

Suuri on kysymys
syntymästä ja kuolemasta.
Elämä lipuu hetkessä ohitse.
Aika ei odota ketään.
Herää! Herää!
Älä hukkaa hetkeäkään.

“Tietoisuus on rajaton. Keskittyneellä resitaatiolla on voima läpäistä sekä näkyvät että näkymättömät maailmat.”

Roshi Philip Kapleau

Sisällysluettelo

Ohjeita resitaatioon	7
Kolme turvautumista	9
Prajna paramita hridaya	10
Kannon gyo	12
Honzon eko	12
Sho sai myo kichijyo dharani	13
Dai hi shin dharani	14
Edeltäjien linja	16
Kanzeonsutra	20
Luottamus Mieleen	24
Neljä valaa	31
Kesa-rituaali	31
Hakuin-Zenjin ylistyslaulu zazenille	32
Dai E Zenjin valaistumisrukous	34
Ruokaresitaatio	36
Bhaishajyaguru mantra	38
Illtarituaali	38
Bodhisatvalupaukset	39
Muistorukous	40
Puhdistusseremonia	41
Kävelymantra	42
Jukai	43
Edeltäjien virta	47

Ohjeita resitaatioon

Zenresitaatio on yksi zazenin muoto. Sanojen sisältöä ei tarvitse pohtia älyllisesti, vaan niiden merkitys sulautuu mieleen toistojen kautta.

Resitoimiseen tulee antautua kuten zazenharjoitukseen. Resitaatioissa keskitytään zazenin tavoin ryhdikkään asennon säilyttämiseen ja rentouteen, mutta myös äänen tuottamiseen ja sanojen lausumiseen. Resitaation energia nousee harasta (alue navan alapuolella), ja ääni resonoi rintakehässä ja pään onteloissa. Mokugyo (puinen kalarumpu) antaa tahdin resitaatiolle.

Resitaatioissa ei ole tarkoitus laulaa, vaan tuottaa matalaa, rentoa ja resonoivaa ääntä. Jokainen resitoija valitsee itselleen luonnollisen, matalan äänenkorkeuden, joka sointuu resitaatiojohtajan äänenkorkeuteen.

Asento resitoidessa

Resitoidessa hyvä asento on esimerkiksi seiza (polvi-istunta). Kädet ovat zazenmudrassa ja peukalot voivat levätä toistensa päällä. Joissakin resitaatioissa kädet ovat gasshossa, eli kämmenet yhdessä (Kolme turvautumista, Ansion palautus, Edeltäjien linja, Edeltäjien lähde, Neljä valaa). Kun pitelet resitaatiovihkoa, nosta se kasvojen eteen niin, että selkä ja niska pystyvät suorina, eikä sinun tarvitse kumartua tekstin ylle. Hyvä asento on suora, rento ja vakaa yhtä aikaa.

Omistautunut ja keskittynyt resitaatio vahvistaa samadhivoimaa ja syventää ymmärrystä.

Kolme turvautumista

Turvaudun Buddhaan,
ja päätän kaikkien olentojen kanssa
ymmärtää Suuren Tien,
jolloin buddhasiemen kukoistaa ikuisesti.

Turvaudun Dharmaan
yhdessä kaikkien olentojen kanssa,
jolloin viisauteni kasvaa
suureksi kuin valtameri.

Turvaudun Sanghaan ,
sen kokemukseen, esimerkkiin
ja ehtymättömään apuun,
ja päätän elää sopusoinnussa
kaikkien olentojen kanssa.

Prajna paramita hridaya

Täydellisen viisauden sydän

Muotätunnon Bodhisattva prajna-viisauden
syvyyksistä
näki viiden skandhan tyhjyyden ja irrotti kahleet kärsimyksen.

Tiedä siis:
Muoto on vain tyhjiyttä,
tyhjiys vain muotoa.
Muoto ei ole muuta kuin tyhjiyttä,
tyhjiys ei muuta kuin muotoa.

