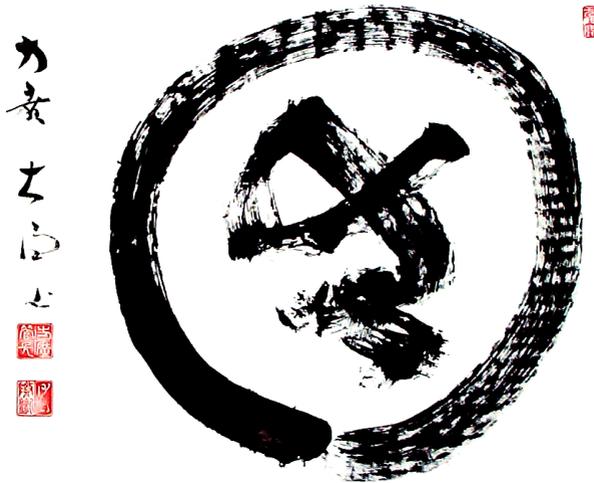


# Choka-Sangha Rezitationen

- angelehnt an die HOKOJI-Tempel Sammlung -



MU

Kalligraphie von Oi Saidan Roshi

# Choka-Sangha Rezitationen

- Stand 2025 -



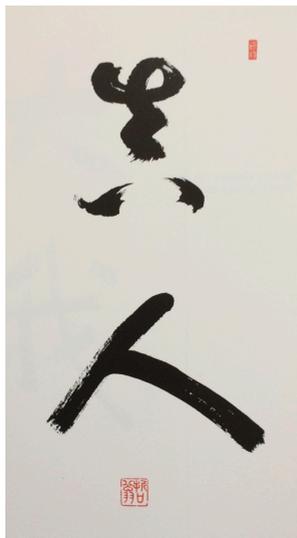
**TO GEN JI**

kalligraphiert von **Kazuaki Tanahashi**

## Inhalt

Geleitwort .....	5
Buddhistisches Bekenntnis .....	6
Zendo-Ordnung .....	7
Sesshin-Tagesplan .....	8
CHOKA und BANKA - Morgen- u. Abendrezitation ..	9
Verehrung des Buddha .....	11
SANKIKAI - Die dreifache Zuflucht .....	12
SANGEMON - Tiefe Einsicht .....	13
HAN NYA SHIN GYO .....	14
Das Herz der vollkommenen Weisheit .....	16
Das Sutra vom Herzen der verwirklichten Weisheit	18
BUCHIN SON SHIN DHARANI .....	20
DAI HI SHU DHARANI .....	22
SHO SAI SHU - Dharani vom Tilgen des Missgeschicks	24
EKO - Widmung .....	25
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN .....	26
Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin .....	28
KANZEON - Sūtra des langen Lebens .....	30
SHI GU SEI GAN MON - Gelöbnis .....	31

TE-I-DA-I-DENPO BUSSONO MYOGO - Ahnenreihe	32
Gütemeditation .....	34
Die Silas - Bitte eines Laien um die Zufluchtnahme und die Silas .....	35
Die fünf wunderbaren Übungen der Achtsamkeit ...	36
Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen .....	39
Mantras zur Anrufung der Buddhas	
- HAN DO BAJIN BARA - .....	43
Zu den Mahlzeiten .....	44
KARANIYA METTASUTTAM .....	46
Lehrrede von der Güte .....	47
DAI HI SHU DHARANI - für besondere Zeremonien - ...	48
Dharani von der großen Barmherzigkeit .....	51
DAI SEGAKI - Sutra für die Verstorbenen .....	52
Zur Aussprache der japanischen Umschrift .....	54
Glossar .....	55



**SHINJIN - Wahrer Mensch**

Nagaya Roshi

## 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 GYŌ, 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).*

## ZENDŌ-ORDNUNG

1. Die Zendō 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 Rezi-tation finden keine anderen Tätigkeiten in der Zendō statt. Nur das wahre Selbst soll sich hier manifestieren.
2. Bitte persönliche Gegenstände wie Bücher, Schreibzeug, Geldbeutel, Schmuck und Uhren nicht mit in die Zendō bringen - mit Ausnahme der Rezi-tations- und Kōantexte.
3. Beim Eintreten in die Zendō wird Gasshō Teitō geübt, und man begibt sich mit Gasshō zu seinem Platz, dreht sich zur Raum-mitte, verbeugt sich und setzt sich hin. Beim Verlassen der Zendō übt man an seinem Platz, dem Raum zugewandt, Gasshō Teitō. Dann werden die Hände in Shasshu gebracht. Man geht so bis zur Tür, übt Gasshō Teitō zum Raum hin und geht hinaus.
4. Bitte die Zendō während des Zazen nicht betreten oder ver-lassen. 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 Aufrecht-erhaltung des Zen-Geistes und der Harmonie 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 Zendō sollen alle ichhaften Willensäußerungen auf-gegeben 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.**

