

zen
im
Leben

Zen-Meditation in Berlin



www.zen-im-leben.de

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 sat 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 tei gya tei ha ra gya tei, Hara so gya tei.
Bo ji sowa ka. Han nya shin gyo.

HERZ SUTRA

Bodhisattva Avalokiteshvara,
in der Übung der tiefen transzendenten Weisheit
erkannte, dass alle fünf Skandas leer sind
und überwand so alles Leiden.

Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere,
Leere nichts anderes als Form.
Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form.
Das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung,
Wollen und unterscheidendes Denken.

Shariputra, die Formen aller Dinge sind leer,
sie entstehen nicht und vergehen nicht,
Sie sind nicht rein und nicht unrein,
nehmen nicht zu und nicht ab.

Daher ist in der Leere keine Form,
weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen
oder unterscheidendes Denken,
weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper oder Geist
weder Farbe, Ton, Duft oder Geschmack,
weder Berührbares noch Vorstellung,
weder ein Bereich der Sinnesorgane
noch ein Bereich des Denkens,
weder Unwissenheit noch ein Ende von Unwissenheit.

Und so gibt es weder Alter noch Tod,
noch ein Ende von Alter und Tod.
Weder Leiden noch Entstehen von Leiden,
kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg,
weder Erkennen noch Erreichen,
weil es nichts zu erreichen gibt.
Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit,
ohne Hindernis im Geiste,
ohne Hindernis und daher ohne Furcht.

Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana.
Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
leben aus dieser transzendenten Weisheit,
erreichen die höchste Erleuchtung
vollkommen und unübertroffen.

Wisse daher, daß die transzendente Weisheit
das große heilige Mantra ist,
das große strahlende Mantra,
das unübertroffene Mantra,
das unvergleichliche Mantra,
das alle Leiden nimmt.

Das ist wahr und ohne Fehl.
So lebt dieses Mantra und hört nicht auf es zu verkünden:
GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE BODHI SWAHA.

Lobgesang des Zazen

Alle Lebewesen sind ihrer Natur nach Buddha.

Es ist wie Wasser und Eis:

So wie es kein Eis gibt ohne Wasser,
so gibt es keinen Menschen ohne Buddhanatur

Das Nahe nicht kennend, suchen sie in der Ferne
- wie töricht!

Sie gleichen einem Menschen, der mitten im Wasser
vor Durst schreit, und sind nicht anders als ein Kind
reicher Eltern, das in Armut umherirrt.

Der Grund unserer Wiedergeburt in den Sechs
Daseinsbereichen sind die Pfade unserer Unwissenheit.
Pfad um Pfad im Dunklen wandernd,
wann werden wir je Geburt und Tod entkommen?

Die Zen-Übung des Mahâyâna aber
kann nicht genug gepriesen werden.
Geben, Einhalten der Gebote und andere Bodhisattva-
Übungen, rezitieren des Buddha-Namens, Reue,
Schulung und dergleichen gute Taten mehr
kehren alle zu dieser Quelle zurück.

Sitzt jemand auch nur ein einziges Mal richtig,
tilgt dieses Verdienst unermessliche Sünden.
Wo sollte es Bereiche des Bösen geben?
Das Reine Land ist nicht fern.

Wer durch ein gütiges Geschick diese Lehre hört
und sie preist und sich daran erfreut,
wird grenzenloses Glück erlangen.
Um so mehr, wenn er sich selbst ganz hingibt
und so die wahre Natur allen Seins bezeugt.

Die wahre Natur ist Nicht-Natur
und von hohler Argumentation gänzlich frei.
Das Tor des Eins-seins von Ursache und Wirkung öffnet
sich, der Weg von Nicht-Zweiheit und Nicht-Dreiheit führt
geradeaus.
Die Form der Nicht-Form wird zur Form,
weder Gehen noch Zurückkehren sind einander fremd.
Das Denken des Nicht-Denkens wird zum Denken,
und Gesang und Tanz werden zur Stimme des Dharma.

Weit und ohne Hindernis ist der Himmel der Versenkung,
hell leuchtet der volle Mond der vierfachen Weisheit.
Wonach sollte man jetzt noch verlangen?
Dieser unser Ort ist das Lotosland,
dieser unser Leib ist Buddha.

SHI KU SEI GAN MON

Shujo muhen sei gan do
Bo no mujin sei gan dan
Ho mon muryo sei gan gaku
Butsu do mujo sei gan jo

(3 mal)

DIE VIER GROSSEN GELÜBDE

Zahllos sind die Lebewesen,
alle gelobe ich zu retten.

Endlos täuschendes Denken und Fühlen,
alles gelobe ich zu wandeln.

Unerforschbar ist der Dharma,
ihn gelobe ich ganz zu durchdringen.

Unerreichbar ist der Weg des Buddha,
ihn gelobe ich ganz zu gehen.