

## Rezitationen der Sati-Zen-Sangha



〇〇〇 /

### **Sanghati-Gatha**

Grosses Gewand der Befreiung  
Symbol für das Feld der Verdienste  
Jenseits von Form und Leerheit  
In dem wir die Robe des Buddha tragen  
Geloben wir, mit allen Wesen zu erwachen.

O/

### **Erweckung von Bodhicitta**

Möge das kostbare und erhabene  
Bodhicitta dort entstehen,  
wo es noch nicht entstanden ist.  
Möge es dort, wo es entstanden ist,  
nicht abnehmen,  
sondern sich stets vermehren.

O/

### **Darbringen des Weihrauchs**

In Dankbarkeit bringen wir  
allen Buddhas und Bodhisattvas  
diesen Weihrauch dar.  
Möge er so wohlriechend sein wie die  
Erde selbst, unsere volle Achtsamkeit  
widerspiegeln und die Frucht des  
Verstehens und der Liebe,  
die langsam reift.  
Mögen wir und alle Wesen Gefährten  
der Buddhas und Bodhisattvas sein.  
Mögen wir aus dem Vergessen erwachen  
und unsere wahre Heimat erkennen.

O/

## **Verehrung**

Namo tassa Bhagavato Arahato

Samma Sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato Arahato

Samma Sambuddhassa

Namo tassa Bhagavato Arahato

Samma Sambuddhassa

O/

## **Dreifache Zuflucht**

Buddham saranam gacchami

O/

Dhammam saranam gacchami

O/

Sangham saranam gacchami

O/

## **Die vier Grossen Gelübde**

Die Wesen sind ohne Zahl - ich gelobe, vereint mit ihnen zu erwachen.

O

Die Illusionen sind unerschöpflich - ich gelobe, sie alle zu durchschauen.

O

Der Dharma-Tore sind unendlich viele - ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.

O

Der Weg des Erwachten ist unübertrefflich - ich gelobe, mit ihm eins zu werden.

O/

## Herz-Sutra – deutsch

*V: Om Namō Bhagavatyaī Arya-prajna-paramitayai!*

Bodhisattva Avalokita weilte tief im Strom vollkommenen Verstehens. Sie erhellte den Prozess, der zur Illusion einer abgeschlossenen Persönlichkeit führt. Dessen Leerheit erkennend überwand sie alles Leiden.

O

Höre, Shariputra, Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form. Genauso sind Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formkräfte und Bewusstsein leer von einem abgetrennten Selbst.

O

Höre, Shariputra, alle Phänomene bedingen sich gegenseitig - weder entstehen sie, noch vergehen sie. Sie sind weder rein noch unrein, weder werden sie grösser, noch werden sie kleiner. Daher sind Form, Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formkraft und Bewusstsein künstliche Begriffe. Das Auge besteht ausschliesslich aus Nicht-Auge-Elementen. Dasselbe gilt für Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist. Deshalb gibt es keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Berührbares und kein Objekt des Geistes. Da alle Dinge in ihrer Soheit unbeschreibbar sind, gibt es kein Entstehen und kein Erlöschen; kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Ende des Leidens und keinen Weg; kein Verstehen und kein Erlangen.

O

Weil es kein Erlangen gibt, finden die Bodhisattvas durch ihr vollkommenes Verstehen von Intersein keine Hindernisse in ihrem Geist. Keine Hindernisse erlebend, überwinden sie die Angst, befreien sich für immer von Täuschung und verwirklichen vollkommenes Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erlangen dank dieses vollkommenen Verstehens volle, wahre und universale Erleuchtung.

O

Vollkommenes Verstehen ist das höchste Mantra, das Mantra, das die Dualität überschreitet, das alles Leiden aufhebt - die unzerstörbare Wahrheit. Das Mantra der Prajnaparamita sollte daher verkündet werden. Und dies ist das Mantra:

Gate gate paragate parasamgate

bodhi svaha.

Gegangen, gegangen, hinüber gegangen,

gemeinsam vollkommen

hinüber gegangen

zum Ufer der Nicht-Zweiheit,

der Erleuchtung.

Sei es zum Wohle aller!

O/

## **Darbringung**

In Dankbarkeit bringen wir

allen Buddhas und Bodhisattvas

all die Schönheit der Welt dar.

Die Seen, Wälder, Berge und Wolken.

Wir verneigen uns tief vor allen

Buddhas und Bodhisattvas.

Wir verneigen uns tief vor all unseren Lehrerinnen und Lehrern.

Mögen sie uns heute und auch in zukünftigen Leben ihren Segen geben!

Mögen sie und alle Wesen frei sein von Leiden!

Mögen alle Wesen glücklich sein!

○

## **Widmung der Verdienste**

Mögen durch die Früchte meiner Praxis

von Großzügigkeit, ethischem Handeln, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit

alle Wesen tiefes Verstehen

und Mitgefühl erlangen

und alle Formen von Gier, Aversion

und Unwissenheit

in ihrer leeren Natur erkennen.

Mögen wir alle Wesen

aus dem Ozean des Leidens befreien

und zu wahren Glück führen.

○ ○ ○