**SESSHIN-TAGESPLAN**

- 04:30 Kaijo (Aufstehen)
- 05:00 Chōka, Sarei und Zazen
- 06:00 Dokusan und Zazen
- 07:00 Shukuza (Frühstück)
- 07:30 Nitten Sōji (Aufräumen)
- 08:15 Samu (Arbeitszeit)
- 10:15 Sarei und Zazen
- 10:50 Kinhin und Teishō
- 12:00 Saiza (Mittagessen)
- 12:30 Kyukei (Pause)
- 14:30 Samu
- 16:00 Sarei und Zazen
- 16:30 Dokusan und Zazen
- 18:00 Jakuseki (Abendessen)
- 19:30 Zazen
- 20:00 Dokusan und Zazen
- 21:00 Kinhin und Banka
- 21:30 Yaza und Kaichin (Bettruhe)

## CHŌKA UND BANKA

Morgen- und Abendrezitation

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

SANKIKAI S.12

SANGEMON S.13

HAN NYA SHIN GYŌ S.14

BUCHIN SON SHIN DHARANI S. 20

DAI HI SHU DHARANI S. 22

SHO SAI SHU S. 24

EKO S. 25

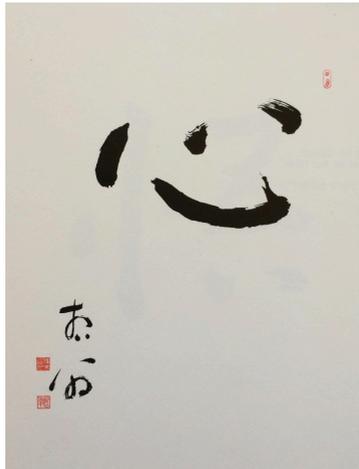
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN S. 26

KANZEON S. 30

SHI GU SEI GAN MON S. 31

*... während des Rohatsu, nach BUCHIN SON SHIN DHARANI:*

TE-I-DA-I-DENPO BUSSONO MYOGO - Ahnenreihe S. 32



**SHIN / KOKORO - Herz**

Nagaya Roshi

**VEREHRUNG DES BUDDHA**

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO

SAMMA-SAMBUDDHASSA

**ZUFLUCHT ZU BUDDHA, DHARMA UND SANGHA**

TISARANA (*pāli*)

**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**

**SANKIKAI**

NAMU KIE BUTSU

NAMU KIE HŌ

NAMU KIE SŌ

KIE BUTSU MU JŌ SON

KIE HŌRI YOKU SON

KIE SŌWA GŌ SON

KIE BUKKYŌ

KIE HŌKYŌ

KIE SŌKYŌ

**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 SHOZŌ SHOAKUGŌ****KAIYU MUSHI TONJINSHI****JUSHIN KUI SHI SHOSHŌ****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.

## HAN NYA SHIN GYŌ

*MAKA HANNYA HARAMITA SHIN GYŌ.*

KAN JI ZAI BO SATSU. GYŌ JIN HAN NYA  
HA RA MI TA JI. SHŌ KEN GO ON KAI KŪ.  
DO IS SAI KU YAKU.

SHA RI SHI. SHIKI FU I KŪ. KŪ FU I SHIKI.  
SHIKI SOKU ZE KŪ. KŪ SOKU ZE SHIKI. JU  
SŌ GYŌ SHIKI. YAKU BU NYO ZE. SHA RI  
SHI. ZE SHO HŌ KŪ SŌ. FU SHŌ FU  
METSU. FU KU FU JŌ. FU ZŌ FU GEN. ZE  
KO KŪ CHŪ. MU SHIKI MU JU SŌ GYŌ  
SHIKI. MU GEN NI BI ZETSU SHIN NI. MU  
SHIKI SHŌ KŌ MI SOKU HŌ. MU GEN KAI  
NAI SHI MU I SHIKI KAI. MU MU MYŌ  
YAKU MU MU MYŌ JIN. NAI SHI MU RŌ  
SHI YAKU MU RŌ SHI JIN. MU KU SHŪ  
METSU DŌ. 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 DŌ MU SŌ.

