

# MYSTISCHE TEXTE AUS OST UND WEST

Herausgegeben von  
Karim El Souessi

Das Paradies ist kein Ort, wo man hingehört, sondern ein Bewusstseinszustand.  
الجنة ليس مكان يذهب إليها الإنسان وإنما حالة يعيشها

(Al dganna laissa makan jashab iliejh al inssan woa inemma halet jaischuha)

A Paradicsom nem egy hely ahová eljuthatunk, hanem egy tudati állapot.

Het paradijs is geen plaats om er naartoe te gaan maar een bewustzijnstoestand.

El paraíso no es un lugar para acudir pero es un estado de consciencia.

Il paradiso no è un luogo dove andare, ma uno stato della coscienza.

Paradise is not a place you go to; it is a state of consciousness.

Le paradis n'est pas un endroit où on va; mais plutôt un état de conscience.

La paradizo ne estas loko por aliri, sed statd de konscio.

Cennet gidilebiliecek bir yer değil, bir bilinç durumu.

Ο παράδεισος δεν είναι ένα μέρος για να πάει αλλά μια κατάσταση συνείδησης.

O paraíso não é um lugar para ir, mas um estado de espírito.

נֶפֶשׁ מִצְבָּא אֶלְאָ, אֶלְאָ לְלַכֵּת מָקוֹם לֹא הוּא הַדָּן גָּן.

Рай — это не место, куда идут, а состояние души.

樂園とは行くべき場所ではなく、心の状態である。

raku'en towa ikubeki basho deha naku, kokoro no aru.)

स्वर्ग जाने के लाए जगह नहीं है, लेकिन मन की एक स्थिति है

Paradise er ikke et sted at gå, men en sindstilstand.

S. R. Covey, 1932 2012, US-amerik. Buchautor, Managementtrainer

# **INHALT**

## **ZEN**

Die Vier Großen Gelübde  
Fürbitte  
Ti-Sarana  
Abendruf  
Enmei Jik ku Kannon Gyō  
Am Morgen  
Kai Kyo Ge (Eröffnungs-Sutra)  
Maha Prajna Paramita Hrdaya Sutra  
Makahannya Haramita Shingyo  
Diamant-Sutra  
„Über Zen“  
Das Gelübde der Menschheit  
Buddhas Erleuchtung  
Gesang vom Erkennen des TAO  
Inschrift vom Glauben an den Herz-Geist  
Das Lied vom Juwelen-Spiegel-Samadhi  
Die Lehre der sieben Buddhas  
Die drei reinen Gebote  
Sangemon | Reinigung | Bekenntnis  
Die zehn ernsten Gebote  
Bendowa  
Fukanzazengi  
Den Weg ergründen  
Tag und Nacht  
Bodhisattva Gelübde

Preisgesang auf ZaZen  
Über die Atmung  
Bitte ruf mich bei meinen wahren Namen  
Gautama Buddha  
Die Erfahrung des Chosetsu Shûsai  
Gewissheit des Mahamudra  
Alle Dinge sind vergänglich  
Epilog  
Suche es nirgendwo sonst  
Samadhi  
Der Weg des Mitgefühls  
Regeln für den Alltag  
Tao Tse King  
Der höchste Mensch

## **KONTEMPLATION**

Aus „Das Hohelied der Liebe“  
Aus dem Thomasevangelium  
Gesang an Gott  
Die erste Ursache hat nichts Irdisches an sich  
Die Ursache von allem  
Gott ist alles  
O Gott, nimm mich mir  
Ich bin das heimliche Feuer in allem  
Denn ich bin das Leben  
Hadewijch an die jungen Beginen  
Man muss Mensch und Gott...  
Allein in der uferlosen Ewigkeit  
Aus „Das fließende Licht der Gottheit“, Buch 1  
Die Nächstenliebe gehorcht einzig nur der Liebe  
Das Gebet

Gott ist allzeit bereit  
Der Mensch muss sich lassen  
Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen  
Wie denn soll ich Gott lieben?  
Gott und ich wir sind eins  
In der Liebe  
Ein armer Mensch  
Wäre Gott begreiflich  
Das höchste Werk  
Aus: Das Buch der Wahrheit  
Alle Dinge haben ihre Zeit  
Der Mensch soll seinen Grund wahrnehmen  
Gelassenheit  
Suche nichts als reines, einfaches Entfernen  
Der wahre Frieden  
Der Mensch lasse die Bilder der Dinge  
Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht  
Die Luft, in der wir leben  
Stufen des Weges  
Meister der Kontemplation, Francisco de Osuna  
Gott ist gegenwärtig  
Aus „Cherubinischer Wandermann“  
Der Weg nach Hause  
Mit dem Einswerden  
Herr der Töpfe und Pfannen  
Wer Ohren hat, der höre!  
O Gott nimm mich mir  
Stille hinter der Stille

