



Mu

Oi Saidan Roshi

Hokoji - Rezitationen

INHALT

Geleitwort	5
Buddhistisches Bekenntnis	6
Zendo-Ordnung	8
Sesshin-Tagesplan.....	10
Choka und Banka.....	11
Verehrung des Buddha.....	13
Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha	13
SANKIKAI.....	14
Die dreifache Zuflucht.....	14
SANGEMON.....	15
Tiefe Einsicht.....	15
EKO	16
HAN NYA SHIN GYO	17
Das Herz der vollkommenen Weisheit.....	19
Das Sutra vom Herzen der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus.....	21
DAI HI SHU.....	24
DAI HI SHU (Version für besondere Zeremonien).....	26
Dharani von der großen Barmherzigkeit	28
SHO SAI SHU.....	30
Dharani vom Tilgen des Missgeschicks	30
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	32
Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin.....	34
KANZEON	36
Sutra des langen Lebens.....	36
SHI GU SEI GAN MON.....	37
Gelöbnis.....	37

BUCHIN SON SHIN DHARANI.....	38
TE-I-DA-I-DENPO BUSSONO MYOGO.....	40
KARANIYA METTASUTTAM	43
Lehrrede von der Güte.....	44
Gütemeditation.....	45
GOKANMON	46
Die fünf Ermahnungen.....	46
SANSHIGE	47
Drei-Bissen-Gelöbnis.....	47
Nach dem Essen	47
Sammlung nach dem Essen.....	47
Mantras zur Anrufung der Buddhas	49
Anrufung des Vairocana-Buddha.....	49
Anrufung des Akshobya-Buddha.....	49
Anrufung des Ratnasambhava-Buddha	49
Anrufung des Amithaba-Buddha	49
Anrufung des Amoghasiddhi-Buddha.....	49
Anrufung des Maitreya	50
Anrufung des Avalokiteshvara.....	50
Die Silas.....	51
Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und die Silas ...	51
PANCA SILA	51
Die fünf wunderbaren Übungen der Achtsamkeit.....	51
Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen.....	55
Verehrung von Buddha, Dharma und Sangha	56
Glossar.....	58
Zur Aussprache der japanischen Umschrift.....	60

啼鳥

東海亭詩

GELEITWORT

Entwickle das Heilsame und läutere Deinen Geist! Das ist Buddhismus, das ist auch der Kernpunkt des Zen. Zazen üben heißt, den Geist reinigen, leer machen, nicht denken.

Das HAN NYA SHIN GYO, das Herzstück der Lehre des Buddha, sagt: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Leerheit ist nicht verschieden von Form, noch ist Form verschieden von Leerheit.“

Der Himmel, die Erde und Du, Ihr habt dieselbe Wurzel. Alle Wesen, alle Dinge haben die Buddhanatur.

Es ist so, wie Dogen Zenji sagt: „Den Buddhaweg zu gehen bedeutet, sich selbst zu erfahren; sich selbst erfahren heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen ist, sich selbst wahrnehmen - in allen Dingen, von allen Dingen erleuchtet werden.“

Der rechte Weg ist nicht schwer zu beschreiten: Mache Dich nur frei von aller eitlen Wahl zwischen Zweierlei und hafte nicht an den Dingen, die am Wegesrand liegen.

Oi Saidan Rōshi

BUDDHISTISCHES BEKENNTNIS

Ich bekenne mich zum 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:

- I. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.
- II. Die Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Nichtwissen.
- III. Werden die Ursachen des Leidens überwunden, so findet das Leiden ein Ende.
- IV. 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 die Halle, in der Zazen praktiziert wird. Sie ist ein Ort höchster Achtsamkeit; ein Ort des Sitzens und der Selbstfindung in Stille. Außer Zazen, Kinhin, Sarei und Rezitation finden keine anderen Tätigkeiten in der Zendo statt. Nur das wahre Selbst soll sich hier manifestieren.
2. Bitte persönliche Gegenstände wie Bücher, Schreibzeug, Geldbeutel, Schmuck und Uhren nicht mit in die Zendo bringen - mit Ausnahme der Rezitations- und Kōantexte.
3. Beim Eintreten in die Zendo wird Gasshō Teto geübt, und man begibt sich mit Gasshō zu seinem Platz, dreht sich zur Raummitte, verbeugt sich und setzt sich hin. Beim Verlassen der Zendo übt man an seinem Platz, dem Raum zugewandt, Gasshō Teto. Dann werden die Hände in Shasshu gebracht. Man geht so bis zur Tür, übt Gasshō Teto zum Raum hin und geht hinaus.
4. Bitte die Zendo während des Zazen nicht betreten oder verlassen. Während einer Zazen-Periode möglichst nicht bewegen und Geräusche vermeiden.
5. Während des Kyukei und während des Kinhin darf die Zendo betreten oder verlassen werden.
6. Der Jikijitsu leitet das gemeinsame Üben. Er ist für die Aufrechterhaltung des Zen-Geistes und der Harmonie in der Zendo zu Gunsten aller verantwortlich. Seine Anweisungen werden befolgt.
7. Wenn der Keisaku kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man Gasshō übt und sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt.

