHU IN
SA BO SA TO NO
MO BO GYA MO
HA TE CHO TO JI

TO EN O BO RYO
KI RYO GYA CHI
KYA RYA CHI I KI
RI MO KO FU JI
SA TO SA BO SA
BO MO RA MO RA
MO KI MO KI RI
TO IN KU RYO KU
RYO KE MO TO
RYO TO RYO HO
JA YA CHI MO KO
HO JA YA CHI TO
RA TO RA CHI RI
NI SHI FU RA YA
SHA RO SHA RO
MO MO HA MO
RA HO CHI RI YU
KI YU KI SHI NO
SHI NO O RA SAN
FU RA SHA RI HA
ZA HA ZA FU RA
SHA YA KU RYO
KU RYO MO RA

KU RYO KU RYO
KI RI SHA RO SHA
RO SHI RI SHI RI
SU RYO SU RYO
FU JI YA FU JI YA
FU DO YA FU DO
YA MI CHI RI YA
NO RA KIN JI CHI
RI SHU NI NO HO
YA MO NO SO MO
KO SHI DO YA SO
MO KO MO KO
SHI DO YA SO MO
KO SHI DO YU KI
SHI FU RA YA SO
MO KO NO RA KIN
JI SO MO KO MO
RA NO RA SO MO
KO SHI RA SUN
O MO GYA YA SO
MO KO SO BO MO
KO SHI DO YA SO
MO KO SHA KI RA

O SHI DO YA SO
MO KO HO DO MO
GYA SHI DO YA
SO MO KO NO RA
KIN JI HA GYA RA
YA SO MO KO MO
HO RI SHIN GYA
RA YA SO MO KO
NA MU KA RA TAN
NO TO RA YA YA
NA MU O RI YA BO
RYO KI CHI SHI
FU RA YA SO MO
KO SHI TE DO MO
DO RA HO DO YA
SO MO KO

Dharani von der großen Barmherzigkeit

Verehrung den drei Schätzen –
Buddha, Dharma und Sangha!

Verehrung Avalokiteshvara,
dem Bodhisattva Mahasattva,
dem Bodhisattva der Barmherzigkeit!

Verehrung ihm, der alles Leiden tilgt.

Nachdem wir Avalokiteshvara Bodhisattva unsere
Verehrung dargebracht haben, rezitieren wir dieses
herrliche Dharani, das alle Wesen läutert, das aller
Wesen Wünsche erfüllt.

Gepriesen sei Bodhisattva Mahasattva,
der den Trikaya verkörpert, der die transzendente
Weisheit verkörpert.

Gepriesen sei Bodhisattva Mahasattva,
der durch die Unbeflecktheit seines Geistes
fortwährend alle Wesen rettet.

Gepriesen sei Bodhisattva Mahasattva,
dessen jegliche Tat die ursprüngliche Reinheit aller
Wesen enthüllt.

Gepriesen sei Bodhisattva Mahasattva,
der die drei zerstörenden Verwirrungen –
Gier, Hass und Verblendung – auslöscht.

Schnell, schnell! Komm, komm! Hier, hier!

Freude kommt in uns auf und hilft uns,
in das Reich der großen Wirklichkeit einzudringen.

Avalokiteshvara Bodhisattva,
Bodhisattva der Barmherzigkeit,
verhilf uns zu geistiger Erfüllung.

Vollendung, Vollendung!

Nachdem wir die Freiheit und Barmherzigkeit des
Bodhisattva Avalokiteshvara bezeugt haben,
unseren eigenen Körper und Geist geläutert haben,
tapfer wie ein Löwe geworden sind und uns in allen
Lebewesen offenbart haben, uns zum Rad der Lehre
und der Lotusblume bekannt haben, können wir nun
ungehindert alle Wesen retten.

Möge die Kenntnis der geheimnisvollen Natur
Avalokiteshvaras für immer fortbestehen.

Verehrung den drei Schätzen – Buddha, Dharma
und Sangha! Verehrung Avalokiteshvara,
dem Bodhisattva Mahasattva,
dem Bodhisattva der Barmherzigkeit!

Möge dieses Dharani wirksam sein.

SHO SAI SHU

NA MU SA MAN DA
MO TO NAN O HA RA
CHI KO TO SHA SO NO
NAN TO JI TO
EN GYA GYA GYA
KI GYA KI UN NUN
SHI FU RA
SHI FU RA HA RA
SHI FU RA HA RA
SHI FU RA
CHI SHU SA CHI SHU SA
SHI SHU RI SHI SHU RI
SO HA JA SO HA JA
SE CHI GYA SHI RI EI SO
MO KO

Dharani vom Tilgen des Leidens

Verehrung allen Buddhas in den drei Welten
und zehn Himmelsrichtungen.

Gepriesen sei der unvergleichliche Eine,
der alles Leiden tilgen kann.

Gepriesen sei der unvergleichliche Eine,
der das ganze Universum durchdringt
und den Verhältnissen entsprechend
die Trikayas offenbart.

Er ist das Licht, das große, wahre Licht.
Dieses herrliche Licht
zieht alle Wesen in den Bereich Buddhas
und rettet sie.

So verschwinden Leiden und Unglück.

Leuchtende Erkenntnis bricht auf,
und damit hat dieses Dharani seine Kraft vollendet.

NO BO BA GYA BA
TE TA RE RO KI YA
HA RA CHI BI SHI
SHU DA YA BO DA
YA BA GYA BA TE
TA NI YA TA ON BI
SHU DA YA BI SHU
DA YA SA MA SA
MA SAN MAN DA
HA BA SHA SO HA
RA DA GYA CHI
GYA GA NO SO BA
HAN BA BI SHU TE
A BI SHIN SHA TO
MAN SO GYA TA
HA RA HA SHA NO
A MI RI TA BI SEI
KEI MA KA MAN
DA RA HA DAI A
KA RA A KA RA A
YU SAN DA RA NI
SHU DA YA SHU DA

YA GYA GYA NO
BI SHU TE U SHU
NI SHA BI JA YA BI
SHU TE SA KA SA
RA A RA SHIN MEI
SAN SO NI TE SA
RA BA TA TA GYA
TA BA RO GYA NI
SA TA HA RA MI
TA HA RI HO RA
NI SA RA BA TA TA
GYA TA KI RI DA
YA CHI SHU TA NO
CHI SHU CHI TA
MA KA MO DA REI
BA ZA RA GYA YA
SO GYA TA NO BI
SHU TE SA RA BA
HA RA DA HA YA
TO RI GYA CHI HA
RI BI SHU TE
HA RA CHI NI HA

RA DA YA A YOKU
SHU TE SAN MA YA
CHI SHU CHI TE
MA NI MA NI MA
KA MA NI TA TA DA
BO DA KU CHI HA
RI SHU TE BI SO
BO DA BO JI SHU
TE JA YA JA YA BI
JA YA BI JA YA SA
MO RA SA MO RA
SA RA BA BO DA
CHI SHU CHI TA
SHU TE BA JI RI
BA ZA RA GYA RA
BEI BA ZA RAN HA
BA TO MA MA SHA
RI RAN SA RA BA
SA TO BA NAN SHA
GYA YA HA RI BI
SHU TE SA RA BA

GYA CHI HA RI
SHU TE SA RA BA
TA TA GYA TA SHI
SHA MEI SAN MA
JIN BA SO EN TO
SA RA BA TA TA
GYA TA SAN MA
JIN BA SO CHI SHU
CHI TE BO JI YA
BO JI YA BI BO JI
YA BI BO JI YA BO
DA YA BO DA YA
BI BO DA YA BI BO
DA YA SAN MAN
DA HA RI SHU TE
SA RA BA TA TA
GYA TA KI RI DA
YA CHI SHU TA NO
CHI SHU CHI TA
MA KA MO DA RE
SO WA KA

Dharani von der Buddha-Krone

Ehre dem Gesegneten,
dem Hervorragendsten in den drei Welten.
Ehre dem Erleuchteten, dem Gesegneten, OM.

