

ZEN

REZITATION

ZEN KREIS HAMBURG E. V.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	1
SHUDENSHO	2
Buddhistisches Bekenntnis	3
Zendo-Ordnung des Zen Kreises Hamburg e.V.	5
DIE DREIFACHE ZUFLUCHT	7
SANKIKAI	8
SANGENMON	10
Tiefe Einsicht	10
HANNYA SHINGYO	11
Das Herz der vollkommenen Weisheit	13
DAIHISHU	15
Dharani von der großen Barmherzigkeit	17
SHOSAISHU	18
Dharani vom Tilgen des Missgeschicks	18
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	19
Chorgesang des Zen-Meisters Hakuin	21
EMMEI JIKKU KANNON GYO	23

23	Sutra des langen Lebens
24	SHIGU SEIGANMON
24	Gelöbnis
25	SHOKUJI GOKAN
25	Die fünf Ermahnungen
26	SANSHIGE
26	Drei Bissen Gelöbnis
26	SHOKUGO
26	Sammlung nach dem Essen
27	MANTRAS ZUR ANRUFUNG DER BUDDHAS
29	KARAPTYA-METTESUTTAM
31	Lehrrede von der Güte
33	PANCA SILA
34	Sila
35	CHOKA UND BANKA
36	Sesshin-Tagesplan
37	Glossar

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 Hannya Shingyo, 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, erleuchtet werden.“

Der recht 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

SHUDENSHO

. . . So grenzenlos wie der Himmel soll mein Erbarmen sein mit allen fühlenden Wesen. Der gelassene Sinn soll frei sein und nicht haften an den Dingen dieser Welt. Gleich wie die Lotosblume lieblich und unbefleckt aus dem Schlamm sich erhebt, so soll mein meditieren sein, wenngleich ich auch in dieser Welt der Täuschungen lebe. Mit also gereinigtem Sinn will ich dem Heiligen huldigen. . .

Der Lieblings Vers von Bigan Rei Shin Rōshi

Buddhistisches Bekenntnis

Ich bekenne mich zu **Buddha** als meinen 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 finden das Leiden ein Ende. Es gibt einen Weg,

der Edle Achtfache 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 ethische Verhalten, Sammlung und Weisheit entwickeln, um für uns und alle lebenden Wesen Befreiung zu erlangen.

Ich will mich bemühen, keine Lebenwesen 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

des Zen Kreises Hamburg e.V.

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.

Persönliche Gegenstände, wie Bücher, Schreibzeug, Geldbeutel, Schmuck, Uhren und Handy, dürfen nicht mit in die Zendo gebracht werden - mit Ausnahme der Rezitations- und Koan-Texte.

Beim Eintreten in der Zendo wird Gassho Tetto geübt und man begibt sich mit Gassho 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, Gassho Tetto. Dann werden die Hände in Shasshu gebracht. Man geht so bis zur Tür, übt Gassho Tetto zum Raum hin und geht hinaus.

Die Zendo darf während des Zazen nicht betreten oder verlassen werden. Während einer Zazen-Periode soll man sich nicht bewegen und Geräusche vermeiden. Während des Kyukei und während des Kinhin darf die Zendo betreten und verlassen werden.

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.

Wenn der Keisaku kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man Gassho übt und sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt.

In der Zendo sollen alle egoistischen 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.

Die Zendo darf nur betreten, wer diese Ordnung akzeptiert.



DIE DREIFACHE ZUFLUCHT

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI

DHAMMAM SARANAM GACCHAMI

SANGHAM SARANAM GACCHAMI

DUTYAMPI

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 YOKU SON

KIE SOWA GO SON

KIE BUKKYO

KIE HOKYO

KIE SOKYO

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 harmonischen Leben ich verehere, nehme ich meine Zuflucht. Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha habe ich jetzt meine Zuflucht genommen.



SANGENMON

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.



HANNYA SHINGYO

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO
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 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 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 TE GYA TE HA RA GYA TE
HA RA SO GYA TE BO JI SO WA KA
HAN NYA SHIN GYA

Das Herz der vollkommenen Weisheit

Der heilige Bodhisattva Avalokitesvara, 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 es zum ehrwürdigen Sariputra 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 Entsehen 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 groß 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!)