Tunne, ajatus, tahto,
tietoisuus itsessään
samoin ovat tyhjiyttä.

Dharmat ovat tyhjää,
kaikki alunperin tyhjää.
Mikään ei synny, ei kuole,
ei kasva, ei kuihdu,
ei ole tahrainen tai puhdas.

Siis tyhjiydessä ei muotoa,
tunnetta, ajatusta, tahtoa,
ei edes tietoisuutta.

Ei silmää, ei korvaa, ei nenää, ei kieltä,
ei ruumista, mieltä.
Ei väriä, ääntä, ei hajua, makua, tuntoa,
ei mitään mielen pitää kiinni,
ei edes aistimista.

Ei tietämättömyyttä, ei sen loppua,
 ei mitään mikä
 syntyy tietämättömyydestä,
 ei kuihtumista, ei kuolemaa,
 ei niiden loppua.

Ei tuskaa, ei tuskan syytä,
 ei tuskan loppua,
 ei Jaloa Tietä pois tuskasta,
 ei edes viisautta saavuttaa,
 saavuttaminenkin on tyhjyyttä.

Siis tiedä, että Bodhisattva,
 joka ei mihinkään tartu, vaan elää prajna-viisaudessa
 vailla harhaluuloja
 ja niiden luomia pelkoja,
 saavuttaa kirkkaimman nirvanan.

Menneet ja nykyiset buddhat,
 tulevaisuuden buddhat
 prajna-viisautteen luottamalla
 valaistuvat täydellisesti.

Tiedä siis suuri dharani,
 korkein, voittamaton mantra,
 loistava, pettämätön mantra,
 Prajna Paramita,
 sen sanat poistavat tuskan.

Tämä on korkein viisaus,
 epäilyksen tuolla puolen.
 Tiedä ja lausu sen totuus:

Gate, gate
 paragate
 parasamgate
 bodhi, svaha!

Kannon gyo

Kanzeon!
Ylistetty buddha!
Kaikki yhtä buddhan kanssa,
kaikki herää buddhaan.
Buddha, dharma, sangha
ikuinen, iloinen, itsetön, puhdas.
Koko päivän Kanzeon,
koko yön Kanzeon.
Tämä hetki syntyy Mielestä.
Tämä hetki on Mieli.

Sho sai myo kichijyo dharani*Onnettomuuksia lievittävä dharani*

No Mo Sam Man Da Moto Nan Oha Ra
Chi Koto Sha Sono Nan To Ji To En
Gya Gya Gya Ki Gya Ki
Un Nun Shifu Ra Shifu Ra
Hara Shifu Ra Hara Shifu Ra
Chishu Sa Chishu Sa Chishu Ri Chishu Ri
Soha Ja Soha Ja
Sen Chi Gya Shiri Ei
Somo Ko

Dai hi shin dharani*Suuren myötätunnon dharani*

Namu Kara Tan No Tora Ya Ya
 Namu Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu Ra Ya
 Fuji Sato Bo Ya
 Moko Sato Bo Ya
 Mo Ko Kya Runi Kya Ya
 En Sa Hara Ha Ei
 Shu Tan No Ton Sha
 Namu Shiki Ri Toi Mo
 Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu Ra Rin To Bo
 Na Mu No Ra Kin 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 Tei Cho
 To Ji To
 En O Bo Ryo Ki
 Ru Gya Chi
 Kya Rya Chi I Kiri
 Mo Ko Fuji 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
 Chiri Ni Shifu Ra Ya
 Sha Ro Sha Ro
 Mo Mo Ha Mo Ra