Reinige uns, reinige uns,
der du immer in der Einheit lebst.

Du besitzt das alles durchdringende,
alles erhellende Licht.

Du bist rein in deiner Selbstnatur
und hast die Dunkelheit von Samsara überwunden.
Segne uns, o Sugata, mit deinem ewigen Segen,
mit dem höchsten Mantra, dem wirklichen Wort.

Beseitige alles Unheil, beseitige alles Unheil,
der du ewig lebst.

Reinige uns, reinige uns,
der du rein wie der Himmel bist.

Du bist rein wie die Krone der siegreichen Buddhas.

Du erstrahlst mit tausend Lichtern.
O alle Tathagatas, die die ganze Welt überblicken.
Du bist vollkommen in den sechs Paramitas.
Du mit dem Großen Siegel voll geistiger Kraft aus
dem Herzen der Tathagatas.
Du mit dem unzerstörbaren und reinen Vajra-Körper.
Du bist vollkommen rein, befreit von allen Hinder-
nissen, von allen Ängsten und allen niederen Pfaden.

Befreie uns, der du ein glückseliges Leben genießt.

Stärke uns mit der Kraft des ursprünglichen Gelübdes.

Dreifaches Juwel. O Soheit, die wirklichkeitsbezogen und absolut rein ist. Du bist rein in der selbst erzeugten Erleuchtung.

Sei siegreich, sei siegreich, sei immer siegreich, sei immer siegreich. Erwinnere Dich, erwinnere Dich.

Du bist rein, ermächtigt von allen Buddhas.

O Vajragarbha, Vajra-Halter.

Verleih mir den Diamantkörper.

Verleih auch allen Wesen den Diamantkörper.

Du besitzt einen vollkommen reinen Körper.

Du bist vollkommen befreit von allen Pfaden des Samsara.

Und lass mich von allen Tathagatas gesegnet werden.

Du bist ausgestattet mit der hilfreichen Kraft aller Tathagatas.

Befreiung, Befreiung, vollkommene Befreiung, vollkommene Befreiung. Befreiung aller Wesen, Befreiung aller Wesen, vollkommene Befreiung für alle Wesen.

Du bist absolut rein, alldurchdringend.

Du mit dem Großen Siegel voll geistiger Kraft aus dem Herzen der Tathagatas.

SHUJO HONRAI HOTOKE NARI
MIZU TO KORI NO GOTOKU NITE
MIZU O HANARETE KORI NAKU
SHUJO NO HOKA NI HOTOKE NASHI

SHUJO CHIKAKI O SHIRAZU SHITE
TOKU MOTOMURU HAKANASA YO
TATOEBA MIZU NO NAKA NI ITE
KATSU O SAKEBU GA GOTOKU NARI

CHOJA NO IE NO KO TO NARITE
HINRI NI MAYOU NI KOTONARAZU
ROKUSHU RINNE NO INNEN WA
ONORE GA GUCHI NO YAMIJI NARI

YAMIJI NI YAMIJI O FUMISOETE
ITSUKA SHOJI O HANARU BEKI
SORE MAKANEN NO ZENJO WA
SHOTAN SURU NI AMARI ARI

FUSE YA JIKAI NO SHOHARAMITSU
NENBUTSU ZANGE SHUGYO TO
SONO SHINA OKI SHOZENGYO
MINA KONO UCHI NI KISURU NARI

ICHIZA NO KO O NASU HITO MO
TSUMISHI MURYO NO TSUMI HOROBU
AKUSHU IZUKU NI ARINU BEKI
JODO SUNAWACHI TOKARAZU

**KATAJIKENAKUMO KONO NORI O
HITOTABI MIMI NI FURURU TOKI
SANDAN ZUIKI SURU HITO WA
FUKU O URU KOTO KAGIRI NASHI**

**IWANYA MIZUKARA EKO SHITE
JIKI NI JISHO O SHO SUREBA
JISHO SUNAWACHI MUSHO NITE
SUDENI KERON O HANARETARI**

**INGA ICHINYO NO MON HIRAKE
MUNI MUSAN NO MICHI NAOSHI
MUSO NO SO O SO TO SHITE
YUKUMO KAERUMO YOSO NARAZU**

**MUNEN NO NEN O NEN TO SHITE
UTAU MO MAU MO NORI NO KOE
ZANMAI MUGE NO SORA HIROKU
SHICHI ENMYO NO TSUKI SAEN**

**KONO TOKI NANI O KA MOTOMU BEKI
JAKUMETSU GENZEN SURU YUE NI
TOSHO SUNAWACHI RENEGOKU
KONO MI SUNAWACHI HOTOKE NARI**

Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin (Lobpreis des Zazen)

Die Menschen sind in ihrem tiefsten Wesen Buddha;
es ist wie bei Wasser und Eis: Wie es kein Eis gibt
ohne Wasser, so gibt es nicht einen Menschen ohne
Buddha-Natur.

Wehe den Menschen, die in weiter Ferne suchen
und nicht wissen, wie nahe die Wahrheit ist.
Sie gleichen denen, die mitten im Wasser stehen
und doch nach Wasser schreien.

Sie sind Kinder aus reichem Haus,
die in Armut und Elend ihren Weg verloren haben.

Irrend durchwandern sie alle Welten,
verstrickt im Finstern ihrer Unwissenheit.
Wie könnten sie je frei werden von Geburt und Tod,
wenn sie endlos im Dunkel des Irrtums suchen?

Zazen, wie es der Buddha lehrt: Kein Lob kann sein
Verdienst erschöpfen! Alle Tugenden, Barmherzigkeit
und Sittlichkeit, alle gute Tat, Lobpreisung Buddhas
und alle Übungen, alle münden sie hier!

Wem nur ein einmaliger Sitz sich vollendet,
dem löst sich alles Karma auf,
angehäuft in zahllosen Leben.
Wo sind die Pfade des Übels,
wenn Reines Land so nahe ist?

Wer voll Demut auch einmal nur diese Wahrheit vernimmt, wer sie preist und mit Vertrauen verfolgt, erlangt unendliche Glückseligkeit.

Mehr noch: Wenn wir uns ganz der Suche hingeben und unmittelbar unsere eigene Natur erleben, dann ist unser eigenes Wesen nichts anderes als die Natur des vollendeten Nichts und wir sind erhaben über des Denkens Spiel.

