



Die Flöte der Unendlichkeit  
wird ohne Unterlass gespielt,  
und Liebe ist ihr Ton.  
Wenn Liebe aller Begrenztheit entsagt,  
erreicht sie die Wahrheit.

Kabīr

◦

Der Selbstseiende bohrte Öffnungen nach außen.  
Deshalb blickt der Mensch nach außen und nicht nach innen.  
Doch ein Weiser, der sich nach Unsterblichkeit sehnte,  
wandte seinen Blick nach innen und schaute das Selbst unmittelbar.

Kaṭha Upaniṣad 4,1

◦

Warum bleibt ihr in den Hürden zurück,  
du Taube mit silberner Schwinge,  
mit goldenem Flügel -?

Psalmen

◦

Der Ātman

Er ist selbst in ihn eingegangen bis zu den Fingerspitzen . . . ,  
er manifestiert sich als Atem, wenn er atmet,  
als Stimme, wenn er spricht,  
als Auge, wenn er sieht,  
als Ohr, wenn er hört,  
als Geist, wenn er denkt . . .

Bṛhadaranyaka Upaniṣad

◦

Der in allen Wesen wohnt,  
doch von allen Wesen verschieden ist,  
den die Wesen nicht kennen,  
dessen Körper alle Wesen sind,  
der die Wesen von innen lenkt,  
er ist dein Selbst,  
dein Ātman,  
der innere Lenker,  
der Unsterbliche.

Bṛhadaranyaka Upaniṣad

◦

Sprichst du vom nächsten Jahr,  
lacht der Teufel

Japanisches Sprichwort

◦

Dieses Brahman soll man erkennen  
und nicht, was man als solches verehrt.

Kena Upaniṣad

◦

In einem einzigen Bewusstseinsmoment  
schauen wir sämtliche Kalpa.  
Nichts anderes sind sie als das nackte JETZT.  
Durchschaust du im JETZT  
diesen einzigen Bewusstseinsmoment,  
durchschaust du im selben Moment den Schauenden selbst.

Meister Mumon, Mumonkan

◦

Zur Entwicklung der Vier Göttlichen Verweilzustände  
(Liebevoller Freundlichkeit, Mitempfinden, Altruistische Mitfreude und Gleichmut)

Mögen alle fühlenden Wesen sich des Glücks  
und der Wurzel des Glücks erfreuen.  
Mögen sie alle frei sein vom Leiden  
und der Wurzel des Leidens.  
Mögen sie nicht getrennt sein  
von der großen Glückseligkeit ohne jedes Leiden.  
Mögen sie verweilen im großen Gleichmut,  
frei von Leidenschaft, Zorn und Voreingenommenheit.

Erste Morgenrezitation im Zendō

◦

Nirvāṇa, Leben und Tod  
sind nichts als leere Blumen

Chōsetsu Shūsai  
aus "Hell strahlendes Licht"

◦

Wenn ich bedenke, wie hilfreich Verleumdungen sind,  
wird der Verleumder mein guter Freund.

Shōdōka  
aus Vers 17

◦

Der Glaubensgeist ist Nicht-Zwei.  
Nicht-Zwei ist der Glaubensgeist.  
Worte gehen fehl, ES zu benennen.  
ES ist nicht von der Vergangenheit,  
der Zukunft oder Gegenwart.

Schlussvers des Shinjinmei

◦

Furcht- und hoffenslos, wandellos, lastlos,  
das Herz voll Kühlung, unauslotbaren GEISTES -  
sei unbewegt: Gefäß von GEIST allein.

Aus dem 1. Gesang  
der Aṣṭāvakra-Gītā

◦

Ich und die Ewigkeit - ein vereinigter Strahl!  
Ich selbst, eine winzige Welle des Lachens,  
werde zum Meer aller Seligkeit!

Paramahansa Yogananda

◦

Die verschiedenen Gedanken, die entstehen,  
sind leer,  
jedoch werden in der Leerheit  
Gedanken wahrgenommen.

Dudjom Rinpoche

◦

Wer sein eigenes WESEN außen sucht,  
gleicht einem Narren,  
der bei einem Auftritt vor einer Menschenmenge  
vergisst, wer er ist,  
und dann überall herumsucht,  
um sich zu finden.

Padmasambhava  
Yoga der Erkenntnis

◦

Wie irgendein Dummkopf,  
der selber Schlamm bereitet hat,  
in diesen hineinfällt,  
so sind die Wesen in den Schlamm  
falscher Einbildungen eingesunken,  
aus dem schwer herauszukommen ist.

Nāgārjuna  
aus den "Zwanzig Strophen"

◦

Bloß Leiden gibt es, doch kein Leidender ist da.  
Bloß Taten gibt es, doch kein Täter findet sich.  
Erlösung gibt es, doch nicht den erlösten Mann.  
Den Pfad gibt es, doch keinen Wanderer sieht man da.

