

# Zen in Ohof

## Rezitationsmappe

Stand: Oktober 2019

佛 <small>ぶつ</small> butsu	法 <small>ほふ</small> hō	煩 <small>ぼん</small> bon	衆 <small>しゆ</small> shu	四 <small>し</small> shi
道 <small>どう</small> dō	門 <small>もん</small> mon	惱 <small>のう</small> nō	生 <small>じやう</small> jō	弘 <small>く</small> ku
無 <small>む</small> mu	無 <small>む</small> mu	無 <small>む</small> mu	無 <small>む</small> mu	誓 <small>せい</small> sei
上 <small>じやう</small> jō	量 <small>りやう</small> ryō	盡 <small>じん</small> jin	邊 <small>へん</small> hen	願 <small>がん</small> gan
誓 <small>せい</small> sei	誓 <small>せい</small> sei	誓 <small>せい</small> sei	誓 <small>せい</small> sei	文 <small>もん</small> mon
願 <small>がん</small> gan	願 <small>がん</small> gan	願 <small>がん</small> gan	願 <small>がん</small> gan	
成 <small>じやう</small> jō	學 <small>がく</small> gaku	斷 <small>だん</small> dan	度 <small>ど</small> dō	

**Shi ku sei gan mon**

**Shu-jo mu-hen sei gan do**

**Bon no mu-jin sei gan dan**

**Ho-mon mu-ryo sei gan gaku**

**Butsu do mu-jo sei gan jo**

**Die vier großen Gelübde**

**Zahllos sind die Lebewesen,  
ich gelobe, sie alle zu retten.**

**Unerschöpflich sind eitle Verhaftungen,  
ich gelobe, sie alle zu lassen.**

**Unzählig sind die Tore der Wahrheit,  
ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.**

**Unübertroffen ist der Weg des Erwachens,  
ich gelobe, ihn zu gehen.**

## **Ma ka han nya ha ra mi ta shin gyo**

Herz-Sutra

**Kan ji zai bo satsu**

**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 sat 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 sho**

**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**

**Hara so gya tei bo ji sowa ka**

**Han nya shin gyo**

## **Das große Sutra von der Weisheit des Herzens** (Herz-Sutra)

**Bodhisattva Avalokiteshvara,  
in der Übung der erlösenden Weisheit erkannte,  
dass alle fünf Skandas leer sind  
und überwand so alles Leiden.  
Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere.  
Leere nichts anderes als Form.  
Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form.  
Das Gleiche gilt für Fühlen, Denken, Unterscheidung und Wahrnehmung.  
Shariputra, die Formen aller Dinge sind leer.  
Nicht geboren, nicht zerstört.  
Nicht verschmutzt, nicht rein.  
Kein Verlust, kein Gewinn.  
In der Leere ist keine Form, kein Fühlen, kein Denken,  
keine Unterscheidung, keine Wahrnehmung,  
kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge,  
kein Körper, kein Verstand,  
keine Farbe, keine Stimme, kein Geruch, kein Geschmack,  
keine Berührung, keine Dinge,  
kein Objekt, kein Bewusstsein.  
Keine Unwissenheit und kein Ende von Unwissenheit,  
kein Alter, kein Tod und kein Ende von Alter und Tod.  
Kein Leid, kein Anhäufen. Keine Zerstörung, kein Weg.  
Keine Weisheit, kein Erreichen –  
kein Erreichen, weil es nichts zu erreichen gibt.  
Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit  
ohne Hindernis im Geist,  
ohne Hindernis und darum ohne Furcht.  
Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana.  
Alle Buddha der Vergangenheit leben aus dieser erlösenden Weisheit,  
erreichen die höchste Erleuchtung vollkommen und unübertroffen.  
Wisse daher: die erlösende Weisheit  
ist das große Mantra,  
das lebendige Mantra,  
das strahlende Mantra,  
das unvergleichliche Mantra,  
das alle Leiden nimmt.  
Das ist Wahrheit, keine Lüge.  
Es lautet:  
Gekommen, gekommen, am Ort der Fülle angekommen.  
Bodhi Svaha**

**Dai hi shin da ra ni**

**NAMU KARA TAN NO**

**TORA YA YA NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIFU RA YA FUJI  
SATO BO YA MOKO SATO BO YA MO KO KYA RUNI KYA YA EN  
SA HARA HA EI SHU TA NO TON SHA NAMU SHIKI RI TOI MO  
ORI YA BORYO KI CHI SHIFU RA RIN TO BO NA MU NO RA KIN  
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 DE CHO TO JI TO EN O  
BO RYO KI RYO GYA CHI KYA RA CHI I KIRI MO KO FUJI 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 CHIRI NI SHIFU RA YA SHA RO SHA RO  
MO MO HA MO RA HO CHI RI I KI I KI SHI NO SHI NO ORA SAN  
FURA SHA RI HA ZA HA ZAN FURA 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 FUJI YA FUDO YA FUDO YA MI CHIRI YA  
NORA KIN JI CHIRI SHUNI NO HOYA MONO SOMO KO SHIDO  
YA SOMO KO MOKO SHIDO YA SOMO KO SHIDO YU KI SHIFU  
RA YA SOMO KO NORA KIN JI SOMO KO MO RA NO RA SOMO  
KO SHIRA SU OMO GYA YA SOMO KO SOBO MOKO SHIDO YA  
SOMO KO SHAKI RA OSHI DO YA HODO MOGYA SHIDU YA  
SOMO KO NORA KIN JI HA GYARA YA SOMO KO NAMU KARA  
TAN NO TORA YA YA NAMU ORI YA BORYO KI CHI SHIFU RA  
YA SOMO KO SHITE DO MODO RA HODO YA SOMO KO**

## **En mei jik ku kan non 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**

## **Kannon Sutra des wahren Lebens in zehn Versen**

**Kanzeon**

**Verneigung vor dem Buddha**

**In ihm ist die Quelle**

**Mit ihm sind wir verbunden**

**Verbunden mit Buddha Dharma Sangha**

**Freiheit Freude Gelassenheit Klarheit**

**Morgens sind unsere Gedanken Kanzeon**

**Abends sind unsere Gedanken Kanzeon**

**Gedanke um Gedanke steigt auf im Geist**

**Gedanke um Gedanke ist nicht getrennt vom Geist**

## **Hakuin zazen wasan**

Lobgesang auf das Zazen von Hakuin Zenji

**Alles Seiende ist der Natur nach Leben des Höchsten,  
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.**

**Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,  
getrennt vom Seienden kein Leben des Höchsten.**

**Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten  
und die Wahrheit in der Ferne suchen:**

**wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Haus,  
das umherirrt unter den Armen.**

**O das Zazen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!**

**Das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung steht offen.**

**Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.**

**Deine Form ist der Nicht-Form Form,**

**dein Gehen und Kommen geschieht nirgends, denn wo du bist.**

**Dein Gedanke des Nicht-Gedankens Gedanke,**

**dein Singen und Tanzen ist nichts als die Stimme des Höchsten.**

**Wie grenzenlos frei der Himmel der Versenkung.**

**Wie hell der volle Mond der vierfachen Weisheit.**

**In diesem Augenblick, was mangelt dir?**

**Das gelobte Land vor unseren Augen.**

**Das gelobte Land an diesem Ort.**

**Dieser Leib, das Leben des Höchsten.**

## **Hakuin zazen wasan**

Lobgesang auf das Zazen von Hakuin Zenji

Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,  
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.  
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,  
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.

Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten  
und die Wahrheit in der Ferne suchen:  
wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Haus,  
das umherirrt unter den Armen.

Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden  
ziehen wir dahin durch die sechs Welten,  
von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.  
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?

O das Zazen des Mahayana! Ihm sei höchstes Lob!  
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,  
das Wiederholen des Buddha-Namens, Zerknirschung  
und zahllose andere gute Werke –  
alle haben ihren Ursprung im Zazen.

Wer nur einmal Zazen versucht,  
löscht zahllose vergangene Sünden.  
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?  
Das reine Land ist nicht fern.

Wer nur einmal diese Wahrheit hört  
und ihr dankbaren Herzens lauscht,  
sie preist, sie verehrt,  
erlangt Segnungen ohne Ende.

