

REZITATIONEN

Berliner Zen-Gruppe e.V.

Copyright © Berliner Zen-Gruppe e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung.

*Groß ist die Frage von Geburt und Tod.
Das Leben gleitet schnell vorbei.
Zeit wartet auf niemanden.
Wach auf! Wach auf!
Nutze jeden Augenblick.*

REIHENFOLGE BEIM REZITIEREN

Die Drei Kostbarkeiten.....	10
Prajñā Pāramitā Hridaya.....	11
Die Harmonie der Gegensätze.....	14
Daihishin Dhāranī.....	18
Vorgänger-Linie (Kurzform).....	26
Die Vier Gelöbnisse.....	38

SESSHIN MORGENS

Vertrauen in den Einen Geist.....	28
Shōsai Myōkichijō Dhāranī.....	17
Rückgabe von Verdienst.....	20

SESSHIN NACHMITTAGS

Die Drei Kostbarkeiten.....	10
Prajñā Pāramitā Hridaya.....	11
Zehn-zeiliges Kannon-Sūtra.....	16
Rückgabe von Verdienst.....	20
Die Harmonie der Gegensätze.....	14
Daihishin Dhāranī.....	18
Vorgänger-Linie (Kurzform).....	26
Die Vier Gelöbnisse.....	38

INHALT

REZITATIONEN UND ZEN-TRADITION	7
---	---

TÄGLICHE REZITATIONEN

Die Drei Kostbarkeiten.....	10
Prajñā Pāramitā Hridaya.....	11
Die Harmonie der Gegensätze.....	14
Zehn-zeiliges Kannon-Sūtra.....	16
Shōsai Myōkichijō Dhāranī.....	17
Daihishin Dhāranī.....	18
Rückgabe von Verdienst.....	20
Vorgänger-Linie.....	21
Vorgänger-Linie (Kurzform).....	26
Vertrauen in den Einen Geist.....	28
Hakuin Zenjis Lobgesang auf Zazen.....	36
Die Vier Gelöbnisse.....	38
Rakusu-Vers.....	38

REZITATIONEN ZU DEN MAHLZEITEN

Die Fünf Überlegungen.....	40
----------------------------	----

WEITERE REZITATIONEN

Die Zehn Haupt-Vorsätze.....	44
Gedenk-Rezitation.....	46
Die Drei Allgemeinen Entschlüsse.....	47
Abendliches Sesshin-Ritual.....	47

ANMERKUNGEN	49
--------------------------	----

*Geist ist unbegrenzt.
Wenn Rezitationen
ich-los ausgeführt werden,
haben sie die Kraft,
sichtbare und unsichtbare
Welten zu durchdringen.*

Roshi Philip Kapleau

REZITATIONEN UND ZEN-TRADITION

Zen-Rezitationen sind eine weitere Form des Zazen und unterscheiden sich daher von Rezitationen vieler anderer spiritueller Traditionen. Die Bedeutung der Worte bewußt wahrzunehmen ist weniger wichtig – diese Bedeutung wird auf einer unterbewußten Ebene aufgenommen. Vorrangig kommt es auf den durch das Rezitieren geschaffenen Geisteszustand an: absolutes Einssein bis zum Punkt des Selbst-Vergessens.

Die Gesänge zu den Mahlzeiten sind Ausdruck der Dankbarkeit sowohl gegenüber den vielen Wesen, deren Arbeit unser Mahl ermöglicht, als auch für die Nahrung selbst, die uns erhält.

WIE MAN REZITIERT

Damit die Rezitationen wirkungsvoll sind, müssen wir aus ganzem Herzen, klar und konzentriert rezitieren. So wird unsere Samādhi-Kraft gestärkt und unser Verstehen vertieft. Unsere Buddha-Natur strahlt dann mit hellerem Glanz in unserem täglichen Leben.

Versuche, deine eigene tiefste natürliche Tonlage zu finden – ein Ton im tiefsten Bereich des Stimmumfangs, der ohne Anspannung gehalten werden kann. Gleichzeitig achte darauf, mit der vorherrschenden Tonlage zu verschmelzen, so daß eine harmonische Einheit entsteht. Die Worte der Rezitationen sollten zusammenfließen. Wenn die Silben – insbesondere die Konsonanten – zu exakt ausgesprochen werden, klingt der Sprechgesang

abgehackt. Zugleich sollte darauf geachtet werden, die Tonhöhe nicht in einer Art Singsang höher oder tiefer werden zu lassen.

KÖRPERHALTUNG UND REZITATION

Am besten rezitiert man in *seiza*, der traditionellen japanischen Haltung, auf den Fersen sitzend. Die Knie sollten zwei Handbreit auseinander sein. Halte Schultern, Brust und Kehle entspannt. Enge Kleidung sollte gelockert werden.

Die Energie für die Rezitation kommt aus dem *hara* (unterer Bauch), wobei der Klang in Brust- und Kopfraum schwingt. Bewege dich während der Rezitation nicht im Takt mit, sondern sitze aufrecht und stabil. Die Handhaltung bei den Rezitationen ist ähnlich der *zazen-mudrā*, wobei jedoch eine Hand den Daumen der anderen umfaßt. Während der „Rückgabe von Verdienst“, der „Vorgänger-Linie“, der „Zehn Richtungen“ und der „Vier Gelöbnisse“ werden die Hände in *gasshō* (Handflächen aneinander) gehalten.

Der *mokugyo* (hölzerne Fisch) gibt den Rhythmus an. Man sollte ihm sorgfältig folgen und sich seinem Rhythmuswechsel am Anfang und Ende der Rezitationen anpassen. Normalerweise gibt es für jede Silbe einen Schlag auf dem *mokugyo*.

