

Szútrakönyv

2014

O	nagy gong
X	kis gong
XXXXxxxxx	folyamatos gyorsuló
IO	leállított bongás

Szútrák

Prajna Paramita / Szív Szútra	2
Teidai denpo	5
Hannya Shingyo	9
Na Mu Sa Man Da	11
Rinzai	15
Na Mu Ka Ra Tan No	20
Hakuin Zenji Zazen dala	26
Bódhiszattva fogadalom	33
Enmei Juku Kannon Gyo	37
4 fogadalom (japán)	38
4 fogadalom	39
DaiE Zenji	40
A Dharma megnyitása	42
Étkezési szútrák	43
Kiegészítő Szútrák	
Buchinson Shin Dharani	47
Tisztító Szútra	50
Ita Ten	52
Felajánlás szútrák magyarul	53
Függelék	
10 Tökéletesség / Paramiták	77
A hétköznapi élet irányelvei	86
A tettek megtisztítása	89
A tudat megtisztítása	93
A tudat kordában tartása	102

SESSHIN SZÚTRÁK

OOOIO

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA

(A nagy észet meghaladó
bölcesség, a Szív szútrája)

X X X X X xxxxxxxxxxxxxxxx O

Amikor A Világot Könnyűvellettel Figyelő (Avalókitésvara) bódhiszattva, a nagy észet meghaladó bölcesség állapotában elmélyedt, úgy tapasztalta, hogy mind az öt összetevő (skandha) természete szerint üres, és ezáltal megszabadult minden szenvedéstől. Sáríputra, szólt, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ami forma az üresség, ami üresség az forma. Ugyanez igaz az érzésekre, érzékelésre, készítésre, tudatosságra. Sáríputra, szólt, minden jelenségnek (dharma) üresség a természete. Születés és halál nélküliek, sem nem tiszták, sem nem szennyezettek, nem növekszenek, és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs forma, nincs érzés, nincs érzékelés, nincsenek készítesek,

nincs (én)tudatosság. Nincs szem és fül, orr és nyelv, test és értelem, nincsenek színek, hangok, illatok, ízek, nincsenek tapintható és nincsenek tudat-tárgyak. Nincsenek formavilágok, és formanélküli világok sincsenek. Nincs nem-tudás és nincs annak kioltása, nincs öregség és halál, és azoknak sincs kioltása. Nincs szenvedés, és a szenvedésnek nincs sem eredete, sem megszüntetése, nincs út, nincs megismerés, nincs megvalósítás, és nincs megérkezés, mivel semmi sincs, amit el kellene érni.

O

A bódhiszattva ezért az észet meghaladó bölcességre hagyatkozik, és mivel tudatát semmi sem akadályozza, nincs benne félelem. Hamis képzetektől szabadon az érinthetetlen, rendíthetetlen Boldogság és Nyugalom (Nirvána) az otthona.

A három világ valamennyi Megvilágosodottja (Buddhája) az észet meghaladó bölcességre támaszkodik, és elnyeri a felülmúlhatatlan, teljes, tökéletes megvilágosodást. Ezért tudd, az észet meghaladó bölcesség mantarája a legteljesebb bölcesség

mantra, a nagy fényes mantra, a legvégső mantra, a páratlan mantra, a legfelsőbb mantra, amely minden szenvedést megnyerhet, igaz és hazugság nélkül való.

Ezért mondd ki a legteljesebb bölcesség mantráját, mondd ki a mantrát, amely így szól

X

X

Gate, gate, paragate,
paraszamgate,

X

bódhi szvaha.

(Megérkezett, megérkezett, megvilágosodás, üdv)

/ Tovább, tovább, a túlsó partra, át a túlsó partra, megvilágosodás, üdv)

**TEIDAI DENPO BUSSO NO
MYOGO**

X

(A Dharma Átadási Lánca)

BIBASHI BUTSU
SHIKI BUTSU
BISHAFU BUTSU
KURASON BUTSU
KUNAGON MUNI BUTSU
KASHO BUTSU

SHAKYAMUNI BUTSU
MAKA KASHO SONJA
ANAN SONJA
SHONA WASHU SONJA
UBA KIKUTA SONJA
DAI TAKA SONJA
MI SHAKA SONJA
BASHU MITSU SONJA
BUTTA NAN DAI SONJA
FUKUTA MITTA SONJA
KYO SONJA
FUNA YASHA SONJA
MEMYO SONJA
KABIMORA SONJA
RYUJU SONJA
KANA DAIBA SONJA
RAGORATA SONJA
SOGYA NANDAI SONJA
KAYASHATA SONJA
KUMORATA SONJA

SHAYATA SONJA
BASHU BANZU SONJA
MANURA SONJA
KAKU ROKUNA SONJA
SHISHI SONJA
BASHA SHITA SONJA
FUNYO MITTA SONJA
HANNYA TARA SONJA

BODAI DHARUMA DAISHI
NISO EKA DAISHI
SAN SO KAN CHI ZENJI
DO SHIN DAI I ZENJI
GUNIN TAI MAN ZENJI
ENO DAI KAN ZENJI
NAN GAKU EJO ZENJI
BASO DO ITSU ZENJI
HYAKU JO EKAI ZENJI
O BAKU KIUN ZENJI
RINZAI GIGEN ZENJI
KO KE ZON SHO ZENJI
NAN IN EGYO ZENJI
FUKETSU EN SHO ZENJI
SHUZAN SEI NEN ZENJI
FUNNYO ZEN SHO ZENJI
SEKISO SOEN ZENJI
YO GI HO E ZENJI
HAKU UN SHUTAN ZENJI
GOSO HO EN ZENJI
EN GO KOKU GON ZENJI
KUKYU JO RUI ZENJI
O AN DON GE ZENJI
MITTAN KAN KETSU ZENJI
SHO GEN SO GAKU ZENJI

UN NAN FUGAN ZENJI
KIDO CHIGU ZENJI
NAM PO JO MYO ZENJI
SHU HO MYO CHO ZENJI
KAN ZAN EGEN ZENJI
JU O SO HITSU ZENJI
MU IN SO IN ZENJI
NIP PO SO SHUN ZENJI
GITEN GEN SHO ZENJI
SEK KO SO SHIN ZENJI
TO YO EI CHO ZENJI
TAI GA TAN KYO ZENJI
KO HO GEN KUN ZENJI
SEN SHO ZUI SHO ZENJI
I AN CHISATSU ZENJI
TO ZEN SO SHIN ZENJI
YO ZAN KEI YO ZENJI
GUDO TO SHOKU ZENJI
SHIDO MUNAN ZENJI
DO KYO ETAN ZENJI
HAKU IN EKAKU ZENJI
GASAN JITO ZENJI
IN ZAN IEN ZENJI
TAI GEN SHIGEN ZENJI
GISAN ZEN RAI ZENJI
TEKISUI GIBOKU ZENJI
RYO EN GEN SEKI ZENJI
SEI SETSU GENJO ZENJI
TAISHITSU MUMON ZENJI

KAKA SHOKAN FUIN YO KON
O
JI HO SAN SHI I

SHI FU SHI SON BU SA
O
MO KO SA
O
MO KO HO JA HO RO MI

I O
MAKA HANNYA HARAMITA
SHINGYO

XXXX xxxxxxxxxxxxxxXO

KAN JI ZAI BO SA. GYO JIN
HAN NYA HA RA MI TA. JI
SHO KEN GO ON KAI KU DO
IS SAI KU YAKU. SHA RI SHI.
SHIKI FU I KU. KU FU I SHIKI.
SHIKI SOKU ZE KU. KU SOKU
ZE SHIKI. JU SO GYO SHIKI.
YAKU BU NYO ZE. SHA RI SHI.
ZE SHO HO KU SO. FU SHO FU
METSU. FU KU FU JO. FU ZO
FU GEN. ZE KO KU CHU. MU
SHIKI MU JU. SO GYO SHIKI.
MU GEN NI BI ZES SHIN NI
MU SHIKI SHO KO. MI SOKU
HO MU GEN KAI NAI SHI. MU I
SHIKI KAI. MU MU MYO. YAKU
MU MU MYO JIN. NAI SHI MU
RO SHI. YAKU MU RO SHI JIN.
MU KU SHU METSU DO. MU
CHI YAKU MU TOKU I MU SHO

O

TO KO BO DAI SAT TA E. HAN
NYA HA RA MI TA KO. SHIN MU
KE GE MU KE GE KO MU U KU
FU ON RI IS SAI TEN DO MU
SO KU GYO NE HAN SAN ZE
SHO BUTSU E HAN YA HA RA
MI TA KO TOKU A NOKU TA RA

SAM MYAKU SAN BO DAI KO
CHI HAN NYA HA RA MI TA. ZE
DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU.
ZE MU JO SHU. ZE MU TO DO
SHU. NO JO IS SAI KU SHIN
JITSU FU KO. KO SETSU HAN
NYA HA RA MI TA SHU. SOKU
SETSU SHU WATSU.

X

GYA TEI GYA TEI.
HA RA GYA TEI.

X

HA RA SO GYA TEI.
BO JI SO WA KA.

X

HAN NYA SHIN GYO

NA MU SA MAN DA
X X X O

MO TO NAN O HA RA CHI
KO TO SHA
SO NO NAN
TO JI TO EN
GYA GYA
GYA KI GYA KI
UN NUN
SHI FU RA
SHI FU RA
HA RA SHI FU RA
HA RA SHI FU RA
CHI SHU SA CHI SHU SA
SHI SHU RI SHI SHU RI
SO HA JA
SO HA JA
SE CHI GYA
SHI RI EI
SO MO KO

X

NA MU SA MAN DA
MO TO NAN O HA RA CHI
KO TO SHA
SO NO NAN
TO JI TO EN
GYA GYA
GYA KI GYA KI
UN NUN
SHI FU RA
SHI FU RA
HA RA SHI FU RA

HA RA SHI FU RA
CHI SHU SA CHI SHU SA
SHI SHU RI SHI SHU RI
SO HA JA
SO HA JA
SE CHI GYA
SHI RI EI
SO MO KO.

X

X O

NA MU SA MAN DA
MO TO NAN O HA RA CHI
KO TO SHA
SO NO NAN
TO JI TO EN
GYA GYA
GYA KI GYA KI
UN NUN
SHI FU RA
SHI FU RA
HA RA SHI FU RA
HA RA SHI FU RA
CHI SHU SA CHI SHU SA

X

SHI SHU RI SHI SHU RI

X

SO HA JA
SO HA JA
SE CHI GYA
SHI RI EI
X
SO MO KO.

Eko

Alázattal kérjük a Megvilágosodottat, az Igazságot, a Tanítást, a Törvényt és a Közösséget, hogy vezessenek minket igaz bölcsességre. A Szív szútra elmondásának az érdemét Sákjamuni Buddhának ajánljuk, és ünnepeljük legfelsőbb megvilágosodását. Bárcsak teljesíthetnénk, amivel tartozunk a Négy Jótevőnek, hogy hasznára legyünk minden élőlénynek, és segítsünk elnyerni nekik a tökéletes bölcsességet.



Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,



Mahaszattva; és a nagy



Prajna Paramita.

Eko

Alázattal kérem a Megvilágosodottat, az Igazságot, a Tanítást, a Törvényt és a Közösséget, hogy vezessenek igaz bölcsességre. A Szív szútra elmondásának az érdemét Sákjamuni Buddhának ajánlom, és ünneplem legfelsőbb megvilágosodását. Bárcsak teljesíthetném, amivel tartozom a Négy Jótevőnek, hogy hasznára legyek minden élőlénynek, és segítsen elnyerni nekik a tökéletes bölcsességet.



*Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,*



Mahaszattva; és a nagy



Prajna Paramita.