Jene aber, die sich nach innen wenden  
und die Selbst-Natur bezeugen  
– die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist –  
gehen über bloße Lehren weit hinaus.

Das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung steht offen.  
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.  
Deine Form ist der Nicht-Form Form,  
dein Gehen und Kommen geschieht nirgends, denn wo du bist.  
Dein Gedanke des Nicht-Gedankens Gedanke.  
Dein Singen und Tanzen ist nichts als die Stimme des Dharma.

Wie grenzenlos frei der Himmel des Samadhi.  
Wie hell der volle Mond der vierfachen Weisheit.  
In diesem Augenblick, was mangelt dir?  
Nirvana vor unseren Augen.  
Das Lotus-Land an diesem Ort.  
Dieser Leib – das Leben des Buddha.

## **Daio Kokushi “Über Zen“**

**Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.**

**Sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen.**

**Augen können sie nicht sehen.**

**Lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren.**

**Sie Geist oder Buddha zu nennen, entspricht nicht ihrer Natur,  
wie das Trugbild einer Blume wäre sie dann.**

**Nicht Geist, noch Buddha ist sie,**

**vollkommen ruhig erleuchtet sie in wunderbarer Weise.**

**Nur dem klaren Auge ist sie wahrnehmbar.**

**Das Dharma ist sie und jenseits von Form und Klang.**

**Das Dao ist sie, und Worte haben nichts mit ihr zu tun.**

**In der Absicht, Blinde anzuziehen,**

**ließ Buddha seinem goldenen Munde**

**spielerische Worte entspringen;**

**seitdem sind Himmel und Erde**

**überwuchert mit dichtem Dornengebüsch.**

**O meine lieben und ehrenwerten Freunde,**

**die ihr hier versammelt seid:**

**Wenn ihr euch danach sehnt,**

**die donnernde Stimme des Dharma zu hören,**

**gebt eure Worte auf, entleert eure Gedanken,**

**dann kommt ihr so weit, das eine Sein zu erkennen.**



## **Ben do wa**

von Dogen Zenji

**Das Zazen auch nur eines einzigen Menschen**

**in einem einzigen Augenblick**

**stellt unsichtbare Harmonie mit allen Dingen her**

**und hallt wider durch alle Zeit.**

**So trägt dieses Zazen die Wahrheit**

**in Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart**

**dieses grenzenlosen Universums endlos weiter.**

**Jeder Augenblick Zazen ist gleichermaßen**

**Ganzheit der Übung,**

**Ganzheit der Verwirklichung.**

**Dies ist nicht nur üben im Sitzen,**

**sondern wie ein Hammer, der die Leere anschlägt –**

**vorher und nachher klingt sein feiner Klang überall hin.**

**Wie kann es auf diesen Augenblick beschränkt sein?**

**Sitze hingabevoll in Zazen**

**und lass alle Dinge los,**

**dann wirst du über die Grenzen von Verblendung**

**und Erleuchtung hinausgehen,**

**und abseits der Pfade des Gewöhnlichen und des Heiligen**

**wirst du dich augenblicklich frei bewegen können,**

**außerhalb des gewöhnlichen Denkens,**

**bereichert von großer Weisheit.**

**Wenn du dies tust,**

**wie können dann jene, die sich mit der Fischreuse**

**oder dem Jagdnetz der Worte und Buchstaben abgeben,**

**mit dir verglichen werden?**

## **Das Gelübde der Menschheit**

von Shin'ichi Hisamatsu

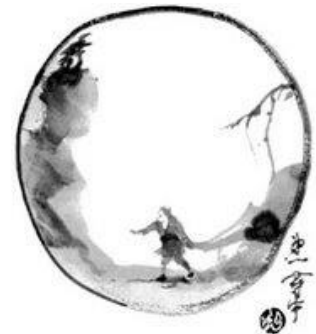
**Besänftigt und gefasst**

**lasst uns erwachen zum wahren Selbst,  
völlig Erbarmende werden,  
völlig unsere Fähigkeiten nutzen,  
wie immer es unserer Berufung entspricht;  
das Leiden erkennen  
von Mensch und Gesellschaft  
und die Wurzel des Leidens;  
die richtige Richtung erfassen,  
wohin die Geschichte gehen soll.  
Wir reichen einander die Hände,  
miteinander verwandt,  
weit jenseits der Unterschiede  
von Rasse, Nation und Klasse.  
Lasst uns voll Mitgefühl geloben,  
dass wir unser tiefes Verlangen  
nach Befreiung verwirklichen  
und eine Welt gestalten,  
in der alle leben können  
in Wahrheit und Fülle.**

## Der Ochs und sein Hirte

I.

Verlassen in endloser Wildnis  
schreitet der Hirte dahin  
durch wucherndes Gras  
und sucht seinen Ochs.



Weit fließt der Fluss,  
fern ragen die Gebirge,  
und immer tiefer ins Verwachsene  
läuft der Pfad.

Der Leib zu Tode erschöpft  
und verzweifelt das Herz.  
Doch findet der suchende Hirte  
keine geleitende Richtung.

Im Dämmer des Abends  
hört er nur Zikaden  
auf dem Ahorn singen.

II.

Unter den Bäumen am Wassergestade  
sind hier und dort die Spuren des Ochs  
dicht hinterlassen.



Hat der Hirte den Weg gefunden  
inmitten des dichtwuchernden,  
duftenden Grases?

Wie weit auch der Ochse laufen mag  
bis in den hintersten Ort  
des tiefen Gebirges:

Reicht doch seine Nase  
in den weiten Himmel,  
dass er sich nicht verbergen kann.

**III.**

**Auf einmal erklingt  
des Buschsängers helle Stimme  
oben im Wipfel.**

**Die Sonne strahlt warm,  
mild weht der Wind,  
am Ufer grünen die Weiden.**

**Es ist kein Ort mehr,  
dahin sich der Ochse  
entziehen könnte.**

**So schön das herrliche Haupt  
mit den ragenden Hörnern,  
dass es kein Maler erreichte.**



**IV.**

**Nach höchsten Mühen  
hat der Hirte den Ochsen gefangen.**

**Zu heftig noch dessen Sinn,  
die Kraft noch zu wütend,  
um leicht seine Wildheit zu bannen.**

**Bald zieht der Ochse dahin,  
steigt fern auf die hohen Ebenen.**

**Bald läuft er weit in tiefe Stätten  
der Nebel und Wolken  
und will sich verbergen.**



**V.**

**Von Peitsche und Zügel  
darf der Hirte seine Hand  
keinen Augenblick lassen.**

**Sonst stieße der Ochse  
mit rasenden Schritten  
vor in den Staub.**

**Ist aber der Ochse geduldig gezähmt  
und zur Sanftmut gebracht,**

**folgt er von selbst  
ohne Fessel und Kette  
dem Hirten.**



**VI.**

**Der Hirte kehrt heim  
auf dem Rücken des Ochsen,  
gelassen und müßig.**

**In den fernhinziehenden Abendnebel  
klingt weit der Gesang seiner Flöte.**

**Takt auf Takt  
und Vers auf Vers  
tönt die grenzenlose Stimmung  
des Hirten.**



**Hört einer auf den Gesang,  
braucht er nicht noch zu sagen,  
wie es dem Hirten zumute.**

VII.

Schon ist der Hirte heimgekehrt  
auf dem Rücken des Ochsen.

Es gibt keinen Ochsen mehr.  
Allein sitzt der Hirte,  
müßig und still.

Ruhig schlummert er noch,  
da doch die rot brennende Sonne  
schon hoch am Himmel steht.

Nutzlose Peitsche und Zügel,  
weggeworfen unter das stroherne Dach.



VIII.

Peitsche und Zügel,  
Ochse und Hirt  
sind spurlos zu Nichts geworden.

In den weiten und blauen Himmel  
reicht niemals ein Wort,  
ihn zu ermessen.

Wie könnte der Schnee  
auf der rötlichen Flamme  
des brennenden Herdes verweilen?

Erst wenn ein Mensch  
in diesen Ort gelangt ist,  
kann er den alten Meistern entsprechen.



