

# Zitate und Motivationen

Wir sind auf dieser Welt, um das Licht Gottes in die Welt zu tragen, das in jedem von uns ist.  
Es ist nicht nur in einigen von uns, es ist in uns allen.

Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst anderen die Möglichkeit,  
dasselbe zu tun.

Und wenn wir befreit sind von Angst, wird unsere Gegenwart andere befreien.

*Aus: Marianne Williamson; Rückkehr zur Liebe; Wilhelm Goldmann Verlag, München; 2016*

Im Zen ist es erforderlich, den Geist zu öffnen und falsches Erkennen und falsche Anschauung abzulegen.  
Wenn nichts an deinem Geist hängen bleibt und du ganz ledig hindurchkommst, kann das Werk der  
Verfeinerung beginnen.

*Meister Engo*

Was ich dir sage, ist kein Geheimnis; das Geheimnis ist in dir.

*Huineng*

Alles fließt aus deinem eigenen Herzen.

*Meister Engo*

Wir träumen von Reisen durch das Weltall: Ist denn das Weltall nicht in uns?

Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht. Nach innen geht der geheimnisvolle Weg.

In uns oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten, der Vergangenheit und Zukunft.

*Novalis*

Ohne Makel sein, das ist, wie wenn man einem Menschen begegnet, ohne in Betracht zu ziehen, wie er  
aussieht.

Es ist auch: Beim Betrachten von Blüten oder dem Mond nicht nach mehr Farbe oder Helligkeit zu  
verlangen. Frühling hat die Gestimmtheit von Frühling und Herbst das Erscheinungsbild von Herbst, daran  
ist nicht vorbeizukommen. Wenn du also Frühling und Herbst anders haben möchtest, als sie sind, so  
bedenke, dass sie nur so sein können, wie sie sind. Und wenn du möchtest, dass Frühling und Herbst so  
bleiben, wie sie sind, so bedenke, dass sie keine unwandelbare Natur haben.

*Dogen Zenji*

Wenn du unmittelbar die Erfahrung des Zen wünschst, so suche sie vor allem nicht. Was durch suchen  
erlangt wird, ist schon durch das Denken verunreinigt.

Der große Schatz des Zen liegt immer schon offen und klar zutage und ist schon immer der Kraftquell all  
deines Handelns gewesen.

Erst wenn du den Umtrieben deines Denkens Einhalt gebietest und den Punkt erreichst, wo alle Dinge  
ungeboren sind, brichst du durch zur Freiheit – du versinkst nicht mehr in Gefühlen, du verweilst nicht  
mehr bei Begriffen, sondern transzendierst alles ganz und gar. Dann ist Zen überall in der Welt  
überdeutlich gegenwärtig.

Alles kommt aus deinem eigenen Herzen. Dies ist es, was einer der Alten das Heben des Familienschatzes  
nannte.

*Meister Engo*

Das Leben des Menschen hat seine Wechselfälle. Es ist nicht notwendig, das Handeln abzulehnen und die  
Stille zu suchen – mach dich einfach innerlich leer und bring dich in Übereinstimmung mit dem Äußeren.

Dann wirst du auch im hektischen Treiben der Welt in Frieden sein.

Das Dao ist nicht auf die Vereinigung mit dem Menschen bedacht –

wenn die Menschen auf nichts bedacht sind, vereinen sie sich mit dem Dao.

*Meister Engo*

Ich lache, wenn ich höre,  
dass dem Fisch dürstet im Wasser.  
Du siehst nicht,  
dass zuhause die Wirklichkeit ist,  
und du wanderst  
von Wald zu Wald lustlos.  
Hier ist die Wahrheit!  
Geh hin, wo immer du willst,  
nach Benares oder Marthura –  
wenn du die eigene Seele nicht findest,  
bleibt dir die Welt unwirklich.  
*Kabir*

Wenn am Morgen Die Hähne krähen,  
gelobe ich mit allen Wesen,  
jede Stimme in dem Chor wahrzunehmen:  
Da bist du, da bist du ja, mein Freund.  
Wenn ich nachts den Grillen lausche,  
gelobe ich mit allen Wesen,  
meine Übung genauso einfach zu halten:  
Immer und immer wieder dasselbe.