Weit öffnet sich das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung und der einzige Weg tut sich auf: geradeaus hin, kein zweiter und dritter.

Wer ihn beschreitet, der nimmt an als Gestalt die Gestalt des Gestaltlosen und sein Gehen und Kommen geschieht nirgends, denn wo er ist.

Der nimmt an als sein Denken das Denken des Nicht-Denkens und sein Singen und auch sein Tanzen sind Stimme der Wahrheit.

Der Himmel des Samadhi ist grenzenlos und frei, und es leuchtet der volle Mond der vierfachen Weisheit.

In diesem Augenblick: Was fehlte da noch, wo sich offenbart das Nirvana? Hier und jetzt ist Reines Land, und dieser Leib hier ist nichts anderes als Buddha.

Dharani des Fudo Myo O (Acala)

**NA MU SA MAN DA
BA ZA RAN
SEN DA MA KA RO SHA NA
SOWA TA YA
UN TA RA TA
KAN MAN**

EMMEI JIKKU KANNON GYO

**KAN ZE ON
NA MU BUTSU
YO BUTSU U IN
YO BUTSU U EN
BUP PO SO EN
JO RAKU GA JO
CHO NEN KAN ZE ON
BO NEN KAN ZE ON
NEN NEN JU SHIN KI
NEN NEN FU RI SHIN**

Sutra des langen Lebens

Ehre sei Kannon!

Ehre sei Buddha!

Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung.

Im Vertrauen auf Buddha, seine Lehre und seine
Nachfolger können wir Nirvana erreichen,
denn es ist gegenwärtig, bedingungslos,
frei und rein.

Jeden Morgen denken wir an Kannon.

Jeden Abend denken wir an Kannon.

Jeder Gedanke entspringt unserer Buddha-Natur,
denn ohne sie gibt es keinen Gedanken.

SHIGUSEIGANMON

**SHU JO MUHEN SEIGAN DO
BONNO MUJIN SEIGAN DAN
HOMON MURYO SEIGAN GAKU
BUTSU DO MUJO SEIGAN JO**

Bodhisattva-Gelübde

Der Wesen sind unendlich viele
– wir geloben, allen zu helfen.

Geistige Blindheit ist unerschöpflich
– wir geloben, sie zu überwinden.

Die Lehren der Wahrheit sind unermesslich
– wir geloben, alle zu meistern.

Der Buddha-Weg ist ohne Ende
– wir geloben, ihm zu folgen.

REZITATIONEN ZU DEN MAHLZEITEN

VOR DEM ESSEN

GOKANMON

HITOTSUNIWA
KONO TASHOO
HAKARI KANO
RAISHO HAKARU
FUTATSUNIWA
ONOREGA
TOKUGYONO
ZENKETTO
HAKATTE
KUNIOZU
MITSUNIWA
SHINO FUSEGI
TOGA TONTO
HANARURUO

SHUTOSU
YOTSUNIWA
MASANI
RYOYAKUO
KOTOTO SURUWA
GYOKOO
RYOZENGA
TAMENARI
ITSUSUNIWA
DOGYOO JOZENGA
TAMENI MASANI
KONO JIKIO
UKUBESHI

Die fünf Ermahnungen

Erstens:

Ich denke daran, woher diese Speise kommt
und wieviel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens:

Beim Empfang des Essens
ist mir mein eigenes Handeln bewusst.

Drittens:

Ich achte darauf,
nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens:

Ich schätze dieses Essen,
weil es Körper und Geist gesund erhält.

Fünftens:

Ich empfangen diese Gabe,
um allen Wesen zu nutzen.

SANSHIGE

**IKKU I DAN ISSAI AKU
NIKU I SHU ISSAI ZEN
SANKU I DO SHOSHUJO
KAIGU JO BUTSU DO**

Drei-Bissen-Gelübde

Mit dem ersten Bissen zerstören wir alles Übel.

Mit dem zweiten Bissen vollbringen wir alle guten Taten.

Mit dem dritten Bissen helfen wir allen Wesen.

Mögen wir alle die Buddha-Schaft erreichen.

Hungrige Geister

**JI TEN KI JIN SHU
GO KIN SU JI KYO
SU JI HEN JI HO
I SHI I KI JIN KYU**

NACH DEM ESSEN

JIKIHITSUGE

**BON JIKI KOTCHI SHIKI RIKI JU
ISHIN JIPPO SANZEYU
EIN TENKA FUZAINEN
ISSAI SHUJO GYAKU JINZU**

Sammlung nach dem Essen

Wir haben gegessen.

Wir haben neue Kraft erhalten.

Wenn wir selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden.

Ich bekenne mich zu BUDDHA als meinem Lehrer, der aus eigener Kraft den Weg zur Befreiung und Erleuchtung gegangen ist und die Vollkommenheit verwirklicht hat. Aus dieser Erfahrung hat er die Lehre dargelegt, damit auch wir die endgültige Befreiung vom Leiden erlangen können.

Ich bekenne mich zur LEHRE des Buddha, denn sie ist klar, zeitlos und lädt jeden ein, sie zu prüfen und zu verwirklichen.

Ich bekenne mich zur GEMEINSCHAFT derjenigen, die ernsthaft den Weg Buddhas gehen und sich bemühen, alle Stufen der Erfahrung und des Erwachens zu verwirklichen.

Ich habe festes Vertrauen
zu den VIER EDLEN WAHRHEITEN:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Nichtwissen.

Werden die Ursachen des Leidens überwunden,
so findet das Leiden ein Ende.

Es gibt einen Weg, den Edlen Achtfachen Pfad,
der zum Ende des Leidens führt.

Ich bekenne mich zur Einheit aller Buddhisten, denn wir folgen unserem gemeinsamen Lehrer und sind bestrebt, seine Lehre zu verwirklichen.

Wir wollen ethisches Verhalten, Sammlung und Weisheit entwickeln, um für uns und alle lebenden Wesen Befreiung zu erlangen.

Ich will mich bemühen, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen und Leben zu erhalten.

Ich will nichts nehmen, was mir nicht gegeben wird, und Freigebigkeit üben.

Ich will niemanden missbrauchen und die Würde aller Menschen bewahren.

Ich will anderen und mir selbst gegenüber wahrhaftig sein.

Ich will meinen Geist nicht trüben und Klarheit bewahren.

Ich will zu allen Wesen unbegrenzte Liebe, Mitgefühl und Gleichmut entfalten im Wissen darum, dass alle Wesen nach Glück streben. In diesem Bewusstsein begegne ich allen Wesen mit Achtung und Offenheit.

*Sinngemäß nach dem gemeinsamen Buddhistischen Bekenntnis aller Buddhisten in der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Zendo-Ordnung

1. Die Zendo ist ein Ort höchster Achtsamkeit, ein Ort des Sitzens und der Selbstfindung in Stille. Nur das wahre Selbst soll sich hier manifestieren. In der Zendo wird vornehmlich Zazen, Kinhin (Gehmeditation), Sarei (Teezeremonie) und Rezitation geübt.