Ho Chi Ri
 Yu Ki Yu Ki
 Shi No Shi No
 Ora San Fura Sha Ri
 Ha Za Ha Za Fura 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
 Fuji Ya Fuji Ya
 Fudo Ya Fudo Ya
 Mi Chiri Ya Nora Kin Ji
 Chiri Shuni No
 Hoya Mono Somo Ko
 Shido Ya Somo Ko
 Moko Shido Ya Somo Ko
 Shidu Yu Ki Shifu Ra Ya Somo Ko
 Nora Kin Ji Somo Ko
 Mo Ra No Ra Somo Ko
 Shira Su Omo Gya Ya Somo Ko
 Sobo Moko Shido Ya Somo Ko
 Shaki Ra Oshi Do Ya Somo Ko
 Hodo Mogya Shido Ya Somo Ko
 Nora Kin Ji Ha Gyara Ya Somo Ko
 Mo Hori Shin Gyara Ya Somo Ko
 Namu Kara Tan No Tora Ya Ya
 Namu Ori Ya Boryo Ki Chi Shifu Ra Ya
 Somo Ko Shite Do Modo Ra Hodo Ya
 So Mo Ko

Soshi Eko

Edeltäjien linja

Resitaatiojohtaja:

Oi valaistuneet!

Vahvistakoon samadhinne voima meitä!

Ansion tästä resitaatiosta saakoot:

Kaikki:

Kunnioitettu Vipashyin Buddha

Kunnioitettu Shikhin Buddha

Kunnioitettu Vishvabhu Buddha

Kunnioitettu Krakucchanda Buddha

Kunnioitettu Kanakamuni Buddha

Kunnioitettu Kashyapa Buddha

Kunnioitettu Shakyamuni Buddha

Kunnioitettu Mahakashyapa

Kunnioitettu Ananda

Kunnioitettu Shanavasa

Kunnioitettu Upagupta

Kunnioitettu Dhritaka

Kunnioitettu Miccaka

Kunnioitettu Vasumitra

Kunnioitettu Buddhanandi

Kunnioitettu Buddhmitra

Kunnioitettu Bhikshu Parshva

Kunnioitettu Punyayashas

Kunnioitettu Ashvaghosha

Kunnioitettu Kapimala

Kunnioitettu Nagarjuna

Kunnioitettu Kanadeva

Kunnioitettu Rahulata

Kunnioitettu Sanghanandi

Kunnioitettu Gayashata

Kunnioitettu Kumarata

Kunnioitettu Jayata

Kunnioitettu Vasubandhu

Kunnioitettu Manorhita

Kunnioitettu Haklenayashas

Kunnioitettu Bhikshu Simha

Kunnioitettu Basiasita

Kunnioitettu Punyamitra

Kunnioitettu Prajnatarā

Kunnioitettu Bodhidharma

Kunnioitettu T'ai-tsu Hui-k'ō

Kunnioitettu Chien-chih Seng-ts'an

Kunnioitettu Ta-i Tao-hsin

Kunnioitettu Ta-man Hung-jen

Kunnioitettu Ta-chien Hui-neng

Kunnioitettu Ching-yuan Hsing-ssu

Kunnioitettu Shih-t'ou Hsi-ch'ien

Kunnioitettu Yueh-shan Wei-yen

Kunnioitettu Yun-yen T'an-sheng

Kunnioitettu Tung-shan Liang-chieh

Kunnioitettu Yun-chu Tao-ying

Kunnioitettu T'ung-an Tao-ying

Kunnioitettu T'ung-an Kuan-chih

Kunnioitettu Liang-shan Yuan-kuan

Kunnioitettu Ta-yang Ching-hsuan

Kunnioitettu T'ou-tzu I-ch'ing

Kunnioitettu Fu-jung Tao-k'ai

Kunnioitettu Tan-hsia Tzu-ch'un

Kunnioitettu Chen-hsieh Ch'ing-liao

Kunnioitettu T'ien-t'ung Tsung-chueh

Kunnioitettu Hsueh-tou Chih-chien

Kunnioitettu T'ien-t'ung Ju-ching

Kunnioitettu Eihei Dogen

Kunnioitettu Koun Ejo

Kunnioitettu Tetsu Gikai

Kunnioitettu Keizan Jokin

Kunnioitettu Meiho Sotetsu

Kunnioitettu Shugan Dochin

Kunnioitettu Tessan Shikaku

Kunnioitettu Keigan Eisho

Kunnioitettu Chuzan Ryouin

Kunnioitettu Gisan Tonin

Kunnioitettu Shogaku Kenryu

Kunnioitettu Kinen Horyu

Kunnioitettu Teishitsu Chisen

Kunnioitettu Kokei Shojun

Kunnioitettu Sessō Yūho

Kunnioitettu Kaiten Genju

Kunnioitettu Shuzan Shunsho

Kunnioitettu Chozan Genetsu

Kunnioitettu Fukushu Kochi

Kunnioitettu Myodo Yuton

Kunnioitettu Hakuho Gentekki

Kunnioitettu Gesshu Soko

Kunnioitettu Tokuo Ryoko

Kunnioitettu Hogan Soren

Kunnioitettu Sekiso Tesshu

Kunnioitettu Ryuko Ryoshu

Kunnioitettu Renzan Soho

Kunnioitettu Motsugai Shido

Kunnioitettu Gukei Youn

Kunnioitettu Kakusho Sodo

Kunnioitettu Daiun Sogaku**Kunnioitettu Hakuun Ryoko****Kunnioitettu Zentetsu Kapleau**

Resitaation johtaja:

Ja tuntemattomat
vuosisatojen valaistuneet edeltäjät,
joiden omistautuminen dharmalle
antaa meille voimaa ja
ylläpitää harjoitusta.

Dharman valon välittäjät,
korvaamme hyväntahtoisuutenne!

Kaikki:

Kymmenen suuntaa, kolme maailmaa,
kaikki buddhat bodhisattva-mahasattvat.
Maha Prajna Paramita!

Kanzeonsutra

Resitaatiojohtaja:

Oi maailman kunnioittama!

Sinä kauniskasvoinen,

kysymme sinulta nyt:

Miksi tätä Buddhan lasta kutsutaan nimellä Kanzeon,
hän joka kuulee maailman äänet?

Kuulkaa siis:

Kaikki:

Kanzeonin teoista!

Hän vastaa kaikkien ilmansuuntien rukouksiin.

Hänen suuri lupauksensa on syvä kuin meri,
ääretön kuin kalpa.

Tuhansia Buddhia palvelemalla

hän on vannonut suuren valan,

joka kuuluu näin:

kärsimyksen kehästä vapautuu,

jos kuulee hänen nimensä,

näkee hänet ja pitää hänet aina mielessään.

Vaikka joku pahoin aikein heittäisi sinut tuliseen pätsiin,

ajattele Kanzeonin voimaa,

niin tuli muuttuu vilvoittavaksi järveksi.

Tai jos olet eksyneenä merellä

lohikäärmeiden, kalojen ja demonien keskellä,

ajattele Kanzeonin voimaa,

niin et huku aaltoihin.

Jos sinut työnnetään alas Sumeru-vuoren huipulta,
ajattele Kanzeonin voimaa,
niin pysyt auringon lailla taivaalla.

Jos pahat ihmiset jahtaavat sinua,
heittävät alas Timantti-vuorelta,
ajattele Kanzeonin voimaa,
niin et vahingoitu.

Jos tuhannet viholliset lähestyvät
valmiina iskemään sinua miekoilla,
ajattele Kanzeonin voimaa,
niin heidän sydämensä kääntyvät rakkauteen.

Jos valtaapitävät vihaavat sinua
ja sinua odottaa teloitustuomio,
mutta ajattelet Kanzeonin voimaa,
niin pyövelin kirves murtuu palasiksi.

Jos vangittuna ja kahlittuna,
sidottuna päästä varpaisiin,
ajattelet Kanzeonin voimaa,
olet hetkessä vapaa.