Es ist nicht notwendig, die Rezitationen auswendig zu lernen. Der leichteste und beste Weg ist es, sie dadurch zu lernen, daß man sie regelmäßig rezitiert. So werden sie auf natürliche Weise, ohne bewußte Anstrengung, verinnerlicht.

TÄGLICHE REZITATIONEN

DIE DREI KOSTBARKEITEN

ICH NEHME ZUFLUCHT ZU BUDDHA und gelobe
mit allen Wesen den Hohen Weg zu verwirklichen,
daß die Buddha-Saat gedeihe immer neu.

ICH NEHME ZUFLUCHT ZU DHARMA und gelobe
mit allen Wesen tief in den kostbaren Dharma zu dringen,
daß unser Verstehen so unermesslich werde wie das Meer.

ICH NEHME ZUFLUCHT ZU SANGHA, zu seinem
Verstehen, Beispiel und seiner unerschöpflichen Hilfe
und gelobe mit allen Wesen in Harmonie zu leben.

PRAJÑĀ PĀRAMITĀ HRIDAYA

HERZ DES VOLLENDETEN WISSENS

Der Bodhisattva des Mitgeföhls
aus dem tiefsten Prajñā-Wissen
schaute die Leere der fünf Skandhas
und sprengte die Fesseln,
die das Leiden schaffen.

So wisse:
Form hier ist nur Leere,
Leere ist nur Form.
Form ist nichts als Leere,
Leere nichts als Form.

Leer sind auch Empfindung,
Denken und das Wollen,
das Bewußtsein selbst.

Dharmas hier sind Leere,
ursprünglich leer ist alles.
Nichts wird hier geboren
und nichts stirbt.
Nichts ist rein noch unrein,
nichts wächst noch vergeht.

In der Leere keine Form,
kein Empfinden und kein Denken,
kein Wollen, kein Bewußtsein.

Nicht Auge, Ohr, Nase,
nicht Zunge, Körper, Geist,
nicht Farbe, Ton, Geruch,
Geschmack, Gefühl,
nichts, was der Geist erfaßt,
kein Vorgang des Erfassens.

Nicht-Wissen gibt es nicht,
Nicht-Wissen endet nicht,
noch gibt es, was daraus entspringt:
Kein Altern gibt es, keinen Tod,
noch enden Altern oder Tod.

Noch gibt es Leid,
noch Wurzel des Leids,
noch Ende des Leids,
noch einen Hohen Weg,
dem Leiden zu entgehen;
kein Wissen gibt es zu erringen:
das Erringen selbst ist leer.

So wisse, daß der Bodhisattva,
an nichts gebunden,
in Prajñā-Wissen lebend,
befreit ist von hindernder Verblendung,
frei von der Angst, Brut der Verblendung,
verwirklicht klarstes Nirvāna.

Die Buddhas vergangener Zeit,
die Buddhas der Gegenwart,
die Buddhas künftiger Zeit,
vertrauend auf Prajñā-Wissen,
kommen zu vollendeter Erleuchtung.

Wisse denn,
die große Dhāranī,
das strahlende Mantra,
das Mantra ohnegleichen,
das höchste, unfehlbare Mantra,
die Prajñā Pāramitā,
ihr Wort stillt alles Leid.
Dies ist höchstes Wissen,
jenseits aller Zweifel.
Wisse und bezeuge:

Gate, gate
pāragate
pārasamgate
bodhi, svāhā!

DIE HARMONIE DER GEGENSÄTZE

SANDOKAI – CĀN TÓNG QÌ

Der Geist des großen Weisen Indiens
wird inniglich von West nach Ost gebracht.
Menschen mögen klug sein oder dumm,
der Weg hat keine Vorgänger aus Nord noch Süd.
Der Ursprungsquell ist klar und hell,
verzweigte Flüsse strömen durch das Dunkel.
An Dingen hängen ist Verblendung.
Selbst dem Absoluten zu begegnen
ist noch nicht Erleuchtung.
Jedes Sinnentor gehört zu seinem Feld
und steht auch ganz für sich allein,
verwandt und aufeinander wirkend,
hält doch jedes seinen Platz.
Formen unterscheiden sich in ihrer Art;
Töne können schön sein oder hart.
Dunkelheit macht aus allen Worten eins.
Licht trennt sie in gut und schlecht.
Die vier Elemente kehren zu ihrer wahren Natur zurück
wie ein Kind zu seiner Mutter.
Feuer ist heiß, Wasser ist naß, Wind weht, und Erde ist fest.
Augen und Form, Ohren und Klang,
Nase und Geruch, Zunge und Geschmack
von Saurem und Salz:
Ein jedes ist für sich allein,
wie Blätter von der gleichen Wurzel.

Anfang und Ende kehren zum Ursprung zurück.
Hoch und *tief* sind Worte nur.
Im Licht gibt es Dunkelheit,
versuche nicht, sie zu versteh´n.
In Dunkelheit gibt es Licht,
doch suche es nicht.
Licht und Dunkel sind ein Paar,
wie beim Gehen der rechte und der linke Fuß.
Jedes Ding hat seinen eignen Wert,
untrennbar von Funktion und Ort.
Der Alltag paßt zum Absoluten
wie ein Deckel und sein Topf.
Absolut und *Relativ*, sie treffen sich
wie zwei Pfeile mitten in der Luft.
Höre dies und erfasse die Wirklichkeit.
Bewerte nicht nach eigenem Maß.
Wenn du den Weg nicht siehst, siehst du ihn nicht,
auch wenn du auf ihm gehst.
Gehst du den Weg, ist er nicht nah noch fern.
Bist du verblendet, trennen dich Berge und Flüsse von ihm.
Wer erwachen will, dem sage ich respektvoll:
Verschwende keine Zeit, weder nachts noch am Tag.

