

Bendova

Das Zazen auch nur eines einzigen Menschen in einem einzigen Augenblick,
stellt unsichtbare Harmonie mit allen Dingen her
und hallt wider durch alle Zeit.

So trägt dieses Zazen die Wahrheit in Vergangenheit,
Zukunft und Gegenwart dieses grenzenlosen Universums endlos weiter.
Jeder Augenblick Zazen ist gleichermassen Ganzheit der Übung,
Ganzheit der Verwirklichung.

Dies ist nicht nur Üben im Sitzen,
sondern wie ein Hammer, der die Leere anschlägt -
vorher und nachher klingt sein feiner Klang überall hin.
Wie kann es auf diesen Augenblick beschränkt sein ...

Sitze hingebungsvoll im Zazen, lass alle Dinge los.
Dann wirst du über die Grenzen von Verblendung und Erleuchtung hinausgehen.
Und abseits der Pfade des Gewöhnlichen und des Heiligen
wirst du dich augenblicklich frei bewegen können,
ausserhalb des gewöhnlichen Denkens, bereichert von grosser Weisheit.
Wenn du dies tust,
wie können dann jene, die sich mit der Fischreuse
oder dem Jagdnetz der Worte und Buchstaben abgeben,
mit dir verglichen werden.

(Text von Dogen Zenji - 1200 bis 1253 Lehrer des jap. ZEN-Buddhismus
und einflussreicher Abt)