

Die vier grossen Versprechen

Kanzeon-Sutra

Herz-Sutra

Lied auf Zazen

Die fünf Betrachtungen



## 四弘誓願文

衆生無邊 誓願度

煩惱無盡 誓願斷

法門無量 誓願學

仙道無上 誓願成

**SHI KU SEI GAN MON**

SHU-JŌ MU-HEN SEI GAN DO

BON-NŌ MU-JIN SEI GAN DAN

HŌ-MON MU-RYO SEI GAN GAKU

BUTSU DŌ MU-JŌ SEI GAN JŌ

## **Die vier großen Versprechen**

Die Lebewesen sind zahllos,

ich gelobe sie alle zu retten.

Täuschende Gedanken und Gefühle sind grenzenlos,

ich gelobe sie alle zu lassen.

Die Dharma-Lehren sind unzählbar,

ich gelobe sie alle zu lernen.

Der Weg der Erkenntnis ist unübertroffen,

ich gelobe ihn zu erreichen.

十句觀音經

JU KU KAN ON GYO

觀世音

KANZEON

南無佛

NAMU BUTSU

與佛有因

YO BUTSU U IN

與佛有緣

YO BUTSU U EN

佛法相緣

BUP PO SO EN

常樂我淨

JO RAKU GA JO

朝念觀世音

CHO NEN KANZEON

暮念觀世音

BO NEN KANZEON

念念從心起

NEN NEN JU SHIN KI

念念不離心

NEN NEN FU RI SHIN

## **Kanzeon - Sutra**

Kanzeon!

Verehrt sei Buddha.

In Buddha der Ursprung,

Hingabe an Buddha!

In Beziehung zu Buddha, Dharma und Sangha:

Ewigkeit, Freude, das Selbst und Reinheit.

Morgengedanke an Kanzeon,

steter Gedanke an Kanzeon;

Gedanke auf Gedanke erscheint im Geist,

Gedanke auf Gedanke – nicht verschieden vom Geist.

# 摩訶般若波羅蜜多心經

## MAKA HAN NYA HARA MITA SHIN GYO

KAN JI ZAI BO SA GYŌ JIN HAN-NYA HA RA MI TA

JI SHŌ KEN GO UN KAI KŪ DO I 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 ZE SHIN I

MU SHIKI SHŌ KŌ MI SOKU HO

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 SHU METSU DŌ

MU CHI YAKU MU TOKU

I MU SHO TOK'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 I 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 DO SHU  
NŌ JO I 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 SŌ GYA TEI BO JI SOWA KA  
HAN-NYA SHIN GYŌ

## **Grosses Prajñāpāramitā (Weisheit, Tugend) Herz-Sutra**

Der tiefes Prajñāpāramitā praktizierende Avalokiteshvara  
sah klar, dass alle fünf Skandhas leer sind  
und so jegliches Leid und jeglichen Schmerz verwandeln.

Shāriputra, Form ist nichts anderes als Leere  
und Leere nichts anderes als Form;

Form ist identisch mit Leere und Leere identisch mit Form;

Empfindung, Denken, Impulse, Bewusstsein –  
sie alle sind nichts anderes als ebendies.

Shāriputra, aller Dinge Kennzeichen ist die Leere –  
sie werden nicht geboren, nicht zerstört,  
nicht befleckt und nicht gereinigt,  
sie gewinnen nichts, sie verlieren nichts.

Deshalb gibt es in der Leere weder Form noch Empfindung,  
noch Denken, Impulse, Bewusstsein;

weder Augen noch Ohren, noch Nase, Zunge, Körper, Geist;  
weder Farbe noch Klang, noch Geschmack, noch Berührung,  
noch einen Gegenstand des Denkens;

weder einen Bereich des Sehens noch einen Bereich des Denkens;

weder Unwissenheit noch ein Ende der Unwissenheit,

weder Alter noch Tod, aber auch kein Ende des Alterns und des Sterbens;

kein Leiden, keine Ursache des Leidens, kein Erlöschen, keinen Weg;

keine Weisheit, keine Erleuchtung.



Da es nichts zu erlangen gibt, leben die Bodhisattvas Prajñāpāramitā,  
und kein Hindernis ist in ihrem Geist. Kein Hindernis, keine Furcht.