ZEHN-ZEILIGES KANNON-SŪTRA

Kanzeon!

Preis dem Buddha!

Alle sind eins mit Buddha,

Alle erwachen zu Buddha.

Buddha, Dharma, Sangha:

Ewig, freudig, selbstlos, rein.

Durch den Tag Kanzeon,

Durch die Nacht Kanzeon.

Dieser Moment entsteht aus Geist.

Dieser Moment ist eins mit Geist.

SHŌSAI MYŌKICHIJŌ DHĀRANĪ

DHĀRANĪ ZUR ABWEHR VON UNHEIL

NO MO SAN MAN DA MOTO NAN
OHA RA CHI KOTO SHA SONO NAN TO
JI TO EN GYA GYA GYA KI GYA
KI UN NUN SHIFU RA SHIFU RA
HARA SHIFU RA HARA SHIFU RA
CHISHU SA CHISHU SA CHISHU RI
CHISHU RI SOWA JA SOWA JA SEN
CHI GYA SHIRI EI SOMO KO.

DAIHISHIN DHĀRANĪ

DHĀRANĪ DES GROSSEN MITGEFÜHLS

Namu Kara Tan No To Ra Ya Ya
Namu Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu Ra Ya
Fuji Sato Bo Ya
Moko Sato Bo Ya
Mo Ko Kya Runi Kya Ya
En Sa Hara Ha E Shu Tan No
Ton Sha Namu Shiki Ri Toi Mo
Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu 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 Ra Chi
I Kiri Mo Ko Fuji 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 Chiri Ni Shifu Ra Ya
Sha Ro Sha Ro Mo Mo Ha Mo Ra Ho Chi Ri
I Ki I Ki Shi No Shi No Ora San Fura Sha Ri
Ha Za Ha Zan Fura 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
Fuji Ya Fuji Ya Fudo Ya Fudo Ya
Mi Chiri Ya Nora Kin Ji
Chiri Shuni No Hoya Mono Somo Ko
Shido Ya Somo Ko
Moko Shido Ya Somo Ko
Shido Yu Ki Shifu Ra Ya Somo Ko
Nora Kin Ji Somo Ko
Mo Ra No Ra Somo Ko
Shira Su Omo Gya Ya Somo Ko
Sobo Moko Shido Ya Somo Ko
Shaki Ra Oshi Do Ya Somo Ko
Hodo Mogya Shido Ya Somo Ko
Nora Kin Ji Ha Gyara Ya Somo Ko
Mo Hori Shin Gyara Ya Somo Ko
Namu Kara Tan No Tora Ya Ya
Namu Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu Ra Ya Somo Ko
Shite Do
Modo Ra Hodo Ya So Mo Ko.

RÜCKGABE VON VERDIENST

HONZON EKŌ

Vorsänger:

Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha
bringt wahre Freiheit. Wir geben nun das
Verdienst unseres Gesanges zurück an:

Shākyamuni Buddha
Mañjushrī Bodhisattva
Avalokita Bodhisattva
Bhadra Bodhisattva

Wir vertrauen auf das Hohe Herz des
Vollendeten Wissens.

Mögen alle Wesen Buddhaschaft erringen!

Alle:

Zehn Richtungen, Drei Welten,
Alle Buddhas, Bodhisattva-Mahāsattvas,
Mahā Prajñā Pāramitā.

DIE VORGÄNGER-LINIE

SOSHI EKŌ

Vorsänger:

O Erleuchtete! Möge die Kraft Eurer Samādhi
uns unterstützen. Wir geben nun das Verdienst
unseres Gesanges zurück an:

Alle:

Vipashyin Buddha, Erhabener
Shikhin Buddha, Erhabener
Vishvabhū Buddha, Erhabener
Krakucchanda Buddha, Erhabener
Kanakamuni Buddha, Erhabener
Kāshyapa Buddha, Erhabener
Shākyamuni Buddha, Erhabener

Mahākāshyapa, Erhabener
Ānanda, Erhabener
Shanavāsa, Erhabener
Upagupta, Erhabener
Dhritaka, Erhabener
Miccaka, Erhabener
Vasumitra, Erhabener

Buddhanandi, Erhabener
Buddhamitra, Erhabener
Bhikshu *Pārshva*, Erhabener
Punyayashas, Erhabener
Ashvaghosha, Erhabener
Kapimala, Erhabener
Nāgārjuna, Erhabener
Kānadeva, Erhabener
Rāhulata, Erhabener
Sanghānandi, Erhabener
Gayashāta, Erhabener
Kumārata, Erhabener
Jayata, Erhabener
Vasubandhu, Erhabener
Manorhita, Erhabener
Haklenayashas, Erhabener
Bhikshu *Simha*, Erhabener
Basiasita, Erhabener
Punyamitra, Erhabener
Prajñātāra, Erhabener
Bodhidharma, Erhabener

Da-zu Hui-ke, Erhabener
Jian-zhi Seng-can, Erhabener
Da-yi Dao-xin, Erhabener

Da-man Hong-ren, Erhabener
Da-jian Hui-neng, Erhabener
Qing-yuan Xing-si, Erhabener
Shi-tou Xi-qian, Erhabener
Yao-shan Wei-yan, Erhabener
Yun-yan Tan-sheng, Erhabener
Dong-shan Liang-jie, Erhabener
Yun-ju Dao-ying, Erhabener
Tong-an Dao-pi, Erhabener
Tong-an Guan-zhi, Erhabener
Liang-shan Yuan-guan, Erhabener
Da-yang Jing-xuan, Erhabener
Tou-zi Yi-qing, Erhabener
Fu-rong Dao-kai, Erhabener
Dan-xia Zi-chun, Erhabener
Zhen-xie Qing-liao, Erhabener
Tian-tong Zong-jue, Erhabener
Xue-dou Zhi-jian, Erhabener
Tian-tong Ru-jing, Erhabener

