

## **Zen-Kreis-Kiel**

## **Zen-Kreis-Kiel**

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

(Ausgabe März 2012)

## Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Mi Sho Sensei	1	Lehrrede von der Güte	33
Choka und Banka (Morgen- und Abendrezitation)	2	KARANIYAM-METTASUTTAM	
Die Dreifache Zuflucht (Pali) TISARANA	3	Gütemeditation	36
Die Dreifache Zuflucht (japanisch) SANKIKAI	4	Mantras zur Anrufung der Buddhas,	
Tiefe Einsicht SANGEMON	5	Bodhisattvas, Dakinis	37
Das Herz der vollkommenen Weisheit		Buddhas Geburtstag	38
HAN NYA SHIN GYO	6	Ruf des Nachtwächters	39
Dharani von der großen Barmherzigkeit		Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und	
DAI HI SHU	10	die Silas	39
Dharani vom Tilgen des Leidens SHO SAI SHU	14	Die fünf Tugendempfehlungen des Buddha für	
Dharani von der Buddha-Krone	16	Laien PANCA SILA	40
BUCHIN SON SHIN DHARANI		Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen	
Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin		des Buddha für Mönche	41
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	19	Verehrung von Buddha, Dharma und Sangha	41
Dharani des Fudo Myo O (Acala)	23	Die letzte Ermahnung des Lehrers der Nation	
Sutra des langen Lebens	23	KO ZEN DAITO	42
EMMEI JIKKU KANNON GYO		Diamant-Sutra	44
Bodhisattva-Gelübde SHIGUSEIGANMON	24	Lotus-Sutra (25. Kapitel)	45
		Dharma-Nachfolger	
		TEI DAI DENPO BUSSONO MYOGO	56
		Glossar	59
Rezitationen zu den Mahlzeiten			
Vor dem Essen GOKANMON	25		
SANSHIGE	26		
Hungrige Geister	26		
Nach dem Essen JIKIHITSUGE	26		
Buddhistisches Bekenntnis	27		
Zendo-Ordnung	29		
Sesshin-Tagesplan	31		
Verehrung des Buddha			
NAMO TASSA BHAGAVATO	32		
Widmung ECCO	32		

## Geleitwort

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

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

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

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

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

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

Kiel im September 2011  
Mi Sho Sensei

## Choka und Banka (Morgen- und Abendrezitation)

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

### **TISARANA** (Pali)

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

DUTIYAM PI  
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

TATIYAM PI  
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

### **Die Dreifache Zuflucht**

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

### **SANKIKAI** (japanisch)

NAMU KIE BUTSU  
NAMU KIE HO  
NAMU KIE SO

KIE BUTSU MU JO SON  
KIE HORI YOKU SON  
KIE SOWA GO SON

KIE BUKKYO  
KIE HOKYO  
KIE SOKYO

### **Die Dreifache Zuflucht**

Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha.  
Zu Buddha, dem Unvergleichlichen, Ehrwürdigen nehme ich meine Zuflucht.  
Zum Dharma, dessen Reinheit ich verehere, nehme ich meine Zuflucht.  
Zur Sangha, deren harmonisches Leben ich verehere, nehme ich meine Zuflucht.  
Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha habe ich jetzt meine Zuflucht genommen.

## SANGEMON

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

### Tiefe Einsicht

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

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

Tiefe Einsicht durchdringt jetzt mein Wesen.

## 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 TEL. GYA TEL. HA RA GYA TEL.  
HA RA SO GYA TEL. BO JI SO WA KA.  
HAN NYA SHIN GYO.

## **Das Herz der vollkommenen Weisheit**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 transzendente Weisheit verkörpert.

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

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

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

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

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

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

Vollendung, Vollendung!

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

Möge die Kenntnis der geheimnisvollen Natur Avalokiteshvaras für immer fortbestehen.

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

Möge dieses Dharani wirksam sein.

## **SHO SAI SHU**

NA MU SA MAN DA

MO TO NAN O HA RA CHI KO TO SHA SO NO

NAN TO JI TO EN GYA GYA GYA KI GYA KI UN

NUN SHI FU RA SHI FU RA HA RA SHI FU RA

HA RA SHI FU RA CHI SHU SA CHI SHU SA

SHI SHU RI SHI SHU RI SO HA JA SO HA JA

SE CHI GYA SHI RI EI SO MO KO

## **Dharani vom Tilgen des Leidens**

Verehrung allen Buddhas in den drei Welten und zehn  
Himmelsrichtungen.

