

Zen-Kreis München

Rezitationsunterlagen

Geleitwort von Oi Saidan Roshi

Entwickle das Heilsame und läutere Deinen Geist!

Das ist Buddhismus, das ist auch der Kernpunkt des Zen. Zazen üben heißt, den Geist reinigen, leermachen, 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, 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.

Zendojo-Ordnung des Zen-Kreises München

1. Das *Zendojo* ist die Halle, in der *Zazen* praktiziert wird. Es ist ein Ort höchster Achtsamkeit; ein Ort des Sitzens und der Selbstfindung in Stille. Nur das wahre Selbst soll sich hier manifestieren.
2. Persönliche Gegenstände, wie Bücher, Schreibzeug, Geldbeutel, Schmuck und Uhren, dürfen nicht mit in das *Zendojo* gebracht werden - mit Ausnahme der Rezitations- und *Koan*-Texte.
3. Beim Eintreten in das *Zendojo* wird (grundsätzlich) *Gassho Tetto* geübt und man begibt sich mit *Gassho* zu seinem Platz, dreht sich zur Raummitte, verbeugt sich und setzt sich hin. Beim Verlassen des *Zendojo* 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.
4. Das *Zendojo* darf während des *Zazen* nicht betreten oder verlassen werden. Während einer *Zazen*-Periode soll man sich nicht bewegen und Geräusche vermeiden.
5. Während des *Kyukei* und während des *Kinhin* darf die *Zendo* betreten und verlassen werden.
6. Der *Jikijitsu* leitet das gemeinsame Üben. Er ist für die Aufrechterhaltung des *Zen*-Geistes und der Harmonie im *Zendojo* zu Gunsten aller verantwortlich. Seine Anweisungen werden befolgt.
7. Wenn der *Keisaku* kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man die Hände in *Gassho* bringt und sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt. Der *Jikijitsu* kann den Weckschlag auch ausführen, ohne darum gebeten zu werden.
8. Im *Zendojo* 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.
9. Das *Zendojo* darf nur betreten, wer diese Ordnung akzeptiert.

Sesshin-Tagesplan

4.30 h	Kaijo (Aufstehen)
5.00 h	Choka, Sarei und Zazen (Morgenrezitation, Teezeremonie und Zazen)
6.00 h	Dokuzan (Koan-Übung) und Zazen
7.00 h	Shukuza (Frühstück)
7.30 h	Nitten Soji (Aufräumen)
8.00 h	Samu (Arbeitszeit)
10.00 h	Sarei und Zazen
10.45 h	Zazen und Taiwa (persönl. Gespräch) oder Teisho (Vortrag)
12.00 h	Saiza (Mittagessen)
12.30 h	Kyukei (Pause)
14.30 h	Samu
15.45 h	Sarei und Zazen
16.30 h	Dokuzan und Zazen
18.00 h	Jakuseki (Abendessen)
19.00 h	Zazen
20.00 h	Dokuzan und Zazen
21.30 h	Banka (Abendrezitation)
22.00 h	Yaza (Nachtsitzen) und Kaichin (Bettruhe)

Rezitationen

Choka (Morgenrezitation) und Banka (Abendrezitation)	Seite
SANKIKAI.....	3
NAMU KIE HO.....	3
SANGEMON.....	3
HANNYA SHIN GYO	4
DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU	6
SHO SAI SHU	7
HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN	8
EMMEI JIKKU KANNON GYO	10
YO BUTSU UN EN	10
SHIGUSEIGANMON	10
Vor dem Essen (nur Morgens und Mittags)	10
Nach dem Essen (nur Morgens und Mittags)	11
GLOSSAR.....	12

SANKIKAI

(3 x ohne Mokugyo **mit** Gassho)

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

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

DUTYAMPI BUDDHAM

TATIYAMPI BUDDHAM

SANGEMON

(3 x ohne Mokugyo, **mit** Gassho)

GASHAKU SHOZO SHOAKUGO

KAIYU MUSHI TONJINCHI

JUSHIN GUI SHI SHOSHO

ISSAI GAKON KAI SANGE

Die dreifache Zuflucht (japanisch)

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 harmonisches Leben
ich verehere, nehme ich meine Zuflucht.

Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha
habe ich jetzt meine Zuflucht genommen.

Die dreifache Zuflucht (sanskrit)

..... wie oben

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 SHIN GYO

(mit Mokugyo, ohne Gassho)

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SHIN GYO. 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 TEI. GYA TEI. HA RA GYA TEI. HA RA SO GYA TEI.
BO JI SO WA KA. HAN NYA SHIN GYO.

Das Herz der vollkommenen Weisheit (HAN NYA SHIN GYO)

Der heilige Bodhisattva Avalokitesvara, 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 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 Körper, 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 Nirwana 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!)

DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU

(mit Mokugyo, ohne Gassho)

NA MU KA RA TAN NOH 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 EI SHU
TAN 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 YUKI YUKI 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 (DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU)

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 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.

Avalokitesvara Bodhisattva, Bodhisattva der Barmherzigkeit, verhilf uns zu geistiger Erfüllung.
Vollendung, Vollendung!

Nachdem wir die Freiheit und Barmherzigkeit des Bodhisattva Avalokitesvara 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 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.

SHO SAI SHU

(mit Mokugyo und Gassho)

**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 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.

HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN

(mit Mokugyo und Gassho)

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 SHOJI O HANARU BEKI
SORE MAKAEEN 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 MU
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
ZANMAI 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 (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.

EMMEI JIKKU KANNON GYO

(7 –10 x schneller werdend; mit Mokugyo und Gassho)

KAN ZE ON
NA MU BUTSU
YO BUTSU U IN
YO BUTSU UN 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.

SHIGUSEIGANMON

(3 x mit Mokugyo und Gassho)

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

Vor dem Essen (nur Morgens und Mittags)

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
RYOZENGAMENARI.
ITSUSUNIWA DOGYOO JOZENGAMENI MASANI KONO JIKIO
UKUBESHI.

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.

Gelöbnis

Der Wesen sind unendlich viele - ich gelobe, sie alle zu retten.

Zerstörender Irrtum ist unerschöpflich - ich gelobe, ihn zu überwinden.

Die Lehre der Wahrheit ist unermessbar - ich gelobe, sie zu verwirklichen.

Buddhas Wahrheit ist die höchste - ich gelobe, sie zu vollenden.

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 empfangе 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.

Nach dem Essen (nur Morgens und Mittags)

JIKIHITSUGE

BON JIKI KOTCHI SHIKI RIKI JU

ISHIN JIPPO SANZEYU

EIN TENKA FUZAINEN

ISSAI SHUJO GYAKU JINZU

Sammlung nach dem Essen

Wir haben gegessen.

Wir haben neue Kraft erhalten.

Wenn wir selbstlos sind,
leben alle Wesen in Frieden.

GLOSSAR

Banka	Abendrezitation
Choka	Morgenrezitation
Djicha	Teegeber
Dokusan	Allein-sein mit dem Roshi (Koan-Arbeit)
Gassho	Aneinanderlegen beider Handflächen vor der Brust
Gassho Tetto	Verbeugung mit Gassho
Gyo Do	Rezitation beim Kinhin
Handaikan	Tischdienst
Haschi	Eßstäbchen
Inji	Assistent des Roshi/Sensei
Inkin	Handglocke
Jakuseki	Abendessen
Jikijitsu	Leiter der Zendo
Jokei	Leiter der Rezitation
Kaichin	Schlafendienst
Kai Han	das Schlagen des Holzbrettes (Stundenschlag)
Kaijo	Aufstehen
Kai Ko	kurze Ansprache des Meisters zu Beginn eines Sesshins
Kansho	Standglocke
Keisaku	der Stock zum Aufwecken
Kentan	Kontrolle des Zazen mit dem Keisaku
Kinhin	Zazen im Gehen; Gehpause zwischen den Sitzrunden
Konsho	Abendläuten Zabuton
Kyukei	Pause
Mokuhan	Schlagbrett
Mokugyo	hölzerner Fisch (liturgisches Instrument)
Nitten Soji	tägliches Aufräumen & Säuberungsarbeit in Haus und Garten
Rohatsu Dai Sesshin	Meditation im Gedenken an den Tag, an dem Shakyamuni die Buddhaschaft erfuhr (strenges 7-Tage Sesshin 01.-08.12.)
Roshi	Ehrentitel für den Zen-Meister
Saiza	Mittagessen
Sampai	drei Niederwerfungen
Samu	körperliche Arbeit in Haus und Garten
Sanzen	s. Dokuzan
Sarei	Umtrunk mit Tee
Seiza	Fersensitz
Sensei	Lehrer
Sesshin	Meditationswoche (strenge Zen-Übung)
Shasshu	Handhaltung beim Kinhin
Shihatsu	fünf Eßschälchen
Shukusa	Frühstück
Sozan	“alle müssen zum Meister”; allgemeines Sanzen
Taku	Schlagholz
Teisho	Lehrvortrag des Zen-Meisters
Trikaya	die drei Buddha-Leiber (Dharmakaya,Sambhogakaya,Nirmanakaya)
Yaza	Nachtsitzung; Zazen die Nacht hindurch
Zabuton	Sitzunterlagen
Zafu	Sitzkissen
Zazen	stilles Sitzen
Zendo	Ort der Übung des Zazen; Meditationshalle