Eihei Dōgen, Erhabener
Koun Ejō, Erhabener
Tettsū Gikai, Erhabener
Keizan Jōkin, Erhabener
Meihō Sotetsu, Erhabener

Shugan Dōchin, Erhabener
Tessan Shikaku, Erhabener
Keigan Eishō, Erhabener
Juzan Ryōun, Erhabener
Gizan Tōnin, Erhabener
Shōgaku Kenryū, Erhabener
Kinen Hōryū, Erhabener
Daishitsu Chisen, Erhabener
Gukei Shōjun, Erhabener
Sessō Yūho, Erhabener
Kaiten Genjū, Erhabener
Shūzan Shunshō, Erhabener
Chōzan Genetsu, Erhabener
Fukushū Kōchi, Erhabener
Myōdo Yūton, Erhabener
Hakuhō Genteki, Erhabener
Gesshū Sōko, Erhabener
Tokuō Ryōkō, Erhabener
Hōgan Soren, Erhabener
Sekisō Tesshū, Erhabener
Ryūkō Ryōshū, Erhabener
Renzan Sohō, Erhabener
Motsugai Shidō, Erhabener
Gukei Yōun, Erhabener
Kakushō Sodō, Erhabener

Daiun Sogaku, Erhabener
Hakuun Ryōkō, Erhabener

Zentetsu Kapleau, Erhabener

Vorsänger:

Und an all die ungenannten
Frauen und Männer,
Erwachte aller Zeiten,
deren Einsatz für den Dharma
unsere Übung inspiriert und stärkt.
Ihr, die Ihr das Licht des Dharma übermittelt habt,
wir werden Euer Wohlwollen erwidern!

Alle:

Zehn Richtungen, Drei Welten,
Alle Buddhas, Bodhisattva-Mahāsattvas,
Mahā Prajñā Pāramitā.

DIE VORGÄNGER-LINIE (KURZFORM)

SOSHI EKŌ

Vorsänger:

O Erleuchtete! Möge die Kraft Eurer Samādhi
uns unterstützen. Wir geben nun das Verdienst
unseres Gesanges zurück an:

Alle:

Vipashyin Buddha, Erhabener
Shikhin Buddha, Erhabener
Vishvabhū Buddha, Erhabener
Krakucchanda Buddha, Erhabener
Kanakamuni Buddha, Erhabener
Kāshyapa Buddha, Erhabener
Shākyamuni Buddha, Erhabener
Mahākāshyapa, Erhabener
Ānanda, Erhabener
Ashvaghosha, Erhabener
Nāgārjuna, Erhabener
Vasubandhu, Erhabener
Bodhidharma, Erhabener

Da-zu Hui-ke, Erhabener
Jian-zhi Seng-can, Erhabener
Da-jian Hui-neng, Erhabener

Eihei Dōgen, Erhabener
Daiun Sogaku, Erhabener
Hakuun Ryōkō, Erhabener

Zentetsu Kapleau, Erhabener

Vorsänger:

Und an all die ungenannten
Frauen und Männer,
Erwachte aller Zeiten,
deren Einsatz für den Dharma
unsere Übung inspiriert und stärkt.
Ihr, die Ihr das Licht des Dharma übermittelt habt,
wir werden Euer Wohlwollen erwidern!

Alle:

Zehn Richtungen, Drei Welten,
Alle Buddhas, Bodhisattva-Mahāsattvas,
Mahā Prajñā Pāramitā.

VERTRAUEN IN DEN EINEN GEIST

XIN XIN MING

Der große Weg, er ist nicht schwer,
wenn du nur aufhörst auszuwähl'n.

Wirfst Neigungen du gänzlich weg,
dann steht der Weg klar, unverdeckt.

Weichst du um Haaresbreite ab,
sind Erd' und Himmel schon getrennt.

Wenn du die Wahrheit klar willst seh'n,
laß *für* und *wider* einfach geh'n.

Im Streben und Vermeiden harr'n
ist bloß des Geistes Unverstand.

Und nicht des Weges Wahrheit seh'n
vertreibt des Geistes inn're Ruh'.

Der Weg – vollkommen, unbegrenzt,
kein Überfluß, kein Mangel hier.

Durch Wählen und Zurückweisen
verhindern Wahrheit wir zu seh'n.

Das Streben nach der äuß'ren Welt
wie das nach inn'rer Leere auch
verstrickt uns in Verwicklungen.

Ganz ruhig sieh, daß alles Eins,
dann löst sich falsche Sicht von selbst.

Betriebsamkeit wird sich vermehr'n,
wenn du sie zu vermindern suchst.

Verharrest du in Zweiheit nur –
wie kannst du Einheit je erfahr'n?

Und wenn du Einheit nie erfährst,
wirst weit du in die Irre geh'n.

Wenn du die Dinge ‚wirklich‘ nennst,
du ihre Wirklichkeit verkennst.

Doch wer die Dinge ‚leer‘ nun nennt –
die Wirklichkeit auch er verkennt.

Je mehr du davon sprichst und denkst,
von Wahrheit du dich weit entfernst.

Laß Worte und das Denken sein –
kein Ort ist unerreichbar dann.

Zurückkehrend zur Wurzel selbst,
find'st du den Sinn der Dinge bald.

Wenn du Erscheinungen nachspürst,
die Ur-Essenz du bloß verlierst.

Erwachen heißt hinauszugeh'n
auch über Leere, über Form.