8. In der Zendo sollen alle ichhaften Willensäußerungen aufgegeben und ausgelöscht werden, so dass die Übenden ihre wahre Natur - ihre Buddhanatur - erfahren können. Alle bemühen sich um Harmonie miteinander; alle rezitieren mit.

Jeder bemühe sich nach Kräften, diesen Regeln in Achtsamkeit zu genügen.



ZA / ZAWARU – Sitzen

Immer kerzengerade
Nase Nabel senkrecht
Ohren links und rechts

aus: Nagaya Rōshi, Tuschspuren

SESSHIN-TAGESPLAN

- 4.00 Kaijo (Aufstehen)
- 4.30 Choka, Sarei und Zazen
- 5.30 Dokusan und Zazen
- 7.00 Shukuza (Frühstück)
- 7.30 Nitten Soji (Aufräumen)
- 8.00 Samu (Arbeitszeit)
- 10.00 Sarei und Zazen
- 10.45 Zazen und Taiwa oder Teisho
- 12.00 Saiza (Mittagessen)
- 12.30 Kyukei (Pause)
- 14.30 Samu
- 16.00 Sarei und Zazen
- 16.45 Dokusan und Zazen
- 18.00 Jakuseki (Abendessen)
- 19.30 Zazen
- 20.15 Dokusan und Zazen
- 21.30 Banka
- 22.15 Yaza und Kaichin (Bettruhe)

CHOKA UND BANKA

Morgen- und Abendrezitation

Der Jokei rezitiert immer die erste Zeile, er schlägt Gong und Mokugyo.

1. SANKIKAI
2. SANGEMON
3. ECCO
4. HAN NYA SHIN GYO
5. DAI HI SHU
6. SHO SAI SHU
7. HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN
8. ENMEI JIKKU KANNON GYO
9. SHI GU SEI GAN MON



Bodhidharma

VEREHRUNG DES BUDDHA

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA-SAMBUDDHASSA

ZUFLUCHT ZU BUDDHA, DHARMA UND SANGHA

TISARANA (pali)

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

DUTIYAMPI
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

TATIYAMPI
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

SANKIKAI

NAMU KIE BUTSU

NAMU KIE HO

NAMU KIE SO

KIE BUTSU MU JO SON

KIE HORI YAKU SON

KIE SOWA GO SON

KIE BUKKYO

KIE HOKYO

KIE SOKYO

DIE DREIFACHE ZUFLUCHT

SANKIKAI

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

Zum 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.

Zum 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

SANGEMON

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.

EKO

NYANUI SANPO ANSU SHINSHI

<JORAI HUNZU>

(<HOJA SHIN KIN> .. <SHO SAI MYO>KIJO
JINSHU)

Hannya Shin Gyo

Sho Sai Shu

SUSHI KUNTE WIKYO

(<HONSU SHIKYA JIRAI>) Buddha

Lehrer Shakyamuni

SHINJI JISHI SONEN BUJYO BUKO

BUJI JOHO SUIN ASU SANNYU

HAKAI GINSAN ZUNNEN SHINSHI

JIHO SANSI ISHI I SHIBU SHISON BUSA

MOKOSA

MOKOHOJA HOROMI

(<DAI HI EN MON BUKAI JIN SHU>)

Dai Hi Shu

(< DAI SHIN BUNJI SURIBUSA>)

Manjusri

Widmung (Ecco)

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

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.

HAN NYA SHIN GYO

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SHIN GYO.

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 ZETSU SHIN NI. 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 TOKU 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 JI-

TSU FU KO KO SETSU HAN NYA HA RA MI
TA SHU.

SOKU SETSU SHU WATSU. GYA TEI, GYA
TEI, HA RA GYA TEI, HA-RA-SO GYA TEI. BO
JI SO WA-KA.

HAN NYA SHIN GYO.