KU GYŌ 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 MYŌ SHU. ZE MU JŌ  
 SHU. ZE MU TŌ DŌ SHU. NŌ JO IS SAI  
 KU. SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN  
 NYA HA RA MI TA SHU. SOKU SETSU SHU  
 WATSU. GYA TEI, GYA TEI, HA RA GYA  
 TEI, HA-RA-SŌ GYA TEI. BO JI SO WA-KA  
 HAN NYA SHIN GYŌ.



Wo Leerheit ist, da ist alles.

Nagaya Roshi

## DAS HERZ DER VOLLKOMMENEN WEISHEIT

HAN NYA SHIN GYŌ

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 SŪTRA VOM HERZEN DER VERWIRKLICHTEN 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 Nicht-Zweiheit.

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, paragate, 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 Sūtra" von Kazuaki Tanahashi.*

**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

**DAI HI SHU DHARANI****NAMU KARA TAN NO****TO RA YA YA****NA MU ORI 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 TOI MO ORI YA****BO RYO KI CHI****SHI FU RA RIN TO BO****NA MU NO RA KIN JI****KI RI MO KO HO DO****SHA MI SA BO O TO****JO SHU BEN O SHU IN****SA BO SA TO NO MO****BO GYA MO HA TE CHO****TO JI TO EN O BO RYO****KI RU 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 FO 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 SU OMO 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  
 ORI YA BO RYO KI CHI  
 SHI FU RA YA SO MO KO  
 SHI TE DO MO DO RA  
 HO DO YA SO MO KO

**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.

**EKO**

NYAN NI SAN PO AN SU SHIN SHI  
 JO RAI FUNZU ,HOJA SHIN KIN'  
 ,SHO SAI MYO KI JO JINSHU'  
 SUSHI KUNTE UI KYO; NAMU JI  
 SAN SON PU;  
 SHIN JI JI SHI SO NEN BUJO  
 BUKO BUJI JO HO SU IN AN SU  
 SAN NYU HAKKAI GIN SAN ZUN  
 NEN SHU SHI;  
 JI HO SAN SHI ISHI ISHI BU  
 SHI SON BU SA MO KO SA  
 MO KO HO JA HO RO MI.

**WIDMUNG**

EKO

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.

**HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN**

SHU JO HON RAI HOTO KE NARI  
 MIZU TO KORI NO GOTO KUNI TE  
 MIZU O HANA RETE KO RINA KU  
 SHUJU NO HOKA NI HOTO KENA SHI

SHU JO CHIKA KIO SHIRA ZUSHI TE  
 TO KU MOTO MURU HAKA NASA YO  
 TATO EBA MIZU NO NAKA NI ITE  
 KATSU O SAKE BUGA GOTO KUNA RI

CHO JANO IE NO KOTO NARI TE  
 HIN RINI MAYOU NI KOTO NARA ZU  
 ROKU SHU RINNE NO IN NEN WA  
 ONO REGA GUCHI NO YAMI JI NARI

YAMI JINI YAMI JIO FUMI SOE TE  
 ITSU KA SHO JIO HANA RUBE KI  
 SORE MAKI EN NO ZEN JO WA  
 SHO TAN SURU NI AMA RIA RI

FUSE YA JIKAI NO SHOHA RAMI TSU  
 NEN BUTSU ZAN GE SHU GYO TO  
 SONO SHINA O KI SHO ZEN GYO  
 MINA KONO UCHI NI KISU RUNA RI

ICHI ZA NO KOO NASU HITO MO  
TSUMI SHI MURYO NO TSUMI HORO BU  
AKU SHU IZU KUNI ARI NUBE KI  
JO DO SUNA WACHI TO KARA ZU  
KATA JIKEN AKU MO KONO NORI O  
HITO TABI MIMI NI FURU RUTO KI  
SAN DAN ZUI KI SURU HITO WA  
FUKU O URU KOTO KAGI RINA SHI  
IWAN YA MIZU KARA EKO SHI TE  
JIKI NI JISHO O SHO SURE BA  
JISHO SUNA WACHI MUSHO NI TE  
SUDE NI KERON O HANA RETA RI  
IN GA ICHIN YONO MON HIRA KE  
MU NI MUSAN NO MICHI NAO SHI  
MUSO NO SO O SO TOSHI TE  
YUKU MO KAE RUMO YOSO NARA ZU  
MUNEN NO NEN O NEN TOSHI TE  
UTAU MO MAU MO NORI NO KOE  
ZAN MAI MUGE NO SORA HIRO KU  
SHICHI EN MYO NO TSUKI SA EN  
KONO TOKI NANI OKA MOTO MUBE KI  
JAKU METSU GEN ZEN SURU YUE NI  
TO SHO SUNA WACHI REN GEGO KU  
KONO MI SUNA WACHI HOTO KENA RI