*Aus: Robert Aitken; The dragon, who never sleeps; Parallax Press, Berkeley (Kalifornien); 1992*

Tritt einen Schritt zurück und schau genau.  
Wie trittst du zurück?  
Nicht indem du einfach dasitzt  
und von nichts Notiz nimmst,  
indem du stocksteif Geist und Körper unterdrückst,  
dass sie wie Erde und Holz sind – das führt zu nichts.  
Wenn du zurücktreten willst:  
Worte, die du nicht verstehen,  
Geschichten, die du nicht begreifen,  
Katastrophen, die du nicht fassen kannst –  
tritt zurück und sieh selbst,  
warum du nicht verstehst.  
*Foyan*

Dieses ist das Reich Gottes:  
Das Reich der Gefahr und des Wagnisses,  
des ewigen Beginnens  
und des ewigen Werden,  
des aufgetanen Geistes  
und der tiefen Verwirklichung,  
das Reich der heiligen Unsicherheit.

*Martin Buber; Teil: 1., Frühe kulturkritische und philosophische Schriften 1891 – 1924, Seite 214;  
bearb., eingeleitet und kommentiert von Martin Tremli; Gütersloher Verlagshaus; 2001*

Unser gegenwärtiges Tun  
von Augenblick zu Augenblick  
ist das Öffnen eines Tores.  
Wenn wir das Leben vollständig nutzen,  
kann es uns nicht aufhalten.  
Wenn wir den Tod vollständig nutzen,  
kann er uns nicht erschrecken.  
*Dogen Zenji*

Einssein mit dem Leben  
Und auch:  
Nicht als Einzelperson will ich etwas oder muss etwas;  
das Leben ist groß und gut, aufregend und ewig,  
und wenn man sich selbst zu sehr in den Vordergrund stellt,  
sich sträubt und aufbegehrt,  
dann gerät man außerhalb des großen und mächtigen Stromes,  
der das Leben ist.  
Dies sind wirklich Augenblicke,  
in denen alles persönliche Streben von mir abfällt,  
in denen mein Drang nach Wissen und Erkenntnis zur Ruhe kommt.  
Dann kommt plötzlich mit breitem Flügelschlag ein Stückchen Ewigkeit über mich.  
*Etty Hillesum; Das denkende Herz – Die Tagebücher der Etty Hillesum 1941 – 1943;*  
*Rowohlt Taschenbuchverlag; Reinbek bei Hamburg; 1985*

Alles ist gesegnet - zehntausendfach gesegnet.  
*Meister Mumon*

Und alles segnet uns.  
Und alles, worauf unser Auge ruht, ist gesegnet.  
*William Butler Yeats*

Jeder Tag der erste –  
Jeder Tag ein Leben.  
Jeden Morgen soll die Schale unseres Lebens  
hingehalten werden,  
um aufzunehmen,  
zu tragen  
und zurückzugeben.  
Leer hinhalten,  
denn was vorher war,  
soll sich nur spiegeln  
in ihrer Klarheit, ihrer Form, ihrer Weite.  
*Aus: Dag Hammarskjöld; Zeichen am Weg; Verlag Pattloch, München; 2001*

Soll er jetzt versuchen, mich zu lehren?!  
Warum nicht?  
Es gibt keinen, von dem du nicht lernen kannst.  
Vor dem Gott, der in allem spricht,  
bist du immer ABC – Schütze.  
*Aus: Dag Hammarskjöld; Zeichen am Weg; Verlag Pattloch, München; 2001*

Nur an diesem Tag, nur an diese Stunde darfst du denken, ohne jeden Augenblick vorwärts auf das Morgen zu schauen. Weil das Morgen schwierig und unbestimmt und schwer zu kennen ist, musst du darauf bedacht sein, während du lebst, den Weg des Zen zu gehen; ohne Zeit zu verlieren, musst du an die Ausübung von Zen denken und daran, dass es nur diesen Tag und diese Stunde gibt. Danach wirst du wahrlich keine Schwierigkeiten mehr haben. Das Gute und das Schlechte in deiner Natur und was du an Kraft hast oder nicht hast, musst du vergessen.