DAS HERZ DER VOLLKOMMENEN WEISHEIT

HAN NYA SHIN GYO

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

Alle Bitterkeit und alles Leiden tilgt er, wenn er zum ehrwürdigen Shariputra spricht:

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Leerheit ist nicht verschieden von Form, noch ist Form verschieden von Leerheit. Alle Dinge in der Welt sind leer, so auch Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein.

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

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

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

kein Ende des Leidens und keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.

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

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

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

Gate, gate, paragate, parasamgate! Bodhi svaha!

(Ihr alle, ihr alle, geht darüber hinaus, geht über das Hier und Jetzt hinaus zum großen Erwachen!)

DAS SUTRA VOM HERZEN DER VERWIRLICH- TEN WEISHEIT ÜBER DIE WEISHEIT HINAUS

Neue Übersetzung

[So hörte ich den Buddha sagen:]

Avalokiteshvara, der sich ganz dem tiefen Verstehen hingibt, erkennt, wenn er sich in die Weisheit über die Weisheit hinaus versenkt, dass die fünf Ströme von Körper und Geist, die fünf Bereiche des Anhaftens, in Wirklichkeit ohne jede Begrenztheit sind, und befreit dadurch alle von leidvoller Verhaftung.

Oh Shariputra, Form ist nicht verschieden von Grenzenlosigkeit; Grenzenlosigkeit ist nicht verschieden von Form. Das was Form ist, ist grenzenlos. Das was grenzenlos ist, ist Form.

Dasselbe gilt für Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein.

Oh Shariputra, alle Dinge tragen das Siegel der Grenzenlosigkeit. Grenzenlosigkeit ist frei von Entstehen und Vergehen, ist weder unrein noch rein, nimmt weder zu noch ab.

Grenzenlosigkeit geht über jede Form hinaus.

Sie geht über Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein hinaus. Sie geht über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, das Körperempfinden und das Bewusstsein hinaus.

Sie geht über Farbe, Töne, Geruch, Geschmack, Tastbares und jeden Geistesgegenstand hinaus.

Sie geht über alle sinnlichen Erfahrungsbereiche einschließlich des Geistbewusstseins hinaus.

Sie geht über Blindheit und die Befreiung davon hinaus.
Sie geht über Altern und Sterben und deren Aufhebung hinaus.

Grenzenlosigkeit geht über das Leiden, seine Entstehung, seine Beendigung und den Weg dazu hinaus.

Sie geht über Erkennen und Erreichen hinaus.

Wer dies tief versteht, der wohnt – jenseits allen Erreichens - im Herzen der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus. Ohne jegliche Verwirrung, unbehindert und frei von Furcht, bar jeder Illusion, verkörpert er vollständige Nichtzweiheit.

Alle Erwachten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wohnen im Herzen der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus und manifestieren unübertroffene, vollständige und grenzenlose Erleuchtung.

Wisse, dass der Ruf nach der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus das große Mantra der Überschreitung ist, das Wort an Tiefe ohnegleichen, das letztgültige Mantra, das höchste Mantra, das alles Leiden stillt.

Es ist ursprünglich, und an ihm gibt es nichts Falsches.

So trag es weiter, das Mantra der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus, das Mantra, das da lautet:

Gate, gate, paragata, parasamgate! Bodhi svaha!

(Erneuere, erneuere, erneuere immer wieder, erneuere noch darüber hinaus tiefes Verstehen für alle.)

Deutsche Übersetzung von Christoph Hatlapa aus "A New Millennium Version of the Heart Sutra" von Kazuaki Tanahashi

摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色无受想行識无眼
耳鼻舌身意无色聲香味觸法無眼耳鼻
无意識界无无明亦无无明盡乃至無老死
无無老死盡无苦集滅道无智亦无得以无
所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙无罣礙故無有恐怖遠離一切顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故
得阿耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜
多是大神咒是大明咒是无上咒是无等等
咒能除一切苦真實不虚故說般若波羅蜜
多咒即說咒曰

般若心經

揭諦揭諦波羅揭諦波羅僧揭諦菩提薩婆訶

DAI HI SHU

DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU

NAMUKARA TAN-NO

TORAYAYA NAMU
ORIYA
BORYOKICHI
SHIFURAYA
FUJISATOBOYA
MOKOSATOBOYA
MOKOKYARUNI-
KYAYA
EN SAHARAHA-EI
SHUTANO TONSHA
NAMUSHIKIRI
TO-I-MO ORIYA
BORYOKICHI SHI
FURARITOB
NAMUNORA KIJIKIRI
MOKOHODO SHAMI
SABO
OTO JOSHUBEN O
SHU-IN SABOSATO
NOMOBOGYA