## 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. 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.

**KANZEON***ENMEI JIKKU KANNON GYŌ*

**KAN ZE ON**  
**NA MU BUTSU**  
**YO BUTSU U IN**  
**YO BUTSU U EN**  
**BUP PŌ SŌ EN**  
**JŌ RAKU GA JŌ**  
**CHŌ NEN KAN ZE ON**  
**BO NEN KAN ZE ON**  
**NEN NEN JU SHIN KI**  
**NEN NEN FU RI SHIN**

**SŪTRA 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 GŪ SEI GAN MON**

SHU JŌ MU HEN SEI GAN DO  
 BON NŌ MU JIN SEI GAN DAN  
 HŌ MON MU RYŌ SEI GAN GAKU  
 BUTSU DŌ MU JŌ SEI GAN JŌ

**GELÖBNIS**

SHI GŪ 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.

## TE-I-DA-I-DENPO BUSSONO MYOGO

Ahnenreihe

<b>BIBASHI</b>	<b>BUTSU</b>	<b>RAGORATA</b>	<b>SONJA</b>
<b>SHIKI</b>	<b>BUTSU</b>	<b>SOGYA NANDAI</b>	<b>SONJA</b>
<b>BISHAFU</b>	<b>BUTSU</b>	<b>KAYASHATA</b>	<b>SONJA</b>
<b>KURUSON</b>	<b>BUTSU</b>	<b>KUMORATA</b>	<b>SONJA</b>
<b>KUNAGO MUNI</b>	<b>BUTSU</b>	<b>SHAYATA</b>	<b>SONJA</b>
<b>KASHO</b>	<b>BUTSU</b>	<b>BASHU BANZU</b>	<b>SONJA</b>
<b>SHAKYAMUNI</b>	<b>BUTSU</b>	<b>MANURA</b>	<b>SONJA</b>
<b>MAKA KASHO</b>	<b>SONJA</b>	<b>KAKU ROKUNA</b>	<b>SONJA</b>
<b>ANAN</b>	<b>SONJA</b>	<b>SHISHI</b>	<b>SONJA</b>
<b>SHONA WASHU</b>	<b>SONJA</b>	<b>BASHA SHITA</b>	<b>SONJA</b>
<b>UBA KIKUTA</b>	<b>SONJA</b>	<b>FUNYO MITTA</b>	<b>SONJA</b>
<b>DAI TAKA</b>	<b>SONJA</b>	<b>HANNYA TARA</b>	<b>SONJA</b>
<b>MI SHAKA</b>	<b>SONJA</b>	<b>BODAI DARUMA</b>	<b>DAISHI</b>
<b>BASHU MITSU</b>	<b>SONJA</b>	<b>EKA DAI SO</b>	<b>ZENJI</b>
<b>BUTTA NANDAI</b>	<b>SONJA</b>	<b>SOSAN GANCHI</b>	<b>ZENJI</b>
<b>FUKUTA MITTA</b>	<b>SONJA</b>	<b>DOSHIN DAI I</b>	<b>ZENJI</b>
<b>KYO</b>	<b>SONJA</b>	<b>GUNIN DAIMAN</b>	<b>ZENJI</b>
<b>FUNA YASHA</b>	<b>SONJA</b>	<b>ENO DAIKAN</b>	<b>ZENJI</b>
<b>MEMYO</b>	<b>SONJA</b>	<b>NANGAKU EJO</b>	<b>ZENJI</b>
<b>KABIMORA</b>	<b>SONJA</b>	<b>BASO DOITSU</b>	<b>ZENJI</b>
<b>RYUJU</b>	<b>SONJA</b>	<b>HYAKUJYO EKAI</b>	<b>ZENJI</b>
<b>KANA DAIBA</b>	<b>SONJA</b>	<b>OBAKU KIUN</b>	<b>ZENJI</b>