ELŐSZÓ

A CHIN TARTOMÁNYBÓL SZÁRMAZÓ ZEN MESTER, RINZAI FELJEGYZETT MONDÁSAIHOZ

X X X

Obaku hegyén találkozott a fájdalmas bottal. Taigu bordáin edzette öklét „Te fecsegő nagymama!”, „Kis ágybavizelő ördögfajzat!” „Ez a holdkóros kétszer is meghúzta a tigris bajsztát!” Sziklás szurdokban fenyőt ültetett, jelet hagyván az eljövendő nemzedékeknek. Csákányával feltörte a talajt; társait kis híján élve eltemette. Az ifjút igazolva Obaku saját magát vágta szájon. Távoztában Rinzai el akarta égetni kartámaszát; az emberek nyelvén akart ezentúl ülni. Ha épp nem Kananba ment, visszatért Kahokuba. Temploma a régi révkikötőre nézett – utazókat vitt át a folyamon. Az életet adó gázlót őrizte, tízezer arasz magas meredélyként. Az embert vagy a környezetet ragadta el, páratlan tanítványokat nevelt és formált. Három Állapota és Három Alapzata fekete csuhás szerzeteseket kovácsolt. Mindig ott-hon van, és mégis örökké úton.

A rang nélküli igaz ember az arcon ki- és bejárt. Két csarnok szerzetesei egyformán ordítottak, mégis világos volt, ki a vendég, és ki a házigazda.

Megvilágosodás és tett egyidejű, szín és fonák nélküli.

Formával szembesülő tükör, visszhangzó üres völgy. Bármerre tisztán reagált, semmilyen nyomot nem hagyott. Feltúrta csuháját, délre utazott, aztán Daimei felé vette az irányt, és ott maradt egy ideig. Koke a tanítványául szegődött, a Keleti-csarnokban szolgálta.

Még mindig rézkorsót és vasebényt használt, amikor szobáját bezárta és elnémult. Vénülő fenyők és úszó felhők alatt háttalan elégedettségre lelt önmagában. Nem régóta ült a falnak fordulva, mikor a titkos átadás a végéhez közelgett. Kinek adatott át az Igaz Dharma? Amikor a vak szamarat elérte kioltatott.

Engaku öreg En-je most elhátározta, hogy terjeszti Rinzai feljegyzett mondásait. Megvizsgálták és kijavították, nem tartalmaz hibát vagy zavarosságot. Még egy kiáltás érkezik, jól fontoljátok meg: zen tanítványok,

ha van szemetek a látásra,
könyörgök nektek, ne éljete
vissza ezzel a szöveggel!

Előszó ez, mely tisztelettel meg-
íratott az őszközép ünnepnap-
ján, a Koshi-korszak Senna
évében.

Eko

Alázattal kérjük, hogy világo-
sítson meg minket igaz együtt-
érzéssel. Az Előszó Rinzai
feljegyzett mondásaihoz elmon-
dását az első ősnek ajánljuk,
Bódhidharmának, Hyakujo Ekai
Zenjinek, Rinzai Gigen Zen-
jinek, Myoshin Kaisan Musho
Daishinek, Hakuin Ekaku Zen-
jinek és minden ősnek minden-
hol. Megnyitottatok az utat, mi
megesküszünk, hogy vissza-
fizetjük igazi együttérzéseket
azáltal, hogy teljesen végigjárjuk.

○

Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,

○

Mahaszattva; és a nagy

○

Prajna Paramita.

Eko

*Alázattal kérem, hogy világo-
sítson meg igaz együttérzéssel.
Az Előszó Rinzai feljegyzett
mondásaihoz elmondását
az első ősnek ajánlom, Bód-
hidharmának, Hyakujo Ekai
Zenjinek, Rinzai Gigen Zen-
jinek, Myoshin Kaisan Musho
Daishinek, Hakuin Ekaku Zen-
jinek és minden ősnek minden-
hol. Megnyitottatok az utat,
és én megesküszöm, hogy
visszafizetem igazi együttér-
zéseket azáltal, hogy telje-
sen végigjáróm.*

○

*Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,*

○

Mahaszattva; és a nagy

○

Prajna Paramita.

DAI HI SHU

(A Nagy Együttérzés Dharánija)

NA MU KA RA TAN NO X

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

TO RA YA YA

NA MU O RI YA

BO RYO KI CHI

SHI FU RA YA

FU JI SA TO BO YA

MO KO SA TO BO YA

MO KO KYA RU NI KYA YA

EN SA HA RA HA

EI SHU TAN

X

NO TON SHA

NA MU SHI KI RI

○

TO I MO O RI YA

BO RYO KI CHI

SHI FU RA

RI TO BO

NA MU NO RA

KI JI KI RI

MO KO HO DO

SHA MI SA BO O TO

JO SHU BEN O SHU IN

SA BO SA TO

NO MO BO GYA

MO HA TE CHO

TO JI TO EN

O BO RYO KI RYO

GYA CHI KYA RYA
CHI I KI RI
MO KO
FU JI SA TO
SA BO SA BO
○
MO RA MO RA
MO KI MO KI
RI TO IN
KU RYO KU RYO
KE MO TO RYO TO RYO
HO JA YA CHI
MO KO HO JA YA CHI
TO RA TO RA
CHI RI NI
SHI FU RA YA
SHA RO SHA RO
MO MO HA MO RA
HO CHI RI
YU KI YU KI
SHI NO SHI NO
O RA SAN
FU RA SHA RI
HA ZA HA ZA
FU RA SHA YA
KU RYO KU RYO
MO RA KU RYO KU RYO
KI RI
SHA RO SHA RO
SHI RI SHI RI
SU RYO SU RYO
FU JI YA FU JI YA
FU DO YA FU DO YA
MI CHI RI YA

NO RA KIN JI
CHI RI SHU NI NO
○
HO YA MO NO SO MO KO
SHI DO YA
SO MO KO
MO KO SHI DO YA
SO MO KO
SHI DO YU KI
SHI FU RA YA
SO MO KO
NO RA KIN JI
SO MO KO
MO RA NO RA
SO MO KO
SHI RA SUN O
MO GYA YA
SO MO KO
SO BO MO KO
SHI DO YA
SO MO KO
SHA KI RA O
SHI DO YA
SO MO KO
HO DO MO GYA
SHI DO YA
SO MO KO
NO RA KIN JI
HA GYA RA YA
SO MO KO
MO HO RI SHIN
GYA RA YA
SO MO KO

NA MU KA RA TAN NO
TO RA YA YA
NA MU O RI YA
BO RYO KI CHI
SHI FU RA YA
X
SO MO KO
SHI TE DO
MO DO RA
HO DO YA
X
SO MO KO

Eko

Alázattal kérjük, hogy világo-
sítson meg minket igaz együtt-
érzéssel. A Nagy Együttérző
Dharánijának elmondását fel-
ajánljuk, Kaisan Deji Myoshin
Taishitsumon Zenzu Dai Osho-
nak. Megnyitottad az utat, és
mi megesküszünk, hogy vissza-
fizetjük igazi együttérzésedet
azáltal, hogy teljesen végigjár-
juk.

○
Minden buddha, bódhizattva,
Minden térben, minden időben,
○
Mahaszattva; és a nagy
○
Prajna Paramita.

Eko

Alázattal kérem, hogy világosítson meg igaz együttérzésed. A Nagy Együttérző Dharánijának elmondását felajánlom, Kaisan Deji Myoshin Taishitsumon Zenzu Dai Oshonak. Megnyitottad az utat, és én megesküszöm, hogy visszafizetem igazi együttérzésedet azáltal, hogy teljesen végigjárom.

○

*Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,*

○

Mahaszattva; és a nagy

○

Prajna Paramita.

HAKUIN ZENJI ZAZEN DALA X X X

Minden érző lény lényege szerint megvilágosodott (buddha). Ahogy nincs jég víz nélkül, nincsenek megvilágosodottak (buddhák) az érző lényektől függetlenül. Nem tudván, az igazság milyen közel van, a messze távolban keressük - milyen szomorú! Mint az ember, aki a vízben állva a szomszúságtól kétségbeesetten kiabál. Mint a gazdag ifjú, aki a szegények közé téved.

Sötét tudatlanságunkban elveszve így tévelygünk a hat világban. A sötétségben egyre messzebb jutva, hogyan szabadulhatnánk meg valaha is születéstől és haláltól.

Nincsen szó, amely a mahájána zen gyakorlat tökéletességét kifejezné. A hat paramita: az adakozás, az előírások megtartása, és az egyéb üdvös cselekedetek, mint Buddha nevének recitálása, a bűnök megbánása és a szellemi gyakorlatok, végül mind a zazen gyakorlásba térnek vissza. Még azok is, akik csak egyszer ül-

tek, látni fogják, hogy a zazen által minden karma eltörlődik. Rossz útra sehol sem találunk, és a megtisztulás világa sem lesz tőlük távol. Elég ezt az igazságot egyszer nyílt szívvel meghallgatnunk, hogy méltassuk és örömmel befogadjuk. Mennyivel inkább így van ez, ha önmagunkban elmélyedve közvetlenül megvalósítjuk az én-természetet, példáját adva, bizonyítva azt az igazságot, hogy az én-természet nem természet.

Messzire túljutunk minden hiábavaló elmélkedésen, ily módon táruul fel az ok és okozat egységének kapuja és a nyíl-egyenes utat, nem kettőt, és nem is hármát, követni tudjuk. Felismerve a nem-forma formáját mint formát, akár jövünk, akár megyünk, nem lehetünk máshol. Felismerve a nem-gondolat gondolatát mint gondolatot, akár éneklünk, akár táncolunk, mi vagyunk az Igazság, a Tanítás, és a Törvény (Dharma) hangja.

Milyen hatalmas és tágas a számádhi szabad ege.

Milyen ragyogó és tiszta a Négyrétű Bölcsesség tökéletes

holdfénye! E pillanatban mi mást kívánhatnál még? Amikor az Igazság örök nyugalma megnyilatkozik, a hely, ahol most időzöl, maga

X

a Lótuszok Földje, és lakheld,

X

e test, maga a Megvilágosodott (Buddha) teste.

Eko

A megvilágosodás tiszta fénye tündöklő, csendesen megvilágítva és körülölelve az egész mindenséget. Ahogy visszatérünk a világba, és megfigyeljük, látjuk, hogy olyan, mint egy álom.

Alázattal kérjük a Megvilágosodott, az Igazság, a Tanítás, a Törvény és a Közösség védelmét és kérjük segítsenek a megvilágosodás elérésében.

Ma összegyűltünk

(ezen a helyen, név), hogy megemlékezzünk a sesshin résztvevőinek az őseiről. Füstölőt, gyertyát, és virágokat ajánlottunk fel, és együtt mondtuk el Hakuin zazen dalát. Az érdemet, amelyet ezáltal szereztünk a sesshinen résztvevők ősei lelkének ajánljuk, és a Megvilágosodott (Buddha) Birodalom ékesítésére és tisztítására, amelyet az áldozatos gyakorlással megvalósítunk. Imádkozunk, hogy a Létforgatag (Szamszára) világában a megvilágosodás sárkányékszere ragyogjon a kék tengerben, és hogy az Érinthetetlen Boldogság és Nyugalom (Nirvána) világában az Eredeti-, Igaz-természet (Dharma-

természet) tündöklő holdja világítsa be az azúr eget, minden élőlényt egyenlőképpen vezetve a felébredés útján.

○ Minden buddha, bódhiszattva, Minden térben, minden időben,

○ Mahaszattva; és a nagy

○ Prajna Paramita.

Eko

A megvilágosodás tiszta fénye tündöklő, csendesen megvilágítva és körülölelve az egész mindenséget. Ahogy visszatérünk a világba, és megfigyeljük, látjuk, hogy olyan, mint egy álom.

Alázattal kérem a Megvilágosodott, az Igazság, a Tanítás, a Törvény és a Közösség a védelmét és kérem segítsenek a megvilágosodás elérésében.

Ma (ezen a helyen név), elmondtam Hakuin zazen dalát, és megemlékezem minden érző lény, a gyakorlók, és világiak őseiről. Az érdemet, amelyet ezáltal szerezttem minden érző lény, a gyakorlók és világiak ősei lelkének ajánlom, a Megvilágosodott (Buddha) Birodalom ékesítésére és tisztítására, amelyet az áldozatos gyakorlással megvalósítok. Imádkozom, hogy a Létforgatag (Szamszára) világában a megvilágosodás sárkányékszere ragyogjon a kék tengerben, és hogy az érinthetetlen, rendíthetetlen Boldogság és Nyugalom (Nirvána) világában az Eredeti-, Igaz-természet (Dharma-természet) tündöklő holdja világítsa be az azúr eget, minden élőlényt egyenlőképpen vezetve a felébredés útján.