MOHATECHO
TOJITO-EN OBORYO
KIRYO GYACHI
KYARYA CHI I
KIRIMOKO
FUJISATO SABO
SABO
MORAMORA
MOKIMOKI
RITO-IN KURYO-
KURYO
KEMO TORYO
TORYO
HOJAYACHI
MOKOHOJAYACHI
TORATORA CHIRINI
SHIFURAYA
SHARO SHARO
MOMOHAMORA HO-
CHIRI

YUKIYUKI SHINO
SHINO ORASAN
FURASHARI
HAZAHAZA FU-
RASHAYA
KURYOKURYO
MORA KURYO KU-
RYO
KIRI SHARO SHARO
SHIRI SHIRI
SURYO SURYO
FUJIYA FUJIYA
FUDOYA FUDOYA
MICHIRIYA
NORAKINJI
CHIRI SHUNINO
HOYAMONO SOMO-
KO SHIDOYA SO-
MOKO
MOKOSHIDOYA SO-
MOKO SHIDOYUKI
SHIFURAYA SOMO-
KO NORAKINJI SO-
MOKOMORANORA
SOMOKO

SHIRASU OMOGYA-
YA
SOMOKO SOBOMO-
KO
SHIDOYA SOMOKO
SHAKIRA
OSHIDOYA SOMO-
KO
HODOMOGYA
SHIDOYA SOMOKO
NORAKINJI
HAGYARAYA SO-
MOKO
MOHORI SHING-
YARAYA
SOMOKO
NAMUKARATAN-NO
TORAYAYA
NAMU-ORIYA
BORYOKICHI
SHIFURAYA SOMO-
KO
SHITEDO MODORA
HODOYA SOMOKO

DAI HI SHU (VERSION FÜR BESONDERE ZEREMONIEN)

NAMUKARA TAN-NO

TORAYAYA NAMU-
ORIYA

BORYOKICHI

SHIFURAYA

FUJISATOBOYA

MOKOSATOBOYA

MOKOKYARUNIKYA-
YA

EN SAHARAHA-EI

SHUTANO TONSHA

NAMUSHIKIRI

TO-I-MO ORIYA

BORYOKICHI

SHIFURARITOBO

NAMUNORA KIJIKIRI

MOKOHODO SHAMI-
SABO

OTO JOSHUBEN O

SHU-IN SABOSATO

NOMOBOGYA

MOHATECHO

TOJITO-EN OBORYO

KIRYO GYACHI KYA-
RYA CHI I

KIRIMOKO

FUJISATO SABOSA-
BO

MORAMORA

MOKIMOKI

RITO-IN KURYO-
KURYO

KEMO

TORYOTORYO

HOJAYACHI

MOKOHOJAYACHI

TORATORA CHIRINI

SHIFURAYA

SHAROSHARO

MOMOHAMORA HO-
CHIRI

YUKIYUKISHINOSHI-
NO ORASAN

FURASHARI

HAZAHAZA FU-
 RASHAYA
 KURYOKURYO
 MORAKURYOKURYO
 KIRISHAROSHARO
 SHIRISHIRI
 SURYOSURYO
 FUJIYAFUJIYA
 FUDOYAFUDOYA
 MICHIRIYA
 NORAKINJI
 CHIRISHUNINO
 HOYAMONOO SOMO-
 KO
 SHIDOYA SOMOKO
 MOKOSHIDOYA SO-
 MOKO
 SHIDOYUKI
 SHIFURAYA SOMO-
 KO
 NORAKINJI SOMOKO
 MORANORA SOMO-
 KO

SHIRASU OMOGYA-
 YA
 SOMOKO SOBOMO-
 KO
 SHIDOYA SOMOKO
 SHAKIRA
 OSHIDOYA SOMO-
 KO
 HODOMOGYA
 SHIDOYA SOMOKO
 NORAKINJI
 HAGYARAYA SOMO-
 KO
 MOHORI SHING-
 YARAYA
 SOMOKO
 NAMUKARATAN-NO
 TORAYAYA
 NAMU-ORIYA
 BORYOKICHI
 SHIFURAYA SOMO-
 KO
 SHITEDO MODORA
 HODOYA SOMOKO

DHARANI VON DER GROßEN BARMHERZIGKEIT

DAI HI SHU

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 springt 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 MISSGESCHICKS

SHO SAI SHU

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.