Jenseits allen selbsttäuschenden Denkens  
erlangen sie vollständiges Nirvana.

Alle vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Buddhas  
leben Prajñāpāramitā,  
und erlangen so Anuttara-Samyak-sambodhi  
(Himmelswelt und höchste Erleuchtung).

Wisse daher, dass Prajñāpāramitā  
das grosse Mantra ist, das Weisheitsmantra,  
das unübertroffene Mantra, das höchste Mantra,  
das alles Leid vollständig auslöscht.

Dies ist die Wahrheit, keine Täuschung.

Lass daher das Prajñāpāramitā-Mantra ertönen,  
lass dies Mantra erklingen und sprich:

«Gate, gate, pāragate, pārasamgate, Bodhi svā-hā!»

Weisheits-Herz Sutra

## **Lied auf Zazen** von Hakuin Zenji

Alles Seiende ist der Natur nach Buddha,  
wie Eis seiner Natur nach Wasser ist.  
Getrennt vom Wasser gibt es kein Eis,  
getrennt vom Seienden kein Leben des Buddha.

Wie traurig, dass die Menschen das Nahe nicht achten  
und die Wahrheit in der Ferne suchen:  
wie einer, der mitten im Wasser aufschreit vor Durst,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Hause, das umherirrt unter den Armen.

Verloren auf des Unwissens dunklen Pfaden  
zieh'n wir dahin durch die sechs Welten,  
von dunklem Pfad zu dunklem Pfad.  
Wann werden wir frei von Geburt und Tod?

O Zazen des Mahayana!  
Ihm sei höchstes Lob!  
Mildtätigkeit, Gebote, die vielen Paramitas,  
das Wiederholen des Namens Buddhas, Zerknirschung,  
Übung und zahllose andere gute Werke –  
alle haben ihren Ursprung darin.

Wer nur einmal Zazen versucht,  
löscht zahllose vergangene Sünden.  
Wo sind die dunklen Pfade geblieben?  
Das Reine Land ist nicht fern.

Wer nur einmal diese Wahrheit hört  
und ihr dankbaren Herzens lauscht,  
sie preist, sie verehrt,  
erlangt Segnungen ohne Ende.

Jene aber, die sich nach innen wenden  
und die Selbst-Natur bezeugen,  
– die Selbst-Natur, die eine Nicht-Natur ist –  
geh'n über blosser Lehren weit hinaus.

Das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung öffnet sich.  
Der Weg, der weder zwei noch drei ist, führt geradeaus.  
Als Form, die Nicht-Form ist, sind wir nie irgendwo anders,  
ob wir kommen oder gehen.  
Als Gedanke, der Nicht-Gedanke ist,  
sind selbst Gesang und Tanz die Stimme des Dharma.

Wie grenzenlos frei der Himmel des Samadhi!  
Wie hell der volle Mond der vierfachen Weisheit!  
Fehlt noch etwas in diesem Augenblick?  
Nirvana vor unseren Augen.  
Das Lotus-Land an diesem Ort.  
Dieser Leib das Leben des Buddha.



## **Die fünf Betrachtungen**

Lasst uns bedenken, woher diese Speise kommt  
und wieviel Arbeit damit verbunden ist.

Lasst uns diese Speise achtsam zu uns nehmen.

Lasst uns Gier, Hass und Verblendung ablegen.

Lasst uns diese Nahrung dankbar zu unserem Wohle aufnehmen.

Lasst uns essen, um auf dem Weg zu bleiben  
und die Wahrheit zu verwirklichen.

## Die Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie

### DIE VIER GROSSEN VERSPRECHEN

Wie ein Mandala entfalten sich „Die vier grossen Versprechen“ aus der Seelentiefe des Bodhisattva, der sich dem Absoluten öffnet. Seine liebende Hingabe an die Menschen drückt sich aus im Geloben. Das vierfache MU, die japanische Silbe der Verneinung, ruft als Grundton des Sutra die unendliche Dimension der Wirklichkeit an, indem es ihre Fassbarkeit auf allen Ebenen verneint: Das Leben, der eigene Geist, die Phänomene und Gesetze der Wirklichkeit und der seelische Weg in die Tiefe sind unergründlich. Im MU klingt die durchdringende Leerheit an, deren Verständnis frei macht.