**IX.**

**In den Grund und Ursprung zurückgekehrt  
hat der Hirte schon alles vollbracht.**

**Nichts ist besser,  
als jäh auf der Stelle  
wie blind zu sein und taub.**

**In seiner Hütte sitzt er  
und sieht keine Dinge da draußen.**

**Grenzenlos fließt der Fluss  
wie er fließt.  
Rot blüht die Blume  
wie sie blüht.**



**X.**

**Mit entblößter Brust  
und nackten Füßen  
kommt er herein auf den Markt.**

**Das Gesicht mit Erde beschmiert,  
der Kopf mit Asche über und über bestreut.**

**Seine Wangen überströmt  
von mächtigem Lachen.**

**Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen,  
lässt er jäh die dürren Bäume erblühen.**



## **Der Glaube der Bodhisattva**

von Torei Zenji

**Wenn ich betrachte die wahre Natur dessen, was ist:  
Alles ist die vollkommene Form des unfehlbaren Tathagata:  
Jedes Ereignis, jeder Moment, jeder Ort  
ist nichts anderes als sein strahlendes Licht.  
So haben die Lehrer der Vergangenheit alles,  
selbst Vögel und Vieh,  
mit andächtigem Herzen geliebt und geschätzt;  
so ist auch unser Essen und Trinken und die schützende Kleidung  
die lebendige Haut und das Fleisch des Buddha  
und seiner gnädigen Inkarnationen.  
Wer wäre da nicht voller Verehrung und Dankbarkeit?  
Gebührt schon den Dingen, die ohne Herz sind, solche Gnade,  
wie viel mehr Gnade und Rücksicht gebührt einem törichten Menschen.  
Selbst wenn einer voll Rachsucht wäre, voller Vorwürfe,  
ein schlimmer Feind, der mich quälte,  
so zeigt gerade dies des Buddhas grenzenlose Güte,  
ein liebevolles Mittel, um uns vollkommen zu befreien von Lasten,  
angehäuft in der anfangslosen Vergangenheit  
durch begehrendes Anhaften, durch Hass und Torheit.  
Verstehen wir so, was uns begegnet,  
lösen wir uns vollkommen von uns selbst  
und tiefer, reiner Glaube entsteht:  
Lotusblüten öffnen sich in jedem Gedanken  
und in jeder Blüte wird ein Buddha offenbar.  
Überall ist das Reine Land in seiner Schönheit  
und deutlich sehen wir des Tathagata Licht.  
Mögen wir diesen Herz-Geist erlangen  
und das ganze Universum darin einschließen,  
damit wir und alle Wesen reifen in der Weisheit des Buddha.**



## **Immer – gegenwärtige Bewusstheit**

von Ken Wilber

**Das reine Selbst ist immer – gegenwärtiges Bewusstsein,  
auch wenn wir dessen Existenz bezweifeln.**

**In dieser einfachen Wahrnehmung erkenne ich:**

**Ich bin mir meines Körpers bewusst,  
also bin ich nicht nur mein Körper;  
ich bin mir meines Geistes bewusst,  
also bin ich nicht nur mein Geist;  
ich bin mir meines Selbst bewusst,  
also bin ich nicht nur mein Selbst.**

**Vielmehr nehme ich meinen Körper, meinen Geist, mein Selbst wahr.**

**Das ist wahrhaft faszinierend:**

**Ich kann meine Gedanken sehen,  
also bin ich nicht diese Gedanken;  
ich bin mir der Körperempfindungen bewusst,  
also bin ich nicht diese Empfindungen;  
ich bin mir meiner Gefühle bewusst,  
also bin ich nicht nur diese Gefühle.  
Irgendwie bin ich das Subjekt, das dies alles wahrnimmt.**

**Doch wer oder was nimmt wahr?**

**Die Traditionen behaupten,  
das, was wahrnimmt, ist Geist, ist Gott,  
ist Buddha – Natur in ihrer Ganzheit.**

**In anderen Worten:**

**Die letzte, unbedingte Wirklichkeit  
ist nichts, was gesehen werden kann,  
sondern ist das, was immer – gegenwärtig sieht.  
Und also ist dieses Bewusstsein  
nicht schwer zu erreichen,  
aber unmöglich zu vermeiden.**

**Das, was sieht, kann nicht gesehen werden.**

**Hören wir also auf,  
uns mit diesem oder jenem zu identifizieren.**

**Dann bekommen wir eine Ahnung von der unendlichen Freiheit.**

Wir werden dann bemerken,  
dass diese einfache, immer – gegenwärtige Wahrnehmung  
vollkommen mühelos ist.  
Keinerlei Mühe macht es,  
Laute zu hören, Dinge zu sehen, die kühle Brise zu fühlen,  
und wir ruhen einfach in dieser mühelosen Wahrnehmung.  
Und wieder:  
Dieser Zustand des zeitlosen Gegenwärtigseins  
ist nicht schwer zu erreichen,  
aber unmöglich zu vermeiden.

Dinge, die gesehen werden,  
sind angenehm oder schmerzhaft,  
beglückend oder traurig,  
heiter oder beängstigend,  
– aber das, was diese Dinge sieht,  
ist weder beglückend noch traurig,  
weder heiter noch beängstigend,  
sondern einfach frei.

Wenn ich ruhe als das, was zeitlos wahrnimmt,  
ist es um die Große Suche geschehen.  
Die Große Suche ist der Feind  
des immer – gegenwärtigen Geistes,  
eine brutale Lüge angesichts einer freundlichen Unendlichkeit.  
Die große Suche ist die Suche  
nach einer letzten Erfahrung,  
nach einer großartigen Vision,  
einem Paradies der Freuden,  
einer nie – endenden guten Zeit,  
einer machtvollen Einsicht,  
eine Suche nach Gott, nach der Göttin, nach dem Geist –  
aber Geist ist kein Objekt:  
Geist kann nicht begriffen, erreicht,  
gesucht oder gesehen werden –  
Geist ist das, was immer – gegenwärtig sieht.

Wenn ich kein Objekt bin, bin ich die Gottheit selbst.  
Fange ich an zu suchen, höre ich auf, Gott zu sein;  
und die Katastrophe kann nicht dadurch behoben werden,  
dass ich nach noch mehr Objekten suche.

**Es geht darum,  
die immer – währende Bewusstheit klar zu erkennen.  
Das kostet keine Mühe.  
Ich bemerke einfach,  
dass es immer eine Wahrnehmung des Himmels gibt;  
ich bemerke einfach,  
dass es immer eine Wahrnehmung der Wolken gibt;  
ich bemerke einfach, dass das immer – währende Wahrnehmen  
nicht schwer zu erreichen ist,  
aber unmöglich zu vermeiden.**

**Wenn du dies verstehst,  
ruhe in dem,  
was versteht –  
und genau das ist Geist.  
Wenn du nicht verstehst,  
ruhe in dem, was nicht versteht –  
und genau das ist Geist.**

aus: Ken Wilber; The Eye of Spirit; 3. Auflage; Shambhala Publications;  
Boston (Massachusetts); 2001

## **Sho do ka**

Gesang vom Erkennen des Dao von Yoka Daishi

- 1. Siehst du nicht jenen gelassenen Menschen des Dao,  
jenseits von Lernen und Streben.  
Er meidet nicht eitle Gedanken, noch sucht er die Wahrheit.  
Er weiß: Die wahre Natur der Unwissenheit ist die Wesensnatur.**
- 2. Der leere Schein – Leib ist der wahre Dharma – Leib.  
Wenn der Dharma – Leib voll erwacht,  
ist nicht ein Ding.  
Die Quelle der Ich – Natur ist die angeborene Wesensnatur.**
- 3. Die fünf Skandas kommen und gehen  
wie vorüberziehende Wolken am leeren Himmel.  
Gier, Zorn und Verblendung erscheinen und verschwinden  
wie Blasen auf der Oberfläche des Meeres.**
- 4. Erfahren wir die Wirklichkeit,  
gibt es weder Mensch noch Ding,  
und alles Karma, das zur Hölle fährt, verschwindet im Nu.  
Wenn das eine Lüge ist, die Menschen zu täuschen,  
sei meine Zunge für immer ausgerissen.**
- 5. Wenn wir plötzlich zum Tathagata – Zen erwachen,  
sind die sechs Paramitas und alle guten Taten  
bereits vollendet in uns.  
Im Traum sehen wir klar die sechs Wege;  
wenn wir erwachen, ist das ganze Universum leer.**
- 6. Keine Sünde, kein Segen, kein Verlust und kein Gewinn:  
Suche solche Dinge nicht inmitten des vollkommenen Friedens.  
Bis jetzt wurde der staubige Spiegel nicht gereinigt.  
Lasst uns ihn heute reinigen, einmal und für immer.**
- 7. Wer hat keine Gedanken? Wer ist nicht geboren?  
Wenn wir wahrhaft nicht geboren sind,  
so sind wir auch nicht ungeboren.  
Ruf eine Puppe und frag sie.  
Solange wir Buddha suchen und verdienstvolle Werke vollbringen,  
werden wir Erleuchtung nie erlangen.**