Zufriedenheit – Manzoku

Und sein Singen und auch sein Tanzen
sind Stimme der Wahrheit

aus: Nagaya Roshi, Tuschspuren

HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN

SHUJO HONRAI HOTOKE NARI
MIZU TO KORI NO GOTOKU NITE
MIZU O HANARETE KORI NAKU
SHUJU 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 MAKAEEN 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 MICHİ NAOSHI
MUSO NO SO O SO TO SHITE
YUKUMO KAERUMO YOSO NARAZU
MUNEN NO NEN O NEN TO SHITE
UTAU MO MAU MO NORI NO KOE
ZANMAI MUGE NO SORA HIROKU
SHICHI ENMYO NO TSUKI SAEN
KONO TOKI NANI O KA MOTOMU BEKI
JAKUMETSU GENZEN SURU YUE NI
TOSHO SUNAWACHI RENEGOKU
KONO MI SUNAWACHI HOTOKE NARI

CHORGESANG DES ZEN-MEISTERS HAKUIN

Lobpreisung des Zazen - Hakuin Zenji Zazen Wasan

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 Buddhanatur.

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.

Irrrend 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.

KANZEON

ENMEI 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

KANZEON

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 Nirwana 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.

SHI GU SEI GAN MON

SHU JO MU HEN SEI GAN DO
BO NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

GELÖBNIS

SHI GU SEI GAN MON

Der Wesen sind unendlich viele.

Wir geloben, sie alle zu retten.

Zerstörender Irrtum ist unerschöpflich.

Wir geloben, ihn zu überwinden.

Die Lehre der Wahrheit ist unermessbar.

Wir geloben, sie zu verwirklichen.

Buddhas Wahrheit ist unvergleichlich.

Wir geloben, sie zu vollenden.

BUCHIN SON SHIN DHARANI

NO BO BA GYA BA TEI
 TA RE RO KI YA
 HA RA CHI
 BI SHI SHU DA YA
 BO DA YA
 BA GYA BA TEI
 TA NI YA TA OM
 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 TEI 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
 DA I
 A KA RA A KA RA A Y U
 SAN
 DA RA NI SHU DA YA
 SHU DA YA GYA GYA
 NO

BI SHU TEI U SHU NI
 SHA BI SHA YA BI SHU
 TEI
 SA KA SA RA A RA
 SHIN MEI SAN SO NI
 TEI
 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 BO DA REI
 BA SA RA GYA YA
 SO GYA TA NO BI SHU
 TEI SA RA BA HA RA
 DA
 HA YA TO RI
 GYA CHI HA RI BI SHU
 TEI
 HA RA CHI NI HA RA
 DA YA

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

GYA CHI HA RI SHU
 TEI
 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 BA JIN BA SO
 JI SHU CHI TEI 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 TEI SA RA
 BA
 TA TA GYA TA KI RI DA
 YA
 CHI SHU TA NO
 CHI SHU CHI TA
 MA KA BO DA REI SO
 WA KA

TE-I-DA-I-DENPO BUSSONO MYOGO

BIBASHI	BUTSU
SHIKI	BUTSU
BISHAFU	BUTSU
KURUSON	BUTSU
KUNAGO MUNI	BUTSU
KASHO	BUTSU
SHAKYAMUNI	BUTSU
MAKA KASHO	SONJA
ANAN	SONJA
SHONAWASHU	SONJA
UBA-KIKUTA	SONJA
DA-I-TAKA	SONJA
MI SHAKA	SONJA
BASHU-MITSU	SONJA
BUTTA NANDAI	SONJA
FUKUTA-MITTA	SONJA
KYO	SONJA
FUNA-YASHA	SONJA
MEMYO	SONJA
KABIMORA	SONJA
RYUZJU	SONJA
KANA-DAIBA	SONJA
RAGORATA	SONJA
SOGYA-NANDAI	SONJA
KAYASHATA	SONJA
KUMORATA	SONJA
SHAYATA	SONJA
BASHU-BANZU	SONJA