○

Minden buddha, bódhiszattva, Minden térben, minden időben,

○
Mahaszattva; és a nagy

○
Prajna Paramita.

**TOREI ZENJI:
A BÓDHISZATTVA
FOGADALMA
X X X**

Tanítványok!

Amikor nem tévesztem szem elől a dolgok eredeti természetét, úgy találom, hogy mindez a Beérkezett (Tathágata) igazságának csodás megjelenése.

Atomról atomra, pillanatról pillanatra mindez nem más, mint az ő titokzatos sugárzása. Emiatt erényekkel teli őseink még az olyan lényekre is kiterjesztették a tiszteletet és a szerető gondoskodást, mint a madarak és a vadak.

Akkor hát nem csoda, hogy alázatos szívvel hálát adunk az ételért, italért és ruházatért, mely táplál minket, és amely védelmet nyújt egész napon át. Lényegileg nem más ez, mint a nagy mesterek meleg bőre és húsa, a Megvilágosodott (Buddha) megtestesült együttérzése.

Ha így van ez az élettelen tárgyakkal is, mennyivel inkább kedvesnek és könyörületesnek kell lennünk az emberi lények iránt, még ha ostobák is.

Váljanak bár esküdt ellensége-

inkké, szidalmazva és üldözve minket, úgy tekintjük őket, mint bódhiszattva megjelenéseket akik mély együttérzésükben egyes eszközökhöz folyamodnak, hogy felszabadítsanak minket a bűnös karmák alól, melyet számtalan kalpán keresztül elfogult és énközpontú nézeteinkkel halmoztunk fel.

Ha felébredszjük magunkban ezt a mély, tiszta hitet, alázatos szavak felajánlása kíséretében, és őszinte szívvel menedéket veszünk a Megvilágosodottban (Buddhában), akkor minden gondolatunkkal egy lótusz virág fog kinyílni, kelyhében egy megvilágosodottal (buddhával).

Ezek a megvilágosodottak (buddhák) mindenütt Tiszta Földeket hoznak létre, és a Beérkezett (Tathágata) fénye szabadon árad ott ahol időzünk.

X

Bárcsak az egész világegyetemre kiterjeszhetnénk ezt a tudatot,

X

hogy mi is és minden érző lény is gyümölcsé érlelhessük

X

a bölcsesség magvait.

Eko

Alázattal kérjük minden bölcs és szent lény védelmét és kérjük őket segítsenek a megvilágosodás elérésében. Tiszteletteljesen egybegyűltünk a föld és az ég spirituális lényei előtt, és elmondtuk Torei Zenji bódhiszattva fogadalmát.

Alázatosan felajánljuk az így szerzett érdemeket minden lény – kicsi és nagy – dicséretére, aki békét és védelmet hoz a gyakorlás e helyére.

○

Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,

○

Mahaszattva; és a nagy

○

Prajna Paramita.

Eko

Alázattal kérem minden bölcs és szent lény védelmét és kérem őket segítsenek a megvilágosodás elérésében. A föld és az ég spirituális lényei előtt, tiszteletteljesen elmondtam Torei Zenji bódhiszattva fogadalmát Alázatosan felajánlom az így szerzett érdemeket minden lény – kicsi és nagy – dicséretére, aki békét és védelmet hoz a gyakorlás e helyére.

○

*Minden buddha, bódhiszattva,
Minden térben, minden időben,*

○

Mahaszattva; és a nagy

○

Prajna Paramita.

ENMEI JUKU KANNON GYO

X X X

(33x)

KAN ZE ON NA MU BUTSU YO
BUTSU U IN YO BUTSU U EN
BUP PO SO EN JO RAKU GA
JO CHO NEN KAN ZE ON BO
NEN KAN ZE ON NEN NEN JU
SHIN KI NEN NEN FU RI SHIN

a 10 - nél a KAN-ra: O

a 20 - nál a KAN-ra: O O

a 30 - nál a KAN-ra: O O O

33-nál:

X
KAN ZE ON NA MU BUTSU YO
BUTSU U IN
YO BUTSU U EN BUP PO SO
EN JO RAKU GA JO CHO NEN
KAN ZE ON BO NEN

X
KAN ZE ON NEN NEN

X
JU SHIN KI NEN NEN

X
FU RI SHIN

SHU JO MU HEN SEI GAN DO

X

BON NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN
GAKU
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

X

SHU JO MU HEN SEI GAN DO
BON NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN
GAKU
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

X X

SHU JO MU HEN SEI GAN DO
BON NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN
GAKU

X X X
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

NÉGY FOGADALOM

X

Az élőlények száma
végtelen,
fogadom, hogy mind
megszabadítom.

A káprázatok világa
kimeríthetetlen,
fogadom, hogy mind
legyőzöm.

Az igaz tanok sora
megszámlálhatatlan,
fogadom, hogy mind
megtanulom.

A felébredés útjai
bejárhatatlanok,
fogadom, hogy mind
bejárom.

*Leborulás:
csengő:*

X XX xxxxxxxxxxxxxxxx

1. X I

2. X I

3. XX I

felegyenesedve:

X X X

X X X

DAI E ZENJI FOGADALMA

A FELÉBREDÉSRE

X X X

Azért imádkozunk most, hogy
szilárd elhatározással telje-
sen a Megvilágosodott (Buddha)
útjának szentelhessük ma-
gunkat, és ne csüggedjünk,
még ha az út hosszúnak tűnik
is. Egész testünk váljék tisztá-
vá és könnyűvé, testünk és
szellemünk legyen erős, kitartó
és egészséges; üzzünk el ma-
gunktól minden kétséget és
zaklatottságot; kerüljön el ben-
nünket minden csapás, bal-
sors, káros befolyás és akadály;
keressük az igazságot önma-
gunkban, hogy mindig a helyes
úton járjunk; távozzon tőlünk
minden gondolat, hogy elérjük
a legteljesebb bölcsességet és
a közvetlen megvilágosodást
a Nagy Igazságban. Ily módon
megkapjuk a megvilágosodottak
(buddhák) mély bölcsességének át-
adását segítve ezáltal minden
éző lény megszabadulását, akit
még a születés és a halál örvé-
nye forgat. Így fejezzük ki há-
láinkat minden megvilágosodott
(buddha) és pátriárka irgalmáért.
Imádkozzunk, hogy súlyos be-

tegség ne gyötörjön bennünket, és kerüljön a szenvedés, ha távozni kell; hogy hét napra előre tudjuk, ha közelít a perc, és tudatunkat időben lecsendesítve adhassuk fel a testet.

Hogy semmi se kössön az utolsó pillanatban, amikor visszatérünk a születés és halál nélküli Eredeti, Igaz, Tiszta Tudatunkhoz. Hogy eggyé válva ismét a világ-egyetemmel, a megvilágosodottak (buddhák) nagy bölcsességében minden lény valódi természetében ölthessünk testet, és a megvilágosodottak (buddhák) nagy bölcsességével felébresszük minden lényben az eredeti megvilágosodott-tudatot. (buddha-tudatot) Felajánljuk ezt a tíz égtáj,

X

a múlt, jelen és jövő

X

minden Megvilágosodottjának (buddhájának), bódhiszattva-mahászattvájának és

X

a nagy észet meghaladó bölcsességnek.

A DHARMA MEGNYITÁSA

(Teisho előtt)

MU JO JIN JIN MU MYO NO HO
WA HYA KU SEN MAN GO NI
HO AI O KO TO KA TA SHI WA
RE I MA KEN MON SHI JU JI
SU RU KO TO O E TA RI NE GA
WA KU WA NYO RAI NO SHIN
JI TSU GI O GE SHI TA TE MA
TSU RAN KO TO O.

A Dharmával, amely összehasonlíthatatlanul mély és tökéletes százezer millió kalpa elmúltával is ritkán találkozunk. Most a miénk lehet, megtarthatjuk, láthatjuk, hallhatjuk, elfogadhatjuk. Ébredjünk fel a Tathágata mély, igaz tudatára.

The Dharma, incomparably profound and exquisite, is rarely met with even in hundreds of thousands of millions of kalpas. We are now permitted to hold it, see it, hear it, and accept it. May we awaken to the deep true Mind of Tathagata.

ÉTKEZÉSI SZUTRÁK

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA

Amikor A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva, a nagy észet meghaladó bölcsesség állapotában elmélyedt, úgy tapasztalta, hogy mind az öt összetevő természetét szerint üres, és ezáltal megszabadult minden szenvedéstől.

Sáriputra, szólt, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ami forma az üresség, ami üresség az forma. Ugyanez igaz az érzésekre, érzékelésre, készítésre, tudatosságra.

Sáriputra, szólt, minden jelenségnek üresség a természete. Születés és halál nélküliek, sem nem tiszták, sem nem szennyezették, nem növekszenek, és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs forma, nincs érzés, nincs érzékelés, nincsenek készítmények, nincs (én)tudatosság. Nincs szem és fül, orr és nyelv, test és értelem, nincsenek színek, hangok, illatok, ízek, nincsenek tapintható és nincsenek tudat-tárgyak. Nincsenek formavilágok, és formanélküli világok sincsenek. Nincs nem-tudás és nincs annak

kioltása, nincs öregség és halál, és azoknak sincs kioltása. Nincs szenvedés, és a szenvedésnek nincs sem eredete, sem megszüntetése, nincs út, nincs megismerés, nincs megvalósítás, és nincs megékezés, mivel semmi sincs, amit el kellene érni.

A bódhiszattva ezért az észet meghaladó bölcsességre hagyatkozik, és mivel tudatát semmi sem akadályozza, nincs benne félelem. Hamis képzetektől szabadon az érinthetetlen, rendíthetetlen Boldogság és Nyugalom (Nirvána) az otthona. A három világ valamennyi Megvilágosodottja az észet meghaladó bölcsességre támaszkodik, és elnyeri a felülmúlhatatlan, teljes, tökéletes megvilágosodást. Ezért tudd, az észet meghaladó bölcsesség mantrája a legteljesebb bölcsesség mantra, a nagy fényes mantra, a legvégső mantra, a páratlan mantra, a legfelsőbb mantra, amely minden szenvedést megenyhít, igaz és hazugság nélkül való.

Ezért mondd ki a legteljesebb bölcsesség mantráját, mondd ki a mantrát, amely így szól
*Gate, gate, paragate,
parasamgate,
bódhi szvaha.*

AZ ÖT MEGFONTOLÁS

Először, gondoljunk arra, ételünk honnét származik és milyen sok munka eredménye.

Másodszor, éljünk úgy, hogy méltók lehessünk rá.

Harmadszor és legfőképpen, legyünk éberek, étkezés közben gyakoroljuk a tudatosságot, amely segít meghaladnunk a mohóságot, haragot és káprázatot.

Negyedszer, fogyasszuk az ételt hálával, amely fenntartja testünk és tudatunk jó egészségét.

Ötödször, akarjuk az ételt, hogy az igazsághoz vezető úton haladni tudjunk, és befejezzük minden lény tiszta tudatának felébresztését.

AZ ÉTEL HÁROM FALATA

Az első falat minden káprázat elvágásáért.

A második a tiszta tudatunk fenntartásáért.

A harmadik minden élőlény megszabadításáért.

Így járjuk végig valamennyien a Megvilágosodott (Buddha) útját.

A VÍZ FELAJÁNLÁSA

A víz, amellyel csészéinket kiöblítjük, olyan, mint a menyeyei nektár. Minden birodalmak számtalan lényéért isszuk, hogy ők is legyenek jóllakottak és elégedettek.

REGGELI UTÁN

Most, hogy reggelinket befejeztük, azért imádkozunk, hogy minden élőlény teljesítse a reábízott feladatot, és valósítsa meg saját eredeti, megvilágosodott tiszta (buddha-dharma) természetét.

