

Der Weg des Menschen

Mit leeren Händen kommend, mit leeren Händen gehend,
- das ist der Mensch.

Wenn Du geboren wirst, woher kommst Du?

Wenn Du stirbst, wohin gehst Du?

Das Leben ist wie eine vorbeiziehende Wolke, die erscheint.
Der Tod ist wie eine vorbeiziehende Wolke, die wieder
verschwindet.

Die vorbeiziehende Wolke selbst existiert ursprünglich nicht.
Leben und Sterben, Kommen und Gehen sind genauso.

Aber da ist etwas, das immer rein bleiben wird.
Es ist rein und klar, nicht abhängig von Leben und Tod.

Was ist also dieses Reine und Klare?

Zen-Meister Seung Sahn

o

Zen heißt, das Wahre Selbst zu finden
und unserer Welt zu helfen. Ganz einfach!

Zen-Meister Dae Kwang

o

Wer dich bittet, dem gib,
und wer von dir borgen will, den weise nicht ab.

Matthäus 5,42

Zen in der Kirche

St. Monika, Schwerte-Ergste



Texte zur Praxis



www.kwanumzen.de

Das Herz-Sutra

●●●●●● ●. Maha_____ prajna paramita hrdaya sutra ●.

Bodhisattva Avalokiteshvara erkennt in der Übung der Prajna Paramita, dass alle fünf Skandhas leer sind und überwindet so alles Leiden.

Shariputra, Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Wollen und Bewusstsein.

Shariputra, alle Dinge sind ausgezeichnet durch Leerheit: Sie entstehen nicht und sie vergehen nicht, sind weder vollkommen noch unvollkommen, nehmen weder zu, noch ab.

Daher gibt es in der Leerheit keine Form, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, kein Wollen, kein Bewusstsein. Weder Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper, noch Denken. Keine Farben, Geräusche, Gerüche, keinen Geschmack, keine Berührung und kein Objekt des Denkens.

Weder einen Bereich der Sinne noch einen Bereich des Denkens.

Weder Unwissenheit, noch ein Ende von Unwissenheit. Weder Alter und Tod, noch ein Ende von Alter und Tod. Kein Leiden, keinen Anfang, kein Ende, keinen Weg, kein Erkennen und auch kein Erreichen, weil es nichts zu erreichen gibt.

Ein Bodhisattva verwirklicht Prajna Paramita und der Geist ist kein Hindernis. Ohne Hindernis gibt es keine Furcht. Frei von allen Verblendungen verweilt ein Bodhisattva in Nirvana.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verwirklichen Prajna Paramita und erwachen zu Annuttara Samyak Sambodhi.

Wisse daher, dass Prajna Paramita das große transzendente Mantra ist, das große strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das unvergleichliche Mantra, welches alles Leiden beendet. Das ist wahr und ohne Falschheit.

Verkünde das Prajna Paramita Mantra, verkünde das Mantra, das lautet:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

Gate gate paragate parasamgate bodhi ●●●●●● svaha ●.

Johannes-Evangelium

Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie sollen wir dann den Weg kennen?

Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.

Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen.

Es ist der Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, weil sie ihn nicht sieht und nicht kennt. Ihr aber kennt ihn, weil er bei euch bleibt und in euch sein wird.

An jenem Tag werdet ihr erkennen: Ich bin in meinem Vater, ihr seid in mir und ich bin in euch.

(Joh 14,5-7; 14,17; 14,20)

Texte und Gebete

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir!

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu Dir!

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir!

(Niklaus von der Flüe, 1417 – 1487)

Nichts soll dich verwirren, nichts dich erschrecken, alles geht vorbei.

Gott ändert sich nicht, und mit Duldsamkeit erlangt man alles.

Wer bei Gott ist, vermisst nichts: Gott allein genügt.

(Teresa von Avila, 1515 – 1582)

Draußen stehen und zugleich drinnen,
ergreifen und umgriffen werden,
schauen und das Geschaute selbst sein,
halten und gehalten werden: das ist das Ziel.

Dort verharrt der Geist in Ruhe
und ist eins mit der Ewigkeit.

(Meister Eckhart, 1260 – 1327/28)

Alles gebe ich zurück, zurück in Deine Hand:

Mein Kommen und Gehen, mein Lachen und Weinen,
mein Hoffen und Sehnen, mein Zögern und Eilen.

Alles gebe ich zurück, zurück in Deine Hand:

Das Gestern und Heute, den Tag und die Nacht.

die Worte, das Schweigen, den Schatten, das Licht.

So bleibst nur Du zurück, denn nichts ist außer Dir.

(Arndt Büssing)

