Inhaltsverzeichnis

Inhaltsangabe	1
Geleitwort	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	24
Bodhisattva-Gelübde SHIGUSEIGANMON	25
Rezitationen zu den Mahlzeiten	26
Buddhistisches Bekenntnis	28
Zendo-Ordnung	30
Lehrrede von der Güte	32

KARANIYAM-METTASUTTAM

Gütemeditation 35

Mantras 36

Tugendempfehlungen 38

Die letzte Ermahnung des Lehrers der Nation 40

Auszug aus dem Shinjinmei 41

Geleitwort

Übe Zazen und mache dich leer.

Erkenne selbst: Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.

„Der wahre Weg ist nicht schwer; er verabscheut nur wählerische Wahl und Anhaftung.“
(sinngemäß aus dem Shinjinmei)

Darum warte nicht auf Belehrung , sondern mache dich selbst auf den Weg. Setze dich auf dein Kissen, beende das Abwägen und das Festhalten an deinen Vorstellungen.

Erkenne, wer da sitzt.
Erkenne dein wahres Wesen.
Lasse dich von den zehntausend Dingen erleuchten.

Rendsburg im Juni 2019
Peter Panten

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

HAN NYA SHIN GYO

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 tiefste 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!)

DAI HI SHU (DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU)

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 transzendentale 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.



ZA / ZAWARU – Sitzen
Immer kerzengerade
Nase Nabel senkrecht
Ohren links und rechts

BUCHIN SON SHIN DHARANI

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 Hindernissen, 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.

Erinnere Dich, erinnere 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.

HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN

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 MAKAEN 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 RENGEGOKU
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: geradeaushin, 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 empfange 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.

Buddhistisches Bekenntnis

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 erwirklichen.

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 begibt 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.

KARANIYAM-METTASUTTAM (METTA-SUTRA)

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.

Lehrrede von der Güte

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 Friedenleben.

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.

Mantras zur Anrufung der Buddhas, Bodhisattvas, Dakinis

1. Anrufung des Vairochana (japanisch)
ON ABOKYABE ROSHANO MAKA
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 Grünen Tara
OM TARE TUTARE TURE SOHA

Buddhas Geburtstag

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.

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 Freigebigkeit 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 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.

Die letzte Ermahnung des Lehrers der Nation Ko Zen Daito

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 Strohhütte 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!

Auszug aus „Shinjinmei“ von Meister Sosan

Der höchste Weg
ist nicht schwierig,
nur ohne Wahl.

Hasse nicht,
liebe nicht,
dann ist es klar,
und eindeutig.

Gibt es auch nur
die kleinste Unstimmigkeit,
dann entsteht ein Unterschied,
so groß wie der zwischen Himmel und Erde.

Wenn man es
vor eigenen Augen haben möchte,
darf weder Richtig
noch Falsch existieren.



ZEN