EBÉD / VACSORA UTÁN

Az ebédet/vacsorát befejeztük és testi erőnk helyreállt. Szellemi erőnk szétárad minden égtáj felé és átfogja az időt. Erősek vagyunk. Az Igazság, a Tanítás és a Törvény (Dharma) kereke forog, ne legyen rá több gondunk. Töltsön be minden lényt e csodálatos erő!

BUCHINSON SHIN DHARANI

NŌ BŌ BA GYA BA TEI
TA RE RO KI YA
HA RA CHĪ
BI SHI SHU DA YĀ
BO DA YĀ
BA GYA BA TEI
TA NI YA TĀ
ON BI SHU DA YĀ
BI SHU DA YĀ SA MA SA MA
SAN MAN DĀ
HA BA SHĀ
SO HA RA DĀ
GYA CHI GYA KA NŌ
SO BA HAN BĀ
BI SHU TEI
A BI SHIN SHĀ
TO MAN SO GYA TĀ
HA RA BA SHA NŌ
A MI RI TĀ
BI SEI KEI
MA KA MAN DA RA
HA DA I
A KA RĀ A KA RĀ
A YU SAN DA RA NĪ
SHU DA YĀ
SHU DA YĀ
GYA KYA NŌ
BI SHU TEI
U SHU NI SHA
BI JA YĀ BI SHU TEI
SA KA SA RĀ
A RA SHIN MEI

SAN SO NI TEI
SARA BĀ
TA TA GYA TĀ
BA RO GYA NĪ
SA TA HA RA MI TĀ
HA RI HO RA NĪ
SARA BĀ
TA TA GYA TĀ
KI RI DA YĀ
CHI SHU TA NŌ
CHI SHU CHI TĀ
MA KA MO DA REI
BA ZA RA GYA YĀ
SŌ GYA TA NŌ
BI SHU TEI
SARA BĀ
HA RA DĀ
HA YA TO RI
GYA CHĪ
HA RI BI SHU TEI
HA RA CHI NĪ
HA RA DA YĀ
A YOKU SHU TEI
SAN MA YĀ
CHI SHU CHI TEI
MA NI MA NĪ MA KA MA NĪ
TA TA TA BO DĀ
KU CHI HA RI SHU TEI
BI SO BO DĀ
BO JI SHU TEI
JA YĀ JA YĀ
BI JA YĀ BI JA YĀ
SA MO RĀ SA MO RA
SARA BA BO DĀ

CHI SHU
CHI TA SHU TEI
BA JI RĪ BA ZA RĀ
GYARA BEI BA ZA RAN
HA BA
TO MA MĀ
SHA RI RAN
SARA BĀ
SA TO BA NAN
SHA GYA YĀ
HA RI BI SHU TEI
SARA BĀ
GYA CHI
HA RI SHU TEI
SARA BĀ TA TA GYA TĀ
SHIS-SHA MEI
SAN MA JIN BA
SŌ EN DŌ SARA BĀ
TA TA GYA TĀ
SAN MA JIN BA
SŌ CHI
SHU CHI TEI
BŌ JI YA BŌ JI YA
BI BO JI YA BI BO JI YA
BŌ DA YA BŌ DA YA
BI BO DA YA BI BO DA YA
SAN MAN DĀ
HA RI SHU TEI
SARA BĀ TA TA GYA TĀ
KI RI DA YĀ
CHI SHU TA NŌ
CHI SHU CHI TĀ MA KA
MO DA REI
SŌ WĀ KĀ

GYAKU ON JIN SHU

NA MU FU DO YĀ
NA MU DA MO YĀ
NA MU SUN GYĀ YĀ
NA MU JĪ HŌ SHĪ BŪ
NA MU SHĪ BŪ SĀ
MO KO SĀ
NA MU SHĪ SHIN SUN
NA MU SHŪ SHĪ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ
MU TO NAN KĪ
A GYA NĪ KĪ
NI GYA SHĪ KĪ
A GYA NĀ KĪ
HA RA NĪ KĪ
A BI RĀ KĪ
HĀ DAI RĪ KĪ
SHIKKŌ SHIKKŌ
MAKU TOKU KŪ JŪ

NA MU FU DO YĀ
NA MU DA MO YĀ
NA MU SUN GYĀ YĀ
NA MU JĪ HŌ SHĪ BŪ
NA MU SHĪ BŪ SĀ
MO KO SĀ
NA MU SHĪ SHIN SUN
NA MU SHŪ SHĪ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ

MU TO NAN KĪ
A GYA NĪ KĪ
NI GYA SHĪ KĪ
A GYA NĀ KĪ
HA RA NĪ KĪ
A BI RĀ KĪ
HĀ DAI RĪ KĪ
SHIKKŌ SHIKKŌ
MAKU TOKU KŪ JŪ

NA MU FU DO YĀ
NA MU DA MO YĀ
NA MU SUN GYĀ YĀ
NA MU JĪ HŌ SHĪ BŪ
NA MU SHĪ BŪ SĀ
MO KO SĀ
NA MU SHĪ SHIN SUN
NA MU SHŪ SHĪ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ
SA RA GYĀ
MU TO NAN KĪ
A GYA NĪ KĪ
NI GYA SHĪ KĪ
A GYA NĀ KĪ
HA RA NĪ KĪ
A BI RĀ KĪ
HĀ DAI RĪ KĪ
SHIKKŌ SHIKKŌ
MAKU TOKU KŪ JŪ

ITA TEN FU GIN

ON ITA TEI TA
MOKO TEI TA SOWAKA
OM MOKO
KYA RA YA SOWAKA
ON KEN BA YA
KEN BA YA SOWAKA
ON KURA DAN NO
UN JAKA SOWAKA
OM BEI
SHIRAMANDA YA SOWAKA
OM BA SAM BA
EN TEI SHUYA JIN SOWAKA

NAN DA RYU O
BATSU NAN DA RYU O
SHAKARA RYU O
WASHU KITSU RYU O
TOKU SHAKA RYU O
ANABA DATTA RYU O
MANASHI RYU O
UHADA RYU O

HÉTKÖZNAPI FELAJÁNLÁS SZÚTRÁK

Eko

A Szív Szútrát

*A csapásokat elhárító és
jó szerencsét hozó dharánit*

A Nagy Együttérző Dharániját

*A hosszú élet
tíz tételének dharániját*

*A Diadalmas Megvilágosodott
koronájának dharániját*

minden érző lény megvilágosodásáért és minden érző lény tudatának megtisztulásáért, minden érző lény boldogságáért, minden ember, és minden érző lény szenvedésének a megszüntetéséért, minden ember megvilágosodásáért és minden ember tudatának megtisztulásáért, ... (ország,város) minden lakosának megvilágosodásáért, és tudatuk megtisztulásáért, minden ország, város, minden helység lakosának megvilágosodásáért és megtisztulásáért, A Közösségben gyakorló és azon

kívül minden gyakorló és nem gyakorló megvilágosodásáért és tudatuk megtisztulásáért, a betegek gyógyulásáért, megvilágosodásáért és a betegek tudatának megtisztulásáért, a haldoklók megvilágosodásáért és tudatuk megtisztulásáért, a másokért cselekvők megvilágosodásáért, és tudatuk megtisztulásáért, a világ békéjéért és az erőszak megszűnéséért, a harag, a gyűlölet, a mohóság, a káprázat megszűnéséért, minden ártó tett megakadályozásáért, minden ártó tettől való megvédésért, megóvásért, a levegő, a vizek, az erdők, a mezők, és az egész a Föld minden mérgektől való megtisztításáért, a jó levegőért, tiszta vizekért, a Föld bőségéért, A Közösség, minden ember és minden érző lény jólétéért, az együttérzés felébredéséért, minden ember, minden érző lény felülmúlhatatlan, teljes, tökéletes megvilágosodásáért,
mondjuk el.
Így legyen!

Eko

A Szív Szútrát

A csapásokat elhárító és jó szerencsét hozó dharánit

A Nagy Együttérző Dharániját

*A hosszú élet
tíz tételének dharániját*

*A Diadalmas Megvilágosodott
koronájának dharániját*

... (név)
gyógyulásáért
egészségéért
tudata megtisztulásáért
megvilágosodásáért
....
mondom el.

Segítse / segítsék

.... (név)
gyógyulását
egészségét
tudata megtisztulását
megvilágosodását
....

Így legyen!

OOOIO

MAHA PRAJNA PARAMITA HRIDAYA SUTRA

(A nagy észt meghaladó bölcsesség, a Szív szutrája)

X X X X X xxxxxxxxxxxxxxxx O

Amikor A Világot Könyörülettel Figyelő (Avalókitésvara) bódhizattva, a nagy észt meghaladó bölcsesség állapotában elmélyedt, úgy tapasztalta, hogy mind az öt összetevő (szkandha) természete szerint üres, és ezáltal megszabadult minden szenvedéstől. Sáríputra, szólt, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ami forma az üresség, ami üresség az forma. Ugyanez igaz az érzésekre, érzékelésre, készítésre, tudatosságra. Sáríputra, szólt, minden jelenségnek (dharma) üresség a természete. Születés és halál nélküliek, sem nem tiszták, sem nem szennyezettek, nem növekszenek, és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs forma, nincs érzés, nincs érzékelés, nincsenek készetések, nincs (én)tudatosság. Nincs

szem és fül, orr és nyelv, test és értelem, nincsenek színek, hangok, illatok, ízek, nincsenek tapintható és nincsenek tudat-tárgyak. Nincsenek formavilágok, és formanélküli világok sincsenek. Nincs nem-tudás és nincs annak kioltása, nincs öregség és halál, és azoknak sincs kioltása. Nincs szenvedés, és a szenvedésnek nincs sem eredete, sem megszüntetése, nincs út, nincs megismerés, nincs megvalósítás, és nincs megérkezés, mivel semmi sincs, amit el kellene érni.

O

A bódhiszattva ezért az ész meggaladó bölcsességre hagyatkozik, és mivel tudatát semmi sem akadályozza, nincs benne félelem. Hamis képzetektől szabadon az érinthetetlen, rendíthetetlen Boldogság és Nyugalom (Nirvána) az otthona.

A három világ valamennyi Megvilágosodottja (Buddhája) az ész meggaladó bölcsességre támaszkodik, és elnyeri a felülmúlhatatlan, teljes, tökéletes megvilágosodást. Ezért tudd, az ész meggaladó bölcsesség mantrája a legteljesebb bölcsesség mantra, a nagy fényes mantra,

a legvégső mantra, a páratlan mantra, a legfelsőbb mantra, amely minden szenvedést megnyer, igaz és hazugság nélkül való.

Ezért mondd ki a legteljesebb bölcsesség mantráját, mondd ki a mantrát, amely így szól

X

X

Gate, gate, paragate,
paraszamgate,

X

bódhi szvaha.

(Megérkezett, megérkezett, megvilágosodás, üdv
/ Tovább, tovább, a túlsó partra, át a túlsó partra, megvilágosodás, üdv)

A CSAPÁSOKAT ELHÁRÍTÓ ÉS JÓ SZERENCSET HOZÓ DHARÁNI

(Sho Sai Shu - Na Mu Sa Man Da)

X X X O

(3x)

Tisztelet minden Megvilágosodottnak és az akadálytalanul tisztán áramló szabad tudatuknak!

Így hát:

Om!

Minden akadályt,
a tudattérben-úrben (*ākāśa*),

és az ürességben,
pusztítsd, rombold
pusztítsd, rombold
Tiszta tudat!

Tiszta tudat!

Láng, fény,

Láng, fény,

ragyogó fény,

ragyogó fény,

maradj, maradj.

Törd - zúzd,

robbantsd szét,

robbantsd szét

hárítsd el a csapásokat!

Hozz szerencsét!

Hozz szerencsét!

Így legyen!

X

Tisztelet minden Megvilágosodottnak és az akadálytalanul tisztán áramló szabad tudatuknak!

Így hát:

Om!

Minden akadályt,
a tudattérben-úrben (*ākāśa*),

és az ürességben,

pusztítsd, rombold

pusztítsd, rombold

Tiszta tudat!

Tiszta tudat!