RINZAI GIGEN	ZENJI	SEKKO SOSHIN	ZENJI
KOKE ZONSHO	ZENJI	TOYO ECHO	ZENJI
NANIN EGYO	ZENJI	TAIGA TANKYO	ZENJI
FUKETSU ENSHO	ZENJI	KOHO GENKUN	ZENJI
SHUZAN SHONEN	ZENJI	SENCHO ZUISHO	ZENJI
FUNNYO ZENSHO	ZENJI	IAN CHISATSU	ZENJI
SEKISO SOEN	ZENJI	TOZEN SOSHIN	ZENJI
YOGI HOE	ZENJI	YOZAN KEIYO	ZENJI
HAKUUN SHUTAN	ZENJI	GUDO TOSHUKU	ZENJI
GOSO HOEN	ZENJI	SHIDO BUNAN	ZENJI
ENGO KOKUGON	ZENJI	DOKYO E-TAN	ZENJI
KOKYU SHORYU	ZENJI	HAKUIN E-KAKU	ZENJI
OAN DONGE	ZENJI	TOREI ENJI	ZENJI
MITTAN GANKETSU	ZENJI	GASAN JITO	ZENJI
SHOGEN SUGAKU	ZENJI	TAKUJU KOSEN	ZENJI
UNAN FUGAN	ZENJI	SHUNNO ZEN'ETSU	ZENJI
KIDO CHIGU	ZENJI	SUIGAN BUNSHU	ZENJI
NANPO SHOMYO	ZENJI	KANSHU GENSEI	ZENJI
SHUHO MYOCHO	ZENJI	YUZEN GENTATSU	ZENJI
KANZAN EGEN	ZENJI	DOKUHO ENITSU	ZENJI
JYUO SOSHITSU	ZENJI	SOKUZEN ICHIDO	ZENJI
MUIN SOIN	ZENJI	SAIDAN REI SEKI	ZENJI
NIPPO SOSHUN	ZENJI		
GITEN GENSHO	ZENJI		

## 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.

## **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 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, Verantwortungsbewusst-

sein zu entwickeln 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 auseinander brechen.

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

Zerbrechen 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, Nonnen und Laienschüler

(Version: REI HO Christoph Hatlapa Roshi)

### **6. Nicht über die Fehler anderer reden**

Des Leides für die Gemeinschaft bewusst, das durch Reden über die Fehler anderer entsteht, seien es Ordinierte oder Laien, gelobe ich, allen Angehörigen der Sangha zu jeder Zeit mit tiefem, von Herzen empfundenen Respekt zu begegnen. Ich bin entschlossen, jedwedem Klatsch und Tratsch den Boden zu entziehen und Wege zu finden, das Gruppenwesen der Sangha in jedem Mitglied zu achten und zu ehren. Wenn Gedanken der Kritik und Beurteilung anderer in mir auftauchen, bin ich mir darüber im Klaren, dass ich selbst Einfühlung brauche, und dass mich meine Urteile vom lebendigen Leben abtrennen. Ich finde Wege, durch meditative Selbsteinfühlung oder indem ich andere um mitfühlende Anteilnahme bitte, dafür zu sorgen, dass ich meine unerfüllten Bedürfnissen wahrnehme und deren Schönheit mit meinem Herzen sehe. Ich bin mir bewusst, dass ich damit den Gemeinschaftsgeist stärke und zur gegenseitigen Ermutigung beitrage.

Wird destruktives Verhalten sichtbar, wie sexueller Missbrauch, Missbrauch von Macht oder Geld oder andere Handlungen, die das Vertrauen in Buddha, Dharma oder Sangha gefährden können, finde ich Mittel und Wege, die Sangha oder betroffene Personen zu schützen und für Integrität zu sorgen.

Ich bin bereit, aus Fehlern anderer zu lernen und dafür dankbar zu sein, dass mir dadurch eigenes Fehlverhalten erspart geblieben ist.

## **7. Mich nicht selbst durch Verunglimpfung anderer loben**

Des Leides für die Gemeinschaft bewusst, das durch Verunglimpfung anderer, um sich selbst zu loben, entsteht, gelobe ich wertschätzend über andere zu sprechen und die Beiträge zu würdigen, mit denen sie mein eigenes Wohl oder dasjenige der Sangha fördern. Mir ist bewusst, dass Herabsetzung und Abwertung anderer, um mich in einem besseren Licht erscheinen zu lassen, das gegenseitige Vertrauen in der Sangha untergraben. Ich bin entschlossen, jede Art der Intrige zu unterbinden und das So-Sein eines jeden Mitglieds zu akzeptieren. Ich bin bereit, anderen aufrichtige Rückmeldung für ihr Handeln zu geben, genauso wie ich bereit bin, Rückmeldungen offen zu empfangen. Mir ist bewusst, dass angesichts zahlloser Wunder und Ge-schenke des Lebens, die ich täglich unverdient empfangen, kein Raum für Stolz oder Hochmut bleibt und dass sich wahre Größe in Demut und Bescheidenheit äußert.