Jos joku pyrkii kirouksin ja myrkyin
vahingoittamaan sinua,
mutta ajattelet Kanzeonin voimaa,
kääntyy paha takaisin tekijäänsä.

Jos kohdatessasi pahoja henkiä,
myrkyä sylkeviä lohikäärmeitä ja demoneja
ajattelet Kanzeonin voimaa,
ei mikään niistä vahingoita sinua.

Julmien petojen, niiden terävien kynsien
ja piikkisarvien ympäröimänä,
jos ajattelet Kanzeonin voimaa,
ne pakenevat kaikkiin suuntiin.

Jos käärmeet, hämähäkit ja skorpionit
polttavat sinua myrkyllisillä henkäyksillään
ja ajattelet Kanzeonin voimaa,
ne kaikkoavat välittömästi.

Kun ukkostaa ja salamoi,
rakeet lyövät ja sade piiskaa,
ajattele Kanzeonin voimaa,
niin taivas heti kirkastuu.

Särkyneet ja piinatut,
mittaamattoman tuskan nujertamat:
Kanzeon prajnaviisaudellaan voi pelastaa kärsivän maail-
man.

Yliluonnollisten voimien haltija,
syvän viisauden ja taitavien keinojen hallitsijatar,
hän ilmenee kaikissa maailmoissa ja kymmenessä suun-
nassa.

Niin häviävät pahan maailmat,
helvetti, nälkäisten haamujen ja eläinten maailmat,
syntymän ja vanhuuden suru, sairaus ja kuolema.

Hän on totuuden katse, puhtauden katse,
kauas näkevän viisauden katse, myötätunnon katse,
rakkaudentäyteinen katse;
niin kaivattu, niin etsitty!

Puhdas ja tyyni loiste,
viisauden aurinko, joka lävistää pimeyden.
Oi, tulen sammuttaja, myrskyn tyynnyttäjä!
Oi, maailman valo!

Hän on myötätunnon laki.
Ihmeellinen myötätunto,
kuin valtava henkistä virvoitusta satava pilvi,
joka sammuttaa huolen ja murheen liekit.
Oikeussalissa tai taistelukentän vaaroissa
kaikki vihollisuudet lakkaavat,
jos ajattelet Kanzeonin voimaa.

Hänellä on ihmeellinen ääni,
maailmaa katsovan Kanzeonin ääni,
Brahman ääni,
vuoroveden vyöryvä ääni,
maailman valloittava ääni.
Pidä se aina mielessäsi ilman epäilyksiä.

Maailman itkun näkijä,
puhdas ja pyhä,
kärsimyksen, kivun, kuoleman ja onnettomuuden
varma turva ja lohtu.

Hän on täydellisyyden ilmentymä,
myötätunnon kaikkinäkevä silmä,
hänen ansionsa ovat mittaamattomat kuin valtameri,
hänen kunniakseen kumarramme nyt.

Luottamus Mieleen

Resitaatiojohtaja:

Ei suuri tie

Kaikki:

ole vaikea

jos luopuu valikoinnista.

Kun lakkaa valikoimasta,
niin tie a-vau-tuu kirkkaana.

Pieninkin erottelu saa
maan ja taivaan eroamaan.

Jos toden nähdä haluaa,
ei puolla tai o-le vastaan.

Kartella taikka kaivata
ovat mie-len sai-ra-ut-ta.

Ja totuutta näkemättä
on mielenrauha mennyttä .

Tien avaruus on valtava;
ei turhaa eikä puutetta.

Torjunta, takertuminen
estää toden näkemisen.

Älä kiinnity ulkoiseen,
älä pysähdy tyhjyyteen.

Kun kaiken yk-se-ys nähdään,
haihtuvat harhat itsestään.

Jos koet-taa välttää toimintaa,
on pi-an täynnä toimintaa.

Jos jää vain kaksinaisuuteen,
ei koskaan pääse yk-sey-teen.