Láng, fény,

Láng, fény,

ragyogó fény,

ragyogó fény,

maradj, maradj.

Törd - zúzd,

robbantsd szét,

robbantsd szét

hárítsd el a csapásokat!

Hozz szerencsét!

Hozz szerencsét!

Így legyen!

X

X O

Tisztelet minden Megvilágosodottnak és az akadálytalanul tisztán áramló szabad tudatuknak!

Így hát:

Om!

Minden akadályt,
a tudattérben-úrben (*ākāśa*),
és az ürességben,
pusztítsd, rombold
pusztítsd, rombold
Tiszta tudat!
Tiszta tudat!
Láng, fény,
Láng, fény,
ragyogó fény,
ragyogó fény,
maradj, maradj.
Törd - zúzd,
X
robbantsd szét,
robbantsd szét
X
hárítsd el a csapásokat!
Hozz szerencsét!
Hozz szerencsét!
X
Így legyen!

A NAGY EGYÜTTÉRZÉS DHARÁNIJA

(Dai Hi Shu - Na Mu Ka Ra Tan No)
X

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Tisztelet a nemes Megvilágoso-
dottnak, A Világot Könyörülettel
Figyelő (*Avalókitésvara*), Bódhiszattva-
Mahaszattvának, a Nagy Együtt-
érzőnek!

X

Om!

Kimondom a Szív Dharánit,
amely biztosítja minden cél elé-
rését, tiszta és legyőzhetetlen,
megtisztít minden lényt, meg-
tisztítja a létezés útját,

X

megszabadít a félelemtől.

Om!

Minden Megvilágosodott és min-

O

den igaz tanítás Egy.

Tisztelet A Világot Könyörü-
lettel Figyelőnek, aki feltétel
nélkül minden érző lény felé ra-
gyogó fényt áraszt, hódolat a
legyőzhetetlen tisztaságnak, üdv
a ragyogásnak.

Tisztelet az örömteli létezésnek,
akit minden igaz lény szolgál.

O

Tisztelet annak, aki Egy a világot

látóval, a könyörületes szívűvel.
A nagy érző, megvilágosodott lény
számára minden, minden,
szennyezetlen, tiszta:
ez a felszabadult szív,
ez a felszabadult tudat.
Véget vet a karmának,

O

megszabadít, megszabadít,
a győztes, a nagy győztes.

Tarts ki, tarts ki,
szabadságot teremtő,
vezess, vezess a folttalan, szeny-
nyezetlen, tiszta megszabadu-
láshoz.

Jöjj, jöjj, fogadalom, ígéret,
felébredés gyémánt királya,
nektár-tudat ajándéka.

Tisztíts meg a káprázattól,
tisztítsd, tisztítsd meg a szívem,
Állhatatos, állhatatos,
bátor, bátor,
csodálatos létezés,
csodálatos létezés.

Legyek megvilágosodott,
legyek megvilágosodott,
már Megvilágosodott vagyok,
már Megvilágosodott vagyok,
jóindulatú, és erénnyel telt.
Egyé válva az igazsággal,
üdv az erőnek,
üdv a jószándéknak,
üdv a jóindulatnak,
üdv a teremtésnek,

üdv az erényeknek,
üdv a szeplőtlen örömnek,
üdv a meggyőző beszédnek,
üdv minden mély értelemnek,
üdv az erőkerék forgásának,
üdv az érdeknélküli tettnek,
üdv a tiszta erényű áldottá válásnak,
üdv a fegyelem urának,
üdv a világi életnek.

Tisztelet a Megvilágosodottnak,
az Igazságnak, a Tanításnak, a
Törvénynek, és a Közösségnek!

X

Tisztelet

A Világot Könyörülettel Figyelőnek!

Om!

X

Üdv a megvilágosodott lénynek!

Üdv e varázsigének!

X

Így legyen!

(*om vajra dharma hrīḥ*)

A HOSSZÚ ÉLET TÍZ TÉTELÉNEK DHARÁNIJA

(Enmei Juku Kannon Jo - Avalókités-
vara bódhiszattva szútra)

X X X

(33x)

X (10.)

XX (20.)

XXX (30.)

Tisztelet A Világot Könyörülettel
Figyelő bódhiszattvának!

Tisztelet a Megvilágosodottnak!
Egyek vagyunk a Megvilágoso-
dottal,

egyek vagyunk az Igazsággal, a
Tanítással, és a Törvénnyel,
egyek vagyunk a Közösséggel,
Eredeti Igaz Tudatunk
örökkévaló,

boldog,
énnélküli,
tisztá.

A Világot Könyörülettel Figyelő
tudat reggel,

A Világot Könyörülettel Figyelő
tudat este,

A Tudatból jön létre minden tu-
datosság,

A Tudattól elválasztva
nem létezik tudatosság.

33.

X

Tisztelet A Világot Könyörülettel
Figyelő bódhiszattvának!

Tisztelet a Megvilágosodottnak!
Egyek vagyunk a Megvilágoso-
dottal,

egyek vagyunk az Igazsággal, a
Tanítással, és a Törvénnyel,
egyek vagyunk a Közösséggel,
Eredeti Igaz Tudatunk

örökkévaló,

boldog,
énnélküli,
és tisztá.

A Világot Könyörülettel Figyelő
tudat reggel,

X

A Világot Könyörülettel Figyelő
tudat este,

X

A Tudatból jön létre minden tu-
datosság,

A Tudattól elválasztva

X

nem létezik tudatosság.

A DIADALMAS MEGVILÁGOSODOTT KORONÁJÁNAK DHARÁNIJA

(*Buchinson Shin Dharani*)

A Diadalmas Buddha-korona Dharáni)

X X X

Hódolat az Áldottnak, a hármas
világ legkiválóbbjának!

Hódolat a Megvilágosodottnak,
az Áldottnak!

Om!

Tisztíts meg minket, tisztíts meg
minket! Te mindig pártatlan! Ki a
mindent átható és megvilágító
fény birtokában vagy, én-ter-
mészetében tisztá, a létezés öt
útjának sötétségétől megtisztult!
Szentelj meg minket Megvi-
lágosodott, halhatatlan szent-
séggel, mely a legfényesebb
igékből, felülmúlhatatlan erőkből
áll.

Óvj a csapásoktól, óvj a csapá-
soktól! Te, örök élet!

Tisztíts meg minket, tisztíts meg
minket, te, aki tisztá vagy, mint
az ég!

Te, aki tisztá vagy, mint a diadal-
mas Megvilágosodott koronája!

Te, aki ezersugarú fényben lán-
golsz!

Om!

Minden Megvilágosodott, aki a
teljes világot átlátja!

Te, a Hat Paramitában tökéletes!

Te, aki a Megvilágosodottak szí-
véből áradó erő erejével felruhá-
zott, te aki a Valóság Nagy Pe-
csétjét tartod.

Te, akinek teste kemény és tisz-
ta, mint gyémánt!

Te, áttetszően tisztá, minden
akadálytól, félelemtől és gonosz-
ságtól megtisztult.

Óvj meg minket minden go-
noszságtól! Te, akinek élete
megtisztított, örömteli élet!

Te, aki felruházol minket az ere-
deti tisztá Tudat hatalmával!

Ékkő, ékkő, nagyszerű ékkő!

Olyanság, határtalan valóság és
teljes tisztaság!

Te, aki tisztá vagy, felülmúlha-
tatlanul, teljesen tökéletesen
Megvilágosodott!

Légy diadalmas,

légy diadalmas,

légy mindig diadalmas,

légy mindig diadalmas!

Tartsd ezt tudatodban,

tartsd ezt tudatodban!

Te, minden Megvilágosodott ál-
tal felhatalmazott tisztá létezés!

Átható fényességet (*Vajrát*) tartó

Gyémanttudat (*Vajragarbha*)!

Testem legyen olyan, mint gyé-

mánt! És minden lény teste legyen olyan, mint gyémánt.

Te, teljesen tiszta test birtokosa!

Te, a létezés minden útjától teljesen tiszta! Hadd nyerjek vigaszt a Megvilágosodottak által!

Te, minden Megvilágosodott vigasztaló hatalmával felruházott! Légy megvilágosodott,

légy megvilágosodott,

légy mindig megvilágosodott,

légy mindig megvilágosodott!

Világosítsd meg őket,

világosítsd meg őket,

mindig világosítsd meg őket,

mindig világosítsd meg őket!

Te, igen tiszta, igen áthatóan tiszta!

X

Te, aki a Megvilágosodottak szívéből áradó erő erejével felruházott,

Te, aki, a Valóság Nagy Pecsétjét*, tartod.

X

Üdv!

X

Üdv!

**(az utat, a célt, a Tudat közvetlen tapasztalatát, a a tanítások végső lényegét)*

om amṛta tejovati svāhā -

om bhaisajye bhaisajye mahābhaisajye

bhaisajyarāje samudgate svāhā

A MEGTISZTULÁS

DHARĀNIJA

(Gyaku Hon Jin Shu)

(3x)

X

Életemet a Megvilágosodottnak szentelem,

Életemet Igazságnak, a Tanításnak, és a Törvénynek szentelem,

Életemet a Közösségnek szentelem,

Életemet a tíz irány

Megvilágosodottjainak

szentelem,

Életemet a Bódhiszattva-Mahaszattváknak

szentelem,

Életemet a Tökéletességet elérteknek szentelem,

Életemet a Megvilágosodott tanítóknak szentelem,

Minden rossz tett szűnj meg, tűnj el!

Hét bűn gyorsan tűnj el,

X

ne maradj!

A VILÁGOT

KÖNYÖRÜLETTEL FIGYELŐ

UNIVERZÁLIS KAPUJA

(Avalókitésvara szútra,

Részlet a Lótusz szútrából, 25.fejezet)

X X X

Ekkor a Kimeríthetetlen Elméjű

(Aksajamati) bódhiszattva emelkedett föl a helyéről, és kezeit összetéve így szólt a Megvilágosodottnak:

- Magasztos! Mi okból kapta A Világot Könyörülettel Figyelő

(Avalókitésvara) bódhiszattva A Világot Könyörülettel Figyelő

(Avalókitésvara) nevet?

A Megvilágosodott magyarázatot adott:

- Ha a különböző szenvedéseknek és fájdalmaknak kitett élőlények mérhetetlen száza,

ezrei, tízezrei, százezrei és milliói A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattváról hallanak,

és nevéen szólítva hívják, akkor A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva rögtön

felfigyel, és segít megszabadulniuk, megmenekülniük. Aki a nevéen magában őrzi, az nagy

tűzbe kerülve sem ég meg; ilyen e bódhiszattva földöntúli ereje. Akit a folyó elsodor, és a

nevéen szólítja, az partot ér; akit a tengeren ér vész, az megmenekül; akit fegyverek fenyegetnek halállal és a nevéen szólítja, az megszabadul. Továbbá, ha egy bűnöst avagy ártatlant megkötnek vagy megbilincselnek, és az a nevéen szólítja, minden kötél és bilincs lehull, és az

illető megmenekül. Ugyanígy szabadítja meg a rablók által fenyegetett kereskedőket, a vágyakozókat, a haragosakat, az ostobákat, ha ezt kiáltják:

„Tisztelet A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvának!”

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

nevéen szólítja, az partot ér; akit a tengeren ér vész, az megmenekül; akit fegyverek fenyegetnek halállal és a nevéen szólítja, az megszabadul. Továbbá, ha egy bűnöst avagy ártatlant megkötnek vagy megbilincselnek, és az a nevéen szólítja, minden kötél és bilincs lehull, és az

illető megmenekül. Ugyanígy szabadítja meg a rablók által fenyegetett kereskedőket, a vágyakozókat, a haragosakat, az ostobákat, ha ezt kiáltják:

„Tisztelet A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvának!”