Die Wandlungen in leerer Welt –
Verblendung sie für wirklich hält.

Lauf nicht der Wahrheit hinterher,
laß liebgewonn'ne Meinung los.

Auch halte nicht an Zweiheit fest,
vermeide alle Jagd nach ihr.

Bei einer Spur von Recht und Falsch
ist wahrer Geist verwirrt, verlorn.

Aus Ein-Geist kommt Dualität,
doch hafte selbst am Einen nicht.

Ruht dieser Ein-Geist ungestört,
nichts auf der Welt ihn dann verwirrt.

Und wenn kein Ding verwirren kann,
sind keine Hindernisse mehr.

Wenn Denk-Objekte ganz vergeh'n,
dann fällt das Denk-Subjekt auch weg.

Denn Ding ist Ding nur wegen Geist,
wie Geist ist Geist nur wegen Ding.

Die beiden sind bloß relativ
und sind im Grunde Leerheit nur.

In Leerheit sind sie auch nicht zwei,
in jedem find't sich jede Form.

Wenn *grob* und *fein* nicht mehr geseh'n,
wer kann dann *für* und *gegen* sein?

Der große Weg ist grenzenlos,
er transzendiert das *schwer* und *leicht*.

Doch solche, deren Blick begrenzt,
sind furchtsam und auch zögerlich;
ihr wildes Hasten lähmt sie nur.

Wenn du an irgend etwas hängst,
wirst weit du in die Irre geh'n.

Laß los den Geist, der hält, dann ist
ein jedes Ding so, wie es ist;
im Grunde geht nichts, bleibt auch nichts.

Schau in der Dinge wahres Selbst,
und du betrittst den großen Weg –
dann gehst du frei und ungestört.

Wenn Bindung an das Denken bleibt,
wirst du konfus und unklar sein.

Die schwere Last drückt nieder dich –
bewertest du stets *gut* und *schlecht*.

Wenn du den höchsten Weg geh'n willst,
dann lehn das Sinnenreich nicht ab.

Vollständig, ganz, so wie sie ist,
die Sinnenwelt Erleuchtung ist.

Der Weise strebt nicht Ziele an,
nur Narren binden sich daran.

Der Eine Weg kennt Trennung nicht,
an *dies* und *das* hängt nur der Tor.

Ein schwerer Fehler ganz bestimmt –
dem Geist mit Denken nachzuspür'n.

Der kleine Geist schafft Rast und Hast,
doch Geist, erwacht, geht hier hindurch.

Verblendung nur die Zweiheit mehrt –
warum solch' Träume fassen woll'n,
die nichts als Seifenblasen sind?

Gewinn, Verlust und Recht und Falsch –
leg sie nun ab für alle Zeit.

Wenn deine Augen offen sind,
vergeh'n die Träume von allein.

Wenn Geist nicht unterscheidet mehr,
ist alles, wie es ist, als Eins.

Den Quell der Dinge aufzuspür'n
befreit uns von Verwicklungen.

Wenn ‚gleicher Geist‘ dies einmal schaut,
kehr'n wir zum wahren Selbst zurück.

Der Eine Geist geht mitten durch
Verstand und Überlegungen.

Halt inne, und du wirst stillsteh'n,
such Ruh', und Unruh' kommt dafür.

Wenn Unruhe und Ruh' aufhör'n,
verschwindet sogar Einssein selbst.

Der Dinge letzte Wahrheit ist
unsagbar, jenseits jeder Norm.

Mit Einem Geist, eins mit dem Weg,
hört ich-betontes Streben auf.

Verwirrung und die Zweifel geh'n,
Vertrauen dann durchdringt uns ganz.

Nichts ist da mehr, das an uns hängt,
und nichts, was wir zurücklassen.

Es zeigt sich alles leer und klar,
ganz ohne Geisteskraft's Bemüh'n.

Das Denken kann hier nicht heran,
auch das Gefühl ist nutzlos dann.

In dieser wahren, leeren Welt
das *Selbst* wie auch das *And're* fehlt.

In diese wahre Welt trittst ein,
bekräftigst du sofort ‚nicht-zwei‘.

In dem ‚nicht-zwei‘ ist alles gleich,
und nichts getrennt, nichts außerhalb.

Erwachte immer, überall,
erkennen diese Ur-Wahrheit.

Der Weg liegt jenseits Raum und Zeit,
ein Augenblick – zehntausend Jahr‘.

Nicht hier nur und auch nicht bloß da –
die Wahrheit liegt vor dir ganz klar.

Die Trennungen wie *klein* und *groß*,
sie sind dir dann bedeutungslos.

Das Größte auch das Kleinste ist –
für Grenzen hier kein Raum mehr ist.

Was ist, ist nicht – was nicht ist, ist:
Wenn dir das noch nicht ganz klar ist,
du weit entfernt von Wahrheit bist.

Ein Ding ist alles, alles eins –
wenn du von Grund auf dieses weißt,
ist alles ganz, vollständig, heil.

Wenn Geist-Vertrauen ungeteilt,
und ungeteilt sind Geist-Vertrau'n,
sind jenseits von Gedanken wir,

denn hier gibt es kein Gestern mehr,
kein Morgen auch,
und nicht mal Heut'.

HAKUIN ZENJIS LOBGESANG AUF ZAZEN

ZAZEN WASAN

Von Anfang an sind alle Wesen Buddha.
Wie Wasser und Eis,
ohne Wasser kein Eis,
außerhalb kein Buddha.

Der Wahrheit so nah,
suchen wir in der Ferne –
wie jemand im Wasser
schreit "Wasser!" vor Durst.
Wie ein Kind reicher Eltern in Armut herumirrt,
kreisen wir endlos in den sechs Welten.

