

## Lied auf Zazen (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 Buddha, 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 bloße 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?  
Nirwana vor unseren Augen.  
Das Lotos-Land an diesem Ort.  
Dieser Leib, das Leben des Buddha.

## Empfehlungen an den Zen-Schüler

Zengetsu, Schüler von Tokusan (782-895) und Sekiso (807-888)

In der Welt leben, aber nicht am Staub der Welt festhalten oder Bindungen schaffen: das ist der Weg des wahren Zen-Schülers.

Wenn du siehst, wie jemand gute Taten vollbringt, sporne dich an, seinem guten Beispiel zu folgen.

Hörst du aber, dass jemand falsch gehandelt hat, nimm dir vor, selbst nicht ebenso zu handeln.

Auch wenn du dich allein in einem dunklen Raum befindest, benimm dich so, als ob ein hoher Gast bei dir wäre.

Drücke deine Gefühle aus, drücke aber nicht mehr aus, als du wirklich fühlst.

Armut ist dein Reichtum. Tausche sie nicht gegen ein bequemes Leben ein.

Ein Mensch mag wie ein Narr erscheinen, ohne dumm zu sein. Vielleicht will er seine Weisheit bewahren und hütet sie sorgfältig.

Tugend ist das Ergebnis von Selbstdisziplin und fällt nicht von alleine vom Himmel wie Regen oder Hagel.

Bescheidenheit ist die Grundlage aller Tugenden. Lass die anderen dich finden, bevor du dich ihnen zu erkennen gibst.

Es äußert sich nur selten, so wie man wertvolle Edelsteine nur selten herzeigt.

Jeder Tag ist ein guter Tag für den wahren Schüler. Die Zeit vergeht, er fällt aber nie zurück.

Weder Ruhm noch Schande kann sein Herz bewegen.

Diskutiere nicht über Richtig und Falsch. Kritisiere immer dich selbst und nie andere.

Einige Dinge wurden lange Zeit für falsch angesehen, obwohl sie richtig waren.

Da der Wert der Rechtschaffenheit vielleicht erst Jahrhunderte später erkannt wird, ist es unnötig, sofortige Wertschätzung zu erwarten.

Warum überlässt du nicht alles dem großen Gesetz des Universums und lebst jeden Tag mit einem friedlichen Lächeln.