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

Ha egy asszony fiúgyermekre vágyik, és A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához imádkozik s tiszteli őt, akkor boldog, erényes és bölcs fia születik. Ha egy asszony leánygyermekre vágyik, akkor hibátlan alakú, erényes leánya születik. A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva ilyen erő birtokában van. Ha egy ember az összes megszámlálhatatlanul sok bódhiszattva nevéen ismeri, és étellel, illatszerekkel, ruhával, fekvőhellyel és gyógyszerekkel élete végéig áldoz nekik, akkor az érdemei semmivel sem többek, mint azé az emberé,

aki csak A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva nevét ismeri, és ha csak egyszer is, de imádkozik hozzá és hódolatát fejezi ki.

A Kimeríthetetlen Elméjű bódhiszattva a Megvilágosodott-hoz szólt:

- Magasztos! Miért jelenik meg A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva a mi világunkban? Hogyan hirdeti a lényeknek az Igazságot, a Tanítást és a Törvényt?^(Dharma) Milyen formákban nyilvánul meg egyes eszközeinek ereje?

A Megvilágosodott így válaszolt:
- Jó fiú! Ha A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva az országok lényeit egy Megvilágosodott testében tudja megmenteni, akkor egy Megvilágosodott testében jelenik meg, és úgy hirdeti az Igazságot, a Tanítást és a Törvényt. Ha valakit egy önmagától, egyedül megvilágosodó, de tanítani nem képes megvilágosodott ^(pratiékabuddha) vagy saját maga megvilágosodását kereső, ^(srávaka) vagy Brahmá király, Indra, istenek vagy mennyei lények vagy király, polgár, miniszter, bráhmána, szerzetes, szerzetes-

nő, férfi vagy női világi követő, aszszony, fiatal férfi vagy fiatal leány, déva, nága, jaksa, gandharva, aszura, garuda, mahóra, ember vagy nem-ember testében tud megmenteni, akkor ezek testében jelenik meg, és úgy hirdeti az Igazságot, a Tanítást és a Törvényt. Ilyen érdemeket szerzett A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva. Sokféle alakot változtatva menti meg az országok lényeit. Ezért kell A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvát teljes szívvel tisztelni. Ez A Világot Könyörülettel Figyelő mahászattva-bódhiszattva képes minden félelemben és fenyegető veszélyben lévőnek a félelemnélküliséget adományozni. Ezért őt a *Félelemnélküliség Adományozójának* is nevezik. A Kimeríthetetlen Elméjű bódhiszattva a Megvilágosodott-hoz szólt:

- Magasztos! Most tiszteletemet szeretném kifejezni A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvának!

És nyakából egy igen értékes gyöngyfűzért oldott le, amelyet A Világot Könyörülettel Figyelőnek nyújtott. Ő azonban hallgatott, és nem vette át. A Kimeríthe-

tetlen Elméjű ismét felajánlotta, mire a Megvilágosodott A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattvához szólt:

- A Kimeríthetetlen Elméjű bódhiszattva és az összes többi lény iránt táplált együttérzésből kérlek, fogadd el ezt a nyakláncot!

Ekkor A Világot Könyörülettel Figyelő bódhiszattva az együttérzéstől vezérelve átvette a nyakláncot, kettéosztotta, és az egyik részt Sákják Megvilágosodottjának ^(Sákjamuni Buddha), a másikat Prabhútaratna nevű megvilágosodottnak adta.

Miközben a Megvilágosodott ezt a mindenhova nyitott *univerzális kapu* fejezetet hirdette, a hallgatóságból nyolcvannégyezer lény tudata nyílt meg a legfelsőbb,

X

tökéletes megvilágosodás felé.

METTÁ SZÚTRA

Így cselekedjen, aki tökéletes-ségre törekszik: miután meglelte nyugodt helyét: legyen erős, egyes, megingathatatlan, de gyöngéd, megszólítható és alázatos. Legyen igénytelen és szerény, a tevékenység ne lepje el, okosan éljen, megzabolázva késztetéseit, de legyen gondtalan, derűs. Minden lény örömben, békében éljen, legyen boldog minden, ami él. Legyen élőlény bármiféle, vándorló vagy egy helyben lakó, apró, közepes vagy nagyra nőtt, látható vagy rejtőzködő, közelben vagy messze élő, világra jött vagy magban lévő, legyen boldog minden, ami él. Ne ítélkezzen soha mások fölött, ne legyen önhitt, más kárára harag vagy ellenszenv miatt ne törjön. Ahogy az anya élete árán is megóvjá gyermekét, ölelje magához lelkesen az élőlényeket. Mindenkihez jóságos legyen, előítélet ne nyűgözze szellemét. Ne korlátozza őt a tér, a fent, a lent, láthatárát ne szűkítse ellenszenv, gyűlölködés. Legyen nyitott szívű. Ebben a szellemben álljon, járjon, üljön, feküdjön és soha ne lankadjon el.

FÜGGELÉK

(A következő szövegek nem tartoznak szorosan a zen iskolájának tanításai közé, sokkal inkább alapok a zen gyakorlásához, kivonatok Buddha eredeti beszédeiből, - Majjhima Nikája - segítségem, amíg elmélyülésünk kristálytiszttá nem válik.)

Őrizni fogom a Tiszta Tudat fényét, a Felébredettek örökségét, a Tanítás leszármazását és átadását, a hagyományt, az Igazságot, a Tanítást, és a Törvényt.

Most, mikor az élet átmeneti állapotában vagyok, föl hagyok a könnyelműséggel, - mivel nincs eltékoznivaló időm. Rálépek a hallás, a gondolkodás, és a meditáció ösvényére. Miután most végre emberi testet öltöttem, megvalósítom a teljességet, a közvetlen megvilágosodást a nagy igazságban, nem tékozolom el könnyelműen a drága időmet.

Átkelvén vezessek, megszabadulván szabadítsak, megszelídülván szelídítsek, lecsillapulván csillapítsak, megvigasztalódván vigasztaljak, a megvilágosodást elérvén, megvilágosodásra vezessek, megtisztulván tisztítsak, megvilágosodván, világítsak.

PARAMITÁK

“A paramiták: az adakozás, az előírások megtartása, és az egyéb üdvös cselekedetek, mint Buddha nevének recitálása, az önmegtartóztatás és a szellemi gyakorlatok, mind a zazen által teljeseznek ki.”

*adakozás
erény
lemondás
bölcesség
erő, energia,
türelem
igazság
eltökéltség
együttérzés, szeretet,
felülemelkedettség*

Adakozás:

Dicsérem az adást, hogy lelkesítsen, beszélek az adakozásról, örülök, amikor mást adni látok, félelemteli helyzetekben is félelem nélkül adok.

Nincs bennem rossz érzés az adással kapcsolatban, jól tudván, hogy adományozó, adományozott és adomány Egy. Épp ezért örömmel adok, nem gögös tudattal, önelégültté nem válok.

Ha valaki kér, s nem sikerül felidézni az ajándékozót, az ajándékozott és az ajándék egy lényegűségét, így gondolkodom:

A birtoklás nyugtalanságot, szenvedést okoz.

Ez az ember az én vérbeli barátom, hiszen belső titkát hozza tudomásomra. Ő az én mestermesterem, hiszen arra tanít: ‘Ha menni akarsz el kell hagynod mindent. A világon túlra a tulajdonaidat nem viheted magaddal.’ Ez az ember ilyen magasztos feladattal tisztel meg, tehát el kell fogadnom ezt a megtiszteltetést, hogy adhatok. Mivel az élet befejezésre van ítélve, akkor is adnom kellene, ha senki nem kérne. Mennyivel inkább így van ez, ha valaki kér!

Bármire csak azért szeretnék szert tenni, hogy azt másoknak adhassam.

Erény:

Az üdvös magatartás szabályai megszabadítanak a lelkiismeret-furdalástól.

Hogyan lehetnék megbízhatóbb, hogy ezáltal segíteni tudjak? Hogyan segíthetném a lé-

nyek megtisztulását, ha magam tiszta nem vagyok, ha magam nem gyakorlom?

Ezért hát jellememben és ére-nyemben megtisztítom magam. Egyetlen nap az erényes életben jobb, mint száz év erény nélkülözhető élet.

Tökéletesen tisztává teszem a magatartásomat, s akkor így szólhatok:

Azt tettem, amit tennem kellett, azt tettem, ami jó, biztos menedéket építettem az aggodalommal, a félelemmel, és a nyugtalansággal szemben.

Lemondás:

Vannak tettek, amelyek által az élet behatárolt és sötét lesz, ezek a tettek a szenvedélyek homályába vezetnek, és a sötétségben a szenvedélyek olyanok, mint a csontig hatoló bilincsek.

Ezeket a gondolatokat, szavakat és tetteket felismerem, ezekről a gondolatokról, szavakról, tettekről lemondok.

Ha egyszer már égő tűzbe nyúltam, és tudom mennyire éget, minek is tenném még egyszer?

Bölcsesség:

Bölcsesség híján nem tisztulnak meg az erények, nem tölthetik be feladatukat. Bölcsesség nélkül az erő sem képes megvalósítani a kívánt célt. Csak a bölcsesség embere képes megtalálni az alkalmas módszereket mások jólétének előmozdításához.

Valóban megtettem minden szükséges erőfeszítést, bölcsességem megtisztításához? Pedig tudom jól, hogy ehhez a megfelelő eszköz, a zazen, rendelkezésemre áll.

Segítségével elérem a megkülönböztetés nélkülség erényét, s így szólok:

Megkülönböztetés nélkül adom oda magam másnak, mint a gyógynövények, keresztül-kasul örömmel töltve be a három időt.

Erő, energia:

Még aki csak magát akarja megmenteni a nyugtalanság és szenvedés forgatagából, az sem valósíthatja meg eszményét, ha akár csak egy pillanatra is lankadni hagyja erőit. Menynyivel inkább így van ez annál,

aki másokra is gondol?

Így szólok:

Erőim lankadni nem hagyom, akaratomat nap mint nap összegyűjtve a gyakorlásnak szentelem magam.

Türelem:

Türelem esetén a tudat összpontosítottá válik, és mentessé a külső elterelődésektől.

Felidézem hát:

A türelem a jó védhetetlen fegyvere a nemes erények kifejlesztésében, maradéktalanul elúzi a haragot, és minden minőség ellentétét. Azok ékessége ez, akik képesek az ellenség megsemmisítésére, a gyakorlók ékessége, a harag tüzét kioltó vízáradat, a jóhír megszerzésének alapja, a gonosz, méreggel átitatott emberek szavait eloszlató varázsigé, a fegyelmezett lények állandóságának legfőbb forrása.

A türelem mélységes, mint az óceán, a türelem a gyűlölet hatalmas tengerét határoló part, a szenvedések síkjáról nyíló ajtót lezáró deszkalap, az összes nemes minőség meghonosítására alkalmas talaj, - a test,

beszéd és tudat legmagasabb tisztasága.

Ha a szenvedés és a nyugtalanság feltámad így szólok:

E szenvedés oka én vagyok, ezt a magot én vettem el. E szenvedés azonban megszabadít a karma adósságaitól.

Az ellenségek saját haragos gondolataim következményei.

Csakis azért árthatnak nekem, mert bennem, magamban van még a haragnak némi maradványa, és ezt a maradékot is el kell távolítanom.

Igazság:

Megfontolom:

Igazság nélkül nem lehet szó erényről, lemondásról, bölcseségről, erőről, türelemről, nem lehet a gyakorlatnak megfelelő fogadalmat folytatni.

Minden sötét és gonosz állapot az igazság megsértését jelenti. Aki nem szenteli magát az igazságnak, megbízhatatlan, komolyan senki nem veszi, s gyakorlását feladja.

Eltökéltség:

Elhatározom:

A megvilágosodás alapjai, úgy mint az adakozás, az üdvös és erényes cselekedetek, a lemondás, a bölcsesség, az erő, a türelem, az igazság nem fejlődhetnek ki, ha nem tökélem el magam szilárdan a gyakorlásra, és nem szállok szembe rendíthetetlen elszántsággal ezek ellentéteivel.

Állhatatosan és teljes erőfeszítéssel gyakorlok.

Szeretet, együttérzés:

A gyakorlás gyümölcse a minőségéről ismerszik meg.