*Dogen Zenji*

Lange hatte es für mich so ausgesehen, als ob mein Leben gleich anfangen würde – mein wirkliches Leben. Aber immer war noch irgendetwas im Wege:

Etwas, was ich erst noch kriegen müsste, eine Sache, die erst zu Ende gehen müsste, Zeit, die erst noch vergehen müsste, eine Schuld, die erst noch abgetragen werden müsste.

Aber dann würde mein Leben beginnen.

Schließlich dämmerte mir, dass diese Hindernisse mein wirkliches Leben waren.

*Thomas Merton; zitiert aus Jörg Johannes Lechner; Die Anthropologie des Aristoteles – eine Einführung: Der Weg von der platonischen Metaphysik zum aristotelischen Universalienrealismus; GRIN Verlag, München; 2010*

Kostbar der Herzschlag jeder Minute.

Sie schenkt dir den Atem, erlaubt dir anzufangen aufs Neue.

In deinem Augensterne kreist die verwirrende Welt, ruht das Himmelsherz, jede Minute.

*Rose Ausländer; Gelassen atmet der Tag; Fischer Verlag GmbH, Frankfurt/Main; 1984*

Ich öffne alle Türen.

Die Welt flutet herein.

Flutet mit mir hinaus zu blühenden Blumen,

leidenden Brüdern.

*Rose Ausländer; Einverständnis: Gedichte, Seite 55, ausgw. von Rose Ausländer u. Berndt Mosblech; Hrsg.: Berndt Mosblech; Pfaffenweiler Presse, Pfaffenweiler; 1980*

Es gibt etwas, was man nur an einem einzigen Ort in der Welt finden kann. Es ist ein großer Schatz; man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen.

Und der Ort, an dem dieser Schatz zu finden ist, ist der Ort, wo man steht.

*Martin Buber; Werke Band 3, Schriften zum Chassidismus, Seite 376; Kösel-Verlag, München; 1963*

Wir wissen ja oft nicht,

dass wir im Schweren sind,

bis übers Knie, bis an die Brust, bis ans Kinn.

Aber sind wir denn im Leichten froh,

sind wir nicht verlegen im Leichten?

Unser Herz ist tief,

aber wenn wir nicht hineingedrückt werden,

gehen wir nie bis auf den Grund.

Man muss auf dem Grund gewesen sein.

Darum handelt sichs.

*Rainer Maria Rilke*

Wache auf, erhebe dich,

jetzt, da du dich dem großen Lehrer näherst, lerne.

Der Weg ist beschwerlich und der Übergang

wie die scharfe Klinge eines Rasiermessers.

*Katha Upanishad*

Die Blume ist unwissend, dennoch lädt sie den Schmetterling ein.  
Der Schmetterling ist unwissend, dennoch findet er die Blume.  
Die Blume ist unwissend, der Schmetterling ist unwissend,  
dennoch geschieht alles dem Dharma gemäß.

*aus Japan*

Du solltest Bäume und Felsen damit betrauen, den Dharma zu predigen,  
und du solltest Reisfelder und Gärten nach der Wahrheit fragen,  
Frage Pfeiler nach dem Dharma und lerne von Hecken und Mauern.

*Dogen Zenji*

„Die Wüste ist schön“, fügte er hinzu...

Das war wahr. Ich habe die Wüste immer geliebt. Man setzt sich auf eine Sanddüne.

Man sieht nichts. Man hört nichts. Und währenddessen strahlt etwas in der Wüste.