2. Nach Gassho Tetto (Verbeugung mit zusammengelegten Händen) wird die Zendo betreten und man beugt sich mit Gassho zu seiner Sitzmatte, wendet sich zur Raummitte, verbeugt sich und setzt sich hin. Zum Verlassen der Zendo stellt man sich vor seine Sitzmatte und übt – dem Raum zugewandt – Gassho Tetto. Dann werden die Hände in die Shasshu-Haltung (vor die Brust gelegte Hände) gebracht. Man geht so bis zum Ausgang, übt Gassho Tetto und geht hinaus.

3. Die Zendo darf während des Zazen nicht betreten und nur im Notfall nach Abmeldung beim Jikijitsu (Übungsleiter/in) verlassen werden. In einer Zazen-Periode soll man sich nicht bewegen und Geräusche vermeiden. Während des Kyukei (Pause) und des Kinhin kann die Zendo betreten und verlassen werden. Bei der Rezitation machen alle mit.

4. Wenn der Keisaku (Weckstab) kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man Gassho übt und sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt.
5. Persönliche Gegenstände, wie Handys, Geldbeutel und Uhren, dürfen nicht mit in die Zendo gebracht werden – mit Ausnahme der Rezitations- und Koan-Texte.
6. Der/die Jikijitsu leitet das gemeinsame Üben. Er/sie ist für die Aufrechterhaltung des Zen-Geistes und der Harmonie in der Zendo zu Gunsten aller verantwortlich. Seine/ihre Anweisungen werden befolgt.
7. In der Zendo soll alles Egoistische aufgegeben werden, so dass die Übenden ihre wahre Natur, ihre Buddha-Natur erfahren können. Alle bemühen sich um Harmonie miteinander. Jeder bemühe sich nach Kräften, diesen Regeln in Achtsamkeit zu genügen.
8. In der Zendo dürfen nur diejenigen üben, die diese Ordnung akzeptieren.

Sesshin-Tagesplan

- 06.30 Kaijo (Aufstehen)
- 07.00 Choka (Morgenrezitation)
- 07.45 Sarei (Teezeremonie), Zazen
- 08.30 Dokusan (Koan-Übung), Zazen
- 09.30 Kyukei (Pause)
- 10.00 Nitten Soji (Aufräumen), Samu (Arbeitszeit)
- 11.30 Sarei, Zazen
- 12.00 Teisho (Vortrag) oder Taiwa (persönliches
Gespräch mit dem Meister), Zazen
- 13.00 Saiza (Mittagessen)
- 13.30 Kyukei
- 14.00 Samu
- 15.45 Sarei, Zazen
- 17.30 Jakuseki (Abendessen)
- 18.30 Sarei, Zazen
- 19.00 Dokusan, Zazen
- 20.00 Banka (Abendrezitation)
- 20.45 Yaza (Nachtsitzen)
- 21.00 Kaichin (Nachtruhe)

Verehrung des Buddha

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA-SAMBUDDHASSA**

Verehrung dem Erhabenen,
Heiligen, vollkommen Erwachten!

ECCO

**JI HO SAN SHI I SHI I SHI BU
SHI SON BU SA MO KO SA
MO KO HO JA HO RO MI**

Widmung

Die zehn Richtungen, die drei Welten,
alles ist Buddha, hat Buddha-Natur.

Alle sind verehrungswürdig; diejenigen, die allen Wesen helfen und diejenigen, die allen Wesen geholfen haben. Mögen die Helfenden in das Reine Land eingehen und mögen die Buddhas aus dem Reinen Land in unsere Welt zurückkommen, um andere zu retten.

**KARANIYAM-ATTHAKUSALENA
YANTA SANTAM PADAM ABHISAMECCA.
SAKKO UJU CA SUHUJU CA,
SUVACO C'ASSA MUDU ANATIMANI.**

**SANTUSSAKO CA SUBHARO CA,
APPAKICCO CA SALLAHUKAVUTTI,
SANTINDRIYO CA NIPAKO CA
APPAGABBHO KULESVANANUGIDDHO.**

**NA CA KHUDDAM-ACARE KINCI
YENA VINNU PARE UPAVADEYYUM,
SUKHINO VA KHEMINO HONTU:
SABBASATTA BHAVANTU SUKHITATTA.**

**YE KECI PANABHUTATTHI,
TASA VA TAVARA V'ANAVASESA,
DIGHA VA YE VA MAHANTA,
MAJJHIMA RASSAKA ANUKATHULA,**

**DITTHA VA YEVA ADITTHA,
YE CA DURE VASANTI AVIDURE,
BHUTA VA SAMBHAVESI VA,
SABBASATTA BHAVANTU SUKHITATTA.**

**NA PARO PARAM NIKUBBETHA,
NATIMANNETHA KATTHACI NA KINCI,
BYAROSANA PATIGHASANNA
NANNAMANNASSA DUKHAMICCHEYYA.**

**MATA YATHA NIYAM PUTTAM-
AYUSA EKAPUTTAM-ANURAKKHE,
EVAMPI SABBABHUTESU
MANASAM BHAVAYE APARIMANAM.**

**METTANCA SABBALOKASMIM
MANASAM BHAVAYE APARIMANAM
UDDHAM ADHO CA TIRIYANCA
ASAMBADHAM AVERAM-ASAPATTAM.**

**TITTHAM CARAM NISINNO VA
SAYANO YAVATASSA VITAMIDDHO:
ETAM SATIM ADHITTEYYA
BRAHMAMETAM VIHARAM-IDHAM-AHU.**

**DITTHINCA ANUPAGAMMA,
SILAVA DASSANENA SAMPANNO,
KAMESU VINEYYA GEDHAM,
NA HI JATUGGABBHASEYYA PUNA RETI.**

Wem klar geworden ist, dass der Frieden des Geistes das Ziel seines Lebens ist, der bemühe sich um folgende Gesinnung:

Er sei stark, aufrecht und gewissenhaft, freundlich, sanft und ohne Stolz.

Er sei genügsam, leicht befriedigt, nicht viel geschäftig und bedürfnislos.

Die Sinne still, klar der Verstand; sein Verhalten sei nicht dreist und nicht gierig.

Auch nicht im Kleinsten soll er sich vergehen, wofür ihn Verständige tadeln könnten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

Was es auch an lebenden Wesen gibt: Ob stark oder schwach, ob groß oder klein, ob sichtbar oder unsichtbar, ob fern oder nah, ob einer Geburt zustrebend - mögen sie alle glücklich sein.

Niemand betrüge oder verachte einen anderen. Aus Ärger oder Übelwollen wünsche man keinem irgendwelches Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzig Kind beschützt und behütet, so möge man für alle Wesen und die ganze Welt ein unbegrenzt gütiges Gemüt erwecken: Ohne Hass, ohne Feindschaft ohne Beschränkung nach oben, nach unten und nach allen Seiten.

Im Gehen oder Stehen, im Sitzen oder Liegen entfalte man eifrig diese Gesinnung; dies nennt man Weilen im Heiligen.

Wer sich nicht an Ansichten verliert, Tugend und Einsicht gewinnt, dem Sinnengenuss nicht verhaftet ist – für den gibt es keine Geburt mehr.