8. **Lass die vier Elemente los.  
Iss und trink nach Belieben in vollkommener Klarheit.  
Alle Dinge sind vergänglich und leer:  
Das ist die große und vollkommene Erleuchtung des Tathagata.**
  
9. **Diese klare Überzeugung kennzeichnet den wahren Schüler.  
Ist jemand damit nicht einverstanden,  
kann er oder sie mich ruhig fragen.  
Wird die Wurzel geradewegs herausgerissen,  
drückt Buddha sein Siegel auf.  
Wer Blätter sammelt und nach Ästen sucht,  
dem kann ich nicht helfen.**
  
10. **Die Menschen kennen nicht den Juwel,  
tief in der Schatzkammer des Tathagata verborgen.  
Sein wunderbares Wirken in den sechs Sinnen  
ist leer und nicht – leer.  
Sein vollkommenes Licht ist Form und Nicht – Form.**
  
11. **Die fünf Augen zu klären und die fünf Kräfte zu erlangen,  
ist nur in der Erfahrung jenseits der Gedanken möglich.  
Bilder in einem Spiegel zu sehen, ist nicht schwer,  
aber wer kann den Mond im Wasser fassen?**
  
12. **Allein wirken sie, allein ziehen sie dahin;  
unbeschwert wandern alle Vollendeten auf demselben  
Pfad des Nirvana.  
Ihre Erscheinung ist zeitlos. Ihr Geist ist klar,  
ihr Benehmen natürlich und vornehm.**
  
13. **Die Kinder Shakyas gelten als arm,  
doch arm nur am Leib, nicht im Dao.  
Obwohl stets in Lumpen gehüllt,  
bewahren sie doch im Innern einen kostbaren Schatz.**

- 14. Trotz steten Gebrauchs nützt der kostbare Schatz  
sich nicht ab.  
Großzügig geben sie allen, so viel sie begehren.  
Die drei Körper und die vier Weisheiten  
sind in ihrem Sein vollendet.  
Die acht Befreiungen und die sechs übernatürlichen Kräfte  
sind eingepägt in den Grund ihres Geistes.**
- 15. Der beste Schüler klärt es einmal und für immer.  
Die anderen sind sehr gelehrt, doch bezweifeln sie viel.  
Leg doch die schmutzigen Gewänder ab, an denen du hängst.  
Warum bist du so stolz auf deine frommen Übungen?**
- 16. Mögen mich die anderen tadeln und verdammen so viel sie wollen.  
Mit einer Fackel versuchen sie, den Himmel in Brand zu stecken.  
Am Ende werden sie nur müde davon.  
Ihre Verleumdungen schmecken wie süßer Tau.  
Denn alles vergeht, und plötzlich bin ich im Reich des Nichtdenkens.**
- 17. Wenn ich bedenke, wie hilfreich Verleumdungen sind,  
wird der Verleumder mein guter Freund.  
Wenn ich gekränkt werde und gleichmütig bleibe,  
brauche ich die Kraft des ungeborenen Mitleids  
und die Macht der Weisheit nicht mehr zu zeigen.**
- 18. Ich habe Wesen und Ausdruck voll erfasst.  
Einsicht und Weisheit sind vollkommen klar.  
Ich verweile nicht in der Leere.  
Aber nicht allein habe ich das erreicht:  
Alle Erleuchteten, unzählbar wie der Sand am Ganges,  
sind von gleichem Wesen.**
- 19. Das Löwengebrüll der furchtlosen Lehre  
zerschmettert das Gehirn der Tiere, wenn sie es hören.  
Selbst der vornehme Elefant vergisst seinen Stolz  
und rennt davon.  
Nur der himmlische Drache hört still und freudig zu.**

20. Ich zog über Flüsse und Seen, überquerte Berge und Ströme,  
besuchte Meister, fragte nach dem Dao und übte Zazen.  
Erst seit ich den Weg zu Hui Neng gefunden,  
weiß ich: Um Leben und Tod muss ich mich nicht kümmern.
21. Gehen ist Zen, sitzen ist Zen,  
sprechen oder schweigen, Bewegung oder Ruhe;  
das Wesen ist immer in Frieden.  
Selbst das Schwert des Todes vor Augen bleibt es unbewegt.  
Auch beim Trinken von Gift ist es ruhig.
22. Unser Lehrer traf einst Dipankara Buddha,  
viele Äonen lang übte er sich als Asket.  
Wie oft sind wir geboren, wie oft werden wir sterben?  
Leben und Tod folgen einander in Ewigkeit.
23. Seit ich das Ungeborene plötzlich erfahren,  
macht mich Ehre oder Schmach weder glücklich noch traurig.  
Tief in den Bergen lebe ich still und abgeschieden  
unter steilen Felsen und alten Föhren.  
Ruhig und zufrieden sitze ich in meiner Einsiedelei  
und genieße das einfache und einsame Leben.
24. Bist du wirklich erwacht, verstehst du:  
Es gibt kein Anhäufen von Verdiensten.  
Es gleicht nicht den Gesetzen der Erscheinungswelt.  
Gute Werke mögen geistigen Gewinn bringen,  
doch sie gleichen einem Pfeil, in den leeren Himmel geschossen.  
Wenn seine Kraft nachlässt, fällt er auf die Erde zurück  
und bringt Unglück im kommenden Leben.  
Ist es nicht besser,  
durch das Tor der unwandelbaren Wirklichkeit einzutreten  
und direkt bis zum Grund des Tathagata vorzudringen?
25. Halte dich nur an die Wurzel,  
sorge dich nicht um die Zweige.  
Es ist wie der Mond, leuchtend in kristallener Schale.  
Nun erkenne ich den wunsch – erfüllenden Juwel,  
der mir und allen zur unerschöpflichen Wohltat wird.

26. Der Mond scheint auf den Fluss,  
der Wind weht durch die Föhren.  
Das reine Schweigen dieser langen Nacht –  
wozu?
27. Der Juwel der Gebote des wahren Selbst  
ist eingeprägt in den Grund meines Geistes.  
Mein Kleid ist der Tau, der Nebel, der Dunst und die Wolke.  
Die drachen – besänftigende Schale und der tiger – trennende Stab  
mit den beiden klingenden Ringen  
sind nicht leere, überlieferte Formen,  
sondern Spuren, hinterlassen vom kostbaren Stab des Tathagata.
28. Ich suche weder die Wahrheit, noch weise ich Täuschungen ab.  
Ich weiß: Alle Gegensätze sind leer und ohne Form.  
Doch diese Form ist weder leer noch nicht – leer,  
und dies ist die wahre Gestalt des Tathagata.
29. Der Geist-Spiegel zeigt sich klar und ungehindert;  
grenzenlos durchdringt er die zahllosen Reiche.  
In seiner Mitte spiegeln sich alle Dinge des Universums;  
in diesem einen vollkommenen Licht  
gibt es weder Innen noch Außen.
30. Die weite Leere verbannt Ursache und Wirkung;  
doch das bringt nur Unheil und Verwirrung.  
Wer das Dasein zurückweist und sich an die Leere klammert,  
ist krank wie einer, der ins Feuer springt,  
um dem Ertrinken zu entgehen.
31. Illusionen zurückweisen und die Wahrheit festhalten –  
der Geist, in Gegensätzen gefangen,  
bringt nur geschickte Lügen hervor.  
Schüler, die üben, ohne dies zu verstehen,  
machen einen Dieb zu ihrem eigenen Kind.