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

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

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

So verschwinden Leiden und Unglück.

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

## **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 RENNEGOKU  
KONO MI SUNAWACHI HOTOKE NARI

### **Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin (Lobpreis des Zazen)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Dharani des Fudo Myo O (Acala)**

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

### **EMMEI JIKKU KANNON GYO**

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

### **Sutra des langen Lebens**

Ehre sei Kannon!  
Ehre sei Buddha!  
Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung. Im Vertrauen auf  
Buddha, seine Lehre und seine Nachfolger können wir Nirvana  
erreichen, denn es ist gegenwärtig, bedingungslos, frei und rein.  
Jeden Morgen denken wir an Kannon.  
Jeden Abend denken wir an Kannon.  
Jeder Gedanke entspringt unserer Buddha-Natur, denn ohne sie  
gibt es keinen Gedanken.

### **SHIGUSEIGANMON**

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

### **Bodhisattva-Gelübde**

Der Wesen sind unendlich viele  
– wir geloben, allen zu helfen.  
Geistige Blindheit ist unerschöpflich  
– wir geloben, sie zu überwinden.  
Die Lehren der Wahrheit sind unermesslich  
– wir geloben, alle zu meistern.  
Der Buddha-Weg ist ohne Ende  
– wir geloben, ihm zu folgen.

## Rezitationen zu den Mahlzeiten

### Vor dem Essen

#### GOKANMON

HITOTSUNIWA KONO TASHOO HAKARI  
KANO RAISHO HAKARU  
FUTATSUNIWA ONOREGA TOKUGYONO  
ZENKETTO HAKATTE KUNIOZU  
MITSUNIWA SHINO FUSEGI TOGA  
TONTOTO HANARURUO SHUTOSU  
YOTSUNIWA MASANI RYOYAKUO  
KOTOTO SURUWA GYOKOO RYOZENGA  
TAMENARI  
ITSUSUNIWA DOGYOO JOZENGA TAMENI  
MASANI KONO JIKIO UKUBESHI

#### Die fünf Ermahnungen

Erstens:

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

Zweitens:

Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewusst.

Drittens:

Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens:

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

Fünftens:

Ich empfangen diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.

## SANSHIGE

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

### Drei-Bissen-Gelübde

Mit dem ersten Bissen zerstören wir alles Übel.  
Mit dem zweiten Bissen vollbringen wir alle guten Taten.  
Mit dem dritten Bissen helfen wir allen Wesen.  
Mögen wir alle die Buddha-Schaft erreichen.

### Hungrige Geister

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

### Nach dem Essen

#### JIKIHITSUGE

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

### Sammlung nach dem Essen

Wir haben gegessen.  
Wir haben neue Kraft erhalten.  
Wenn wir selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden.



## **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 verwirklichen.

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

Ich habe festes Vertrauen  
zu den **VIER EDLEN WAHRHEITEN**:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.  
Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und  
Nichtwissen.

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

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

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

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

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

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

Ich will niemanden missbrauchen und die Würde aller  
Menschen bewahren.

Ich will anderen und mir selbst gegenüber wahrhaftig sein.

Ich will meinen Geist nicht trüben und Klarheit  
bewahren.

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

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

## Zendo-Ordnung

1. Die Zendo ist ein Ort höchster Achtsamkeit, ein Ort des Sitzens und der Selbstfindung in Stille. Nur das wahre Selbst soll sich hier manifestieren. In der Zendo wird vornehmlich Zazen, Kinhin (Gehmeditation), Sarei (Teezeremonie) und Rezitation geübt.
2. Nach Gassho Tetto (Verbeugung mit zusammengelegten Händen) wird die Zendo betreten und man 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.

## Sesshin-Tagesplan

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

## Verehrung des Buddha

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMA-SAMBUDDHASSA

Verehrung dem Erhabenen, Heiligen, vollkommen Erwachten!