## **SUFISMUS**

Der Fluss und seine Wellen  
Das, was du suchst  
Ich will Wasser in die Hölle gießen  
In meiner Seele  
Komm, komm, wo immer du gerade bist  
Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum  
Das Herz wie Korn  
Mein Ort ist da, wo kein Ort ist  
Stille  
Wo ist die Tür  
Die großen Religionen  
Ich habe so viel gelernt  
Gott spricht  
Jede Gestalt  
Liebeserklärung

### **HINDUISMUS**

Namasté  
Kehre dich nach innen  
Würdest du nur...  
Ich sollte meinen Nächsten lieben  
Der Höhepunkt aller...

### **JÜDISCHE MYSTIK**

Achte auf deine Gedanken  
Der Kabbalistische Baum

### **TRANSKONFESSIONELLE MYSTIK**

Über die Geduld  
Desiderata  
Endlos  
Das schönste und tiefste Gefühl

Die längste Reise ist die Reise nach innen

Literaturangaben

Impressum



---

**Zen**

**四弘誓願**

眾生無邊誓願度  
煩惱無盡誓願斷  
法門無量誓願學  
佛道無上誓願成

shi gu sei gan

shu jō mu hen sei gan do

bon nō mu jin sei gan dan

hō mon mu ryō sei gan gaku

butsu dō mu jō sei gan jō

## **Die Vier Großen Gelübde (Die Lehre Buddhas zusammengefasst)**

Zahllos sind die Lebewesen,  
alle gelobe ich zu retten.  
Endlos täuschendes Denken und Fühlen,  
alles gelobe ich zu durchschneiden.  
Unerforschbar ist der Dharma,  
ihn gelobe ich ganz zu durchdringen.  
Unerreichbar der Weg des Buddha,  
ihn gelobe ich ganz zu gehen.

## **Fürbitte**

Mögen Leidende frei sein von Leiden  
und Trauernde wieder froh im Herzen;  
mögen Ängstliche die Angst verlieren  
und Kranke geheilt sein von Schmerzen.  
AUM MA NI PAD ME HUM

AUM: setzt sich zusammen aus Adhi Atma: Tagesbewusstsein - Materielle Welt, Ubhayatva: Traumschlaf und Miti: Tiefschlaf - Unbewusstes mit Übergang in die Transzendenz (Bogen) und Punkt (für die Quelle, aus der alles kommt, das absolute Bewusstsein, das die anderen Zustände erleuchtet). Es verweist darauf, dass alles, auch alle Bewusstseinszustände, miteinander verwoben sind. Mani padme: Juwel im Lotos - hum: hervorbringen, im Sinne von „Möge die Wahrheit hervortreten“.

## **Ti-Sarana**

Buddham Saranam Gacchāmi  
Dhammam Saranam Gacchāmi  
Sangham Saranam Gacchāmi

ōm Shānti Shānti Shānti

Ti-Sarana - deutsche Übersetzung: Ich nehme Zuflucht zu Buddha. Ich nehme Zuflucht zu Dharma. Ich nehme Zuflucht zur Sangha (= Gemeinschaft). Die Zufluchten beziehen sich auf die Lehre Buddhas, die universelle Wahrheit (Dharma) und die Gemeinschaft, die danach strebt. Shānti = Frieden

## **Abendruf**

Aus tiefstem Herzen sage ich euch allen:  
Leben und Tod sind eine große Sache.  
Schnell vergehen alle Dinge.  
Darum seid stets achtsam, ganz aufrichtig und ganz gegenwärtig.

## **En-meī Jikku Kan-non Gyō**

Kan-ze-on  
na-mu butsu  
yo butsu u in  
yo butsu u en  
bup-pō sō en

jō-raku ga jō  
chō nen kan-ze-on  
bō nen kan-ze-on  
nen nen jū shin ki

nen nen fu ri shin.

Kanzeon!  
Verehrung dem Erwachten!  
Mit dem Erwachten bin ich eins im Ursprung.  
Im Erwachten eins mit allem.  
Verbunden mit dem Erwachten, mit Dharma und Shanga.  
Ewig, freudig, rein.  
Am Morgen - mein Gedanke ist Kanzeon.  
Am Abend - mein Gedanke ist Kanzeon.  
Gedanke um Gedanke entsteht aus dem  
Herz-Geist.  
Gedanke um Gedanke ist nicht getrennt vom  
HERZ-GEIST.