## **8. Den Überfluss des Dharma nicht eigenmächtig zurückhalten**

Des Leides für die Gemeinschaft bewusst, das entsteht, weil der Überfluss des Dharma eigenmächtig zurückgehalten wird, gelobe ich, meine erlangten Erkenntnisse und Einsichten mit allen Mitgliedern der Sangha freimütig zu teilen. Ich bin mir bewusst, dass ich in einer Welt der Fülle lebe, in der die Bedürfnisse

aller Wesen zählen und dass das Leben genug für das Wohlergehen aller bereit hält, wenn ich selbst weiß, was genügt. Ich bin entschlossen, Gier, Angst und Mangeldenken entgegenzutreten und mich für die Freude einzusetzen, die durch großzügigen Austausch und die Weitergabe der Geschenke des Lebens entsteht. Ich teile den Segen des Dharma, um das Leben zu feiern.

## **9. Mich nicht von Gefühlen der Wut mitreißen lassen**

Des Leides für die Gemeinschaft bewusst, das entsteht, wenn ich mich von Gefühlen der Wut mitreißen lasse, gelobe ich, meine Gefühle der Wut und des Ärgers anzunehmen und zu umarmen. Mir ist bewusst, dass die äußeren Auslöser für Wut und Ärger nicht die Ursache dieser Gefühle sind, sondern meine Gedanken, für die ich Verantwortung übernehmen kann. Ich weiß, dass Wut und Ärger für die Person, die sie empfindet, mit Schmerzen einhergehen, die von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Ich bin entschlossen meine eigenen Wut- und Ärgergedanken ohne Beschuldigung anderer so auszudrücken, dass meine unerfüllten Bedürfnisse gesehen werden und Anteilnahme auslösen. Ich bin bereit Wut und Ärger anderer einfühlsam zu empfangen und so zuzuhören, dass wir gemeinsam zu tiefem Verstehen gelangen.

## 10. Nicht die drei Kostbarkeiten Buddha, Dharma, Sangha lästern

Des Leides für die Gemeinschaft bewusst, das entsteht, wenn die drei Kostbarkeiten Buddha, Dharma, Sangha verachtet werden, gelobe ich, den Segen der drei Kostbarkeiten für die Praxis jederzeit zu verdeutlichen.

Ich bin mir bewusst, dass jedes Mitglied der Sangha das Potential zum vollständigen Erwachen hat. Ich bin mir gewiss, dass das Studium der Lehre des Buddha mich in der Verwirklichung des Erwachens fördert und bin mir darüber im Klaren, dass die Sangha mich darin fördert, ein Herz mit der Gemeinschaft der Übenden zu werden. Ich bin dankbar für die Kraft der Gemeinschaft, mich in schwierigen inneren Prozesse zu begleiten und trage dazu bei, das Gruppenwesen der Sangha zu nähren. Ich bin entschlossen, den Gemeinschaftsgeist wachzuhalten, die Gesetze des Großen Lebens gründlich zu studieren und den Buddha als meinen Lehrer anzuerkennen. Mir ist bewusst, dass ich jederzeit frei bin, die Erkenntnisse des Buddha aufgrund meiner eigenen Erfahrungen im Hier und Jetzt zu überprüfen und mich von einengenden Konzepten zu lösen.

## MANTRAS ZUR ANRUFUNG DER BUDDHAS

### ANRUFUNG DES VAIROCANA-BUDDHA

Japanische Form

HAN DO BAJIN BARA  
HARA BARA RI TAYA UN ON  
ABO KYABE ROSHA NO  
MAKA MODA RAMA NI

### ANRUFUNG DES AKSHOBHYA-BUDDHA

Sanskrit-Form

OM AKSHOBHYA HUM

### ANRUFUNG DES RATNASAMBHAVA-BUDDHA

Sanskrit-Form

OM SHANTI METTA YA HUM

### ANRUFUNG DES AMITABHA-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

Zu den Mahlzeiten

## GOKANMON

HITOTSUNIWA KONO TASHOO HAKARI KANO RAISHO  
HAKARU

FUTATSUNIWA ONOREGA TOKUGYONO ZENKETTO  
HAKATTE KUNIOZU

MITSUNIWA SHINO FUSEGI TOGA TONTO HANARURUO  
SHUTOSU

YOTSUNIWA MASANI RYOYAKU O KOTOTOSURUWA  
GYOOKOO RYOZENG A TAMENARI

ITSUSUNIWA DOGYOO JOZENG A TAMENI MASANI  
KONO JIKIO UKUBESHI

## DIE FÜNF ERMAHNUNGEN

GOKANMON

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 empfang e 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

**JIKIHISUGNE****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.

**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 - Sūtra

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 ohne Verlangen.