## ECCO

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

## Widmung

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

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

**KARANIYAM-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 SATTÀ SUKHITA HONTU, NIDUKKHA HONTU,  
AVERA HONTU, AROKA HONTU,  
ABYAPAJJA HONTU, ANIGHA HONTU.  
SUKHI ATTANAM PARIHARANTU.

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

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

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

## **Mantras zur Anrufung der Buddhas, Bodhisattvas, Dakinis**

1. Anrufung des Vairochana (japanisch)

ON ABOKYABE ROSHANO MAKI  
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.

## **Ruf des Nachtwächters**

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

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

Die ganze Nacht lang:

ONBA SANBA (Takus laut)

ENTEI SHUYAJIN SOWAKA (Takus leise)

Am Ende der Nachtwache: Takus leise, Takus leise, Takus laut

## **Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und die Silas**

MAYAM, BHANTE, TI-SARANENA SAHA PANCA-SILANI  
YACAMA.

DUTIYAM PI

MAYAM, BHANTE, TI-SARANENA SAHA PANCA-SILANI  
YACAMA.

TATIYAM PI

MAYAM, BHANTE, TI-SARANENA SAHA PANCA-SILANI  
YACAMA.

## **PANCA SILA**

### **Die fünf Tugendempfehlungen des Buddha für Laien**

PANATIPATA VERAMANI

SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

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

ADINNADANA VERAMANI

SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

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

### **KO ZEN DAITO (KO ZEN DAITO KOKU SHI YUI KAI)**

NAN JIRA SHO NIN KONO SAN CHU NI KITA  
ATTE DO NO TAME NI KO BEO ATSU MU EJI  
KINO TAME NI SURU KOTO NAKA RE KATA  
ATTE KIZU TO YU KOTO NA KU KUCHI ATTE  
KURA WAZU TO YU KOTO NA SHI TADA SUBE  
KA RA KU JU NIJI CHU MURI ENO TOKO RONI  
MUKA ATTE KIWA ME KITA RI KI WA ME SARU  
BE SHI KO IN YANO GOTO SHI TSUTSU SHIN  
DE ZO YO SHIN SURU KOTO NAKA RE KAN  
SHUSE YO KAN SHUSE YO RO SO AN GYANO  
NO CHI ARU IWA JI MON HAN KO BUKKAKU  
KYO KAN KIN NI O CHIRI BA ME TASHU NYO  
NETSU ARU IWA JU KYO FU JU CHO ZA FU GA  
ICHI JIKI BO SAI ROKU JI GYO DO TATO I IN  
MONI SHI SARU TO IE DOMO BUSSO FUDEN  
NO MYO DO O MOTTE KYO KAN NI KA ZAI  
SEZUN BA TA CHI MACHI IN GAO HATSU  
MUSHI SHIN PU CHINI OTSU MINA KORE  
JYAMA NO SHUZO KUNA RI RO SO YO SARU  
KOTO HISA SHIKI TOMO JISON TO SHO SURU  
KOTO O YURU SA JI ARU IWA ICHI IN A RI  
YAGA INI MEN ZESHI IPPO BO TEI SEKKYAKU  
SHO NAI NI YAZA I KON O NITE ISS HITE HIO  
SUGO SUTO MO SEN ITSU NI KOJI O KYU MEI  
SURU TEI WA RO SO TO NICHU NICHU SHO  
KEN HO ON TEI NOHITO NA RI TARE KA AE TE  
KYO KOTSU SEN YA BEN SEN BEN SEN



## **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 Strohütte lebt, sein Mahl aus Wurzeln über einem Grasfeuer in einem zerbrochenen Topf bereitet, dann wird er derjenige sein, der mich täglich sieht und dankbar ist für alles, was er erhalten hat. Wer könnte sich unterstehen, unachtsam zu sein!