- 32. Der Reichtum des Dharma verliert sich,  
alle Verdienste verlöschen:  
Das ist die Folge des unterscheidenden Denkens.  
Daher lehrt Zen, sorgfältig in den eigenen Geist zu schauen  
und durch die Macht der weisen Einsicht  
geradewegs ins Ungeborene vorzudringen.**
- 33. Der wirklich Große besitzt das Schwert der Weisheit,  
dessen Prajna – Schneide eine diamantene Flamme ist.  
Es zerstört nicht nur nutzloses Wissen und Nicht – Wissen,  
es lässt auch die höchsten Dämonen verzagen.**
- 34. Er lässt den Dharma-Donner grollen.  
Er schlägt die Dharma-Trommel.  
Er verbreitet Wolken des Mitleids und regnet süßen Tau.  
Den Fußstapfen des großen Elefanten entspringen Wohltaten ohne Ende.  
Die drei Fahrzeuge und die fünf Arten von Menschen erreichen alle  
Erleuchtung.**
- 35. Das Gras in den verschneiten Bergen  
ist nicht vermischt mit anderem Gras.  
Der reine Käse von diesen Gipfeln ernährt mich stetig.  
Ein Wesen durchdringt die ganze Natur,  
ein Ding enthält alle Dinge.**
- 36. Ein Mond spiegelt sich in allen Wassern;  
alle Wasser – Monde haben den einen Mond.  
Der Dharma – Leib aller Erleuchteten ist in meiner Natur;  
meine Natur ist eins mit Tathagata.**
- 37. Der erste Schritt enthält alle Schritte;  
es hängt nicht ab von Form, von Geist oder Wirken.  
Ein Schnalzen mit den Fingern, und 80.000 Lehren sind vollbracht;  
im Nu sind Äonen ausgelöscht.**

38. **Alle Zahlen und Begriffe sind Nicht – Zahlen und Nicht – Begriffe.  
Was haben sie mit meinem inneren Erwachen zu tun?  
Es ist jenseits von Lob und Tadel,  
wie leerer Raum kennt es keine Grenzen.**
39. **Nie getrennt vom Hier und Jetzt fließt es ständig über.  
Suchst du es, so kannst du es nicht finden.  
Du kannst es nicht ergreifen,  
und doch kannst du nicht los davon.  
Weil du es schon hast, kannst du es nicht erlangen.**
40. **Im Schweigen redet es,  
im Reden schweigt es.  
Das große Tor der wahren Liebe steht offen;  
es kennt keine Hindernisse.  
Fragt jemand: "Welche Wahrheit hast du erkannt?",  
sag ich: "Die Macht der transzendenten Weisheit."**
41. **Manchmal sage ich "ja", manchmal "nein".  
Die Menschen verstehen nicht.  
Manchmal pass ich mich an, ein andermal nicht.  
Nicht einmal der Himmel kann mein Verhalten ergründen.**
42. **Seit vielen Kalpas habe ich geübt;  
dies ist kein leeres Gerede, um dich zu täuschen.  
Unter klarer Weisung Buddhas hisste Hui Neng die Fahne des  
Dharma  
und begründete die Lehre.**
43. **Mahakashyapa wurde das Licht zuerst übertragen;  
28 Generationen sind überliefert in Indien.  
Dann kam es über Flüsse und Seen in unser Land,  
und Bodhidharma wurde der erste Patriarch.  
Wie alle wissen, wurde seine Robe durch sechs Generationen  
weitergereicht.  
Unzählige haben nach ihm den Weg erlangt.**

- 44. Die Wahrheit muss nicht verkündet werden;  
im Grunde ist auch das Unwahre leer.  
Ist beides, Sein und Nicht-Sein, zur Seite gelegt,  
ist selbst die Nicht – Leere leer.**
- 45. Die zwanzig Ansichten der Leere  
können es im Grunde nie erreichen:  
Die eine Natur des Tathagata  
bleibt immer die gleiche.**
- 46. Geist ist die Grundlage, die Erscheinungen sind Staub.  
Doch beide sind nur Flecken auf einem Spiegel.  
Sind Schmutz und Staub weggewischt,  
leuchtet das Licht wieder klar.  
Sind beide, Geist und Dinge, vergessen,  
erscheint die wahre Natur.**
- 47. O diese entartete Endzeit:  
Die Menschen sind unglücklich und unbeherrscht.  
Weit entfernt sind sie vom Zeitalter der Weisen,  
tief verwurzelt sind ihre falschen Ansichten.  
Die Dämonen sind stark, das Dharma ist schwach,  
und überall wuchert das Böse.  
Wenn sie die Lehre des Tathagata von der plötzlichen Erleuchtung  
vernehmen,  
geraten sie in Zorn,  
denn die können sie nicht wie einen Dachziegel zerschmettern.**
- 48. Die Quelle des Handelns ist dein Geist,  
die Quelle des Leidens dein Leib:  
Beklage dich nicht und beschuldige niemand.  
Willst du nicht in unaufhörliches Leid geraten,  
lästere nie die wahre Lehre des Tathagata.**
- 49. Im Sandelbaum - Hain wachsen keine anderen Bäume.  
Nur der Löwe lebt in dieser tiefen Stille;  
frei streift er durch das friedliche Gehölz.  
Weit entfernt bleiben die Vögel und alle anderen Tiere.**

50. Die jungen Löwen folgen den Spuren des Rudels.  
Schon die Dreijährigen brüllen laut.  
Versuchen Schakale, sie nachzuahmen und König des Dharma zu spielen,  
klingt es wie das Schwatzen von 100.000 Geistern.
51. Die Lehre von der vollkommenen und plötzlichen Erleuchtung  
hat nichts mit menschlichen Gefühlen zu tun.  
Hast du unlösbare Zweifel,  
komm mit deinen Einwänden sogleich zu mir.  
Das sag ich, der Bergmönch, nicht aus Geltungsbedürfnis,  
sondern aus Furcht, deine Übung könnte in eine Falle führen,  
in falsche Ansichten über Verlöschen und Weiterleben.
52. Falsch ist nicht falsch, und richtig ist nicht richtig;  
weich ab davon nur um Haaresbreite,  
und du verfehlst es um tausend Meilen.  
Wenn richtig, wird selbst die Tochter des Drachen ein Buddha,  
wenn falsch, fährt selbst der große Schüler Zensho lebendig zur Hölle.
53. Seit meiner Jugend habe ich Wissen angehäuft,  
habe Sutren und Kommentare durchforscht,  
teilte alles in Namen und Formen ein – pausenlos, ohne zu ruhn.  
Doch es gleicht einem Sprung ins Meer, um den Sand zu zählen.
54. Streng hat mich Tathagata dafür getadelt.  
Was nützt es, den Schatz eines anderen zu zählen?  
Mir wurde klar: Ziellos bin ich umhergewandert,  
jahrelang wie Staub im Wind umhergetrieben.
55. Sind Menschen nicht von Grund auf wahrhaftig,  
verstehen sie es falsch  
und verfehlen das vollkommene und unmittelbare Gesetz  
des Tathagata.  
Es fehlt ihnen der reine Geist des Weges.  
Jene außerhalb des Weges mögen viel wissen,  
doch mangelt ihnen transzendente Weisheit.

56. Dann gibt es einfältige und törichte Menschen,  
die glauben, in einer leeren Faust etwas zu finden.  
Sie verwechseln den Zeigefinger mit dem Mond;  
Ihr Tugendstreben ist erzwungen und verzerrt.  
Verloren in einer Welt der Sinne und Objekte  
wandern sie völlig verwirrt umher.
57. Wer kein Ding mehr sieht, der ist der Tathagata.  
Avalokiteshvara kann man ihn nennen.  
Wenn du verstehst, sind karmische Schranken von Grund auf leer.  
Wenn du nicht verstehst,  
zahlst du alle deine Schulden zurück.
58. Die Hungrigen kommen vor eine königliche Tafel,  
aber sie können nicht essen.  
Die Kranken treffen den König der Heiler.  
Warum genesen sie nicht?
59. In dieser Welt voller Begierden Zen zu üben,  
ist die Kraft der weisen Einsicht.  
Der Lotus blüht inmitten des Feuers  
und wird doch niemals zerstört.
60. Yuse, der Mönch, verletzte die Hauptgebote,  
doch erwachte er zum Ungeborenen.  
Augenblicklich wurde er erleuchtet;  
heute noch lebt er.
61. Der Schall der furchtlosen Predigt  
wird leider nicht gehört.  
Die Unwissenden, starrsinnig und hart wie Leder,  
wissen nur, dass Verbrechen der Erleuchtung im Wege stehn.  
Das schon enthüllte Geheimnis des Tathagata  
verstehen sie nicht.
62. Zwei Mönche wurden einst angeklagt wegen Sinnlichkeit und Mord.  
Der ehrwürdige Upali mit dem Licht eines Glühwurms  
band sie nur noch stärker an ihr Verbrechen.  
Vimalakirti aber, der große Laie, beseitigte ihre Zweifel sofort,  
wie die strahlende Sonne Schnee und Frost schmilzt.