Den Eingang des Textes bildet das Gelübde, einem umfassenden Mitgefühl für alle Lebewesen und alle Erscheinungen des Lebens Raum zu geben und alles mit hineinzunehmen in das Bewusstsein der Einheit. Die ersehnte Freiheit nimmt ihren Ausgang vom vierten Vers, in der Ausrichtung auf den Weg des Erkennens, der als Wendung nach innen die alltäglichen Lebensaufgaben übersteigt und sie zugleich umfasst. Eingebettet in der Mitte deutet der zweite Vers auf die Hindernisse, die der Selbstlosigkeit im Weg stehen. Narzisstische Gedanken und Gefühle erschaffen die Vorstellung eines gesonderten Selbst, das scheinbar allem vorsteht, ein trügerisches Ichgefühl, welches isoliert und trennt. Wenn der Geist frei ist von Illusionen, zeigt sich jedes Phänomen, alles Begegnende, in seiner wahren Natur. Davon spricht der dritte Vers, der sich den Lehren Buddhas, dem alles umfassenden Dharma, als einer Nahrung von nicht endender Kraft zuneigt.

### DAS KANZEON-SUTRA

Das Selbststudium führt auf dem Zen-Weg zur Selbstvergessenheit im Einssein mit allen Dingen. Tausend Arme und Hände sind der Legende nach dem im Sutra angerufenen Kanzeon-Buddha eigen, ja sein ganzer Körper besteht nach Dogen Zenji aus Augen und Händen, welche das seelische Leiden der Lebewesen wahrnehmen und lösen. Seine Kraft des Mitgefühls übersteigt das normale menschliche Potenzial. Um die angestrebte Reinheit und ewige Freude zu verwirklichen, rufen die Praktizierenden deswegen ein Wesen dieser Ausprägung an – den Buddha Avalokiteshvara, japanisch Kanzeon, der in seiner Hingabe in tausend Stücke zersprang und tausendarmig zu neuer Ganzheit fand.

Beim Kanzeon-Sutra, das auf das Lotos-Sutra zurückgeht, handelt es sich um ein Mantra, einen Klangkörper, dessen Sinn es ist, in der Rezitation spirituelle Kraft freizusetzen. Das Sutra wird sieben Mal wiederholt, mit sich steigerndem Tempo. Die einzelnen Wörter beginnen zu verschmelzen, ihre Bedeutung löst sich auf, und die kreisende Anrufung führt zu einer Transformation. Die Textform deutet an, dass Mitgefühl nicht vorsätzlich gemacht werden kann und nicht einem moralischen Imperativ entspringt. Mit der steten Ausrichtung der Gedanken auf die Grenzenlosigkeit des Herzens wird in der Mantra-Praxis das diskursive Denken übergeführt in eine seelische Ebene, die nicht unterscheidet zwischen Mein und Dein.

### HERZ-SUTRA

„Gross“ wird die Weisheit genannt, die in den buddhistischen Klöstern täglich besungen wird mit dem Herz-Sutra, einem dichten, die Essenz der Lehre Buddhas feiernden Text des Mahayana-Buddhismus. Wieder begegnet uns der Buddha Avalokiteshvara, der die Weisheit (Prajna) des „anderen Ufers“ (paramita) in tiefer Einsichtsmeditation erfährt. Seinem Schüler Shariputra erläutert er die befreiende Wahrheit: Alle Daseinselemente (Skandhas) sind ihrem Wesen nach

leer. Die Einsicht in die Identität von Form und Leere bildet den Kern des Herz-Sutra. Leere oder Leerheit ist weder ein Symbol noch eine Theorie, sondern einfach „aller Dinge Kennzeichen“. Die Lebewesen sind im Tiefsten unbeständig, sie entstehen nicht als etwas Festes, Abgetrenntes, das in der Folge wieder verloren ginge. In einem grossen Hymnus wird allen Daseinsfaktoren und den sechs Sinnen mit ihren Objekten jede inhärente Substanz abgesprochen. Im „MU, MU, MU“ ertönt der alle Hindernisse wegräumende Basso continuo des Herz-Sutra. Leere kennzeichnet auch den Geist und schneidet als Kraft des „weder-noch“ alle Ansichten ab, auch die Idee von Weisheit und Erleuchtung.