Gütemeditation

**SABBA SATTA SUKHITA HONTU,
NIDUKKHA HONTU, AVERA HONTU,
AROKA HONTU, ABYAPAJJA HONTU,
ANIGHA HONTU. SUKHI ATTANAM
PARIHARANTU.**

Möge es allen Wesen wohl ergehen,
mögen sie alle glücklich sein,
frei von Leid und Schmerz, Rachsucht und Feindschaft.
Mögen sie alle frei von Kummer und sicher sein
und in Frieden leben.

**AHAM SUKHITO HOMI, NIDDHUKKHO
HOMI, AVERO HOMI, AROKO HOMI,
ABYAPAJJHO HOMI, ANIGHO HOMI.
SUKHI ATTANAM PARIHARAMI.**

Möge es mir wohl ergehen, möge ich glücklich sein,
frei von Leid und Schmerz, Rachsucht und Feindschaft.
Möge ich frei von Kummer und sicher sein
und in Frieden leben.

1. Anrufung des Vairochana (japanisch)

**ON ABOKYABE ROSHANO MAK
MODARAMANI**

HANDO BAJINBARA HARABA RITAYA UN

2. Anrufung des Akshobhya (Sanskrit)

OM AKSHOBYA HUM

3. Anrufung des Ratnasambhava (Sanskrit)

OM SHANTI METTA YA HUM

4. Anrufung des Amitabha (Amida) (japanisch)

OM AMIRITOTEI SEIKARA UN oder
NAMU AMIDA BUTSU

5. Anrufung des Amoghasiddhi (Sanskrit)

OM HRIH AH HAM

TRAM MAHASIDDHI HUM

6. Anrufung des Maitreya (japanisch)

MIROKU BUDDHA MAITREYA

ON MAITREYA SOWAKA UN

7. Anrufung des Avalokiteshvara (Sanskrit)

OM MANI PADME HUM

8. Anrufung des Manjushri

OM A RA PA TSA NA DHIH

9. Anrufung der Tara

OM TARE TUTARE TURE SOHA

**GO KIN KAM MO SHI JI RAI
JIN SHI SO NEN KUN TE JU
U SHU SHUN SAN RIN RI KU
ZUN SHIN JI RAI JIM PA SHIN**

Wir haben Nektar und Ambrosia
über alle Buddhas ausgegossen.

Reinheit, Weisheit und Ernsthaftigkeit
verbinden sich mit gnadenvoller Tugend.

Mögen alle Wesen von ihren
Unzulänglichkeiten befreit sein.

Und mögen wir uns wieder mit dem reinen
Dharma-Körper des Buddha verbinden.

Ruf des Nachtwächters

Er wünscht Sicherheit zur Nacht;
auf Feuer soll achtgegeben werden.

Zu Beginn der Nachtwache:
Takus laut, Takus leise, Takus leise

Die ganze Nacht lang:

ONBA SANBA (Takus laut)

ENTEI SHUYAJIN SOWAKA (Takus leise)

Am Ende der Nachtwache:

Takus leise, Takus leise, Takus laut

Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und die Silas

MAYAM BHANTE

TI-SARANENA SAHA

PANCA-SILANI YACAMA

DUTIYAM PI MAYAM BHANTE

TI-SARANENA SAHA

PANCA-SILANI YACAMA

TATIYAM PI MAYAM BHANTE

TI-SARANENA SAHA

PANCA-SILANI YACAMA

PANCA SILA

Die fünf Tugendempfehlungen des Buddha für Laien

**PANATIPATA VERAMANI
SIKKHAPADAM SAMADIYAMI**

Ich will mich bemühen, keine Lebewesen zu töten
oder zu verletzen und Leben zu erhalten.

**ADINNADANA VERAMANI
SIKKHAPADAM SAMADIYAMI**

Ich will nichts nehmen, was mir nicht gegeben wird,
und Freigiebigkeit üben.

**KAMESU MICCHACARA VERAMANI
SIKKHAPADAM SAMADIYAMI**

Ich will niemanden missbrauchen
und die Würde aller Menschen bewahren.

**MUSAVADA VERAMANI
SIKKHAPADAM SAMADIYAMI**

Ich will anderen und mir selbst gegenüber
wahrhaftig sein.

**SURAMERAYAMAJJA-PAMADATTHANA
VERAMANI SIKKHAPADAM
SAMADIYAMI**

Ich will meinen Geist nicht trüben
und Klarheit bewahren.

Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen des Buddha für
Nonnen und Mönche (Version des Zen-Buddhismus)

Ich will nicht über die Fehler anderer reden.

Ich will mich nicht selbst
durch Verunglimpfung anderer loben.

Ich will nicht
den Überfluss des Dharma eigenmächtig zurückhalten.

Ich will mich nicht
von Gefühlen der Wut mitreißen lassen.

Ich will nicht über die drei Kostbarkeiten
Buddha, Dharma und Sangha lästern.

Verehrung von Buddha, Dharma und Sangha

**ARAHAM SAMMA-SAMBHUDDO BHAGAVA,
BUDDHAM BHAGAVANTAM ABHIVADEMI.**

**SVAKKHATO BHAGAVATA DHAMMO,
DHAMMAM NAMASSAMI.**

**SUPATIPANNO BHAGAVATO
SAVAKA-SANGHO, SANGHAM NAMASSAMI.**

Er ist der Heilige, vollkommen Erwachte,
der Erhabene, wir verehren Buddha, den Erhabenen.

Der Dharma ist vom Erhabenen wohl verkündet,
wir verehren den Dharma.

Die Jüngerschaft des Erwachten
führt einen guten Wandel, wir verehren die Sangha.

NAN JIRA SHO NIN
KONO SAN CHU NI
KITA ATTE DO NO
TAME NI KO BEO
ATSU MU EJI KINO
TAME NI SURU
KOTO NAKA RE
KATA ATTE KIZU
TO YU KOTO NA
KU KUCHI ATTE
KURA WAZU TO
YU KOTO NA SHI
TADA SUBE KA RA
KU JU NIJI CHU
MURI ENO TOKO
RONI MUKA ATTE
KIWA ME KITA RI
KI WA ME SARU
BE SHI KO IN
YANO GOTO SHI
TSUTSU SHIN DE
ZO YO SHIN SURU
KOTO NAKA RE
KAN SHUSE YO
KAN SHUSE YO

RO SO AN GYANO
NO CHI ARU IWA
JI MON HAN KO
BUKKAKU KYO
KAN KIN NI O
CHIRI BA ME
TASHU NYO
NETSU ARU IWA
JU KYO FU JU
CHO ZA FU GA
ICHI JIKI BO SAI
ROKU JI GYO DO
TATO I IN MONI
SHI SARU TO IE
DOMO BUSSO
FUDEN NO MYO
DO O MOTTE KYO
KAN NI KA ZAI
SEZUN BA TA CHI
MACHI IN GAO
HATSU MUSHI
SHIN PU CHINI
OTSU MINA KORE
JYAMA NO SHUZO
KUNA RI RO SO YO

SARU KOTO HISA
SHIKI TOMO
JISON TO SHO
SURU KOTO O
YURU SA JI ARU
IWA ICHI IN A RI
YAGA INI MEN
ZESHI IPPO BO
TEI SEKKYAKU
SHO NAI NI YAZA
I KON O NITE ISS
HITE HIO SUGO
SUTO MO SEN
ITSU NI KOJI O
KYU MEI SURU
TEI WA RO SO TO
NICHU NICHU SHO
KEN HO ON TEI
NOHITO NA RI
TARE KA AE TE
KYO KOTSU SEN
YA BEN SEN BEN
SEN

Ihr Leute alle! Ihr kommt in dieses Kloster, um Zen zu studieren. Tut es nicht der Bekleidung und Nahrung wegen. So ihr Schultern besitzt, werdet ihr nicht ohne Kleidung sein. So ihr einen Mund besitzt, werdet ihr nicht ohne Nahrung bleiben.