63. Unzählbar wie der Sand des Ganges  
sind die Wunder der geheimnisvollen Kraft der Befreiung.  
Besitzt sie jemand, scheue keine Mühe,  
ihm die vier Gaben darzubringen.  
Auch wenn du 10.000 Goldstücke gibst,  
deinen Körper in Stücke zerreißt und deine Knochen zermalmst –  
es wäre des Dankes noch nicht genug.  
Ein Wort, wirklich erfahren, übertrifft Millionen Jahre der Übung.
64. Der König des Dharma ist unübertroffen;  
unzählige Tathagatas haben das Gleiche bezeugt wie er.  
Jetzt verstehe ich den Wunsch – erfüllenden Juwel.  
Wer ihn vertrauensvoll annimmt, bekommt alles, was ihm gebührt.
65. Wenn du klar und deutlich siehst, gibt es nicht ein Ding,  
weder Mensch noch Buddha.  
Die zahllosen Welten des Universums sind wie Blasen im Meer.  
Heilige und Weise nur kurz aufleuchtende Blitze.
66. Selbst wenn sich ein eisernes Rad über meinem Kopf drehte,  
klare Einsicht und Weisheit wird niemals vergehn.  
Selbst wenn die Sonne erkaltete und der Mond erglühte,  
nicht einmal ein Heer von Dämonen könnte die Wahrheit zerstören.
67. Der Elefantenwagen, so hoch wie ein Berg,  
bewegt sich bedächtig die Straße hinunter.  
Wie könnte ihm ein Gottesanbeter den Weg versperren?
68. Der große Elefant spielt nicht auf dem Hasenpfad;  
große Erleuchtung befasst sich nicht mit Einzelheiten.  
Schmälere den unermesslichen Himmel nicht,  
den du nur durch ein Schilfrohr gesehen.
69. Wenn du immer noch nicht verstehst,  
werde ich es für dich klären.

## **Shin jin mei**

Verse über den Glaubensgeist von Seng-t'san

**Der höchste Weg ist gar nicht schwer,  
nur abhold wählerischer Wahl.  
Wo weder Liebe noch Hass,  
ist alles offen und klar.  
Aber die kleinste Unterscheidung  
bringt eine Distanz wie zwischen Himmel und Erde.  
Soll es sich dir offenbaren,  
lass Abneigung wie Vorliebe beiseite.  
Der Konflikt zwischen Neigung und Abneigung  
ist eine Krankheit des Geistes.  
Wird diese tiefe Wahrheit nicht verstanden,  
versuchst du deine Gedanken vergeblich zu beruhigen.  
Der Weg ist vollkommen wie leerer Raum,  
ohne Mangel und ohne Überfluss.  
Nur wenn du wählst und zurückweist,  
geht das So – Sein verloren.  
Jage nicht äußeren Erscheinungen nach.  
Verharre auch nicht in der Erfahrung der Leerheit.  
Bleibe gelassen im Einen,  
und alle Verwirrung verschwindet von selbst.  
Willst du die Bewegung des Geistes zum Stillstand bringen,  
ist dieses Bemühen selbst nur wieder Tätigkeit.  
Wie willst du je das Eine erfahren,  
wenn du in die Zweiheit verstrickt bleibst?  
Wer ins Eine nicht vordringt,  
wird in keinem Bereich daheim sein.  
Das, was ist, zu verachten heißt,  
das, was ist, zu verlieren.  
Der Leerheit zu folgen heißt,  
sich gegen die Leerheit wenden.  
Je mehr Worte und Gedanken,  
desto weiter entfernt von der Wirklichkeit.  
Schneide Worte und Gedanken ab,  
und es durchdringt alles.  
Kehrst du zur Wurzel zurück,  
erfasst du die Wahrheit.  
Hängst du der Erscheinungswelt nach,  
verfehlst du das Wesen.**

Ein Augenblick innerer Erleuchtung  
trägt über die erste Leere hinaus:  
Dass in der Leere scheinbar Veränderung ist,  
ist nichts als Täuschung.  
Kein Grund, die Wahrheit zu suchen.  
Lass all deine Meinungen fahren.  
Zwiespältigkeit halte nicht fest.  
Sei achtsam und folge ihr nicht.  
Auch nur eine Spur von richtig und falsch  
und der Geist ist in Wirren verloren.  
Weil es das Eine gibt, existieren die Zwei,  
doch halt´ auch nicht fest an dem Einen.  
Wenn der Geist der Einheit nicht entsteht,  
sind alle zehntausend Dinge ohne Fehl.  
Wo kein Fehl, ist auch kein Ding.  
Das Subjekt vergeht mit dem Objekt.  
Das Objekt vergeht mit dem Subjekt.  
Das Objekt ist Objekt wegen des Subjekts.  
Und Subjekt ist Subjekt wegen des Objekts.  
Willst du beide Aspekte verstehen:  
Sie sind ursprünglich die eine Leerheit.  
Die eine Leerheit ist die Gleiche in beiden.  
In gleicher Weise enthalten sie alle Dinge.  
Unterscheidest du nicht zwischen fein und grob,  
wie kann es dann Vorurteile geben.  
Der große Weg ist dem Wesen nach weit.  
Nichts ist leicht, nichts schwierig.  
Engherzige Ansicht führt zu Besorgnis.  
Je mehr du eilst, umso länger brauchst du.  
Hängst du an solchen Ansichten, verlierst du das Maß  
und gehst in die Irre.  
Lass los, und alles ist natürlich.  
In der Wesensnatur gibt es kein Kommen und Gehen.  
Handle gemäß deiner Natur,  
und du stimmst mit dem Weg überein,  
gehst ihn gelassen und frei ohne Sorge.  
Gedanken lenken ab von der Wahrheit.  
Aber ein dumpfer Geist befreit auch nicht.  
Das lästige Urteilen verwirrt den Geist.  
Was hilft es schon, für oder gegen etwas zu sein?  
Wenn du das eine Fahrzeug nehmen willst,  
hege keine Abneigung gegen die Welt der Sinne.



In der Tat, wer die Sinnenwelt nicht hasst,  
ist eins mit der wahren Erleuchtung.  
Die Weisen haben keine Ziele,  
Unwissende lassen sich fesseln.  
Denn obwohl es einen Unterschied zwischen den Dingen nicht gibt,  
bleiben sie an manchen hängen.  
Ist das nicht ein gewaltiger Fehler?  
Ruhe und Unruhe kommen aus der Illusion,  
Erleuchtung kennt weder Vorliebe noch Abneigung.  
Alle dualistischen Ansichten kommen aus falschen Schlüssen.  
Sie sind Träume, Phantasien und Flecken vor deinen Augen.  
Warum versuchst du, sie zu fassen?  
Gewinnen und verlieren, richtig und falsch,  
lass sie ein für allemal ziehen.  
Wenn die Augen nie schlafen,  
hören die Träume von selbst auf.  
Wenn der Geist nicht unterscheidet,  
sind alle Dinge das eine Sosein.  
Das Wesen dieses einen Soseins ist ein Geheimnis:  
unbewegt, absolut, alle karmische Bindung vergessen.  
Siehst du alle Dinge gleich,  
kehren sie heim zum natürlichen Sein:  
Ursachen verschwinden, und Vergleiche sind nicht möglich.  
Bewege dich nicht, und die Bewegung hört auf.  
Wird Ruhe bewegt, so entsteht Unruhe.  
Wenn beide nicht sind, kann eines dann sein?  
Letztlich gibt es keine Regeln.  
Der Geist in Einklang mit dem Weg hört auf, zu planen und zu streben.  
Wenn Zweifel und Argwohn ausgeräumt,  
ist wahrer Glaube leicht gewonnen.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
nicht notwendig, sie sich zu merken.  
Leer, klar und selbstleuchtend bemüht sich der Geist nicht.  
Das ist der Ort des Nichtdenkens,  
schwer auszuloten mit Intellekt und Gefühl.  
In der Dharmawelt des Soseins ist kein Anderes und kein Ich.  
Wenn man dich bittet, es sofort zu erklären,  
kannst du nur sagen: "Nicht–Zwei".  
Wenn "Nicht – Zwei", dann ist alles gleich,  
nichts, was nicht eingeschlossen wäre.  
Die Weisen der zehn Richtungen  
sind alle in diese Weisheit eingetreten.

