

**Für Helga und Jens**

**Auf unserem Dharma-Weg  
durch die Endlosigkeit**

## **Copyright**

Texte von Bernd Joschke: [www.joschke.de](http://www.joschke.de)

Fotos von Helga Sevecke: [www.only-this.de](http://www.only-this.de)

Copyright: © Bernd Joschke/Helga Sevecke, Parkallee 117 in 28209 Bremen

## **Danksagung**

Eigentlich hat Helga Sevecke dieses Buch zustande gebracht.  
Am Computer gesessen, die Bilder ausgesucht und bearbeitet  
und nachher noch das ganze Material geordnet und  
zusammengestellt.

Ich selbst habe nur die schlichten Texte geliefert.

Meinen Dank von ganzem  
Her-Zen

Bernd



## **Prolog**

Der Buddha hat den Dharma enthüllt und umfassend  
dargelegt.

Es braucht keine Hinzufügung oder Ausschmückung.

**Zen-Methode** ist jedoch, beim Dharma-**Training**, mal  
anzustupsen, mal abzuwarten, mal aufzudecken, mal zu  
verhüllen, mal festzuhalten, mal loszulassen.

Also – los geht's, mit den „Kopfnüssen“, Luftlöchern“ und  
„Sternschnuppen“.



## Inhaltsverzeichnis

Widmung  
Danksagung  
Prolog  
Inhaltsverzeichnis  
Sternenfunken

- 1) In Stille
- 2) Life
- 3) Place
- 4) Zazen
- 5) Freedom
- 6) Secureness
- 7) Poison
- 8) Peace
- 9) Wisdom
- 10) Looking
- 11) Master
- 12) Fear
- 13) Happiness
- 14) Problems
- 15) Friendship
- 16) World
- 17) My Development
- 18) Other's Development
- 19) Weakness
- 20) Dream
- 21) Complaining
- 22) Joy
- 23) Silence
- 24) Higher
- 25) Leadership
- 26) Confidence
- 27) Breath
- 28) Power
- 29) Oneness
- 30) Into the light

**Übersetzungen**





## **Sternenfunken**

Früh um 5:00 Uhr brechen wir zum „Gipfelsturm“ auf. Es ist die letzte Station vor dem 5416 m hohen Torong-La-Pass.

Es bläst ein schneidend kalter Wind. Eingepackt in gefütterte warme Jacken, die dicke Pudelmütze weit über die Ohren gezogen, mit Taschenlampen und Stirnleuchten, kämpften wir uns schweigend - Schritt für Schritt in der dünnen Luft - den steilen Anstieg hinauf. Eine gelbweiße Mondsichel wirft ihr fahles Licht auf die umliegenden Berge.

Ich richte meinen Blick nach oben – und bin überwältigt. Das Firmament ist zum Greifen nahe. Milliarden von Sternen schicken ihr Licht zur Erde. Große und kleine Lichter, manche schwach strahlend, andere gleißend hell, mal majestätisch allein, mal zusammengeballt in Haufen oder in langgezogenen Sternenschleiern.

Es scheint, als hätte irgendein goldgesichtiger Buddha ein Säckchen mit geschliffenen Diamanten auf einem blauschwarzen Samt-Tuch ausgeschüttet und diese Edelsteine würden nunmehr um die Wette funkeln und glitzern und strahlen.

Grenzenlose Weite tut sich auf. Eine Sekunde wie eine Ewigkeit. Wahrnehmung unverschleierte, unverschlüsselter Wirklichkeit. Wahrheit ohne jeden Makel.

**Tiefe Stille!**

Gleich danach - der Rückfall in dumpfes Normalbewusstsein. Die schweren Beine, die ihren Weg auf dem steinigen Boden suchen, das Keuchen der Lunge und der Eishauch auf der Stirn. So ist es eben!

Aber wenigstens einmal für einen ganz kurzen Moment wie ins Nirvana geschaut. ICH verschwunden in irgendeinem schwarzen Loch. Stattdessen nur gleißendes Funkeln von Milliarden Galaxien.

**Bin glücklich !!**

**Danke !**

# 1

## **In Stille**

Jeden Tag habe ich die Zeit,  
still zu sitzen und auf  
die Dinge der Welt zu lauschen.

Ich achte auf den Klang des Lebens  
und schwinge behutsam mit.

Mein Geist ist still wie ein klarer Bergsee,  
ich dem sich hell der volle Mond spiegelt.



2

## **Life**

How do you create your Life ?

**Sad and sick or happy and healthy ?**

It's up to you !!



3

## **Place**

Where is your place ?

**In the valley or on the mountaintop ?**

Find it !!



4

## **Zazen**

What is meditation ?

**Ass on earth and Head in heaven !**

Practice !!