**ARBEITET HART!**  
**ARBEITET HART!**

## **Diamant-Sutra**

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

## Lotus-Sutra (25. Kapitel)

MYO HO REN GE KYO  
KAN ZE ON BO SA FU MON  
BON DAI NI JU GO NI JI MU  
JIN NI BO SA SOKU JU ZA KI  
HEN DAN U KEN GAS SHO  
KO BUTSU NI SA ZE GON SE  
SON KAN ZE ON BO SA I GA  
IN NEN MYO KAN ZE ON  
BUTSU GO MU JIN NI BO SA  
ZEN NAN SHI NYAKU U MU  
RYO HYAKU SEN MAN NOKU  
SHU JO JU SHO KU NON MON  
ZE KAN ZE ON BO SA IS SHIN  
SHO MYO KAN ZE ON BO SA  
SOKU JI KAN GO ON JO KAI  
TOKU GE DATSU  
NYAKU U JI ZE KAN ZE ON  
BO SA MYO SHA SETSU NYU  
DAI KA KA FU NO SHO YU ZE  
BO SA I JIN RIKI KO NYAKU I  
DAI SUI SHO HYO SHO GO  
MYO GO SOKU TOKU SEN  
SHO NYAKU U HYAKU SEN  
MAN NOKU SHU JO I GU  
KON GON RU RI SHA KO MEI  
NO SAN GO KO HAKU SHIN  
JU TO HO NYU O DAI KAI KE  
SHI KOKU FU SUI GO SEN PO  
HYO DA RA SETSU KI KOKU  
GO CHU NYAKU U NAI SHI  
ICHI NIN SHO KAN ZE ON BO

SA MYO SHA ZE SHO NIN TO  
KAI TOKU GE DATSU RA SETSU  
SHI NAN I ZE IN NEN MYO  
KAN ZE ON  
NYAKU BU U NIN RIN TO HI  
GAI SHO KAN ZE ON BO SA  
MYO SHA HI SHO SHU TO JO  
JIN DAN DAN E NI TOKU GE  
DATSU NYAKU SAN ZEN DAI  
SEN KOKU DO MAN CHU YA  
SHA RA SETSU YOKU RAI NO  
NIN MON GO SHO KAN ZE  
ON BO SA MYO SHA ZE SHO  
AK KI SHU FU NO I AKU GEN  
JI SHI KYO BU KA GAI SETSU  
BU U NIN NYAKU U ZAI  
NYAKU MU ZAI CHU KAI KA  
SA KEN GE GO SHIN SHO  
KAN ZE ON BO SA MYO SHA  
KAI SHITSU DAN E SOKU  
TOKU GE DATSU NYAKU SAN  
ZEN DAI SEN KOKU DO MAN  
CHU ON ZOKU U ICHI SHO  
SHU SHO SHO SHO NIN SAI JI  
JU HO KYO KA KEN RO GO  
CHU ICHI NIN SA ZE SHO  
GON SHO ZEN MAN SHI MO  
TOKU KU FU NYO TO O TO I  
SHIN SHO KAN ZE ON BO SA

MYO GE ZE BO SA NO I MU  
I SE O SHU JO NYO TO  
NYAKU SHO MYO SHA O SHI  
ON ZOKU TO TOKU GE  
DATSU SHU SHO NIN MON  
GU HOS SHO GON NA MU  
KAN ZE ON BO SA SHO GO  
MYO KO SOKU TOKU GE  
DATSU MU JIN NI KAN ZE ON  
BO SA MA KA SA I JIN SHI  
RIKI GI GI NYO ZE  
NYAKU U SHU JO TA O IN  
YOKU JO NEN KU GYO KAN  
ZE ON BO SA BEN TOKU RI  
YOKU NYAKU TA SHIN NI JO  
NEN KU GYO KAN ZE ON BO  
SA BEN TOKU RI SHIN NYAKU  
TA GU CHI JO NEN KU GYO  
KAN ZE ON BO SA BEN TOKU  
RI CHI MU JIN KAN ZE ON  
BO SA U NYO ZE TO DAI I  
JIN RIKI TA SHO NYO YAKU ZE  
KO SHU JO JO O SHIN NEN  
NYAKU U NYO NIN SE CHOKU  
GU NAN RAI HAI KU YO KAN  
ZE ON BO SA BEN SHO FUKU  
TOKU CHI E SHI NAN SE  
CHOKU GU NYO BEN SHO  
TAN SHO U SO SHI NYO  
SHUKU JIKI TOKU HON SHU  
NIN AI KYO MU JIN NI KAN

