ZEN MEDITATION
STILLES WASSER

Lass alle Dinge ruhen

Schieb alle Betroffenheit beiseite
und lass die Myriade (die 10'000 Dinge) ruhen.
Zazen heisst;
nichts Gutes denken,
nicht schlecht denken.

Es ist kein bewusstes Bemühen.
Es ist keine Innenschau.
Begehre nicht, ein Buddha zu werden;
kümmere dich nicht darum, ob du sitzt oder liegst.
Sei massvoll in Essen und Trinken.
Sei achtsam auf das Vergehen der Zeit
und übe dich in Zazen,
als ginge es um dein Leben! (Dogen Zenji 1200-1253)

Impuls für die Woche

An jedem Tag mein Freund hast du die Wahl,
was du daraus machst.
Überlege nicht zu viel
und lass dich von deinem Herzen leiten und begleiten. (pm)

15. April 2025