Jos taas ei tunne yk-seyt-tä,
on ristiriidan vankina.

Jos ilmiöt todeksi mieltää,
Tosi Luonnon kadottaa.

Jos luulee: kaikk´ on tyhjää vaan,
ei myöskään osu oikeaan.

Puhumalla, miettimällä
totuudesta pois-päin kulkee.

Kun sanat ja ajatukset
hylkää, on vapaa kulkemaan.

Palaa ilmiöiden juureen,
ja löydä kaiken merkitys.

Jos tavoittelee ulkoista,
ei huomaa kaiken lähdettä.

Valaistuminen tarkoittaa:
muodon, tyhjyyden ylittää.

Muutokset näyttävät todelta
silmin tietämättömin.

Totuutta etsivä päästää
vain irti mielipiteistään.

Kun hylkää kaksinaisuuden,
jää pois joko-tai -asenne.

On oikean ja väärän syy
jos mieli eksyy, hämmentyy.

Siis yksi kahden synnyttää,
älä takerru yhteenkään.

Yk-se-ys-Mielen tyy-neyt-tä
ei mikään pysty rikkomaan.

Kun mikään ei voi häiritä,
niin kaikki esteet katoaa.

Ajatuskohteen kuollessa
kuolee myös ajattelija.

Mieli synnyttää ilmiöt,
ilmiöt puolestaan mielen.

Nuo kaksi ovat tyhjää vaan
rajallisia luonteeltaan.

Ne ovat yhtä tyhjyydessä,
sisältäen toisensa.

Kuinka valita puolensa
jos puuttuu hieno, karkea?

Suuri Tie on niin avara,
ei helppo eikä vaikea.

Ahdaskatseinen epäröi,
ryntäilee ja vitkastelee.

Jos Suureen Tiehen takerrut,
niin olet kohta eksynyt.

Kun et Tiehen takerru, se
on edessäsi luonnostaan.

Kun noudattaa vain luontoaan,
käy vapaana ja rauhassa.

Älä juutu arjen huoliin,
älä takerru tyhjyyteen.

Äärimmäisyydet uuvuttaa
mielesi, siksi hylkää ne.

Jos tahtoo seurata Dharmaa,
ei hylkää aistimaailmaa.

Jos ei väheksy aisteja,
on lähempänä totuutta.

Ei viisas pyri mihinkään,
tyhmä kahlehtii itseään;

harhainen mieli jää kiinni
jopa pyrkimättömyyteen.

On suuri virhe yrittää
mielellä Mieltä tavoittaa.

Rauha sekä levottomuus
vain harhoistamme syntyvät.

Ne ovat pilvilinnoja,
miksi tavoitella niitä?

Saavutus sekä menetys,
väärä, oikea heitä pois.

Unet haihtuvat itsestään
heti kun avaa silmänsä.

Jos mieli ei erottele,
on kaikki kuten on, Yhtä.

Kun pääsee alkulähteelle,
niin va-pa-u-tuu kahleistaan.

Ei-erotteleva mieli
näkee kaiken Tosi Luonnon.

Yk-se-ys-mieli ylittää
järkeilyn sekä vertailun.

Liike on liikkumatonta,
liikkumattomuus liikettä.

Kun vastakohdat katoaa,
jopa yk-se-ys häviää.

Tämä perimmäinen ääri
ylittää ymmärryksemme.

Yk-sey-des-sä kulkemalla
sammuu minän pyrkimykset.

Päättyy epäily, hämmennys;
läpäisee meidät luottamus.

Ei enää takertumista
eikä mistään luopumista.

Kirkasta, tyhjää, ilmeistä,
ilman mielen ponnistusta.

Tänne ei ajatus yllä
ei tunteet tässä auttaa voi.

Tosi Luonnon maailmassa
ei siis itseä, ei toista.

Jos joku vaatii vastaamaan,
voi sanoa vain "ei kahta".