ZE ON BO SA U NYO ZE RIKI  
NYAKU U SHU JO KU GYO  
RAI HAI KAN ZE ON BO SA  
FUKU FU TO EN ZE KO SHU  
JO KAI O JU JI KANN ZE ON  
BO SA MYO GO MU JIN NI  
NYAKU U NIN JU JI ROKU JU  
NI OKU GO GA SHA BO SA  
MYO JI BU JIN GYO KU YO  
ON JIKI E BUKU GA GU I  
YAKU O NYO I UN GA ZE  
ZEN NAN SHI ZEN NYO NIN  
KU DOKU TA FU MU JIN NI  
GON JIN TA SE SON BUTSU  
GON NYAKU BU U NIN JU JI  
KAN ZE ON BO SA MYO GO  
NAI SHI ICHI JI RAI HAI KU  
YO ZE NI NIN FUKU SHO TO  
MU I O HYAKU SEN MAN  
NOKU GO FU KA GU JIN MU  
JIN NI JU JI KANN ZE ON BO  
SA MYO GO TOKU NYO ZE  
MU RYO MU HEN FUKU TOKU  
SHI RI  
MU JIN NI BO SA BYAKU  
BUTSU GON SE SON KAN ZE  
ON BO SA UN GA YU SHI  
SHA BA SE KAI UN GA NI I  
SHU JO SEP PO HO BEN SHI  
RIKI GO JI UN GA BUTSU GO  
MU JIN NI BO SA ZEN NAN

SHI NYAKU U KOKU DO SHU  
JO O I BUS SHIN TOKU DO  
SHA KAN ZE ON BO SA SOKU  
GEN BUS SHIN NI SEP PO O  
I BYAKU SHI BUS SHIN TOKU  
DO SHA SOKU GEN BYAKU  
SHI BUS SHIN NI I SEP PO O I  
SHO MON SHIN TOKU DO  
SHA SOKU GEN SHO MON  
SHIN NI I SEP PO O I BON  
NO SHIN TOKU DO SHA  
SOKU GEN BON NO SHIN NI I  
SEP PO O I TAI SHAKU SHIN  
TOKU DO SHA SOKU GEN TAI  
SHAKU SHIN NI I SEP PO O I  
JI ZAI TEN SHIN TOKU DO  
SHA SOKU GEN JI ZAI TEN  
SHIN NI I SEP PO O I DAI JI  
ZAI TEN SHIN TOKU DO SHA  
SOKU GEN DAI JI ZAI TEN  
SHIN NI I SEP PO O I TEN  
DAI SHO GUN SHIN TOKU DO  
SHA SOKU GEN TEN DAI SHO  
GUN SHIN NI I SEP PO O I BI  
SHA MON SHIN TOKU DO  
SHA SOKU GEN BI SHA MON  
SHIN NI I SEP PO O I SHO O  
SHIN TOKU DO SHA SOKU  
GEN SHO O SHIN NI I SEP PO  
O I CHO JA SHIN TOKU DO  
SHA SOKU GEN CHO JA SHIN

NI I SEP PO O I KO JI SHIN  
TOKU DO SHA SOKU GEN KO  
JI SHAN NI I SEP PO O I SAI  
KAN SHIN TOKU DO SHA  
SOKU GEN SAI KAN SHIN NI I  
SEP PO O I BA RA MON SHIN  
TOKU DO SHA SOKU GEN BA  
RA MON SHIN NI I SEP PO O  
I BI KU BI KU NI U BA SOKU  
U BA I SHIN TOKU DO SHA  
SOKU GEN BI KU BI KU NI U  
BA SOKU U BA I SHIN NI I  
SEP PO O I CHO JA KO JI SAI  
KAN BA RA MON BU NYO  
SHIN TOKU DO SHA SOKU  
GEN BU NYO SHIN NI I SEP  
PO O I DO NAN DO NYO  
SHIN TOKU DO SHA SOKU  
GEN DO NAN DO NYO SHIN  
NI I SEP PO O I TEN RYU YA  
SHA KEN DATSU BA A SHU RA  
KA RU RA KIN NA RA MA GO  
RA KA KIN PI NIN TO SHIN  
TOKU DO SHA SOK KAI GEN  
SHI NI I SEP PO O I SHU KON  
GO JIN TOKU DO SHA SOKU  
GEN SHU KON GO SHIN NI I  
SEP PO  
MU JIN NI ZE KAN ZE ON BO  
SA JO JU NYO ZE KU DOKU I  
SHU SHU GYO YU SHO KOKU

