

Befreiende Freundschaft

Wir wollen uns an unsere geteilte Menschlichkeit erinnern
und Aufwachen-zur-Freiheit praktizieren.

Ich will all das annehmen, was ich nicht ändern kann,
und zulassen, dass Schmerz mein Herz aufweicht.

Mögen wir sanftmütig sein.

Wir wollen die ungeteilte Ganzheit des einen Lebens bezeugen,
indem wir die Vollkommenheit von allem und jedem anerkennen.
Unsere Unterschiede umarmend,
werde ich mich in deiner Einzigartigkeit erkennen und dich in meiner.

Mögen wir einander dienen.

Wir wollen uns öffnen; füreinander und für die fließende Fülle des Lebens.
Frei schenkend und empfangend werde ich mich kümmern,
um mich, dich, die Bäume und die Sterne,
als wäre alles Teil des fruchtbaren Gartens, der ich bin.

Mögen wir dankbar sein.

Wir wollen Schmerz vergeben,
selbst verursachten und von anderen ausgelöst,
und verletzendes Verhalten nicht dulden.
Indem ich Verantwortung für mein Sprechen und Tun übernehme,
befreie ich mich ... und dich.
Wirst du auch mich befreien?

Mögen wir freundlich sein.

Wir wollen uns erinnern: Alles, was erscheint, vergeht.
Inmitten von Ungewissheit,
will ich JAs pflanzen und Liebe säen.
Hier! Jetzt! rufen wir euch zu:
Lasst uns gemeinsam leben,
den großen Frieden, der wir sind.

Mögen wir nicht ängstigen ... sondern unsere Lebendigkeit feiern,
an all unseren Tagen, hier, dort und an jedem Ort.

Martin Bonensteffen – frei nach: "I Call to You: A Blessing for The Journey", einem Segensruf von Wendy Egyoku Nakao Roshi (emeritierte Äbtissin und leitende Lehrerin des Zen-Zentrums von Los Angeles) – Original-Text von 1966 s. S. 2, deutsche Version s. S. 3.

I Call to You: A Blessing for The Journey

Let us vow to remember the causes of suffering
and to practice an end to suffering.
I shall accept all that I cannot change
and let my heart be broken.
May we be gentle for all our days,
here, there, and everywhere.

Let us vow to bear witness to the wholeness of life,
realizing the completeness of each and every thing.
Embracing our differences,
I shall know myself as you,
and you as myself.
May we serve each other, for all our days,
here, there, and everywhere.

Let us vow to open ourselves to the abundance of life.
Freely giving and receiving, I shall care for you,
for the trees and stars,
as treasures of my very own.
May we be grateful for all our days,
here, there, and everywhere.

Let us vow to forgive hurt,
caused by ourselves and others,
and to never condone hurtful ways.
Being responsible for my actions,
I shall free myself and you.
Will you free me, too?
May we be kind for all our days
here, there, and everywhere.

Let us vow to remember that all that appears will disappear.
In the midst of uncertainty,
I shall sow love.
Here! Now! I call to you:
Let us together live
The Great Peace that we are.
May we give no fear for all our days,
here, there, and everywhere.

*Wendy Egyoku Nakao – abbot emeritus and head teacher of the Zen Center of Los Angeles
– wrote this in 1966, marked: This blessing may be used freely, with or without adaptation.*

Ich rufe dich – Ein Segen für den Weg

Lass uns geloben, uns an die Ursachen des Leidens zu erinnern,
und das Beenden allen Leidens zu praktizieren.

Ich werde alles annehmen, was ich nicht ändern kann,
und zulassen, dass mein Herz bricht.

Mögen wir sanftmütig sein,
all unsere Tage, hier , dort , überall.

Lass uns geloben, Zeugnis abzulegen über die Ganzheit des Lebens,
und verstehen, dass alles vollständig ist.

Indem ich über unsere Unterschiede hinausgehe,
werde ich mich als Dich
und Dich als mich erkennen.

Mögen wir einander dienen,
All unsere Tage, hier , dort , überall.

Lass uns geloben, uns selbst zu öffnen für die Fülle des Lebens.

Indem ich frei gebe und nehme,
werde ich für Dich sorgen,
für die Bäume und die Sterne,
als Schätze meiner selbst.

Mögen wir dankbar sein,
all unsere Tage, hier , dort , überall.

Lass uns geloben, alle Verletzungen zu vergeben,
die wir oder andere verursacht haben,
die schädlichen Wege jedoch nicht zu verzeihen.

Indem ich die Verantwortung für meine
Handlungen übernehme,
befreie ich mich und Dich.

Willst auch Du mich befreien?
Mögen wir gütig sein,
all unsere Tage, hier, dort, überall.

Lass uns geloben, in Erinnerung zu behalten,
dass alles was erscheint, vergehen wird.

Inmitten der Unsicherheit, werde ich Liebe säen.
Hier! Jetzt! Ich rufe Dich:

Lass uns gemeinsam
Den großen Frieden leben, der wir sind.
Mögen wir keine Ängste auslösen,
all unsere Tage, hier, dort, überall.

*Peace!Maker-Gemeinschaft Deutschland e.V. Verein für gesellschaftlich engagiertes Zen
– downloadbar auf [dieser Über-mich-Seite](#) von Reiner Hühner*