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 niemandem 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.

**DAI HI SHU DHARANI**

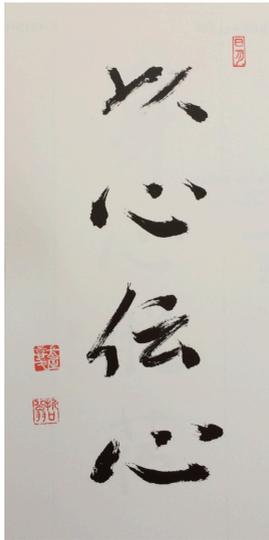
-Version für besondere Zeremonien -

**NAMU KARA TAN NO**

TORA YA YA	BO GYA MO HA TE CHO
NAMU ORI YA	TO JI TO EN O BO RYO
BORYO KI CHI	KI RU GYA CHI KYA RYA
SHIFU RA YA	CHI I KIRI MO KO FUJI
FUJI SATO BO YA	SA TO SA BO SA BO
MOKO SATO BO YA	MO RA MO RA
MO KO KYA RUNI	MO KI MO KI RI TO IN
KYA YA EN SA HARA	KU RYO KU RYO KE MO
HA EI SHU TAN NO	TO RYO TO RYO
TON SHA NAMU SHIKI	HO JA YA CHI MO KO
RI TOI MO ORI YA	HO JA YA CHI TO RA TO RA
BORYO KI CHI	CHIRI NI SHIFU RA YA
SHIFU RA RIN TO BO	SHA RO SHA RO
NA MU NO RA KIN JI	MO MO HA MO RA
KI RI MO KO HO DO	HO CHI RI YU KI YU KI
SHA MI SA BO O TO	SHI NO SHI NO
JO SHU BEN O SHU IN	ORA SAN FURA SHA RI
SA BO SA TO NO MO	HA ZA HA ZA

FURA SHA YA	SHIRA SU OMO GYA YA
KU RYO KU RYO MO RA	SOMO KO SOBO MOKO
KU RYO KU RYO KI RI	SHIDO YA SOMO KO
SHA RO SHA RO	SHAKI RA OSHI DO YA
SHI RI SHI RI	SOMO KO HODO MOGYA
SU RYO SU RYO	SHIDO YA SOMO KO
FUJI YA FUJI YA	NORA KIN JI HA
FUDO YA FODO YA	GYARA YA SOMO KO
MI CHIRI YA NORA	MO HORI SHIN
KIN JI CHIRI SHUNI NO	GYARA YA SOMO KO
HOYA MONO SOMO KO	NAMU KARA TAN NO
SHIDO YA SOMO KO	TORA YA YA NAMU
MOKO SHIDO YA	ORI YA BORYO KI CHI
SOMO KO SHIDO YU KI	SHIFU RA YA SOMO KO
SHIFU RA YA SOMO KO	SHITE DO MODO RA
NORA KIN JI SOMO KO	HODO YA SO MO KO
MO RA NO RA SOMO KO	

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



**ISHIN DENSHIN**  
**von Herz zu Herz**

Kalligraphie von Nagaya Roshi

## DHARANI VON DER GROSSEN BARMHERZIGKEIT

DAI HI SHU DHARANI

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.**

**DAI SEGAKI**

Sutra für die Verstorbenen

JYA JIN NYU RYO SHI	MO KO NA MU SA MAN
SAN SHI I SHI FU IN KAN	DA HO DO NAN PAN NA
HA KAI SHIN I SHI YUI	MU HO SHIN JI RAI NA
SHIN ZO NA MU JI HO	MU TO HO JI RAI NA MU
FU NA MU JI HO HA NA	MYO SHI SHIN JI RAI
MU JI HO SEN NA MU	NA MU KAN RO YO JI
HON SU SHI KYA MU NI	RAI NA MU RI FU I JI RAI
FU NA MU DAI ZU DAI HI	NA MU KAN RO YO JI
KYU KU KAN SHI IN BU	RAI NA MU O MI TO JI
SA NA MU KI KO O NAN	RAI NA MU O MI TO BC
SON SHA NA MU SA BO	YA TO TO GYA TO YA TO
TO TO GYA TO BO RYO	NI YA TO O MI RI TSU
KI CHI EN SAN MO RA	BO MI O MI RI TO SHI
SAN O RA KIN NA MU SU	TA BO MI O MI RI TO BI
RYO BO YA TO TO GYA	GYA RA CHI O MI RI TO
TO YA TO JI TO YEN SU	BI GYA RA TO GYA MI NI
RYO SU RYO BO YA SU	GYA GYA NO SHI TO GYA
RYO BO YA SU RYO SO	RI SO MO KO JIN SHU
	KYA JI JIN NIN SHI FU