DO DO DATSU SHU JO ZE KO  
NYO TO O TO IS SHIN KU YO  
KAN ZE ON BO SA ZE KAN ZE  
ON BO SA MA KA SA O FU I  
KYU NAN SHI CHU NO SE MU  
I ZE KO SHI SHA BA SE KAI  
KAI GO SHI I SE MU I SHA  
MU JIN NI BO SA BYAKU  
BUTSU GON SE SON GA KON  
TO KU YO KAN ZE ON BO SA  
SOKU GE KYO SHU HO SHU  
YO RAKU GE JIKI HYAKU SEN  
RYO GON NI I YO SHI SA ZE  
GON JIN SHA JU SHI HOS SE  
CHIN PO YO RAKU JI KAN ZE  
ON BO SA FU KO JU SHI MU  
JIN NI BU BYAKU KAN ZE ON  
BO SA GON JIN SHA MIN GA  
TO KU JU SHI YO RAKU NI JI  
BUTSU GO KAN ZE ON BO SA  
TO MIN SHI MU JIN NI BO SA  
GYU SHI SHU TEN RYU YA  
SHA KEN DATSU BA A SHU RA  
KA RU RA KIN NA RA MA GO  
RA GA NIN PI NIN TO KO JU  
ZE YO RAKU SOKU JI KAN ZE  
ON BO SA MIN SHO SHI SHU  
GYU O TEN RYU NIN PI NIN  
TO JU GO YO RAKU BUN SA  
NI BUN ICHI BUN BU SHA KA  
MU NI BUTSU ICHI BUN BU

TA HO BUT TO MU JIN NI  
KAN ZE ON BO SA U NYO ZE  
JI ZAI JIN RIKI YU O SHA BA  
SE KAI NI JI MU JIN NI BO SA  
I GE MON WATSU  
SE SON MYO SO GU GA GON  
JU MON PI BU SHI GA IN  
NEN MYO I KAN ZE ON GU  
SOKU MYO SO SON GE TO  
MU JI NI NYO CHO KAN NON  
GYO ZEN NO SHO HO SHO  
GU ZEI JIN NYO KAI RYAKU  
KO FU SHI GI JI TA SEN NOKU  
BUTSU HOTSU DAI SHO JO  
GAN GA I NYO RYAKU SETSU  
MON MYO GYU KEN SHIN  
SHIN NEN FU KU KA NO  
METSU SHO U KU KE SHI KO  
GAI I SUI RAKU DAI KA KYO  
NEN PI KAN NON RIKI KA  
KYO HEN JO CHI WAKU HYO  
RYU KO KAI RYU GYO SHO KI  
NAN NEN PI KAN NON RIKI  
HA RO FU NO MOTSU WAKU  
ZAI SHU MI BU I NIN SHO  
SUI DA NEN PI KAN NON RIKI  
NYO NICHU KO KU JU WAKU  
HI AKU NIN CHIKU DA RAKU  
KON GO SEN NEN PI KAN  
NON RIKI FU NO SON ICHI  
MO WAKU JI ON ZOKU NYO

KAKU SHU TO KA GAI NEN PI  
KAN NON RIKI GEN SOKU KI  
JI SHIN WAKU SO O NAN GU  
RIN GYO YOKU JU SHU NEN  
PI KAN NON RIKI TO JIN DAN  
DAN E WAKU SHU KIN KA SA  
SHU SOKU HI CHU KAI NEN  
PI KAN NON RIKI SHAKU NEN  
TOKU GE DATSU SHU SO SHO  
DOKU YAKU SHO YOKU GAI  
SHIN SHA NEN PI KAN NON  
RIKI GEN JAKU O HON NIN  
WAKU GU AKU RA SETSU  
DOKU RYO SHO KI TO NEN PI  
KAN NON RIKI JI SHIP PU  
KAN GAI NYAKU AKU JU I  
NYO RI GE SO KA FU NEN PI  
KAN NON RIKI SHI SO MU  
HEN PO GAN JA GYU FUK  
KATSU KE DOKU EN KA NEN  
NEN PI KAN NON RIKI JIN JO  
JI E KO UN RAI KU SEI DEN  
GO BAKU JU DAI U NEN PI  
KAN NON RIKI O JI TOKU  
SHO SAN SHU JO HI KON  
YAKU MU RYO KU HIS SHIN  
KAN NON MYO CHI RIKI NO  
GU SE KEN KU GU SOKU JIN  
ZU RIKI KO SHU CHI HO BEN  
JIP PO SHO KOKU DO MU  
SETSU FU GEN SHIN SHU JU