DAIHISHU

DAIHI ENMAN MUGEI JINSHU

NAMU KARA TANNO
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 E SHU TA 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 SU 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 Avalokitesvara, dem Bodhisattva Mahasattva, dem
Bodhisattva der Barmherzigkeit! Verehrung ihm, der alles
Leiden tilgt.

Nachdem wir Avalokitesvara 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 Bodhi-
sattva 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 Verwirrun-
gen - 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 ein-
zudringen. Avalokitesvara Bodhisattva, Bodhisattva der Barm-
herzigkeit, verhilf uns zu geistiger Erfüllung.
Vollendung, Vollendung!

Nachdem wir die Freiheit und Barmherzigkeit des Bodhi-
sattva Avalokitesvara bezeugt haben, unseren eigenen Körper
und Geist geläutert haben, tapfer wie ein Löwe geworden sind
und uns in allen Lebenwesen offenbart haben, uns zum Rad
der Lehre und der Lotusblume bekannt haben, können wir
nun ungehindert alle Wesen retten. Möge die Kenntnis der ge-
heimnisvollen Natur Avalokitesvaras für immer fortbestehen.
Verehrung den drei Schätzen - Buddha, Dharma und Sangha!

Verehrung Avalokitesvara, dem Bodhisattva Mahasattva, dem Bodhisattva der Barmherzigkeit! Möge dieses Dharani wirksam sein.

SHOSAISHU

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

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 entsprechen 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.

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 SHUJI 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
ZANMI 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

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 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 durcheandern sie alle Welten, verstrickt im Finstern ihrer Unwissenheit. Wie können 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 Such 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 Danken 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.



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 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.

SHIGU SEIGANMON

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

Gelöbnis

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 ge-
loben, sie zu verwirklichen. Buddhas Wahrheit ist unvergleich-
lich - wir geloben, sie zu vollenden.



SHOKUJI GOKAN

HITOTSUNIWA
KONO TASHOO HAKRI KANO RAISHO
HAKARU

FUTATSUNIWA
ONOREGA TOKUGYONO ZENKETTO
HAKATTE KUNIOZU

mitsuniwa
SHINO FUSEGI TOGA TONTO
HANARURUO SHUTOSU

YOTSUNIWA
MASANI RYOYAKU O KOTOTOSURUWA
GYOOKOO RYOZENGATA MENARI

ITSUTUNIWA
DOGYOO JOZENGATA MENI 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 Gelöbnis

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.

SHOKUGO

BON JIKI KOTCHI SHIKI RIJU
ISHIN JIPPO SANZEYU
EIN TENKA FUZAINEN
ISSAI SHUJO GYAKU JIZU

Sammlung nach dem Essen

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

MANTRAS ZUR ANRUFUNG DER BUDDHAS

Vairocana-Buddha (japanisch)

**HANDO BAJINBARA HARABA RITAYA
UN ON ABOKYABE ROSHANO MAKI
MODARANAMI**

Akshobya-Buddha (Sanskrit)

OM AKSHOBYA HUM

Ratnasambhava-Buddha (Sanskrit)

OM SHANTI METTA YA HUM

Amida-Buddha (japanisch)

NAMU AMIDA BUTSU

Amoghasiddhi-Buddha (Sanskrit)

OM HI AH HAM TRAM

MAHASIDDHI HUM

Maitreya-Buddha (japanisch)

MIROKU BUDDHA MAITREYA ON

MAITREYA SOWAKA UN

Avalokiteshvara-Buddha (Sanskrit)

OM MANI PADME HUM



KARAPTYA-METTESUTTAM

Metta-Sutra

KARANIYA - ATTHAKUSALENA
YANTA SANTAM PADAM ABHISAMECCA.
SAKKA 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'ANAVSESA,
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 SABBHUTESU
MANASAM BHAVAYE APARIMANAM.

METTANCA SABBALOKASMIM
MANASAM BHAVAYE APARIMANAM
UDDHAM ADHO CA TIRIYANCA
ASAMBADHAM AVERAM-ASAPATTAM.

TITTHAM CARAM NISINNO VA
SAYANO YAVATASSA VITAMIDDHO:
ETAM SATIM ADHITTEYA
BRAHMAMETAM VIHARAM-IDHAM-AHU.

DITTHINCA ANUPAGAMMA,
SILAVA DASSANENA SAMPANNO,
KAMESU VINEYYA GEDHAM,
NA HI JATUGGABBHASEYYA PUNA RETI.