## **Am Morgen**

Jeder Tag des Lebens ist Übung, Übung für mein Selbst. Mag ich auch scheitern, ich lebe in Einheit mit allen Dingen. Offen - bereit für was immer kommt, bin ich lebendig, bin

ich der Moment. Meine Zukunft ist hier und jetzt. Kann ich das Heute nicht ertragen, wann und wo sollt' ich's können?

Zenmeister SOEN-OZEKI

An meinen täglichen Verrichtungen ist nichts besonderes. Ich bin einfach in natürlichem Einklang mit ihnen. An nichts festhaltend und nichts zurückweisend finde ich keinen Widerstand und bin nie abgetrennt. Was soll mir denn der Prunk purpurner Gewänder? Der reine Gipfel ward von keinem Staubkorn je befleckt. Meine magische Kraft und geistige Übung liegt im Wasserholen und Holzhacken.

PLANG YŪN, Zen-Laie des alten China

## **KAI KYO GE (Eröffnungs-Sutra)**

MU JO JIN MI MYO HO HYAKU SEN MAN GO NAN SO GU GAK  
KON KEN MON TOKU JU JI KANN GE NYO RAI SHIN JITSU JITSU  
GI

Die unvergleichliche tiefe und erlesene Lehre ist selten anzutreffen, kaum einmal in hunderten Millionen Jahren. Uns wurde nun gewährt, sie zu sehen, zu hören und sie anzunehmen und zu bewahren. Mögen wir die Bedeutung der Worte des Tathagata zutiefst verstehen.

Sutra, skrt.: Leitfaden. Wird üblicherweise vor spirituellen Vorträgen ausgesprochen. Ist ein paradoyer Hinweis darauf, dass Wesensschau einerseits nie vollständig erreicht werden kann, andererseits sich jedoch in jedem Augenblick offenbart.

# **Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra (Herz-Sutra)**

A-va-lo-ki-tesh-va-ra Bo-dhi-satt-va <sup>1</sup>  
übt in Ver-sen-kung die tie-fe, voll-komm-ne Weis-heit und  
erkennt: Al-le fünf Skan-dhas <sup>2</sup> sind leer, das ver-wan-delt  
Lei-den und Bit-ter-keit.

Sha-ri-pu-tra, <sup>3</sup> Form ist nichts an-de-res als Lee-re, Lee-re  
nichts an-de-res als Form. Form ist Lee-re, Lee-re Form.  
So sind auch Füh-len, Den-ken, Wol-len und Be-wusst-sein.

Sha-ri-pu-tra, al-le Dhar-mas <sup>4</sup> sind im Grun-de leer, sie ent-  
ste-hen nicht und ver-ge-hen nicht, sind nicht rein und nicht  
be-fleckt, nehmen nicht zu und nicht ab.

Da-her gibt es in der Lee-re we-der Form, noch Füh-len, we-  
der Denken, Wol-len, noch Be-wusst-sein, we-der Au-ge,  
noch Ohr, noch Na-se, Zun-ge, Kör-per, Geist, we-der Far-be,  
noch Ton, noch Geruch, Ge-schmack, Be-rüh-rung, Ge-dan-  
ken, we-der ein Er-fas-sen durch die Sin-ne, noch ein Er-fas-  
sen durch das Den-ken;

we-der Un-wissen-heit, noch En-de von Un-wissen-heit, noch all  
das, was aus Un-wissen-heit ent-steht.

Und so gibt es we-der Al-ter noch Tod,  
noch Ende von Alter und Tod.

Da gibt es kein Lei-den, kein Ent-ste-hen von Lei-den, kein  
Ver-gehen von Lei-den und kei-nen Weg; kei-ne Weis-heit  
und nichts zu er-rei-chen.

Da es nicht zu er-rei-chen gibt, lebt der Bo-dhi-satt-va aus  
vollkomm-ner Weis-heit, oh-ne Hin-der-nis im Geist: oh-ne  
Hin-der-nis, da-her oh-ne Furcht.

Jen-seits al-ler Il-lu-sion, hier ist Nir-va-na. <sup>5</sup>

Al-le Bud-dhas der Ver-gan-gen-heit, Ge-gen-wart und Zu-  
kunft leben die-se voll-komm'-ne Weis-heit und er-rei-chen  
A-nu-tta-ra-Sam-yak-sam-bo-dhi. <sup>6</sup>

Du sollst da-her wis-sen:

Praj-na-Pa-ra-mi-ta <sup>7</sup> ist das gro-ße Man-tra,