MANURA	SONJA
KAKU-ROKUNA	SONJA
SHISHI	SONJA
BASHA-SHI	SONJA
FUNYO-MITTA	SONJA
HANNYA-TARA	SONJA
BODAI DARUMA	DAISHI
EKA-DAI-SO	ZENJI
SO SAN-GANCHI	ZENJI
DOSHIN-DAI-I	ZENJI
GUNIN-DAI-MAN	ZENJI
ENO-DAI-KANN	ZENJI
NAN GAKU-EJO	ZENJI
BASO-DO-ITSU	ZENJI
HYAKU JO-EKAI	ZENJI
OBAKU-KIUN	ZENJI
RINZAI-GIGEN	ZENJI
KOKE-SONSHO	ZENJI
NAN-IN-EGYO	ZENJI
FUKETSU-ENSHO	ZENJI
SHUZAN-HONEN	ZENJI
FUNYO-ZEN SHO	ZENJI
SEKISO-SOEN	ZENJI
YO GI-HO-E	ZENJI
HAKU-UNSHUTAN	ZENJI
GOSO-HO-EN	ZENJI
EN-GO-KOKUGON	ZENJI
KOKYU-SHORYU	ZENJI
O-AN-DONGE	ZENJI
MITTAN-GAN-KETSU	ZENJI
HA-AN-SOSEN	ZENJI

MUZYUN-SHIHAN	ZENJI
SETSUGAN-SOKIN	ZENJI
TETSUGYU-ZIZYO	ZENJI
ZETSUGAKU-SEZYO	ZENJI
KOBA-I-SHOYU	ZENJI
MUMON-GEN-SEN	ZENJI
ETSU-O-KENGIN	ZENJI
BETSUDEN-KYO-EI	ZENJI
RYUKE-I-SOTAN	ZENJI
SHO-AN-E-KYU	ZENJI
BA-I-GEN-SOZU-I	ZENJI
HOKKA-I-EZEN	ZENJI
TESSEN-SOSHO	ZENJI
DA-I-GEN-ZENPO	ZENJI
YOGAN-ESHUN	ZENJI
TEKIDEN-ICHIZYAKU	ZENJI
DA-I-NE-I-SOHO	ZENJI
SE-I-SEN-SOGETSU	ZENJI
YOKORU-ENKI	ZENJI
YOSHITSU-GEN-UN	ZENJI
MYOSHU-ESHO	ZENJI
SHOZAN-EKO	ZENJI
SHO-O-SO-ETSU	ZENJI
RYO-SU-I-SO-HI	ZENJI
SOKE-I-ZENKI	ZENJI
TO-ME-I-SOTETSU	ZENJI
KOGAKU-RYOKAKU	ZENJI
E-I-ZYU-GI-YU	ZENJI
SHIZAN-E-ON	ZENJI
DA-I-SETSU-TESSO	ZENJI

KARANIYA METTASUTTAM

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

Metta-Sutra

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

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

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

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

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

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

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

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

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

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

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

GÜTEMEDITATION

SABBA SATTA SUKHITA HONTU, NIDUKKHA
HONTU, AVERA HONTU, AROKA HONTU,
AABYAPAJJA 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.

Zu den Mahlzeiten

GOKANMON

HITOTSUNIWA KONO TASHOO HAKARI
KANO RAISHO HAKARU
FUTATSUNIWA ONOREGA TOKUGYONO
ZENKETTO HAKATTE KUNIOZU
MITSUNIWA SHINO FUSEGI TOGA
TONTTO HANARURUO SHUTOSU
YOTSUNIWA MASANI RYOYAKU O
KOTOTOSURUWA GYOOKOO RYOZENGA
TAMENARI
ITSUSUNIWA DOGYOO JOZENGA TAMENI
MASANI KONO JIKIO UKUBESHI

DIE FÜNF ERMAHNUNGEN

GOKANMON

Erstens: Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens: Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewusst.

Drittens: Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

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

Fünftens: Ich empfange diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.

SANSHIGE

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

DREI-BISSEN-GELÖBNIS

SANSHIGE

Beim ersten Bissen geloben wir, nichts Böses mehr zu tun.
Beim zweiten Bissen geloben wir, nur Gutes zu tun.
Beim dritten Bissen geloben wir, alle Wesen zu erretten.
So vollenden wir Buddhas Weg.