„Es macht die Wüste schön, dass sie irgendwo einen Brunnen birgt“, sagte der kleine Prinz.

Ich war überrascht, dieses geheimnisvolle Licht des Sandes plötzlich zu verstehen.

Als ich ein kleiner Knabe war, wohnte ich in einem alten Haus und die Sage erzählt,  
dass darin ein Schatz versteckt sei...

Er verzauberte dieses ganze Haus. Mein Haus barg ein Geheimnis auf dem Grund seines Herzens.

*Antoine de Saint – Exupéry: Der kleine Prinz*

Alles strömt aus deinem eigenen Herzen.

*Seppo*

Ich trage alle Buchstaben in mir. Liegt doch Himmel und Erde mit allem Wesen, dazu Gott selbst, im  
Menschen.

*Jakob Boehme*

Ohne Makel sein, das ist wie wenn man einem Menschen begegnet, ohne in Betracht zu ziehen, wie er  
aussieht.

Es ist auch: Beim Betrachten von Blüten oder dem Mond nicht nach mehr Farbe oder Helligkeit zu verlangen.  
Frühling hat die Gestimmtheit von Frühling und Herbst das Erscheinungsbild von Herbst, daran ist nicht  
vorbeizukommen. Wenn du also Frühling und Herbst anders haben möchtest, als sie sind, so bedenke, dass sie  
nur so sein können, wie sie sind. Und wenn du möchtest, dass Frühling und Herbst so bleiben, wie sie sind, so  
bedenke, dass sie keine umwandelbare Natur haben.

*Dogen Zenji*

Hocke dich hin

und überlass dich

einfach ohne alle Künstlichkeit

mit Leib und Seele

dem Wirken des Weges.

*Dogen Zenji*

Ein Mensch, der im Dunkeln wandert, wandert doch.

Der Schüler lernt, auch wenn er nicht weiß, dass er lernt, und so mag er schließlich daraus Feuer fangen.

Im Winter sammelt ein Baum Nahrung. Die Leute mögen denken, er sei müßig, denn sie sehen nicht, dass  
etwas geschieht. Erst im Frühling sehen sie die Knospen. Jetzt erst, so glauben sie, tut er etwas.

Es gibt eine Zeit des Aufspeicherns und eine Zeit des Ausschüttens.

Das bringt uns zurück zu dem Lehrsatz:

„Die Erleuchtung kommt Schritt für Schritt, sonst würde man von der Erfahrung überwältigt.“

*Rumi*

Weder beschrieben kann es werden, noch gemalt.  
Kein Lob kann es erreichen.  
Hör auf, es mit dem Kopf begreifen zu wollen.  
Das uranfängliche Angesicht ist nie verborgen.  
Selbst wenn die Welt zugrunde geht, bleibt es unzerstörbar.  
*Meister Mumon*

Tiefer Schatz, wie wirst du ausgegraben?  
Hoher Adel, wer kann dich erreichen?  
Quellender Bronnen, wer kann dich erschöpfen?  
Lichter Glanz, ausdringende Kraft, bloße Verborgenheit, verborgene Sicherheit, sichere Zuversicht,  
ein'ge Stille in allen Dingen, mannigfaltiges Gut in einiger Stille, du stilles Geschrei,  
dich kann niemand finden, der dich nicht zu lassen weiß.  
*Anonymer Brief aus dem 15. Jahrhundert*  
Suche es nicht anderswo. Wenn du suchst, entfernst du dich nur mehr.  
Jetzt, da ich ganz allein gehe, begegne ich ihm überall.  
Es ist jetzt genau, was ich bin, doch ich bin nicht es.  
So muss man verstehen, dann ist man eins mit dem wahren So.  
*Tozan Ryokai*

Ich lebe grad, da das Jahrhundert geht.  
Man fühlt den Wind von einem großen Blatt,  
das Gott und du und ich beschrieben hat  
und das sich hoch in fremden Händen dreht.  
Man fühlt den Glanz von einer neuen Seite,  
auf der noch alles werden kann.  
Die stillen Kräfte prüfen ihre Breite  
und sehn einander dunkel an.  
*Rainer Maria Rilke*