Seid stets – 24 Stunden am Tag – bestrebt, den Bereich jenseits allen Wissens zu erreichen. Arbeitet hart, greift danach, werdet Herr darüber und geht fort. Die Zeit ist schnell wie ein Pfeil, seid daher achtsam, beschäftigt euren Geist nicht mit unwichtigen Dingen.

IHR MÜSST EUCH DESSEN VOLL BEWUSST WERDEN!
IHR MÜSST EUCH DESSEN VOLL BEWUSST WERDEN!

Nach der Pilgerreise dieses alten Mönchs mögen einige von euch reich ausgestattete Tempel mit Hausaltären und gold- und silbergeschmückte Sutren-Bände besitzen, voll mit lauten Enthusiasten, oder mögen Sutren lesen und Dharanis rezitieren, lange Zeit Zazen üben, ohne sich auszuruhen, nur ein Frühstück zu sich nehmen und Tag und Nacht arbeiten.

Selbst wenn ihr all diese Dinge tut, euren Geist aber nicht auf den wunderbaren, unübertragbaren Weg Buddhas und der Patriarchen richtet, verleugnet ihr somit Ursache und Wirkung und die wahre Lehre ist zum Scheitern verurteilt. All dies ist eine große Anzahl von Übeln, und auch, wenn dieser alte Mönch diese Welt schon lange Zeit verlassen haben mag, ist es Euch nicht gestattet, Euch als meine Nachfolger zu bezeichnen.

Aber wenn es da einen Menschen gibt, der ernsthaft um seine eigene Sache bemüht ist, selbst wenn er auf dem Lande in einer Strohütte lebt, sein Mahl aus Wurzeln über einem Grasfeuer in einem zerbrochenen Topf bereitet, dann wird er derjenige sein, der mich täglich sieht und dankbar ist für alles, was er erhalten hat. Wer könnte sich unterstehen, unachtsam zu sein!

ARBEITET HART!
ARBEITET HART!

Diamant-Sutra

Alle willkürlichen Begriffe von Materie, Phänomenen und von allen verursachenenden Faktoren sowie alle Begriffe und Ideen, die damit in Verbindung stehen, sind nur wie ein Traum, ein Phantom, eine Blase, ein Schatten, wie der flüchtige Tau oder wie der Blitz in einer Sommerwolke.

MYO HO REN GE
KYO KAN ZE ON
BO SA FU MON
BON DAI NI JU GO
NI JI MU JIN NI BO
SA SOKU JU ZA KI
HEN DAN U KEN
GAS SHO KO
BUTSU NI SA ZE
GON SE SON KAN
ZE ON BO SA I GA
IN NEN MYO KAN
ZE ON BUTSU GO
MU JIN NI BO SA
ZEN NAN SHI
NYAKU U MU RYO
HYAKU SEN MAN
NOKU SHU JO JU
SHO KU NON MON
ZE KAN ZE ON BO
SA IS SHIN SHO
MYO KAN ZE ON
BO SA SOKU JI
KAN GO ON JO
KAI TOKU GE

DATSU NYAKU U JI
ZE KAN ZE ON BO
SA MYO SHA SETSU
NYU DAI KA KA
FU NO SHO YU ZE
BO SA I JIN RIKI
KO NYAKU I DAI
SUI SHO HYO SHO
GO MYO GO SOKU
TOKU SEN SHO
NYAKU U HYAKU
SEN MAN NOKU
SHU JO I GU KON
GON RU RI SHA KO
MEI NO SAN GO
KO HAKU SHIN JU
TO HO NYU O DAI
KAI KE SHI KOKU
FU SUI GO SEN PO
HYO DA RA SETSU
KI KOKU GO CHU
NYAKU U NAI SHI
ICHI NIN SHO KAN
ZE ON BO SA MYO
SHA ZE SHO NIN

TO KAI TOKU GE
DATSU RA SETSU
SHI NAN I ZE IN
NEN MYO KAN ZE
ON NYAKU BU U
NIN RIN TO HI GAI
SHO KAN ZE ON
BO SA MYO SHA
HI SHO SHU TO JO
JIN DAN DAN E NI
TOKU GE DATSU
NYAKU SAN ZEN
DAI SEN KOKU DO
MAN CHU YA SHA
RA SETSU YOKU
RAI NO NIN MON
GO SHO KAN ZE
ON BO SA MYO
SHA ZE SHO AK KI
SHU FU NO I AKU
GEN JI SHI KYO
BU KA GAI SETSU
BU U NIN NYAKU
U ZAI NYAKU MU
ZAI CHU KAI KA

SA KEN GE GO
SHIN SHO KAN ZE
ON BO SA MYO
SHA KAI SHITSU
DAN E SOKU TOKU
GE DATSU NYAKU
SAN ZEN DAI SEN
KOKU DO MAN
CHU ON ZOKU
U ICHI SHO SHU
SHO SHO SHO NIN
SAI JI JU HO KYO
KA KEN RO GO
CHU ICHI NIN SA
ZE SHO GON SHO
ZEN MAN SHI MO
TOKU KU FU NYO
TO O TO I SHIN
SHO KAN ZE ON
BO SA MYO GE ZE
BO SA NO I MU I
SE O SHU JO NYO
TO NYAKU SHO
MYO SHA O SHI
ON ZOKU TO

TOKU GE DATSU
SHU SHO NIN MON
GU HOS SHO GON
NA MU KAN ZE ON
BO SA SHO GO
MYO KO SOKU
TOKU GE DATSU
MU JIN NI KAN ZE
ON BO SA MA KA
SA I JIN SHI RIKI
GI GI NYO ZE
NYAKU U SHU JO
TA O IN YOKU JO
NEN KU GYO KAN
ZE ON BO SA BEN
TOKU RI YOKU
NYAKU TA SHIN NI
JO NEN KU GYO
KAN ZE ON BO SA
BEN TOKU RI SHIN
NYAKU TA GU CHI
JO NEN KU GYO
KAN ZE ON BO SA
BEN TOKU RI CHI
MU JIN KAN ZE

ON BO SA U NYO
ZE TO DAI I JIN
RIKI TA SHO NYO
YAKU ZE KO SHU
JO JO O SHIN NEN
NYAKU U NYO
NIN SE CHOKU GU
NAN RAI HAI KU
YO KAN ZE ON BO
SA BEN SHO FUKU
TOKU CHI E SHI
NAN SE CHOKU
GU NYO BEN SHO
TAN SHO U SO SHI
NYO SHUKU JIKI
TOKU HON SHU
NIN AI KYO MU
JIN NI KAN ZE
ON BO SA U NYO
ZE RIKI NYAKU U
SHU JO KU GYO
RAI HAI KAN ZE
ON BO SA FUKU
FU TO EN ZE KO
SHU JO KAI O JU