NACH DEM ESSEN

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

SAMMLUNG NACH DEM ESSEN

JIKIHISUGNE

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



Ein Mönch fragte Jōshū in allem Ernst: »Gerade bin ich erst in dieses Kloster eingetreten. Ich ersuche Euch, Meister, gebt mir bitte Unterweisung!«

Jōshū fragte: »Hast Du schon Deinen Reisbrei gegessen?« Der Mönch antwortete: »Ja, das habe ich.« Jōshū sagte: »Dann geh und wasche Deine Essschalen!«

MANTRAS ZUR ANRUFUNG DER BUDDHAS

ANRUFUNG DES VAIROCANA-BUDDHA

Japanische Form

HANDO BAJINBARA HARABA RITAYA
UN ON ABOKYABE ROSHANO
MAKA MODARAMANI

ANRUFUNG DES AKSHOBYA-BUDDHA

Sanskrit-Form

OM AKSHOBYA HUM

ANRUFUNG DES RATNASAMBHAVA-BUDDHA

OM SHANTI METTA YA HUM

ANRUFUNG DES AMITHABA-BUDDHA

Japanische Form

OM AMIRITOTEI SEIKARA UN
oder
NAMU AMIDA BUTSU

ANRUFUNG DES AMOGHASIDDHI-BUDDHA

Sanskrit-Form

OM RI AH HAM TRAM MAHASIDDHI HUM

ANRUFUNG DES MAITREYA

Japanische Form

MIROKU BUDDHA MAITREYA ON
MAITREYA SOWAKA UN

ANRUFUNG DES AVALOKITESHVARA

Sanskrit-Form

OM MANI PADME HUM

DIE SILAS

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 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-PAMADATHANA VERAMANI
SIKKHAPADAM SAMADIYAMI

Ich will meinen Geist nicht trüben und Klarheit bewahren.



Die Sonne
mein Herz

Thich Nhat Hanh

DIE FÜNF WUNDERBAREN ÜBUNGEN DER ACHTSAMKEIT

Thich Nhat Hanh

Die erste Übung: Achtung vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leides, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, gelobe ich, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu lernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen.

Ich bin entschlossen, nicht zu töten, das Töten durch andere zu verhindern und keine Form des Tötens zu dulden, sei es in der Realität, in meinen Gedanken oder in meiner Lebensführung.

Die zweite Übung: Großzügigkeit

Im Bewusstsein des Leides, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, gelobe ich, liebevolle Güte zu entwickeln und Wege zu lernen, die dem Wohlergehen der Menschen, Tiere, Pflanzen und Mineralien dienen. Ich gelobe, Großzügigkeit zu üben, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen.

Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, was anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich durch menschliches Leid oder durch das Leiden anderer Lebensformen auf der Erde zu bereichern.

Die dritte Übung: Sexuelle Verantwortung

Im Bewusstsein des Leides, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, gelobe ich, Verantwortungsbewusstsein zu ent-

wickeln und Wege zu lernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen.

Ich bin entschlossen, keine sexuelle Beziehung aufzunehmen ohne Liebe und die Absicht einer dauerhaften Bindung. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir Mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinanderbrechen.

Die vierte Übung:

Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Reden

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsame Rede und durch die Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, gelobe ich, liebevolles Sprechen und aufmerksames, mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um meinen Mitmenschen Freude und Glück zu bereiten und ihre Sorgen lindern zu helfen. In dem Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Schmerz hervorrufen können, gelobe ich, wahrhaftig und einfühlsam reden zu lernen und Worte zu gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern.

Ich bin entschlossen, keine Information weiterzugeben, ohne ganz sicher zu sein, dass sie der Wahrheit entspricht, und nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaues weiß. Ich will keine Worte gebrauchen, die Hass oder Zwietracht säen oder zum Zerschlagen von Familien und Gemeinschaften führen können. Ich will mich stets um Versöhnung und um die Lösung von Konflikten bemühen - so klein diese auch sein mögen.

Die fünfte Übung:

Achtsamer Umgang mit Konsumgütern

Im Bewusstsein des Leides, das durch unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, gelobe ich, auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, bei mir selber, bei meiner Familie und meiner Gesellschaft, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur das zu mir nehmen, was das Wohl, den Frieden und das Glück meines Körpers und meines Geistes fördert und ebenso der allgemeinen körperlichen und geistigen Gesundheit dient.

Ich bin entschlossen, auf Alkohol oder andere Rauschmittel zu verzichten sowie auf alles, was eine zerrüttende Wirkung hat, wie zum Beispiel bestimmte Fernsehprogramme, Zeitschriften, Bücher, Filme und Gespräche. Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Vorfahren, meinen Eltern, der Gesellschaft und den zukünftigen Generationen Unrecht tue, wenn ich meinen Körper und mein Bewusstsein derart schädigenden Einflüssen aussetze. Ich will an der Überwindung und Transformation von Gewalt, Angst, Ärger und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich versuche, maßvoll zu leben. Mir ist bewusst, dass eine solche maßvolle Lebensführung für die Veränderung meiner selbst ebenso entscheidend ist wie für die Veränderung der Gesellschaft.