Worauf ich euch hinweise, ist nur dies:  
Lasst euch nicht von anderen irremachen.  
Handelt, wenn es für euch erforderlich ist, ohne Zögern und Zweifel.  
Die heutigen Menschen können das nicht – woran gebricht es ihnen? Es gebricht ihnen an Selbstvertrauen.  
Wenn ihr euch nicht selbst vertrauen könnt, werdet ihr kopflos: Ihr rennt allen möglichen Dingen nach und lasst euch von ihnen beeinflussen. So könnt ihr eure Unabhängigkeit nicht bewahren.  
Wer sich wahrhaft schult, soll echtes, wahres Sehen und Verstehen suchen. Dann seid ihr frei, zu gehen oder zu bleiben.  
Ihr braucht keine Wunder zu suchen, denn Wunder kommen von selbst.  
*Meister Rinzai*

Das unausdenkliche Tor der großen Befreiung ist in jeder und in jedem von uns. Es ist niemals versperrt gewesen und hat nie zu wünschen übrig gelassen. Die Meister aller Zeiten sind mit vielen geschickten Methoden und Mitteln in der Welt erschienen; sie haben eingebildete Arzneien gegen eingebildete Krankheiten angewandt, weil euer Erkennen unklar ist und eure eingefleischten Vorstellungen von Gott und der Welt euch haltlos herumwirbeln. Die verschiedenen Lehren und Methoden wurden nur dazu dargelegt, dass ihr in euch selbst zurücktreten und euer eigenes wahres Wesen erfassen könnt und die große Ruhe, den großen Frieden und das große Glück erreicht.  
*Yuansou*

Die Luft geht durch mich wie durch Luft.

Atem.

Ununterbrochene Luftlitanai.

*Rose Ausländer; Gesammelte Gedichte, Hrsg. von Hugo Ernst Käufer in Zsarb. mit Berndt Mosblech, Seite 279; Literarischer Verlag Braun, Leverkusen; 1976*

Aus der Finsternis Glanz schälen.

Ein Atom Schöpfung.

Niemand weiß, wie sich alles verhält,  
aber man ahnt den Zusammenhang.

Mit geschlossenen Lippen einen Engel sprechen.

Er hütet das All.

*Rose Ausländer; Wieder ein Tag aus Glut und Wind: Gedichte 1980-1982, Seite 84; S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main; 1986*

Es will mir jedoch scheinen, dass es in unserer Weltstunde überhaupt nicht darauf ankommt,  
feste Lehre zu besitzen, sondern darauf, ewige Wirklichkeit zu erkennen und aus ihrer Kraft  
gegenwärtiger Wirklichkeit standzuhalten.

Es ist in dieser Wüstennacht kein Weg zu zeigen. Es ist zu helfen, mit bereiter Seele zu beharren,  
bis der Morgen dämmt und ein Weg sichtbar wird, wo ihn niemand ahnte.

*Martin Buber; Zwischen Zeit und Ewigkeit: Gog und Magog, eine Chronik, Seite 407 f.; Schneider Verlag Heidelberg; 1978*

Kommt, kommt, wer immer Ihr seid,

Wanderer Begeisterte, Fliehende, egal.

Unsere ist keine Karawane der Verzweiflung.

Kommt, auch wenn Ihr Eure Gelübde tausendmal gebrochen habt.

Kommt und noch einmal kommt.

*aus dem Sufismus*

Das leg ich euch allen ans Herz:

Leben und Tod sind von letztem Ernst,  
schnell vergehen alle Dinge.

Jede/r von euch sei vollkommen wachsam –  
niemals nachlässig, ganz gegenwärtig.

Da sah ich, dass es die Mauer nie gegeben hat,

dass „das Unerhörte“ hier und dieses ist,  
nicht ein Anderes.