Der Grund unseres Leidens ist Ich-Verblendung.
Von Dunkel zu Dunkel irren wir im Dunkeln –
wie können wir frei sein von Tod und Geburt?
Der Torweg zur Freiheit ist Zazen-Samādhi –
jenseits allen Lobes das reine Mahāyāna.

Einhalten der Vorsätze, Reue und Geben,
unzähliges Guttun, rechtes Leben,
alles kommt aus Zazen.

Ein wahrer Samādhi löscht unrechtes Handeln,
er läutert das Karma, löst Widerstände.
Wo bleibt dann das Dunkel, uns irrezuführen?
Das Lotos-Land ist nicht in der Ferne.

Diese Wahrheit zu hören, bescheiden und dankbar,
sie zu preisen und diese Weisheit zu leben,
bringt Segen ohne Ende, Verdienst ohne Maß.

Und wenn wir nach innen schauend uns wenden
und unsere wahre Natur bezeugen –
das wahre Selbst ist Kein-Selbst,
unser eigenes Selbst ist Kein-Selbst –
sind wir jenseits von Ich und Wortspielerei.

Dann springt das Tor auf
zum Einssein von Ursache und Wirkung.
Nicht zwei und nicht drei, geradeaus geht der Weg.

Unsere Form – keine Form,
in Gehen und Wiederkehr immer daheim.
Unser Denken – kein Denken,
unser Tanz und Gesang die Stimme des Dharma.

Wie frei ist der Himmel schrankenlosen Samādhis!
Wie klar und durchsichtig das Mondlicht des Wissens!

Was ist außerhalb,
was gibt es, das fehlt?
Nirvāna liegt offen vor unseren Augen.
Hier, wo wir sind, ist das Reine Land,
und dieser Körper ist der Körper des Buddha.

DIE VIER GELÖBNISSE

Alle Wesen, unzählig, gelobe ich zu befreien.

Endloses Verlangen gelobe ich zu entwurzeln.

Dharma-Tore, unermesslich, gelobe ich zu durchdringen.

Den Hohen Weg Buddhas gelobe ich zu erringen.

RAKUSU-VERS

Wundersam ist die Robe der Befreiung,

Ein Schatz jenseits von Leerheit oder Form.

Mit ihr will ich Buddhas Lehre entfalten

zum Wohle aller Wesen.

REZITATIONEN ZU DEN MAHLZEITEN

DIE FÜNF ÜBERLEGUNGEN

(Hände in gasshō)

Vorsänger:

Mit allem, was lebt,
laßt uns die Drei Schätze ehren.
Laßt uns an die Anstrengungen von Buddhas und
Bodhisattvas erinnern.

(Hölzer)

Alle:

Diese Mahlzeit ist das Werk zahlloser Wesen –
laßt uns ihrer Mühe gedenken.
Verfehlungen sind groß
und Anstrengungen schwach –
sind wir dieser Gabe würdig?
Unmaß stammt aus Gier – laßt uns maßvoll sein.
Unser Leben wird durch diese Gabe erhalten –
laßt uns dankbar sein.
Wir nehmen diese Mahlzeit,
um den Buddha-Weg zu erringen.

*(Das Essen wird serviert – lege ein kleines Stück Brot für
den Teller der hungrigen Geister beiseite und schenke dir
Tee für die Schale der durstigen Geister ein.)*

VERS DER HAUPTMAHLZEIT

(Hölzer – alle mit erhobenem Teller)

Vorsänger:

Unsere Mahlzeit reichen wir . . .

Alle:

. . . Buddha, Dharma und Sangha.
Mit Lehrern und Familie,
mit Völkern und allem Leben
laßt uns gleichermaßen teilen.
Wesen in allen sechs Welten
reichen wir dieses Mahl.

FÜR DIE HUNGRIGEN GEISTER

(Hölzer – Hände in gasshō)

Alle:

Alle hungrigen Geister! Alle geplagten Wesen!
Jetzt geben wir euch dieses Dharma-Mahl.
Möge es die zehn Richtungen füllen und
Hunger in Reichen der Dunkelheit stillen.
Alle hungrigen Geister! Alle geplagten Wesen!
Verzichtet auf Gier und weckt den Wunsch nach
Erleuchtung!

FÜR DIE DURSTIGEN GEISTER

(Hölzer – Hände in gasshō)

Alle:

Euch Geistern, von Durst gequält,
reichen wir dieses Getränk.
Möge euer Durst gestillt sein.
Möge sich euer Leiden mindern.
Mögen alle Wesen Buddhaschaft erringen!

WEITERE REZITATIONEN

DIE ZEHN HAUPT-VORSÄTZE

1. Ich beschließe, nicht zu töten,
sondern alles Leben zu bewahren.
2. Ich beschließe, nicht zu nehmen,
was nicht gegeben ist,
sondern die Dinge anderer zu respektieren.
3. Ich beschließe, Sexualität nicht zu mißbrauchen,
sondern rücksichtsvoll und verantwortungsbewußt
zu sein.
4. Ich beschließe, nicht zu lügen,
sondern die Wahrheit zu sagen.
5. Ich beschließe, andere nicht dazu zu bewegen,
Alkohol oder Drogen zu mißbrauchen,
noch dies selbst zu tun,
sondern den Geist klar zu halten.
6. Ich beschließe, nicht von den Fehlern anderer
zu sprechen,
sondern verständnisvoll und mitfühlend zu sein.