DIE FÜNF WEITERGEHENDEN TUGENDEMPFEHLUNGEN

für Mönche und Laienschüler (Version Zen-Buddhismus)

Ich will nicht über die Fehler anderer reden.

Ich will mich nicht selbst durch Verunglimpfung anderer loben.

Ich will den Überfluss des Dharma nicht 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.



Rinzai

Es wird erzählt, dass Meister Rinzai einmal Kiefern pflanzte, als sein Meister Obaku des Weges kam und ihn fragte: »Warum pflanzt du so viele Kiefern in diesem entlegenen Bergkloster?«

Rinzai antwortete: »Sie werden nett aussehen am Klostertor und denen, die nach uns kommen nützen.« Dann schlug er dreimal mit seiner Hacke auf den Boden.

Obaku sagte: »Mag sein, trotzdem will ich dir dreißig Stockschläge geben!« Wieder schlug Rinzai dreimal den Boden mit seiner Hacke und seufzte tief. Obaku sagte: »Durch dich wird unsere Lehre sich in der Welt ausbreiten!«

GLOSSAR

Banka	Abendrezitation
Choka	Morgenrezitation
Dharani	kurze Sutras, Silben mit mantrischem, symbolischem Gehalt
Djicha	Teegeber
Dojo	siehe Zendo
Dokusan	Alleinsein mit dem Rōshi/Sensei (Kōan-Arbeit)
Gasshō	Aneinanderlegen beider Handflächen vor der Brust
Gasshō Teto	Verbeugung mit Gassho
Gyo Do	Rezitation beim Kinhin
Handaikan	Tischdienst
Haschi	Essstäbchen
Inji	Assistent des Rōshi/Sensei
Inkin	Handglocke
Jakuseki	Abendessen
Jikijitsu	Leiter der Zendo
Jokei	Leiter der Rezitation
Kaichin	Nachtruhe
Kai Han	Schlagen des Holzbrettes (Stundenschlag)
Kaijo	Aufstehen
Kansho	Standglocke
Keisaku	Stock zum Aufwecken
Kentan	Kontrolle des Zazen mit dem Keisaku
Kinhin	Zazen im Gehen; Gehpause zwischen den Sitzrunden
Kyukei	Pause

Mokuhan	Schlagbrett
Mokugyo	hölzerner Fisch (liturgisches Instrument)
Nitten Soji	tägliches Aufräumen & Säuberungsarbeit in Haus und Garten
Rōhatsu	Meditation im Gedenken an den Tag, an dem Shakyamuni die Buddhaschaft erfuhr (strenges 8-Tage-Sesshin 1.-8.12.)
Rōshi	Ehrentitel für den Zen-Meister
Saiza	Mittagessen
Sampai	drei Niederwerfungen
Samu	körperliche Arbeit in Haus und Garten
Sangha	Gemeinschaft der Übenden
Sanzen	siehe Dokusan
Sarei	Tee-Zeremonie
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer
Sesshin	Meditationstage/-woche (strenge Zen-Übung)
Shasshu	Handhaltung beim Kinhin
Shihatsu	fünf Essschälchen
Shukusa	Frühstück
Sozan	„alle müssen zum Meister“; allgemeines Sanzen
Taku	Schlagholz
Teisho	Lehrvortrag des Zen-Meisters
Trikaya	die drei Buddha-Leiber (Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya)
Yaza	Zazen die Nacht hindurch
Zabuton	Sitzunterlagen
Zafu	Sitzkissen

Zazen	stilles Sitzen
Zendo	Ort der Übung des Zazen; Meditationshalle

ZUR AUSSPRACHE DER JAPANISCHEN UMSCHRIFT

Vokale ohne Längungsstriche werden kurz, mit Längungsstrich (z. B. Kōan) lang gesprochen.

s scharfes s wie deutsch ß

z weiches s wie in deutsch »Sahne«

ch wie tsch

tsu oft mit stimmlosem u (wie deutsch z), vor allem am Wortende und vor k und t

fu gehaucht, das f zwischen deutschem f und h

y wie deutsch j, auch in Kombination mit Konsonant (z. B. Tōkyō sprich Too-kjoo [2 Silben], *nicht* Too-ki-oo [3 Silben])

j wie dsch

ei ee wie in »Tee«

Herausgeber:

Choka Sangha e.V.
31595 Steyerberg

Kalligraphie Umschlagseite vorn:

„Mu“, Oi Saidan Roshi