*Dag Hammarskjöld; Zeichen am Weg: Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs; Knaur-Taschenbuch-Verlag, München; 2005*

Das ist eigentlich unsere einzige moralische Aufgabe:

In sich selbst große Bereiche urbar zu machen für die Stille, für immer mehr Stille,  
so dass man diese Stille wieder auf andere ausstrahlen kann;

und je mehr Stille in den Menschen ist, desto stiller wir es auch in dieser aufgeregten Welt sein.

*Etty Hillesum; Das denkende Herz – Die Tagebücher der Etty Hillesum 1941 – 1943; Rowohlt Taschenbuchverlag; Reinbek bei Hamburg; 1985*

Es ist gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens  
um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt –  
aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.  
Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub.  
Ruft man sie ..., dann kommt sie.

*Franz Kafka*

Diese Bereitschaft, leer zu werden,  
diese Bereitschaft, kommen zu lassen,  
diese Bereitschaft, von vorne zu beginnen,  
diese Bereitschaft – das ist üben.

*Silvia Ostertag; Lebendige Stille: Einstimmung und Einübung; Verlag Herder, Freiburg; 2015*

Jenseits des Denkens gibt es etwas, was man nicht fassen kann,  
und dieses Etwas trägt und bewahrt mich.

*Dogen Zenji; Zazenshin*

Was immer es an heilsamen Mitteln in diesem Leben geben möge,  
durch die man geistigen Gewinn erlangt:  
Sie alle haben nicht Wert eines Sechzehntels der Liebe,  
der Befreiung des Herzens und des Geistes.  
Die Liebe, die Befreiung des Herzens und des Geistes,  
nimmt sie alle in sich auf und leuchtet und glänzt und strahlt.

*Dogen Zenji*

Wer vollbewusst unbegrenzte Liebe in sich erweckt, dem werden die Fesseln dünn.

*Buddha*

Tag und Nacht, was immer euch begegnet, ist euer Leben; daher sollt ihr euer Leben der Situation anpassen,  
der ihr im Augenblick begegnet. Verwendet eure Lebenskraft dazu, aus den Umständen, die auf euch  
zukommen eine Einheit mit eurem Leben zu gestalten und die Dinge an ihren rechten Platz zu setzen.

*Dogen Zenji*

Wenn du Frühling und Herbst anders haben möchtest, als sie sind, so bedenke, dass sie nur so sein können,  
wie sie sind.

Wenn du Frühling und Herbst so bleiben haben möchtest, wie sie sind, so bedenke, dass sie keine  
unwandelbare Natur haben.

*Dogen Zenji*

So wie die Dunkelheit der Nacht,  
selbst wenn sie tausend Jahre währte,  
nicht die aufgehende Sonne verbergen kann,  
so können zahllose Zeiten von Zwiespalt und Leiden  
nicht den angeborenen Glanz des Geistes verbergen

*Tilopa; 10. Jahrhundert*

Die Gnade steht immer zur Verfügung,  
aber sie ist abhängig von der Empfänglichkeit,  
die jemand mitbringt.

*aus Indien*



Ewig ruhelos ist das Meer,  
ewig raschelt das Laub,  
ewig sträubt sich der Mensch,  
ewig klein sind die Dinge.  
*aus China*

In meinen täglichen Verrichtungen ist nichts Besonderes,  
ich bin einfach in natürlichem Einklang mit ihnen.  
An nichts mich haltend, auch nichts zurückweisend,  
finde ich keinen Widerstand und bin nie getrennt.  
Was soll mir der Prunk von purpurnen Gewändern?  
Der reine Gipfel ward von keinem Staubkorn je befleckt.  
Das wunderbare Wirken der großen Kraft  
finde ich im Wasser holen und im Holz hacken.  
*P'ang Yün*

Noch bist du da  
Wirf deine Angst  
in die Luft  
Bald  
ist deine Zeit um  
bald  
wächst der Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends  
Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
Worte verschenken  
noch bist du da  
Sei was du bist  
Gib was du hast

*Rose Ausländer; Regenwörter: Gedichte; Reclam Verlag, Stuttgart; 1994*

Die entscheidende Frage für den Menschen ist:  
Bist du auf das Unendliche bezogen oder nicht?