Még aki csak saját jólétére törekszik, az sem érhet el világi sikert, anélkül, hogy legalább valamennyire ne törődne mások jólétével, hát akkor aki a végtelen sok, számtalan élőlényt kívánja megszabadítani, hogyan tudná ezt elérni szeretet és együttérzés nélkül?

Felülemelkedettség:

Az együttérzés széttöri a bilincseket, lángot hoz a zárt szobába, a szülő nő világra hozza gyermekét, megszűnik a különbség kint és bent, én

és más, jó és rossz között, a tenger mélyén csend honol. Ha nincs jó és rossz, mi karcolhatná meg, ami a gyémántnál keményebb? Mi homályosítaná el a tudat ragyogását?

A Tökéletességet elérve, hadd szabaduljon mind, ki engem lát és hall!
Átkelvén vezessek,
megszabadulván szabadítsak,
megszelídülvén szelídítsek,
lecsillapulván csillapítsak,
megvigasztalódván vigasztaljak,
a megvilágosodást elérvén,
megvilágosodásra vezessek,
megtisztulván tisztítsak,
megvilágosodván, világítsak.

A HÉTKÖZNAPI ÉLET IRÁNYELVEI, AZ ÁRTÓ CSELEKEDETEK ELKERÜLÉSE, ERÉNYEK

Visszarettenek a rossz tettektől,
tartózkodom
az élet kioltásától,
nem ravaszodom,
nem alakosodom,
jellemem egyenes,
szelíd és egyszerű vagyok,
még egy fűszálat sem veszek el,
ami máshoz tartozik,
ha felajánlást teszek,
sohasem felejttem el,
nem engedek meg nemtelen
gondolatot más férfihez tartozó
nővel kapcsolatban,
az igazságot szólom,
az igazságnak szentelem
magam,
előmozdítom a barátságot,
békíték,
nem szítok ellentétet,
beszédem megnyerő és
kerülöm a durvaságot,
kerülöm a felesleges beszédet,
a nemes tanításról beszélek,
nem sóvárgok,
nem táplállok rosszakaratot,
nem táplállok téves és romlott
nézeteket,

a Négy Nemes Igazságról
és az okok és okozatok hálójáról
meg nem feledkezem.
Hálás vagyok és tisztelettudó,
tisztelem az időseket,
életmódom tiszta,
elkötelezettje vagyok a Tanítás-
nak, eltökélten követem a Tanítást,
amely megszabadít a nyugtalanságtól.
Ha tehetem, visszatartom a lényeket attól, hogy ártó cselekedeteket kövessenek el nem látván világosan az okok és okozatok hálóját.
Kötelességük irányába terelem őket, eleget teszek saját kötelességeimnek.
Ha másoknak ártok, amennyire csak tehetem, jóvá teszem.
Szerető, és barátságos gondolatokat sugározok minden lény irányába, még azok felé is, akik velem szemben ellenségesek.
Rendszeresen gyakorlom a tudat összpontosítását, és gyakorlatom eredményeként nehézség nélkül összpontosítom a tudatom, tudatom világos tiszta, éles, és éber.
Türelmes vagyok, bármit türelemmel viselek.
Eltökéltségem megingathatat-

lan, szilárdan helytálló minden körülmények között,
tevékenységemben kitartó és alapos vagyok.
Egykedvűen, jót és rosszat félretéve felülemelkedett vagyok,
bízom önnön erőmben, és a Tanban.

A TUDAT ÉS A CSELEKEDETEK MEGTISZTÍTÁSA

Tartózkodom a tíz ártó cselekedettől:

Tartózkodom az élet kioltásától,
tartózkodom annak elvételétől,
amit nem adtak,
tartózkodom a helytelen
szexuális életmódtól,
tartózkodom a hazugságtól,
tartózkodom a rágalmozástól,
tartózkodom
a durva, bántó beszédétől,
tartózkodom a fecsegéstől,
tartózkodom
a mohó vágyakozástól,
tartózkodom a gyűlölettel,
tartózkodom
a tévelygő gondolatoktól.

A tíz ártó cselekedeten túl:

Tartózkodom az erőszaktól.
Tartózkodom a kicsapongástól.
Tartózkodom a hazugságtól
Tartózkodom
mások rágalmozásától.
Tartózkodom a szitkozódástól.
Tartózkodom attól,
hogy durva beszéddel másokat
megsértsek.
Tartózkodom a rosszindulattól.
Tartózkodom az álnokságtól

Tartózkodom a fecsegéstől.
Tartózkodom
a mohó vágyakozástól.
Tartózkodom az önzéstől.
Tartózkodom az akaratosságtól.
Tartózkodom a haragtól.
Tartózkodom a kötözködéstől.
Tartózkodom a képmutatástól.
Tartózkodom
a szemérmertlenségtől.
Tartózkodom
a lelkiismeretlenségtől.
Tartózkodom az irigységtől.
Tartózkodom a kapzsiságtól.
Tartózkodom a fukarságtól.
Tartózkodom a csalástól.
Tartózkodom a durvaságtól.
Tartózkodom a fennhéjázástól.
Tartózkodom a dölyfösségtől.
Tartózkodom a gonoszokkal
való barátkozástól.
Tartózkodom az ingatagságtól.
Tartózkodom a hanyagságtól.
Energikus és életerős vagyok.
Tartózkodom a restségtől.
Tartózkodom a lomhaságtól.
Tartózkodom
a bizalmatlanságtól.
Tanult vagyok.
Tartózkodom
a téves emlékezéstől.
Tartózkodom
a feledékenységtől.
Tartózkodom az ostobaságtól.

Tartózkodom
a téves nézetek vallásától.
Tartózkodom
a téves célok követésétől.
Tartózkodom
a téves tanítás hirdetésétől.
Tartózkodom attól,
hogy arról beszéljek,
amit nem tapasztaltam.
Tartózkodom attól,
hogy arról beszéljek, amit csak
hallottam.
Csak arról beszélek,
amit tudok.
Tartózkodom
a téves cselekedetek végrehaj-
tásától.
Tartózkodom
a téves erőfeszítéstől.
Tartózkodom
a téves megélhetés folytatá-
sától, úgymint:
az élőlényekkel való kereske-
déstől,
bódító szerekkel, italokkal és
kábitószerekkel nem teremtem
elő megélhetésemet,
nem kényszerítek gyerekeket,
nem futtatok nőket, fiúkat,
nem csapok be ravaszul törvé-
nyeket kijátszva másokat,
Tartózkodom a csalástól,
tartózkodom
a szélhámosságtól.

Tartózkodom attól, hogy mások-
nak kárt okozva teremtem meg
megélhetésemet.
Tartózkodom
a téves gyakorlástól.
Tartózkodom a téves tudástól.
Nem hiszem tévesen megvi-
lágosodásnak azt, ami nem az.
Amit megpillantok, azt nem
kívánom meg, nem ragadom
meg, nem kötődöm, eleresztem.
Így szólok: ez nem az enyém, ez
nem én vagyok, ez nem az én
énem, nincs én, amely változat-
lan és örökké ugyanaz marad.

A TUDATI MÉRGEK MEGSEMMISÍTÉSE

A tudati mérgek, szennyeződések, fertőzések megsemmisíthetők:

*megfontolással
megfékezéssel
megfelelő használattal
tűréssel
kerüléssel
elűzéssel
gyakorlással*

Megfontolás

Nem foglakozom fölösleges tanításokkal, gondolatokkal, amelyek nem vezetnek a tudati nyugalanság megszüntetéséhez.

A fölösleges gondolatok, amelyekkel nem foglalkozom, amelyeket félreteszek, amelyeket elhagyok:

- Léteztem-e én régebbi korokban, vagy nem léteztem én régebbi korokban?

- Mi voltam én a régebbi korokban?

- Hogyan léteztem én a régebbi korokban?

- Létezni fogok-e a jövőbeni korokban vagy nem fogok létezni a jövőbeni korokban?

- Mi leszek a jövőbeni korokban?

- Hogyan fogok létezni a jövőbeni korokban?

- Miből mivé leszek a jövőbeni korokban?

- Létezem-e én vagy nem létezem-e én?

- Mi vagyok?

- Hogyan létezem?

- Lényem honnan jön és hová tér?

Mivel nem fontolgatom ezeket, nem alakul ki bennem a hat tévhit, mégpedig:

- van énem,

- nincs énem,

- az énemmel ismerem meg önmagam,

- az énemmel ismerem meg a nem ént

- jelenlegi énem az, mely beszél és érez, s amely itt és itt learatja a jó és rossz cselekedetek jutalmát;

- jelenlegi énem állandó, folytonos, örökkévaló, a változásnak nem alávetett, s az örökkévalóságig fennmarad.

Megfékezés

Nem tapadok ahhoz, amit látok, nem fűzök hozzá felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit látok, nem ragadnak el a látás alapján keletkezett gon-

dolatok, indulatok.

Nem tapadok ahhoz, amit hallok, nem fűzök hozzá felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit hallok, nem ragadnak el a hallás alapján keletkezett gondolatok, indulatok.

Nem tapadok ahhoz, amit szagolok, nem fűzök hozzá felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit szagolok, nem ragadnak el a szaglás alapján keletkezett gondolatok, indulatok.

Nem tapadok ahhoz, amit ízelek, nem fűzök hozzá felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit ízelek, nem ragadnak el az ízelet alapján keletkezett gondolatok, indulatok.

Nem tapadok ahhoz, amit tapintok, nem fűzök hozzá felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit tapintok, nem ragadnak el a tapintás alapján keletkezett gondolatok, indulatok.

Nem tapadok ahhoz, amit gondolok, nem fűzöm tovább a felesleges gondolatokat, nem ítélem meg azt, amit gondolok, nem ra-

gadnak el a gondolatok alapján keletkezett gondolatok, indulatok.

Megfelelő használat

Megfelelően használom

*a ruházatot,
az adományokat,
a hajlékot,
az orvosságokat.*

Megfelelően használom a ruházatot, védem magam a hidegtől, hőségtől, rovaroktól, széltől, az időjárás viszontagságaitól, ruházatomat arra használom, hogy testemet eltakarjam.

Megfelelően használom az adományokat, ha kapok, az adományt arra használom, hogy tápláljam és fenntartsam a testem, megóvjam testemet a leromlástól, pusztulástól, a felesleget az arra rászorulóknak továbbadom, legyen az egy személy, vagy akár csoport.

Az adományokat nem arra használom, hogy dőzsöljek, tárgyakat, vagy más vagyont szerezzek vagy birtokoljak, az adományt nem arra használom, hogy élvezeteimet

fenntartsam belőle.

Ezáltal régebbi ragaszkodásaim megszűnnek, újabb ragaszkodásaim nem születnek, megélhetésem meglesz, gáncs nem ér, nyugodtan élem az életem.

Megfelelően használom a hajlékot, a házat, a lakást, ahol élek. Arra használom, hogy óvjam magam a hidegtől, melegtől, rovaroktól, az időjárás viszontagságaitól, arra használom, hogy barátaimat, szeretteimet vendégül láthassam, nekik menedéket nyújthassak, arra használom a hajlékot, a lakást, házat, ahol élek, hogy időm engedélyével gyakorlataimat folytathassam.

Megfelelően használom az orvosságot, a gyógyszereket. Arra használom őket, hogy a fellépő fájdalmat csillapítsam, a betegséget megszüntessem.

Ha a ruhát, az adományokat, a hajlékot, az orvosságot nem megfelelően használom, akkor feltámadnak a még fel nem támadt ragaszkodások, feltámadnak a még fel nem támadt gondolatok, és a tudatot elpiszkítják, elfertőzik, méreggel telítik, és ez a méreg nyugtalansághoz, a nyugtalanság pedig másoknak ártó,

fájdalmat okozó, elkerülendő cselekedetekhez vezetnek.

A ruházat, az adományok, a hajlék, az orvosság megfelelő használatával a tudati mérgek nem szennyezik be a tudatot, nem támadnak fel a tudatot pusztító, szennyező, fertőző mérgek, nem támad tudati nyugtalanság, nem támad szenvedés, nem támadnak nyugtalanságot, szenvedést okozó gondolatok, cselekedetek.