-
7. Ich beschließe, mich selbst nicht hervorzuheben
und andere nicht herabzusetzen,
sondern meine eigenen Unzulänglichkeiten
zu überwinden.
 8. Ich beschließe, spirituelle oder materielle Hilfe
nicht zurückzuhalten,
sondern sie freizügig zu geben, wo sie gebraucht wird.
 9. Ich beschließe, dem Zorn nicht freien Lauf zu lassen,
sondern Zurückhaltung zu üben.
 10. Ich beschließe, die Drei Schätze (Buddha, Dharma
und Sangha) nicht zu verunglimpfen,
sondern sie zu ehren und zu bewahren.

GEDENK-REZITATION

Buddhas und Bodhisattvas,
die Ihr in allen Richtungen weilt,
voller Mitgefühl und Liebe,
die Ihr allen Wesen Schutz gewährt,
erklärt Euch bereit, durch die Kraft
Eures Mitgefühls hierher zu kommen.

Ihr Mitfühlenden,
die Ihr die Weisheit des Verstehens besitzt,
die Kraft, in unbegreiflichem Maße zu schützen,
[] geht nun aus dieser Welt in die nächste.
Sie/Er macht einen großen Sprung.

Das Licht dieser Welt ist für sie/ihn erloschen.
Sie/Er hat die Einsamkeit
mit ihren/seinen karmischen Kräften betreten.
Sie/Er ist in eine unermeßliche Stille eingegangen.
Sie/Er wird weggetragen
vom großen Ozean von Tod und Geburt.

Ihr Mitfühlenden,
verteidigt [], die/der schutzlos ist.
Seid ihr/ihm wie Vater und Mutter.
Laßt die Kraft Eures Mitgefühls nicht schwach sein,
sondern kommt ihr/ihm zu Hilfe.

Vergeßt Eure alten Gelübde nicht.

DIE DREI ALLGEMEINEN ENTSCHLÜSSE

Ich beschließe, Schlechtes zu meiden.

Ich beschließe, Gutes zu tun.

Ich beschließe, alle Wesen zu befreien.

ABENDLICHES SESSHIN-RITUAL

Auch wenn die Nacht die grüne Erde in Dunkel hüllt,

Dreht sich das Rad.

Tod folgt Geburt.

Mit jedem Atemzug übe selbst im Schlaf,

Daß du erwachst

Jenseits von Tag, jenseits von Tod!

ANMERKUNGEN

Eine Bemerkung zu den Übersetzungen: Die Übersetzungen in diesem Heft sind aus vielen Jahren praktischer Übung im Rochester Zen Center und der ihm verbundenen Berliner Zen-Gruppe hervorgegangen. Meist wurden zahlreiche andere Übersetzungen konsultiert, oft auch die Originaltexte hinzugezogen. In den vorliegenden Versionen wurden Rezitierbarkeit und Bedeutung gleichermaßen berücksichtigt.

Die Drei Kostbarkeiten (S. 10): Die Sätze in Großbuchstaben werden von allen rezitiert; der Rest wird vom Vorsänger rezitiert, während sich die anderen niederwerfen. Buddha, Dharma und Sangha sind im Sanskrit maskulinen Geschlechts. Daher wurde dieser Genus auch im Deutschen beibehalten.

Prajñā Pāramitā Hridaya (S. 11): Das Herz-Sūtra weist auf den Kern der Buddha-Lehre. Es gilt als stärkster verbaler Ausdruck, den verblendeten Geist zu durchschauen.

Das Sanskrit-Mantra am Ende des Sūtra wird folgendermaßen betont:

Ga-te, ga-te
pār-a-ga-te
pāra-sam-ga-te
bo-dhi, svā-hā!

Das Mantra kann etwa so ins Deutsche übersetzt werden:

Gegangen, gegangen,
hinübergegangen,
völlig hinübergegangen,
Erwachen: welche Freude!

Zehn-zeiliges Kannon-Sūtra (S. 16): In *Die Drei Pfeiler des Zen* schreibt Rōshi Philip Kapleau über den Bodhisattva Kannon oder Kanzeon: „Nach der Lehre des Mahāyāna war Kannon einer von Buddhas hochentwickelten Schülern. Da ihm eine stark mitfühlende Neigung eigen war und er dem Leiden gegenüber sehr sensibel war, gab ihm Buddha diesen Namen, der ‚Hörer der Stimmen der Welt‘ bedeutet“ (1981, S. 232). Kannon ist im Sanskrit als Avalokiteshvara, im Chinesischen als Guanyin bekannt (gelegentlich zu Kuan Yin oder Kwan Yin latinisiert). „Obgleich er an sich männlich ist, ist er doch in Japan in der volkstümlichen Vorstellung zu einer weiblichen Gestalt geworden“ (S. 451).

Shōsai Myōkichijō Dhāranī und ***Daihisin Dhāranī*** (S. 17 und S. 18): „Zweifellos haben die Dhāranī durch die phonetische Umschreibung der Sanskritwörter (...) viel von ihrer Bedeutung verloren. Aber sie sind in ihrer geistigen Wirkung alles andere als bedeutungslos, wie jeder weiß, der sie einmal längere Zeit hindurch rezitiert hat.“ (Siehe *Die Drei Pfeiler des Zen*, S. 44)

Rückgabe von Verdienst (S. 20): Mañjuśrī – der Bodhisattva der Weisheit – steht für Erwachen, d.h. die plötzliche Verwirklichung der Einheit aller Existenz, während der Bodhisattva Bhadrā oder Samantabhadra ruhiges Handeln und das Mitgefühl verkörpert, das sich durch die Anwendung dieses Erkenntnis zum Wohle aller Wesen manifestiert. Folglich stehen Mañjuśrī und