*C. G. Jung; Schriften zur Spiritualität und Transzendenz, Ausgewählt und herausgegeben von Brigitte Dorst;  
Patmos Verlag, Ostfildern; 2013*

Mache dich selbst nicht abhängig von der Hoffnung auf Erfolg. Rechne mit der Möglichkeit, dass all dein Bemühen fruchtlos bleibt. Wenn du dich daran gewöhnst, wirst du dich allmählich immer mehr auf den Wert dessen konzentrieren, was du jetzt gerade tust und immer weniger auf das Ergebnis. Dann bist du offen für das, was in dir wirkt, ohne dass du es weißt.

*zitiert aus einem Brief von Thomas Merton an James Fores; 1966*

Das Tao ist wie ein Brunnen:  
genutzt, aber nie aufgebraucht.  
Es ist wie die ewige Leere:  
erfüllt von unendlichen Möglichkeiten.  
Es ist verborgen und doch immer da.  
Ich weiß nicht, wer es hervorbrachte.  
Es ist älter als Gott.  
*Tao Te King*

Die Blumen im Frühling,  
der Mond im Herbst,  
im Sommer die kühle Brise,  
im Winter der Schnee –  
wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,  
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.  
*Meister Mumon*

Die Tragödie des Menschen besteht nicht darin,  
dass er im Grunde immer weniger über den Sinn des eigenen Lebens weiß,  
sondern dass ihn das immer weniger beunruhigt.  
*Václav Havel, tschechische Schriftsteller und Politiker; zitiert aus Marlis Prinzing; Meine Wut rettet mich: Glaubensbekenntnisse prominenter Christen, Seite 7; Kösel-Verlag, München; 2012*

Es gibt ein Ziel, aber keinen Weg;  
was wir Weg nennen, ist zögern.  
*Franz Kafka*

Du brauchst dein Zimmer nicht zu verlassen,  
bleib einfach an deinem Tisch sitzen und horche.  
Du brauchst nicht einmal zu horchen, warte einfach.  
Du brauchst nicht einmal zu warten, sei einfach still –  
und die Welt wird sich dir offenbaren,  
sie hat gar keine andere Wahl.  
*Franz Kafka*

Wir fühlen alle,  
wie tief und furchtbar die äußeren Mächte in den Menschen hineingreifen können bis in sein Innerstes;  
aber wir fühlen auch, dass es im Innersten etwas gibt, was unangreifbar ist und unverletzbar.  
*Anna Seghers; Das siebte Kreuz; Aufbau Verlag GmbH & Co. KG, Berlin; 2013*

Selbst wenn du so viele Bücher verschlingst, wie es Sandkörner im Ganges gibt –  
das ist doch alles nicht so viel wert, wie das wirkliche Erfassen eines einzigen Zen-Verses.  
wenn du das Geheimnis wissen willst, hier ist es: Alle Dinge sind im Herzen.  
*Ryokan*

Was gibt es zu gewinnen?  
Was gibt es zu verlieren?  
Wenn wir es gewinnen,  
war es schon von Anfang an da.  
Wenn wir es verlieren,  
ist es ganz in der Nähe verborgen.  
*Ryokan*

Wo finde ich einen Menschen,  
der die Worte zu vergessen weiß,  
so dass ich einige Worte mit ihm wechseln könnte?  
*Zhuangzi*

Ich suche nicht – ich finde.  
Suchen – das ist 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*

Nicht immer selbst seine Wünsche bewirten mit kärglicher Kost ....  
Einmal sich alles geschehen lassen und wissen:  
Was gescheit, ist gut.  
*Rainer Maria Rilke*

Jetzt – Das Leben lebt dich.  
*Inschrift im Higashi – Honganji; Kyoto*