Tűrés

Tűröm a hideget, meleget, éhséget, szomjúságot, rovarok csípését, rovarok zaklatását, hideg és forró szelet, időjárás okozta viszontagságokat, a szidalmakat és gyalázkodó beszédet, a megvetést.

Ha nem tűröm a hideget, meleget, éhséget, szomjúságot, rovarok csípését, rovarok zaklatását, hideg és forró szelet, időjárás okozta viszontagságokat, a szidalmakat és gyalázkodó beszédet, a megvetést, feltámadnak a tudatot pusztító, szennyező, fertőző mérgek, tudati nyugtalanság támad, szenvedés támad, nyugtalanságot, szenvedést okozó gondolatok, cselekedetek támadnak.

Ha nehezen tűröm, a hideget, meleget, éhséget, szomjúságot, rovarok csípését, rovarok zaklatását, hideg és forró szelet, időjárás okozta viszontagságokat, a szidalmakat és gyalázkodó beszédet, a megvetést, a lélegzetem figyelem, figyelmemet a lélegzetemre összpontosítom, és viszontatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

A lélegzetre való összpontosítás és a koncentrált jelenlét és cselekvés által a tudati mérgek nem szennyezik be a tudatot, nem támadnak fel a tudatot pusztító, szennyező, fertőző mérgek, nem támad tudati nyugtalanság, nem támad szenvedés, nem támadnak nyugtalanságot, szenvedést okozó gondolatok, cselekedetek.

Kerülés

Meggondoltan kerülöm a járhatatlan utak járását, kerülöm az olyan utak járását, amelyek sehová sem vezetnek, kerülöm az olyan utak járását, amelyek tudati nyugtalanságot okoznak, amelyek elősegítik a tudat mérgeinek hatását.

Bölcsen kerülöm a hamis barátokat, bölcsen kerülöm az olyan barátokat, akik az oly utakra vezetnek, amelyek

tudati nyugtalanságot okoznak, akik olyan utakra visznek, olyan tanácsot adnak, hogy elősegítik a tudat nyugtalanságát, és mérgeinek hatását erősítik, kerülöm az olyan barátokat, akik hatása által ártó gondolatok, cselekedetek születnek, kerülöm az olyan barátokat, akik a tíz ártó cselekedet végrehajtására ösztökélnék.

Elűzés

Meggondoltan feladom, elűzöm, eltávolítom, megsemmisítem, nem hagyom feltámadni, megerősödni a feltámadó, megragadni akaró kívánság gondolatát.

Meggondoltan feladom, elűzöm, eltávolítom a megsemmisítem, nem hagyom feltámadni, megerősödni a feltámadó ártás gondolatát.

Meggondoltan feladom, elűzöm, eltávolítom a megsemmisítem, nem hagyom feltámadni, megerősödni a feltámadó gyűlölet gondolatát.

Meggondoltan feladom, elűzöm, eltávolítom a megsemmisítem, nem hagyom feltámadni, megerősödni a feltámadó bármely gonosz elgondolás gondolatát.

Gyakorlás

Gyakorlom magam az okok és

okozatok összefüggésének felismerésében,
gyakorlom magam annak felismerésében, hogy milyen a mérgektől átitatott tudat, és gyakorlom magam annak felismerésében, hogy milyen a mérgektől át nem itatott tudat,
gyakorlom magam a helyes, és helytelen felismerésének képességében,
gyakorlom magam annak felismerésében, hogy minden, ami másoknak szándékosan árt, az helytelen,
gyakorlom magam annak felismerésében, hogy minden, ami tiszta szándékból mások javát, jólétét akarja, az helyes,
gyakorlom magam az emlékezet képességében,
gyakorlom magam a magammal és másokkal szembeni őszinteség képességében,
gyakorlom magam az akaraterő képességében,
gyakorlom magam a lelki derű képességében, amelynek alapja a mérgektől mentes tudat,
gyakorlom magam a felülemelkedett, jót és rosszat meg nem ítélő egykedvűség képességében, melynek alapja a mérgektől mentes tudat.

A TUDAT KORDÁBAN TARTÁSA

Amennyiben a nemes és tiszta életre törekedve gonosz, másoknak ártó, mohóságot gerjesztő, tévelygést gerjesztő gondolatok támadnak akkor azokat a következőképpen tartom kordában:

*figyelembe nem vétel,
visszatérés
helyettesítés
megfontolás
visszavezetés, végiggondolás,
megfékezés*

Figyelembe nem vétel, visszatérés

A feltámadó gondolatot nem veszem figyelembe, felbukknásának a pillanatában elengedem, figyelmemet elfordítom, visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

Helyettesítés, üdvös képzet

A gonosz, másoknak ártó, mohóságot gerjesztő, tévelygést gerjesztő gondolatokat - egy azzal ellentétes, üdvös gondolattal cserélem fel.

Aztán figyelmemet elfordítom, visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

Megfontolás

megfontolom a következőket: Ezek a gondolatok gonoszak, másoknak ártanak, ezek a gondolatok szennyesek, ezek a gondolatok szenvedést teremnek. Aztán figyelmemet elfordítom, visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

Visszavezetés, végiggondolás

Megfigyelem, hogy mi volt ennek a gondolatnak az előzménye, honnan jutottam ide, erre a gondolatra, mi volt ennek a gondolatnak a gyökere.

És akkor még mielőtt a gondolat a cselekvésben megnyilvánulhatna, végiggondolom:

Miért menjek, ha maradhatok is? Miért tegyem, ha megtehetem, hogy nem teszem?

Aztán figyelmemet elfordítom, visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

Megfékezés

A gondolkodásom erejével gyűröm le a gondolatot, fogaimat összeszorítom, nyelvemet a szájpadráshoz feszítem. Aztán figyelmemet elfordítom, visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés állapotába.

Ekkor a másoknak ártó, mohóságot gerjesztő, tévelygést gerjesztő gondolatok megszűnnek, a tudat elnyugszik, és visszatérek a koncentrált jelenlét és cselekvés fenntartott állapotába.

Szútrák

A Zen legalapvetőbb tétele, hogy az én és a Buddha (Megvilágosodott) Egy. Buddha tudata (a megvilágosodott tudat) a mi tudatunk. Mindannyian Buddha tudattal eszünk, iszunk, alszunk, dolgozunk. Egyszerűen csak kántáljuk a szútrákat egész tudattal, mondjuk csak a mondás kedvéért. Így, s ekképpen a hallás, a kimondás, a hang mind eggyé válik, és belépünk a mély számáhiba. Azáltal, hogy így mondjuk a szútrákat, megvalósul a mindenek közti mély kapcsolatot, a tudat átfogja az univerzumot, külső és belső eggyé válik.

Eko

Felajánlás, amelyet a szútrázást vezető, a vezető szerzetes, vagy a Roshi mond, - a szútra éneklés számáhijának minden hatalmát és érdemét felajánlja minden lény javára. Ezt a felajánló recitációt ekonak nevezik.

Dharáni

A dharáni hosszú versmantra, amely intellektualitáson túli mély jelentéssel bír, energiával tölti fel azt, aki recitálja, intellektuális értelmezése nincs. Eredetileg a Shingon irányzat gyakorlata volt, amely a Szung dinasztia idején épült be a kínai zenbe, és amely gyakorlatot aztán japán zen mesterek hozták Kínából Japánba. Eredetileg szanszkrit nyelvű, több ezer éves szöveg.

Hannya Shingyo / Szív Szútra

Megtestesíti a Mahájána tanításának és gyakorlatának lényegét, a Gyémánt Szútra lényege.

Tedai Dempo Busso No Myo Go

Azoknak a Megvilágosodottaknak (budd-

háknak) a neve, akik Shakyamuni Buddha előtt léteztek, és aztán azoknak a mestereknek a neve következik, akik átadták a Igazságot, Tanítást, Törvényt (Dharma) az átadási vonalon.

Előszó a Chin tartományból származó zen mester Rinjai feljegyzett mondásaihoz

Bevezető szöveg a Rinjai zen mesterről szóló feljegyzésekhez.

Dai Hi Shu:

(Na mu Ka Ra Tan No)

(A Nagy Együttérzés Dharánija)

Eredetileg a Halál Urát (Shivát) megidéző istenség dharáni. Ezt a dharánt olvassák azoknak az emlékére, akik karmikus kapcsolatban voltak a Sogenjivel, vagy a Szangha tagjai voltak. Szerencsétlenségtől óvó, és szerencsét hozó dharáni.

Az emberek, akik elmondják a Nagy Együttérzés Dharániját megkapják jó születést, és nem szenvednek rossz halált.

A rossz halálesetek, amiket elkerülnek:

1. *Nem halnak éhen, vagy nyomorban.*
2. *Nem halnak meg börtönben, vagy kínzás által.*
3. *Nem halnak meg ellenség kezében, ellenség által.*
4. *Nem halnak meg csatában.*
5. *Nem tépik szét őket vadállatok.*
6. *Nem halnak meg mérges kígyók marásától, fekete kígyók, vagy a skorpiók marásától.*
7. *Nem fulladnak meg, vagy égnek halálra.*
8. *Nem halnak meg mérgezés által.*
9. *Nem halnak meg fekete mágia, boszorkányság által.*

10. *Nem halnak meg örületben vagy tébolyultan.*

11. *Nem halnak meg földcsuszamlásokban vagy nem üti őket agyon kidőlő fa.*

12. *Nem halnak meg rémálmokban vagy mágia által küldött gonosz emberek által.*

13. *Nem halnak meg rájuk küldött gonosz szellemek vagy gonosz lények által.*

14. *Nem halnak meg Gonosz betegségekben, amelyek tehetetlenné teszik a testet.*

15. *Nem követnek el öngyilkosságot.*

Jó születés jelei:

1. *Születési helyükön mindig van jó vezető.*
2. *Jó országban születnek.*
3. *Mindig megfelelő időben születnek.*
4. *Mindig találkoznak jó barátokkal.*
5. *Szerveik és a testük mindig teljes lesz, nem lesznek fogyatékosok.*
6. *A szívük tiszta és az útnak szentelik.*
7. *Nem szegik és nem sértik meg a tiltó elveket, szabályokat.*
8. *A családjuk kedves és harmonikus lesz.*
9. *Mindig a szükséges vagyonnal és javakkal bőségesen rendelkeznek.*
10. *Mindig megszerzik a tisztelet és mindig készen állnak mások segítségére.*
11. *Gazdagságukból nem fosztják ki őket.*
12. *Megkapják, amire vágnak.*
13. *Sárkányok, istenek, isteni lények védik őket.*
14. *Azon a helyen, ahol születtek találkoznak Megvilágosodottal (Buddha) és hallanak az Igazságról, Tanról, Törvényről. (Dharma)*
15. *Felébrednek és megfelelően megértik a Dharma jelentését, amit hallanak.*

Hakuin Zenji Zazen dala

Hakuin által írt szöveg.

Torei Zenji Bódhiszattva fogadalma

A szútrát Torei Zenji írta, aki Hakuin Zenji tanítványa volt a XVIII. században.

Enmei Juku Kannon Gyo

Kannon, azaz Avalókitésvara bódhiszattva mantra.

Energetizál segíti a meditációs gyakorlatot. A hosszú élet szútrája.

Négy fogadalom

A négy bódhiszattva fogadalom.

DaiE Zenji fogadalma

a felébredésre

A hosszabb intenzív gyakorlási időszakok, sesshinek során a nap befejező szútrája.

A Dharma megnyitása

A hosszabb intenzív gyakorlási időszakok során a mester útmutató beszédét megelőző szútra

Buchinson Shin Dharani

A templomvédő(ke)t megidéző szútra. Gyakran együtt olvassuk A Nagy Együttérzés Dharánijával, eloszlatja a szerencsétlenséget, megvéd a betegségektől, elősegíti az egészséget és a hosszú életet. Része *A győzedelmes Megvilágosodott (Buddha) Koronája, amely megtisztít és megóv minden gonosz ösvénytől* című szútrának.

Gyaku Hon Jin Shu

Tisztító dharáni.

Ita Ten Fu Gin

A kolostor házi oltáránál reggel és este elmondott szútra.