SHI O SA SHU KI JIN	RA JU BU KYU MO SHA
GEN KAI BO MON SHA	RI KU SAN NAN NYO SU
KEN HIN SHI DO YU MI	IN SAN NYU SHI AN SHI
SAN ZEN DO KI I SAM	SAN ZU HA NAN KU
BO HA BU JI KYU KIN TE	SHUN SAN KYU MO KUI
SHIN BU JO KA KUN TE	KO SEN NAN SU JIN
BU HEN JIN MI RAI I SHI	SHU RIN NUI SAN JIN
SHUN SAN ZUN PA SHI	ZU GEN NI SU KUN TEI
JI TEN KI JIN SHU GO	FU GYU O I SHI GO TEN
KIN SU JI KYU SU JI	NI SHUN SAN KAI KYU
HEN JI HO I SHI KI JIN	JIN BU DO JI HO SAN
KYU I SU SHU AN SHU	SHI I SHI SHI FU SHI
SEN GEN HO TA BU MO	SON BU SA MO KO SA
KI RO TEI SON SHA FU	MO KO HO JA HO RO MI

## ZUR AUSSPRACHE DER JAPANISCHEN UMSCHRIFT

Vokale ohne Dehnungsstriche werden kurz,  
mit Dehnungsstrich (z. B. Kōan) lang gesprochen.

- o kurzes o wie deutsch »offen«
- ō langes o – wie »ou«
- u kurzes u wie deutsch »Kurs«
- ū langes u wie deutsch »Kuh«
- s scharfes s wie deutsch ß
- z weiches s wie im deutschen Wort »Sahne«
- ch wie tsch
- tsu oft mit stimmlosem u (wie am Ende vom deutschen Wort »Klotz«), vor allem am Wortende
- fu gehaucht, das f zwischen deutschem f und h
- y wie in »Yoghurt«, auch in Kombination mit Konsonant  
(z. B. Tōkyō sprich Tou-kjou [2 Silben],  
nicht Too-ki-oo [3 Silben])
- j wie dsch
- ei wie im englischen »day«

## Glossar

<i>Kanji</i>	<i>Aussprache</i>	<i>Deutsch, Erläuterungen</i>
晚課	Banka	Abendrezitation
朝課	Chōka	Morgenrezitation
陀羅尼	Darani	Dhāraṇī, skt. धारणी [dhāraṇī], kurze Sūtras, Silben mit mantrischem, symbolischem Gehalt
道場	Dōjō	Halle für buddhistische Exerzitien, siehe Zendō
獨參	Dokusan	Alleinsein mit dem Roshi/Sensei (Kōan-Arbeit)
合掌	Gasshō	Aneinanderlegen beider Handflächen vor der Brust
合掌低頭	Gasshō Teitō	Verbeugung mit Gasshō
飯台看	Handaikan	Tischdienst
隱侍	Inji	Assistent des Rōshi/Sensei
引磬	Inkin	Handglocke
直日	Jikijitsu	Leiter der Zendō
助警	Jokei	Leiter der Rezitation
開静	Kaijō	Aufstehen
喚鐘	Kansho	Standglocke
警策	Keisaku	Stock zum Aufwecken (im Sōtō-shū „Kyōsaku“ ausgesprochen)
經行 / 經行	Kinhin	Zazen im Gehen / Gehpause zwischen den Sitzrunden
公案	Kōan	Erschließung eines Zen-Gedankens

休憩	Kyukei	Pause
木版	Mokuhan	Schlagbrett
木魚	Mokugyo	hölzerner Fisch (liturgisches Instrument)
老師	Rōshi	Ehrentitel für den Zen-Meister
三拝	Sampai	drei Niederwerfungen, dreimalige Verbeugung
作務	Samu	körperliche Arbeit in Haus und Garten
參禪	Sanzen	siehe Dokusan
茶礼	Sarei	Tee-Zeremonie
先生	Sensei	Lehrer
攝心	Sesshin	Meditationstage / -woche (strenge Zen-Übung)
叉手	Shasshu	Handhaltung beim Kinhin
座蒲	Zafu	Meditationskissen
禪堂	Zendō	Ort der Übung des Zazen; Meditationshalle