Śākyamuni Buddha

◦

Ohne Geheimnis und Wunder zu mühen,  
lässt er jäh die dürren Bäume erblühen.

Der letzte Vers aus  
"Der Stier und sein Hirte"

◦

Bescheiden sage ich denen, die das Geheimnis erforschen:  
Verschwendet keine Zeit!

Shitou Xiqian  
Letzte Zeile aus dem Can Tong Qi

◦

Der höchste WEG ist nicht schwer,  
wenn du nur aufhörst zu wählen.

Seng-t'san  
Erster Vers aus dem Shinjinmei

◦

Das Lotos-Land an diesem Ort

Hakuin Zenji  
Eine durchschlagende Zeile  
aus dem Zazen Wasan

◦

Die erleuchtete Natur  
erfüllt das ganze Universum.  
Hier und Jetzt offenbart sie sich.

Aus der Dhāranī der Morgenrezitation

◦

Ich will jetzt mal nach Hause gehen und nachschauen,  
ob ich überhaupt da bin.

Karl Valentin

◦

Die Religion ist ein einzelner Baum mit vielen Zweigen.  
Sieht man nur die Zweige an, ist man geneigt zu glauben,  
es gäbe viele Religionen.  
Doch sieht man den ganzen Baum an, versteht man,  
dass es nur eine einzige Religion gibt.

Mahatma Gandhi

◦

So sehr es mich verlangt, es zu sagen, -  
ich kann es nicht.

Nāgārjuna

◦

Sich nicht auf Schriftzeichen stützen  
Eine besondere Überlieferung außerhalb der Lehrmeinungen  
Unmittelbar hinweisen auf das Herz des Menschen  
Sein eigenes Wesen schauen und so Buddha werden

Meister Dōgen

◦

Alles in allem sind die Pflanzen und wir gleich.  
Sprich mit den Pflanzen,  
*bis du jedes Gefühl deiner Wichtigkeit verlierst.*

Der Zauberer Don Juan

◦

Die Hauptsache ist es, mitzukriegen, was ist!  
Ob wohl oder wehe, ist doch ganz gleich -  
es ist alles der Himmel

Sabine Hübner

◦

Der Weise sucht, was in ihm ist,  
der Tor, was außerhalb.

Konfuzius

◦

Bleib einfach hier  
in deinem Revier.  
Dein Revier ist der Augenblick.  
Hier erlebst du dich.  
Hier findest du dich.  
Das Jetzt täuscht dich nicht.  
Hier bist du zu Hause.  
Hier kannst du sein.

Georg Röhlingshöfer

◦

Ohne ein sehr langes Training und schier unerträglich harte Arbeit  
kann der höchste, geheimnisvolle BUDDHA-WEG nicht beschritten werden.  
Niemals kann man ES erreichen  
mit Eigendünkel, schwächlicher Tugend,  
oberflächlicher Weisheit und halbherzigem Einsatz

Bodhidharma zu Eka,  
der im Schnee wartete

◦

Wenn dein Herz wandert oder leidet,  
bringe es behutsam an seinen Platz zurück  
und versetze es sanft in die Gegenwart seines Herrn.  
Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast,  
außer dein Herz zurückzubringen  
und wieder in die Gegenwart  
unseres Herrn zu versetzen,  
ob wohl es jedes Mal wieder fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.

Franz von Sales

◦

Es hängt davon ab, was wir anstreben:  
Entweder wir machen uns elend  
oder wir machen uns stark.  
Der Arbeitsaufwand ist stets derselbe.

Der alte Zauberer Don Juan

◦

Die größte Annäherung an Gott  
ist die größte Sammlung in der Gegenwart  
und umgekehrt:  
Je mehr man sich mit der Vergangenheit  
oder Zukunft beschäftigt,  
umso mehr entfernt man sich von Gott.

Leo Tolstoi

◦

Namasté

Ich grüße in dir den Ort, wo das Universum weilt.  
Ich grüße in dir den Ort der Wahrheit, der Liebe,  
des Lichts und des Friedens.  
Ich grüße in dir den Ort, wo -  
wenn du an diesem Ort in dir bist  
und ich an diesem Ort in mir bin,  
es nur einen von uns gibt.

Namasté

Übermittelt von Silvie Schäf

◦

Solange du dich für das Wichtigste auf der Welt hältst,  
kannst du die Welt um dich her nicht wirklich beurteilen.  
Du bist wie ein Pferd mit Scheuklappen -  
du siehst nur dich, losgelöst von allem Übrigen.