JI KANN ZE ON BO
SA MYO GO MU
JIN NI NYAKU U
NIN JU JI ROKU JU
NI OKU GO GA
SHA BO SA MYO JI
BU JIN GYO KU YO
ON JIKI E BUKU
GA GU I YAKU O
NYO I UN GA ZE
ZEN NAN SHI ZEN
NYO NIN KU DOKU
TA FU MU JIN NI
GON JIN TA SE
SON BUTSU GON
NYAKU BU U NIN
JU JI KAN ZE ON
BO SA MYO GO
NAI SHI ICHI JI
RAI HAI KU YO
ZE NI NIN FUKU
SHO TO MU I O
HYAKU SEN MAN
NOKU GO FU KA
GU JIN MU JIN NI

JU JI KANN ZE ON
BO SA MYO GO
TOKU NYO ZE
MU RYO MU HEN
FUKU TOKU SHI
RI MU JIN NI BO
SA BYAKU BUTSU
GON SE SON KAN
ZE ON BO SA UN
GA YU SHI SHA BA
SE KAI UN GA NI I
SHU JO SEP PO HO
BEN SHI RIKI GO
JI UN GA BUTSU
GO MU JIN NI BO
SA ZEN NAN SHI
NYAKU U KOKU
DO SHU JO O I BUS
SHIN TOKU DO
SHA KAN ZE ON
BO SA SOKU GEN
BUS SHIN NI SEP
PO O I BYAKU SHI
BUS SHIN TOKU
DO SHA SOKU

GEN BYAKU SHI
BUS SHIN NI I SEP
PO O I SHO MON
SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN
SHO MON SHIN NI
I SEP PO O I BON
NO SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN
BON NO SHIN NI
I SEP PO O I TAI
SHAKU SHIN TOKU
DO SHA SOKU GEN
TAI SHAKU SHIN
NI I SEP PO O I
JI ZAI TEN SHIN
TOKU DO SHA
SOKU GEN JI ZAI
TEN SHIN NI I SEP
PO O I DAI JI ZAI
TEN SHIN TOKU
DO SHA SOKU GEN
DAI JI ZAI TEN
SHIN NI I SEP PO
O I TEN DAI SHO

GUN SHIN TOKU
DO SHA SOKU GEN
TEN DAI SHO GUN
SHIN NI I SEP PO
O I BI SHA MON
SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN BI
SHA MON SHIN NI
I SEP PO O I SHO O
SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN
SHO O SHIN NI I
SEP PO O I CHO
JA SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN
CHO JA SHIN NI
I SEP PO O I KO
JI SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN KO
JI SHAN NI I SEP
PO O I SAI KAN
SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN
SAI KAN SHIN NI I
SEP PO O I BA RA

MON SHIN TOKU
DO SHA SOKU GEN
BA RA MON SHIN
NI I SEP PO O I BI
KU BI KU NI U BA
SOKU U BA I SHIN
TOKU DO SHA
SOKU GEN BI KU
BI KU NI U BA
SOKU U BA I SHIN
NI I SEP PO O I
CHO JA KO JI SAI
KAN BA RA MON
BU NYO SHIN
TOKU DO SHA
SOKU GEN BU NYO
SHIN NI I SEP PO O
I DO NAN DO NYO
SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN DO
NAN DO NYO SHIN
NI I SEP PO O I
TEN RYU YA SHA
KEN DATSU BA A
SHU RA KA RU RA

KIN NA RA MA GO
RA KA KIN PI NIN
TO SHIN TOKU DO
SHA SOK KAI GEN
SHI NI I SEP PO
O I SHU KON GO
JIN TOKU DO SHA
SOKU GEN SHU
KON GO SHIN NI I
SEP PO MU JIN NI
ZE KAN ZE ON BO
SA JO JU NYO ZE
KU DOKU I SHU
SHU GYO YU SHO
KOKU DO DO
DATSU SHU JO ZE
KO NYO TO O TO
IS SHIN KU YO
KAN ZE ON BO SA
ZE KAN ZE ON BO
SA MA KA SA O
FU I KYU NAN SHI
CHU NO SE MU I
ZE KO SHI SHA BA
SE KAI KAI GO SHI

I SE MU I SHA MU
JIN NI BO SA
BYAKU BUTSU GON
SE SON GA KON
TO KU YO KAN ZE
ON BO SA SOKU GE
KYO SHU HO SHU
YO RAKU GE JIKI
HYAKU SEN RYO
GON NI I YO SHI SA
ZE GON JIN SHA JU
SHI HOS SE CHIN
PO YO RAKU JI
KAN ZE ON BO SA
FU KO JU SHI MU
JIN NI BU BYAKU
KAN ZE ON BO SA
GON JIN SHA MIN
GA TO KU JU SHI
YO RAKU NI JI
BUTSU GO KAN ZE
ON BO SA TO MIN
SHI MU JIN NI BO
SA GYU SHI SHU
TEN RYU YA SHA

KEN DATSU BA A
SHU RA KA RU RA
KIN NA RA MA GO
RA GA NIN PI NIN
TO KO JU ZE YO
RAKU SOKU JI KAN
ZE ON BO SA MIN
SHO SHI SHU GYU O
TEN RYU NIN PI NIN
TO JU GO YO RAKU
BUN SA NI BUN ICHI
BUN BU SHA KA MU
NI BUTSU ICHI BUN
BU TA HO BUT TO
MU JIN NI KAN ZE
ON BO SA U NYO ZE
JI ZAI JIN RIKI YU
O SHA BA SE KAI NI
JI MU JIN NI BO SA
I GE MON WATSU
SE SON MYO SO GU
GA GON JU MON PI
BU SHI GA IN NEN
MYO I KAN ZE ON
GU SOKU MYO SO

SON GE TO MU JI
NI NYO CHO KAN
NON GYO ZEN NO
SHO HO SHO GU
ZEI JIN NYO KAI
RYAKU KO FU SHI
GI JI TA SEN NOKU
BUTSU HOTSU DAI
SHO JO GAN GA I
NYO RYAKU SETSU
MON MYO GYU
KEN SHIN SHIN
NEN FU KU KA NO
METSU SHO U KU
KE SHI KO GAI I
SUI RAKU DAI KA
KYO NEN PI KAN
NON RIKI KA KYO
HEN JO CHI WAKU
HYO RYU KO KAI
RYU GYO SHO KI
NAN NEN PI KAN
NON RIKI HA RO
FU NO MOTSU
WAKU ZAI SHU MI

BU I NIN SHO SUI
DA NEN PI KAN
NON RIKI NYO
NICHU KO KU JU
WAKU HI AKU NIN
CHIKU DA RAKU
KON GO SEN NEN
PI KAN NON RIKI
FU NO SON ICHI
MO WAKU JI ON
ZOKU NYO KAKU
SHU TO KA GAI
NEN PI KAN NON
RIKI GEN SOKU
KI JI SHIN WAKU
SO O NAN GU RIN
GYO YOKU JU SHU
NEN PI KAN NON
RIKI TO JIN DAN
DAN E WAKU SHU
KIN KA SA SHU
SOKU HI CHU KAI
NEN PI KAN NON
RIKI SHAKU NEN
TOKU GE DATSU