Samantabhadra für Einheit (oder Gleichheit) und Vielheit. Avalokita oder Avalokiteshvara – der Bodhisattva des Mitgefühls – steht für all-umfassende Liebe und Wohlwollen. Die ‚Zehn Richtungen‘ schließen den ganzen Kosmos mit ein – die acht Eck- und Zwischenpunkte des Kompasses sowie oben und unten. Die ‚Drei Welten‘ weisen auf eine Klassifikation der Realität nach der buddhistischen Kosmologie hin: In aufsteigender Reihe sind dies die Welten von Verlangen, Form und Nicht-Form. Diese können auch als Dimensionen menschlichen Bewußtseins verstanden werden. (Siehe auch *Die Drei Pfeiler des Zen*, S. 431-476)

Die Vorgänger-Linie (S. 21 und 26): Die betonten Silben der Sanskrit-Namen sind kursiv gedruckt. Im Namen Bhikshu Simha wird ‚m‘ zu ‚n‘, also ‚Bhikshu Sinha‘. Die chinesischen Namen sind in *Pin-yin* angegeben, dem modernen chinesischen Transkriptionssystem.

Vertrauen in den Einen Geist (*Xin Xin Ming*, S. 28): Geschrieben von Sengcan (?-606), dem dritten Zen-Vorgänger, gilt es als erstes Dokument des chinesischen Zen.

Die Harmonie der Gegensätze (S. 14): Das *Cān Tóng Qì* (chin.) oder *Sandokai* (jap.) wurde von Shitou Xiqian (700-790) verfaßt, dessen Traditionslinie eine der beiden ist, welche „die Wurzel aller nachfolgenden Zen-Schulen und Linien bis zum heutigen Tag enthalten.“ (A. Ferguson: *Zen's Chinese Heritage*, 2000, S. 71)

Rakusu-Vers (S. 38): Das Rakusu ist ein rechteckiges Kleidungsstück, das nach dem Muster der Theravada-Roben und der Kesa (dem formalen Gewand von Mahāyāna-Priestern) genäht ist. Der *Rakusu-Vers* wird in Gemeinschaften des Sōtō-Zen bei Tagesanbruch rezitiert, wenn Priester ihre Kesa und Laien ihr Rakusu anlegen.

Hungrige und Durstige Geister (S. 40-42): Sie halten sich im zweit-untersten der ‚sechs Reiche unerleuchteter Daseinsweisen‘ auf, über der Hölle. Dort herrscht ein fegefeuerartiger Zustand brennenden Verlangens, dem sich seine Bewohner durch eigene Begierden hingegeben haben. Diese ‚hungrigen Schatten‘ existieren neben menschlichen Wesen, wobei sie weitgehend unsichtbar bleiben. Die Nahrung, die wir ihnen anbieten, ist zur Linderung ihres Leidens und zur Erinnerung an die Hungernden in aller Welt gedacht.

Aus psychologischer Sicht steht dieses Reich für unersättliches Verlangen als geistigem Zustand. Mit dieser Darreichung während der Rezitation akzeptieren wir auch unser eigenes unerfülltes Verlangen. Dadurch können wir uns in gewissem Maße von ihm befreien. Während wir das Ritual ausführen, erklären wir sozusagen: ‚Wir haben euch wahrgenommen. Nun nehmt dies an, wenn ihr wollt – und dann laßt es gut sein!‘

Beim Rezitieren des Verses der ‚hungrigen Geister‘ wird eine Schale vom einen Ende des Tisches gereicht. Gleichzeitig nimmt man ein Stückchen Brot o.a. zwischen Daumen und Ringfinger der rechten Hand und kreist mit der Hand dreimal im Uhrzeigersinn über dem Teller. Wenn die Schale vorbeikommt, legt man es hinein und reicht sie weiter an die nächste Person, usw. bis die Schale an das Tischende gelangt.

Beim Rezitieren des Verses der ‚durstigen Geister‘ wird ebenfalls eine Schale am Tisch entlanggereicht. Jeweils zwei Personen decken mit einer Hand teilweise ihre Tasse ab und gießen etwas Tee in die Schale, welche dann weiter zwischen die nächsten beiden Personen gestellt wird, usw. bis zum Ende des Tisches.

Die Drei Kostbarkeiten, Zehn Haupt-Vorsätze und Drei Allgemeinen Entschlüsse (S. 10, 44 und 47): Formal wird man als Zen-Buddhist initiiert, indem man an der *Jukai*-Zeremonie teilnimmt oder indem man die Vorsätze empfängt, wobei man sich den *Drei Kostbarkeiten* verpflichtet und die *Drei Allgemeinen Entschlüsse* sowie die *Zehn Haupt-Vorsätze* einzuhalten gelobt.

Gedenk-Rezitation (S. 46): Ein üblicher Gedenkdienst besteht aus der Rezitation des *Herz des vollendeten Wissens* (zweimal), des *Zehn-zeiligen Kannon-Sūtra* (siebenmal), der *Shōsai Myōkichijō Dhāranī* (fünfmal) und der *Daihishin Dhāranī* (einmal), gefolgt von der *Gedenk-Rezitation* (dreimal). Es kann hilfreich sein, ein Bild des Verstorbenen auf den Altar zu stellen. Traditionellerweise wird der Gedenkdienst über die ersten sieben Tage täglich ausgeführt, dann über weitere sechs Wochen einmal wöchentlich (also bis zum 49. Tag), und dann am jährlichen Todestag.

Abendliches Sesshin-Ritual (S. 47): Dieser Vers wird am Ende des täglichen Sitzens während Sesshin rezitiert und ist ausschließlich diesem Anlaß vorbehalten.

Kontaktadresse:

Berliner Zen-Gruppe e.V.

c/o Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.,

Wulffstr. 6, 12165 Berlin

Information: 030-853 20 15

www.berlinzen.de