**Es ist jenseits von Ausdehnung und Zusammenziehung.  
Ein Augenblick der Wahrnehmung ist zehntausend Jahre.  
Weder Sein noch Nichtsein,  
das ganze Universum liegt vor deinen Augen.  
Das unendlich Kleine ist gleich dem Großen,  
Grenzen sind verschwunden.  
Das unendlich Breite ist gleich dem Schmalen,  
keine Teilung ist sichtbar.  
Sein ist nichts anderes als Nichtsein,  
Nichtsein nichts anderes als Sein.  
Wenn es für dich nicht so ist,  
bleib keinesfalls in diesem Bewusstseinszustand.  
Alles ist eins, eines ist alles.  
Wenn du das erfährst,  
warum ängstigst du dich dann,  
Vollendung nicht zu erreichen?  
Der Glaubensgeist ist Nicht–Zwei,  
Nicht – Zwei ist der Glaubensgeist.  
Worte gehen fehl, es zu benennen.  
Es ist nicht von der Vergangenheit, der Zukunft oder Gegenwart.**

## **Fu kan za zen gi**

**Einladung an alle zum Zazen**

von Dogen Zenji

**Von Beginn an war der Weg vollkommen gegenwärtig,  
warum sollten wir ihn erst noch üben und bezeugen müssen?  
Das Gefährt der Lehre bewegt sich frei und von selbst,  
welchen Sinn hätte da unser eifriges Üben?  
Im ganzen Universum gibt es nicht das geringste Staubkorn,  
wie könnten wir je versuchen, uns selbst durch die Übung zu reinigen?  
An diesem Ort ist alles offenbar,  
wohin sollten wir die Füße unserer Übung richten?**

**Doch wenn du auch nur ein Haarbrett von Unterscheidung machst,  
wird sich eine Kluft wie zwischen Himmel und Erde auftun.  
Wenn du dem einen folgst und dem anderen widerstrebst,  
wird dein Geist wie Pulver vom Wind verweht.**

**Auch wenn du stolz auf dein Wissen und die große Erleuchtung bist,  
auch wenn deine intuitive Weisheit Buddha erschaut,  
du den Weg erlangt und den Geist geklärt hast,  
selbst wenn deine Gesinnung so erhaben ist,  
dass du ein Loch in den Himmel brichst –  
selbst dann zappelst du noch so wie einer,  
der mit dem Kopf in der Schale feststeckt,  
während dein Körper den Ausweg ins Leben vergessen hat.**

**Shakyamuni wurde als Weiser geboren.  
Dennoch saß er sechs Jahre lang im Jetavana – Park.  
Siehst du seine Spuren nicht?  
Bodhidharma brachte das Siegel des Geistes aus Indien.  
Hörst du nicht das Echo der neun Jahre,  
die er im Shaolin – Kloster gegen die Wand gerichtet saß?  
Wenn es selbst bei den Alten so war,  
wie könnten wir Heutigen uns da vor der Übung drücken?**

Suche nicht nach Buchstaben,  
verstricke dich nicht in Worte,  
lass ab von deinen Kommentaren,  
dreh das Licht um und beleuchte dich selbst,  
lerne, einen Schritt zurück zu tun.  
Von selbst werden sich Körper und Geist lösen,  
dein ursprüngliches Angesicht wird ganz offenbar.  
Wenn du die Dinge sehen willst, so wie sie sind,  
musst du – hier und jetzt – ganz du selbst sein, so wie du bist.

Für die Zenübung ist ein stiller Ort geeignet.  
Halte Maß beim Essen und Trinken  
und löse dich aus allen Bindungen.  
Lass die zehntausend Angelegenheiten ruhen.  
Denk nicht an gut und böse,  
urteile nicht über richtig und falsch.  
Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis –  
lass sie zur Ruhe kommen.  
Hör auf, alles mit deinen Gedanken und Meinungen abzuwägen.  
Versuche nicht, einen Buddha aus dir zu machen.  
Wie könnte das auf Sitzen und Liegen beschränkt sein?

Sitze reglos wie ein Berg  
und denke auf dem Grund des Nicht – Denkens.  
Wie denkt man auf dem Grund des Nicht – Denkens?  
Lass den Gedanken los.  
Dies macht die Kunst des Zazen aus.

Zazen ist keine Meditationstechnik –  
es ist das Tor großen Friedens und Glücks.  
Es ist das übende Erweisen des endlosen Weges.  
Hier verwirklicht sich das offenbare Geheimnis,  
es gibt kein Netz mehr, in dem du dich verfangen könntest.  
Wenn du dir Zazen zu eigen gemacht hast,  
bist du wie ein Drache, der zurück ins Wasser taucht,  
du bist wie ein Tiger, der durch die Berge streift.  
Die wahre Lehre verwirklicht sich von selbst,  
und deine Müdigkeit und Zerstreutheit werden sich auflösen.

Mach dir keine Gedanken darüber,  
ob du mehr weißt als der andere oder nicht.  
Glaube nicht, dass der Kluge besser ist als der Dumme.  
Gib dich einfach der Übung hin:  
Das ist es, was das „Beschreiten des Weges“ genannt wird.  
Nichts könnte das übende Erweisen beflecken –  
sich nach dem Weg richten bedeutet,  
den Alltag zu leben.

In dieser wie in allen anderen Welten,  
in Indien wie in China,  
wird das Buddhasiegel auf gleiche Weise bewahrt,  
und der Wind der Wahrheit weht frei und ungehindert.  
Gib dich einfach dem Sitzen hin,  
geh auf im unbeweglichen Zustand des Zazen.  
Auch wenn es tausend Wege mit zehntausend Unterschieden gibt,  
beschreite den einen Weg,  
indem du einfach nur Zen übst.  
Welchen Sinn hat es,  
das Sitzkissen bei dir zu Hause zu verlassen,  
um in der Fremde umherzuirren?

Ein falscher Schritt,  
und du wirst den Boden unter deinen Füßen verlieren.  
Als Mensch geboren,  
hast du jetzt die einmalige Gelegenheit, den Weg zu gehen –  
verschwende nicht deine Zeit.  
Dem Buddhaweg in diesem Leben begegnet –  
wie könntest du diese Gelegenheit ungenutzt lassen  
und fliegenden Funken nachblicken?

Dein Leben ist wie der Tau auf dem Gras.  
Das Schicksal schlägt zu wie ein Blitz.  
Dein Körper hat keinen Bestand,  
in einem einzigen Augenblick musst du ihn aufgeben.  
Du begegnest der Lehre wie ein Blinder,  
der einen Elefanten betastet.