SHU SO SHO DOKU
YAKU SHO YOKU
GAI SHIN SHA NEN
PI KAN NON RIKI
GEN JAKU O HON
NIN WAKU GU AKU
RA SETSU DOKU
RYO SHO KI TO
NEN PI KAN NON
RIKI JI SHIP PU
KAN GAI NYAKU
AKU JU I NYO RI
GE SO KA FU NEN
PI KAN NON RIKI
SHI SO MU HEN PO
GAN JA GYU FUK
KATSU KE DOKU
EN KA NEN NEN
PI KAN NON RIKI
JIN JO JI E KO UN
RAI KU SEI DEN
GO BAKU JU DAI U
NEN PI KAN NON
RIKI O JI TOKU
SHO SAN SHU JO

HI KON YAKU MU
RYO KU HIS SHIN
KAN NON MYO CHI
RIKI NO GU SE KEN
KU GU SOKU JIN
ZU RIKI KO SHU
CHI HO BEN JIP PO
SHO KOKU DO MU
SETSU FU GEN SHIN
SHU JU SHO AKU
SHU JI GOKU KI
CHIKU SHO SHO RO
BYO SHI KU I ZEN
SHITSU RYO METSU
SHIN KAN SHO JYO
KAN KO DAI CHI EI
KAN HI KAN GYU
JI KAN JO GAN JO
SEN GO MU KU SHO
JO KO E NICHI HA
SHO AN NO BUKU
SAI FU KA FU MYO
SHO SE KEN HI
TAI KAI RAI SHIN
JI I MYO DAI UN

JU KAN RO HO U
METSU JO BON NO
EN JO SHO KYO
KAN JO FU I GUN
JIN CHU NEN PI
KAN NON RIKI
SHU ON SHI TAI
SAN MYO ON KAN
ZE ON BON NON
KAI CHO ON SHO
HI SE KEN NON ZE
KO SHU JO NEN
NEN NEN MO SHO
GI KAN ZE ON JO
SHO O KU NO SHI
YAKU NO I SA EI
KO GU IS SAI KU
DOKU JI GEN JI
SHU JO FUKU JU
KAI MU RYO ZE
KO O CHO RAI
NI JI JI JI BO SA
SOKU JU ZA KI
ZEN BYAKU
BUTSU GON SE

SON NYAKU U SHU
JO MON ZE KAN
ZE ON BO SA BON
JI ZAI SHI GO FU
MON JI GEN JIN
ZU RIKI SHA TO
CHI ZE NIN KU
DOKU FU SHO BU
SETSU ZE FU MON
BON JI SHU CHU
HACHI MAN SHI
SEN SHU JO KAI
HOTSU MU TO TO
A NOKU TA RA SAN
MYAKU SAN BO
DAI SHIN

TEI DAI DENPO BUSSONO MYOGO

Vipashyin Buddha
Shikin Buddha
Visvabhu Buddha
Krakuchchanda Buddha
Konagamana Buddha
Kashyapa Buddha
Shakyamuni Buddha

Vasubhandu
Manorata
Haklenayasha
Simhabodhi
Bashashita
Punyamitra
Prajnadhara

Mahakashyapa
Ananda
Shanavasin
Upagupta
Dhitika
Mishaka
Vasumitra
Buddhanandi
Buddhamitra
Parshva
Punyayasha
Anabodhi
Kapimala
Nagarjuna
Kanadeva
Rahulabhadra
Samghanandi
Samgayathata
Kumarylata
Shayata

Bodhidharma
Eka Dai So
Sosan Kan Chi
Doshin Dai I
Gunin Dai Man
Eno Dai Kan
Nangaku Ejo
Baso Doitsu
Hyakujo Ekai
Obaku Kiun
Rinzai Gigen
Koke Zonsho
Nan In Egyo
Fuketsu Ensho
Shuzan Shonen
Fun Yo Zensho
Sekiso Soen
Yogi Hoe
Hakuun Shutan
Goso Hoen

Engo Kokugon
Kokyu Shoryu
O An Donge
Mittan Kan Ketsu
Ha An Sosen
Mujun Shihan
Setsugan Sokin
Tetsugyu Zijo
Zetsugaku Sejo
Kobai Shoyu
Mumon Gen Sen
Etsu O Kengin
Betsuden Kyo Ei
Ryukei Sotan
Sho An E Kyu
Bai Gen Sozui
Hokkai Ezen
Tessen Sosho
Dai Gen Zenpo
Yogan Eshun
Tekiden Ichijaku
Dai Nei Soho
Sei Sen Sogetsu
Yokoku Enki
Yoshitsu Gen Un
Myoshu Esho
Shozan Eko
Sho O So Etsu

Ryo Sui So Hi
Sokei Zenki
To Mei Sotetsu
Kokaku Ryokaku
Ei Ju Gi Yu
Shizan E On
Dai Setsu Tesso

Glossar

Banka	Abendrezitation
Choka	Morgenrezitation
Dharani	Mantra aus vielen Silben
Djicha	Teegeber
Dojo	Meditationsraum, -halle
Dokusan	Alleinsein mit dem Lehrer (Koan-Arbeit)
Gassho	Aneinanderlegen beider Handflächen vor der Brust
Gassho Tetto	Verbeugung mit Gassho
Gyo Do	Rezitation beim Kinhin
Handaikan	Tischdienst
Haschi	Essstäbchen
Inji	Assistent des Lehrers
Inkin	Handglocke
Jakuseki	Abendessen
Jikijitsu	Leiter der Zendo
Jokei	Musiker bei der Rezitation
Kaichin	Bettruhe
Kai Han	Schlagen des Holzbretts
Kaijo	Aufstehen
Kansho	Standglocke
Keisaku	Weckstab
Kentan	Kontrolle des Zazen mit dem Keisaku
Kinhin	achtsames Gehen zwischen den Sitzrunden
Kyukei	Pause

Mokuhan	Schlagbrett
Mokugyo	hölzerner Fisch (Schlaginstrument)
Nitten Soji	tägliches Aufräumen und Säuberungsarbeit im Haus und Garten
Rohatsu	7-Tage-Sesshin (1.-8.12.) in Erinnerung an Buddhas Erleuchtungstag
Roshi	Ehrentitel für den Zen-Meister
Saiza	Mittagessen
Sampai	Niederwerfung
Samu	Arbeit im Haus und Garten
Sangha	Gemeinschaft der Übenden
Sanzen	Alleinsein mit dem Lehrer
Sarei	Teezeremonie
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer
Sesshin	Meditationstage
Shasshu	vor die Brust gelegte Hände
Shihatsu	fünf Essschälchen
Shukuza	Frühstück
Taiwa	Lehrergespräch mit dem Schüler
Taku	Schlagholz
Teisho	Vortrag des Zen-Meisters
Yaza	Zazen im Freien
Zabuton	Sitzunterlage
Zafu	Sitzkissen
Zazen	Sitzen in Stille
Zendo	Meditationsraum, -halle