Die „vollendete Weisheit“ wurzelt in der Leere (KU) und „löscht alles Leid vollständig aus“, wie es gegen Ende des Sutra heisst. Mit der Einsicht in die offene Weite entfallen Sehnsucht und Furcht. Es gibt nichts zu erlangen, wenn das selbsttäuschende Denken in die Stille – Nirvana – mündet. Im Ausklang des Sutra wird uns Prajnaparamita als grosses Mantra ans Herz gelegt, seine letzten Silben verbleiben ohne Übersetzung im Sanskrit und übersteigen damit alle Deutungen – HARA SO GYA TEI BO JI SOWA KA.

### DAS LIED AUF ZAZEN von Hakuin Zenji

Später entstanden als die obigen Texte, führt Hakuins Lied auf Zazen in einem grossen Bogen die Elemente des Meditationsweges zusammen. Buddha, die lebendige Urenergie, ist ungetrennt von den Erscheinungen – mit dieser Konklusion setzt die Hymne ein. Die zwei folgenden Strophen sprechen vom Durst nach Wahrheit und nennen Unwissenheit als Ursache des Mangelgefühls. Die Einbildung, wir besässen einen festen Wesenskern, nährt die Angst vor seinem Verlust im Tod – die bipolare Vorstellung lässt existentielles Leid entstehen. In drei Strophen werden sodann das Zazen und die buddhistische Ethik besungen im Sinne eines grundlegenden Glaubens an die Möglichkeit der Befreiung.

Vers sieben und acht zeichnen den Entschluss zur Innenwendung nach: Es gilt, die eigene Natur als unendlich weit zu erfahren und so das Tor der Einheit als immer schon offenes zu durchschreiten. Jede Handlung – gehen, singen, tanzen – bezeugt das Eine. Der Bogen führt zurück und schliesst sich zum Kreis. Versenkung – Samadhi – und Weisheit lassen jede Form als ganz und vollständig erscheinen; nichts fehlt mehr, Buddha ist manifest als hiesiger Leib. In euphorischen Bildern wird im Ausklang das unendliche Leben gefeiert, das wir selber sind.

### DIE FÜNF BETRACHTUNGEN

Woher kommen die Speisen? Diese Frage stellt die erste der „Fünf Betrachtungen“, die traditionell vor den Mahlzeiten rezitiert werden. Es sind die Bauern und Bäuerinnen, die Köchinnen und Köche, welche sie uns zukommen lassen; ihr Ursprung ist aber auch die unfassbare Tiefe ihres Seins: die Speisen sind, wie alles uns Begegnende, in sich selber das Absolute. In der zweiten Betrachtung führt die Anleitung zur Achtsamkeit die Meditierenden aus der Versenkung in die alltäglichen Handlungen zurück; sie ist die Kraft des lebendigen Gewahrseins von Augenblick zu Augenblick. Durch die Tore der Achtsamkeit, die der Buddha in einem Sutra dargelegt hat, öffnet sich die Sicht auf unsere wahre Natur – wir sind als vollständig Gegenwärtige immer schon ganz. In der dritten Betrachtung klingen die „Vier Edlen Wahrheiten“ an, der Ausgangspunkt der Lehre Buddhas: selbstbezügliches Wählen – Gier und Hass – und ein illusionäres Selbstverständnis – Verblendung – sind der Ursprung seelischen Unglücks. Das wohlthuende Essen, das uns leben lässt, wird abschliessend dankbar gewürdigt, da die Geburt als Mensch uns „die Wahrheit verwirklichen“ lässt und zu tiefer Einsicht führt.

Kathrin Stotz

Gestaltung Kathrin Stotz \* 2017

Kalligraphie (Seite 1) Sanae Sakamoto \* Bu-shin – Buddha-Geist

Zendo Inneres Lind \* Friedenstrasse 16 \* 8400 Winterthur

Zendo Stäfa \* Rütihofstrasse 29 \* 8713 Uerikon-Stäfa \* 空心禪堂