SHO AKU SHU JI GOKU KI  
CHIKU SHO SHO RO BYO SHI  
KU I ZEN SHITSU RYO METSU  
SHIN KAN SHO JYO KAN KO  
DAI CHI EI KAN HI KAN GYU  
JI KAN JO GAN JO SEN GO  
MU KU SHO JO KO E NICHU  
HA SHO AN NO BUKU SAI FU  
KA FU MYO SHO SE KEN HI  
TAI KAI RAI SHIN JI I MYO DAI  
UN JU KAN RO HO U METSU  
JO BON NO EN JO SHO KYO  
KAN JO FU I GUN JIN CHU  
NEN PI KAN NON RIKI SHU  
ON SHI TAI SAN MYO ON  
KAN ZE ON BON NON KAI  
CHO ON SHO HI SE KEN NON  
ZE KO SHU JO NEN NEN NEN  
MO SHO GI KAN ZE ON JO  
SHO O KU NO SHI YAKU NO  
I SA EI KO GU IS SAI KU  
DOKU JI GEN JI SHU JO FUKU  
JU KAI MU RYO ZE KO O  
CHO RAI  
NI JI JI BO SA SOKU JU ZA  
KI ZEN BYAKU BUTSU GON SE  
SON NYAKU U SHU JO MON  
ZE KAN ZE ON BO SA BON JI  
ZAI SHI GO FU MON JI GEN  
JIN ZU RIKI SHA TO CHI ZE  
NIN KU DOKU FU SHO BU

SETSU ZE FU MON BON JI  
SHU CHU HACHI MAN SHI  
SEN SHU JO KAI HOTSU MU  
TO TO A NOKU TA RA SAN  
MYAKU SAN BO DAI SHIN

## Dharma-Nachfolger

TEI DAI DENPO BUSSONO MYOGO

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

Mahakashyapa  
Ananda  
Shanavasin  
Upagupta  
Dhitika  
Mishaka  
Vasumitra  
Buddhanandi  
Buddhamitra  
Parshva  
Punyayasha  
Anabodhi  
Kapimala  
Nagarjuna  
Kanadeva  
Rahulabhadra  
Samghanandi  
Samgayathata  
Kumaralata  
Shayata  
Vasubhandu  
Manorata  
Haklenayasha

Simhabodhi  
Bashashita  
Punyamitra  
Prajnadhara

Bodhidharma  
Eka Dai So  
Sosan Kan Chi  
Doshin Dai I  
Gunin Dai Man  
Eno Dai Kan  
Nangaku Ejo  
Baso Doitsu  
Hyakujo Ekai  
Obaku Kiun  
Rinzai Gigen  
Koke Zonsho  
Nan In Egyo  
Fuketsu Ensho  
Shuzan Shonen  
Fun Yo Zensho  
Sekiso Soen  
Yogi Hoe  
Hakuun Shutan  
Goso Hoen  
Engo Kokugon  
Kokyu Shoryu  
O An Donge  
Mittan Kan Ketsu  
Ha An Sosen  
Mujun Shihan

Setsugan Sokin  
Tetsugyu Zijo  
Zetsugaku Sejo  
Kobai Shoyu  
Mumon Gen Sen  
Etsu O Kengin  
Betsuden Kyo Ei  
Ryukei Sotan  
Sho An E Kyu  
Bai Gen Sozui  
Hokkai Ezen  
Tessen Sosho  
Dai Gen Zenpo  
Yogan Eshun  
Tekiden Ichijaku  
Dai Nei Soho  
Sei Sen Sogetsu  
Yokoku Enki  
Yoshitsu Gen Un  
Myoshu Esho  
Shozan Eko  
Sho O So Etsu  
Ryo Sui So Hi  
Sokei Zenki  
To Mei Sotetsu  
Kokaku Ryokaku  
Ei Ju Gi Yu  
Shizan E On  
Dai Setsu Tesso



## Glossar

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

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