Der alte Zauberer Don Juan

◦



Rabbi Löw, Sohn der Sara, der verborgene Zaddik,  
der, dem Lauf der Gewässer folgend, über die Erde wanderte,  
um die Seelen Lebender und Toter zu erlösen, erzählte:

"Dass ich zu meinem Lehrer, dem Maggid, fuhr,  
war nicht, um Lehre von ihm zu hören:  
Nur um zu sehen,  
wie er die Filzschuhe aufschnürt  
und wie er sie schnürt".

Aus "Die Erzählungen der Chassidim"  
von Martin Buber

◦

Keiner bilde sich etwas ein!  
Wer bei euch glaubt, er wisse etwas in dieser Welt,  
der soll sein Wissen auf die Seite legen,  
um weise zu werden.  
Denn was die Welt für Tiefsinn hält,  
ist in Gottes Augen Unsinn.

Paulus, 1. Kor. Vers 3,18

◦

Als Robert Louis Stevenson einmal sah,  
wie ein Mann einen Hund misshandelte,  
schritt er sofort ein.  
Der Besitzer verbat sich die Einmischung und schrie:  
"Schließlich gehört der Hund ja nicht Ihnen!"  
Worauf Stevenson zurückbrüllte:  
"Aber er ist Gottes Hund,  
und ich bin hier, ihn zu beschützen!"

Aus "Ethik des Zen" von Robert Aitken

◦

Denkt kosmisch  
und handelt örtlich

Robert Aitken  
Zendō in Würzburg

◦

Der, der anderen helfen kann,  
muss heil sein

Nagaya Rōshi

◦

Aus tiefstem Herzen sage ich euch allen:  
Leben und Tod sind eine ernste Sache.  
Alle Dinge vergehen schnell!  
Jeder von euch sei wachsam,  
keiner sei nachlässig,  
keiner vergesslich!

Abendruf

◦

Ich habe klar erkannt:  
Geist ist nichts anderes  
denn Berge und Flüsse und die große weite Erde,  
als die Sonne, der Mond und die Sterne.

Meister Dōgen

◦

Diese Welt ist der Ort,  
wo der Mond seinen Schatten wirft.

Sokei An

◦

In die Nicht-Zwei eintreten,  
heißt sehen, dass Ich und Nicht-Ich nicht zwei sind.

Meister Yun-men

◦

Es gibt keinen Weg  
und niemand, der dir vorangeht.

Kabīr

◦

Schüler: "Was kann ich tun, um Erleuchtung zu erlangen?"  
Meister: "Zwei Dinge musst du wissen:  
Erstens, was immer du tust, du kannst Erleuchtung nie erlangen."  
"Und zweitens?" fragte der Schüler.  
"Zweitens", fuhr der Meister fort,  
"zweitens musst du so handeln,  
als ob du das Erste nicht wüsstest."

Im Haus St. Benedikt gefunden

◦

Wenn wir einen Menschen hassen,  
so hassen wir in seinem Bild etwas,  
was in uns selbst sitzt.  
Was nicht in uns selber ist,  
das regt uns nicht auf.

Hermann Hesse

◦

Wenn ein Gedanke kommt,  
beobachte, was da ist;  
wenn keine Gedanken kommen,  
beobachte diesen Zustand der Ruhe:  
Beide Augenblicke sind gleichermaßen leer.

Garab Dorje

◦

Den Buddha-Weg erfahren heißt,  
sich selbst erfahren.  
Sich selbst erfahren heißt,  
sich selbst vergessen.  
Sich selbst vergessen heißt,  
sich selbst wahrnehmen in allen Dingen.  
Sich selbst wahrnehmen in allen Dingen  
bedeutet das Abfallen von Körper und Geist,  
von sich selbst und anderen.  
Wenn auch die Rückstände der Erleuchtungserfahrung verschwinden,  
ist das Stadium erreicht,  
in dem sich die Erleuchtung endlos ausbreitet.

Dōgen Zenji

◦

Ein Weg, der nicht in den Alltag führt,  
ist ein Irrweg.

Willigis Jäger

◦

Keiner kennt es.  
Entziehen kannst du dich ihm nicht.  
Auch Verstecken gelingt nicht,  
weil du das Verstecken selbst bist.  
Du kommst nicht drum rum.  
Lass dich in Frieden -  
du bist schon da.

Georg Röhlingshöfer

◦

Das menschliche Tagesbewusstsein ist vergleichbar  
mit einem Passagier auf einem Schiff.  
Er sieht nur bis zum Horizont.  
Aber das, was hinter dem Horizont liegt,  
ist viel größer und gewaltiger als alles,  
was vor dem Horizont liegt.  
Unser Ich-Bewusstsein erkennt nur die Wirklichkeit,  
die Verstand und Sinnen zugänglich ist.  
Was hinter diesem Erkenntnisvermögen liegt,  
ist aber sehr viel größer und gewaltiger  
als alles, was davor liegt.