**Ich hoffe nur,  
dass du nicht in Angst und Schrecken versetzt wirst,  
wenn du den wahren Drachen triffst.  
Übe den Weg der Wahrheit direkt mit Körper und Geist,  
respektiere den Müßiggänger,  
der jenseits jedes Lernens ist.  
Teile die Weisheit mit Buddhas und Buddhas,  
erbe das Samadhi von Patriarchen zu Patriarchen.  
Auf diese Weise geübt –  
auf diese Weise verwirklicht.  
Die Schatzkammer öffnet sich von selbst –  
es liegt an dir, sie auszuschöpfen.**

## **Das Loblied des Chôsetsu Shûsai**

**Hell strahlendes Licht  
erleuchtet still das unendliche Weltall.  
Heilige, gewöhnliche Menschen und sonstige Lebewesen –  
alle leben in ein- und demselben Haus.  
Kommt kein Gedanke auf,  
ist vollkommene Einheit ganz manifestiert.  
Regen die sechs Sinne sich auch nur ein bisschen,  
ist alles von Wolken verhangen.  
Will man verblendete Leidenschaften abschneiden,  
verstärkt sich die Krankheit umso mehr.  
Will man sich der absoluten Wirklichkeit nähern,  
ist auch das verkehrt.  
Folgt man treu dem Lauf der weltlichen Zusammenhänge,  
gibt es kein Hindernis.  
Nirvana, Leben und Tod sind nichts als leere Blumen.**

aus

## **Zeichen am Weg**

von Dag Hammarskjöld

**Je treulicher du nach innen lauschst,  
umso besser wirst du hören,  
was um dich ertönt.  
Nur wer hört, kann sprechen.  
Führt hier der Weg zur Vereinigung der beiden Träume:  
das Leben in Klarheit zu spiegeln,  
in Reinheit zu gestalten?**

**Gott stirbt nicht an dem Tag,  
an dem wir nicht länger an eine persönliche Gottheit glauben,  
aber wir sterben an dem Tag,  
an dem das Leben für uns nicht länger  
von dem stets wiedergeschenkten Glanz des Wunders durchstrahlt wird,  
von Lichtquellen jenseits aller Vernunft.**

**Verkleidet ist das Ich,  
das nur aus gleichgültigen Urteilen,  
sinnlosen Auszeichnungen  
und protokollierten "Leistungen" geschaffen ist.  
Eingeschnürt in die Zwangsjacke des Naheliegenden.  
Aus dem allem heraustreten,  
nackt,  
auf des Morgenlichts Klippe,  
empfangen,  
unversehrbar, frei:  
im Licht, mit Licht, vom Licht.  
Eins, wirklich in dem Einen.  
Heraus aus mir selbst, dem Hindernis.  
Heraus zu mir selbst, der Erfüllung.**



Es ist nicht genug,  
sich täglich unter Gott zu stellen.

Darauf kommt es an:

n u r unter Gott zu stehen.

Jede Zersplitterung öffnet die Tür für Tagtraum,  
Geschwätz, heimliches Selbstlob, Verleumdung –  
alle diese Aftertrabanten des Zerstörungstriebes.

Du bist nicht Öl noch Luft –  
nur der Verbrennungspunkt, der Brennpunkt,  
wo das Licht geboren wird.

Du bist nur die Linse im Lichtstrom.

Nur so kannst du das Licht entgegennehmen  
und geben und besitzen.

Suchst du dich selbst “in deinem eigenen Recht“,  
verhinderst du die Vereinigung von Luft und Öl in der Flamme,  
raubst der Linse ihre Durchsichtigkeit. Weihe –  
Licht oder im Licht zu sein,  
vernichtet, damit es entstehe,  
damit es sich sammle und verbreite.

Da sah ich,  
dass es die Mauer nie gegeben hat,  
dass “das Unerhörte“ hier und dieses ist, nicht ein anderes,  
dass “Opfer“ hier und jetzt, immer und überall ist –  
dass dieses “surrendered“ Sein das ist,  
was Gott von sich in mir sich gibt.

Wie Blinden-Spielen:

des Sehens beraubt,

spannen sich alle anderen Sinne,

um einen Weg zu suchen, sich zurechtzufinden,

mit den Händen über die Gesichter der Freunde zu tasten –

und so gewahr zu werden,

was schon immer mein war

und all die Zeit dort gewesen ist.

All die Zeit hätte ich wissen müssen,

dass es dort sei,

hätte ich die Binde nicht vor den Augen gehabt.

**Einfachheit heißt,  
die Wirklichkeit nicht in Beziehung auf uns zu erleben,  
sondern in ihrer heiligen Unabhängigkeit.  
Einfachheit heißt,  
sehen, urteilen und handeln von dem Punkt her,  
in welchem wir in uns selber ruhen.  
Wie vieles fällt da weg!  
Und wie fällt alles andere in die rechte Lage!  
Im Zentrum unseres Wesens ruhend  
begegnen wir einer Welt,  
in der alles in gleicher Art in sich ruht.  
Dadurch wird der Baum zu einem Mysterium,  
die Wolke zu einer Offenbarung  
und der Mensch zu einem Kosmos,  
dessen Reichtum wir nur in Bruchteilen erfassen.  
Für den Einfachen ist das Leben einfach,  
aber es öffnet ein Buch,  
in welchem wir nie  
über die ersten Buchstaben hinauskommen.**

aus: Dag Hammarskjöld; Zeichen am Weg; Verlag Pattloch, München; 2001

## **Zusammen–Raum**

von Silvia Ostertag

**Wenn man zusammen  
in der Stille sitzt,  
so übt natürlich jeder ganz für sich  
in seiner Weise.**

**Aber doch ist da  
dieser Zusammen–Raum,  
der eine besondere Kraft  
und Sammlung wirkt.**

**Kann man wahrnehmen  
und zulassen,  
wie das Üben der anderen  
einen selbst unterstützt?**

**Was tun sie eigentlich dafür?  
Sie tun möglichst nichts.  
Sie sitzen nur da in ihrer Stille.  
Das tun sie für mich.**

**So wie ich,  
indem ich hier sitze in meiner Stille,  
da bin für sie.**

**Eigenartig, dass wir nicht  
immer und überall erkennen,  
wie jedes Dasein  
das Dasein von jedem  
unterstützt!  
Dass wir nicht immer erkennen  
den Zusammen–Raum.**

## **Ich suche nicht – ich finde**

von Pablo Picasso

**Suchen – das ist das Ausgehen von alten Beständen  
und ein Finden–wollen von bereits Bekanntem.**

**Finden – das ist das völlig Neue.**

**Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt.**

**Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.**

**Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen,  
die im Ungeborgenen sich geborgen wissen,  
die in der Ungewissheit, in der Führerlosigkeit geführt werden,  
die sich vom Ziel ziehen lassen  
und nicht selbst das Ziel bestimmen.**

Pablo Picasso; zitiert aus Siegfried Gohr;

Pablo Picasso - Leben und Werk: „Ich suche nicht, ich finde.“;

DuMont-Literatur-und-Kunst-Verlag, Köln; 2006

## Inhaltsverzeichnis:

	Seite
<b>Shi ku sei gan mon Die vier großen Gelübde</b>	<b>1</b>
<b>Maka hannya haramita shingyo (Herz-Sutra)</b>	<b>2</b>
<b>Das große Sutra von der Weisheit des Herzens (Herz-Sutra in Deutsch)</b>	<b>3</b>
<b>Dai hi shin da rani</b>	<b>4</b>
<b>En mei jik ku kan non gyo Kannon Sutra des wahren Lebens in zehn Versen</b>	<b>5</b>
<b>Hakuin zazen wasan (Version 1)</b>	<b>6</b>
<b>Hakuin zazen wasan (Version 2)</b>	<b>7</b>
<b>Daio Kokushi "Über Zen"</b>	<b>8</b>
<b>Ben do wa: von Dogen Zenji</b>	<b>9</b>
<b>Das Gelübde der Menschheit: von Shin'ichi Hisamatsu</b>	<b>10</b>
<b>Der Ochs und sein Hirte</b>	<b>11</b>
<b>Der Glaube der Bodhisattva: von Torei Zenji</b>	<b>16</b>
<b>Immer – gegenwärtige Bewusstheit: von Ken Wilber</b>	<b>17</b>
<b>Sho do ka: von Yoka Daishi</b>	<b>20</b>
<b>Shin jin mei: von Seng-t'san</b>	<b>31</b>
<b>Fu kan za zen gi: von Dogen Zenji</b>	<b>35</b>
<b>Das Loblied des Chôsetsu Shûsai</b>	<b>39</b>
<b>aus: Zeichen am Weg: von Dag Hammarskjöld</b>	<b>40</b>
<b>Zusammen-Raum: von Silvia Ostertag</b>	<b>43</b>
<b>Ich suche nicht – ich finde: von Pablo Picasso</b>	<b>44</b>