Lehrrede von der Güte

Wem klargeworden ist, das 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 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 irgendetwas Unglück.

Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr einzige 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.



PANCA SILA

Die fünf Tugendempfehlungen für Laien

PANATIPATA VERAMANI SIKKHPADAM SAMADYAMI

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

ADINNADANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADYAMI

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

KAMESU MICCHACARA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADYAMI

Ich will mich bemühen niemanden zu mißbrauchen
und die Würde aller Menschen bewahren.

MUSAVADA VERAMANI SIKKHAPAM SAMADYAMI

Ich will mich bemühen anderen und mir selbst gegenüber
wahrhaftig zu sein.

SURAMARAYAMAJJA-PAMADATHHANA VERAMANI SIKKHAPADAM SAMADYAMI

Ich will mich bemühen meinen Geist nicht zu trüben und
Klarheit bewahren.

Sila

Die fünf weitergehenden Tugendempfehlungen
für Mönche (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 mit-
reißen lassen.

Ich will nicht über die drei Kostbarkeiten
Buddha, Dharma und Sangha lästern.



CHOKA UND BANKA

(Morgen- bzw. Abendrezitation)

1. SANKIKAI	08
2. SANGEMON	10
3. HANNYA SHINGYO	11
4. DAI HI SHU	15
5. SHO SAI SHU	18
6. HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	19
7. EMMEI JIKKU KANNON GYO	23
8. SHIGU SEIGANMON	24



Sesshin-Tagesplan

04:00 h	Kaijo (Aufstehen)
04:30 h	Choka (Morgenrezitation), Sarei (Teezeremonie) und Zazen
05:30 h	Dokuzan (Koan-Übung) und Zazen
07:00 h	Shukuza (Frühstück)
07:30 h	Nitten Soji (Aufräumen)
08:00 h	Samu (Arbeitszeit)
10:00 h	Sarei und Zazen
10:45 h	Zazen und Teisho (Vortrag) oder Taiwa (persönl. Gespräch mit dem Meister)
12:00 h	Saiza (Mittagessen)
12:30 h	Kyukei (Pause)
14:30 h	Samu
16:00 h	Sarei und Zazen
16:45 h	Dokuzan und Zazen
18:00 h	Jakuseki (Abendessen)
19:00 h	Zazen
20:15 h	Dokuzan und Zazen
21:30 h	Banka (Abendrezitation)
22:15 h	Yaza (Nachtstizen) und Kaichin (Bettruhe)

Glossar

Banka	Abendrezitation
Choka	Morgenrezitation
Dharani	kurze Sutras, Silben mit mantrischem symbolischen Gehalt
Djicha	Teegeber
Dokuzan	Allein-sein mit dem Meister (Koan-Arbeit)
Gassho	Aneinanderlegen beider Handflächen vor der Brust
Gassho Tetto	Verbeugung mit Gassho
Handaikan	Tischdienst
Inji	Assistent des Meisters
Inkin	Handglocke
Jakuseki	Abendessen
Jikijitsu	Leiter der Zendo
Joeki	Leiter der Rezitation
Kaichin	Schlafensdienst
Kajio	Aufstehen
Kansho	Standglocke
Keisaku	der 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

Rohatsu	Meditation im Gedanken an den Tag, an dem Shakyamuni die Buddhaschaft erfuhr (strenges 8-Tag Sesshin 01. -08.12.)
Roshi	Ehrentitel für den Zen-Meister
Saiza	Mittagessen
Sampai	drei Niederwerfungen
Samu	körperliche Arbeit in Haus und Garten
Sangha	Gemeinschaft der Übenden
Sarei	Tee-Zeremonie
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer
Sesshin	Meditationstage /-woche (strenge Zen-Übung)
Shasshu	Handhaltung beim Kinhin
Shukusa	Früstück
Sozan	"alle gehen zum Meister"
Taku	Schlagholz
Teisho	Lehrvortrag des Zen-Meisters
Trikaya	die drei Buddha-Leiber (Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya)
Yaza	Zazen in der Nacht
Zabuton	Sitzunterlagen
Zafu	Sitzkissen
Zazen	stilles Sitzen
Zendo	Ort der Übung des Zazen; Meditationshalle