Willigis Jäger

◦

Muktananda soll einmal von einem Schüler gefragt worden sein:  
"Wenn du den Baum siehst, dann siehst du Gott im Baum, nicht wahr?"  
Muktananda antwortete darauf:  
"Ich sehe Gott nicht *im* Baum, ich sehe Gott *als* Baum".

Erzählt von Willigis Jäger

◦

Kein einziges Atom ist leer von Seiner Liebessonne,  
und jede Rose trägt den Duft des Gartens Seiner Einigung.

Rumi

◦

Packst du das erste Wort,  
wirst du auch das letzte verstehen.

Aus dem Mumonkan  
Vers aus Fall 13

◦

Nicht von Gedanken lässt ER sich erfassen,  
und dächten wir an IHN auch hunderttausend Mal.  
Des Menschen Gotteshunger ist unersättlich.  
Welten voller Pracht stillen ihn nicht.  
Die Wissenschaft ohne Zahl und tiefste Weisheit  
enttäuschen den, der nach dem EINEN langt.  
Wie dann zu IHM, dem Wahren, nur gelangen?  
Wie durch des Truges Schleier endlich dringen?  
Nimm SEINE Last auf dich  
und mach zu deinem Joch den Willen SEIN!  
Das schreibe in dein Herz.

Guru Nanak

◦

Ich gehe meinen Weg - auch bei Widerstand.

Blaž Topolovac

◦

Schon vor dem ersten Schritt  
ist das Ziel erreicht  
und vor dem ersten Zungenschlag  
die Rede vollendet.

Aus dem Mumonkan  
Vers zum 48. Fall

◦

Gemeinheit und Selbstsucht sind die einzigen Sünden,  
die zu verzeihen mir schwer fällt;  
und doch sind gerade sie fast in der ganzen Welt zu finden.  
Deshalb dürfen wir sie auch nicht in anderen hassen,  
sondern müssen sie in uns selbst vernichten.

Sri Aurobindo

◦

Wenn der Blütenschimmer  
der Kirschbäume auf den Hügeln  
länger währte als ein paar Tage,  
wir würden ihn so innig nicht lieben.

Yamabe No Akahito

◦

Unsterblich schweift er umher,  
wo es ihm beliebt,  
der goldene Puruśa,  
der einzige Vogel . . .  
er ist sich selbst sein eigenes Licht.

Bṛhadaranyaka Upaniṣad

◦

Am Anfang war diese Welt allein Ātman  
in Gestalt eines Puruśa.  
Er blickte um sich und sah nichts anderes als sich selbst.  
Da rief er zu Anfang aus:  
"Das bin Ich!" -  
so entstand der Name Ich.

Bṛhadaranyaka Upaniṣad

◦

Am Anfang war diese Welt allein Ātman,  
ein Einziges ohne ein Zweites,  
es war nichts anderes da, die Augen aufzuschlagen.  
Er erwog: "Ich will Welten schaffen!"  
Da schuf er diese Welten . . .

Aitareya Upaniṣad

◦

Eine Kraft ist in der Seele,  
der sind alle Dinge gleich süß,

ja, das Allerböseste und das Allerbeste,  
das ist alles gleich für diese Kraft.

Sie nimmt alle Dinge über hier und über jetzt.  
Jetzt - das ist die Zeit,  
und hier - das ist der Raum

Meister Eckhart

◦

Gott hat kein Vorher und kein Nachher -  
Gott ist weder dieses noch jenes -  
Gott ist höchste Klarheit.  
Allen Geschöpfen voraus - in dem ewigen Jetzt  
habe ich schon vor dem Vater in seiner ewigen Stille gespielt.

Meister Eckhart

◦

Ich habe bei meinem Lehrer,  
dem Maggid von Mesritsch,  
gar nichts gelernt.  
Das Gar-Nichts hab ich gelernt.  
Den Sinn des Gar-Nichts habe ich gelernt.  
Ich habe gelernt,  
dass ich gar nichts bin  
und dass ich doch bin . . .

Ahron von Karlin

◦

Es gibt kein Davor  
und kein Danach;  
es gibt die Ewigkeit;  
Alles ist gegenwärtig;  
und in dieser ewiggültigen Schau  
besitze ich alles.  
Das ist die Fülle der Zeit.

Meister Eckhart

◦

Bodhi hat keinen Baum,  
der klare Spiegel keinen Ständer.  
Von Anbeginn besteht kein Ding,  
wo könnte sich Staub ansammeln?

Ta-chien Hui-neng,  
der 33. Nachfolger von Śākyamuni Buddha,  
der 6. Nachfolger in China

◦