"Ei kaksi" kaiken sisältää,
ei mitään puutu tai pois jää.

Viisaat kaikkien aikojen
heräävät tähän totuuteen.

Tie ei tunne aikaa, tilaa:
on tuhat vuotta hetki vain.

Ei vain tässä, ei vain tuolla,
totuus löytyy edestäsi.

Ei ole enää tarvetta
suurta ja pientä verrata.

Pienin on myös kaikkein suurin,
ei ole enää rajoja.

Nyt olevaa ei olekaan,
ja kaikki olematon on;

jos et tätä ymmärrä, niin
on totuus vielä kaukana.

Kun yksi kaiken sisältää,
niin kaikki on täyttä, ehjää.

Luottamus, mieli katoaa,
näin syntyy luottamus Mieleen.

Nyt ajatukset loppuvat
ja sanatkin katoavat,

ei tässä ole mennyttä,
ei tulevaa,
ei nykyistä.

Neljä valaa

Vannon, että vapautan
lukemattomat olennot.

Vannon, että näen
sokeiden halujen läpi.

Vannon, että aukaisen
rajattomat Dharma-portit.

Vannon, että kuljen
Buddhan loputtoman tien.

Kesa-rituaali

Ihmeellinen on vapautuksen viitta,
aarre muodon ja tyhjyyden tuolla puolen.
Sitä kantaen toteutan Buddhan opetuksen
kaikkien olentojen hyväksi.

Hakuin-Zenjin ylistyslaulu zazenille

Aikojen alusta
ovat kaikki olennot buddhia.
Kuten vesi ja jää,
ilman vettä ei jäätä,
ulkopuolellamme ei buddhia.
Niin lähellä on totuus,
vaikka etsimme kaukaa,
kuten se,
joka seisoo vedessä
ja huutaa: "minun on jano!"
Kuten rikkaan perheen lapsi,
joka kerjäläisenä vaeltaa,
kierrämme loputtomasti,
kuutta maailmaa.

Kärsimysten syy on egoharha.
Olemme kulkeneet pimeää polkua
pimeydestä pimeyteen.
Kuinka voimme vapautua
syntymästä ja kuolemasta?

Portti vapauteen on zazen-samadhi,
vertaansa vailla, ylittämätön,
puhdas Mahayana.

Ohjeiden noudattaminen,
katumus ja anteliaisuus,
loputtomat hyvät teot,
ja oikea elämäntapa
kaikki syntyvät zazenista.

Yksi aito samadhi hävittää pahuuden,
puhdistaa karman ja poistaa esteet.
Missä silloin ovat pimeät harhapolut?
Puhtaan lootuksen maa ei ole kaukana.

Joka kuulee tämän totuuden
 kiitollisin ja nöyryin mielin,
 ylistää sitä,
 ottaa sen omakseen
 ja harjoittaa sen viisautta,
 saa ääretöntä siunausta
 ja loputtomat ansiot.

Ja jos käännyimme sisäänpäin
 ja näemme oikean luontomme:
 todellinen Itse
 on ei-Itse,
 oma Itse on ei-Itse,
 niin ylitämme egon,
 ja nokkelat sanat.

Silloin aukeaa syyn ja seurauksen
 ykseyden portti.
 Ei kahtena eikä kolmena,
 vaan suoraan eteenpäin kulkee Tie.

Muoto on nyt ei-muoto,
 vaikka menemme ja tulemme,
 emme koskaan poistu kotoa.
 Ajatus on nyt ei-ajatus,
 tanssimme ja laulumme ovat Dharman ääni.

Kuinka korkea
 on rajattoman Samadhin taivas!
 Miten kirkas ja kuultava
 viisauden kuutamo!

Mitä on ulkopuolellamme,
 Mitä meiltä puuttuu?
 Nirvana on avoinna silmiemme edessä.
 Tämä maa, jolla seisomme
 On puhtaan lootuksen maa
 ja juuri tämä ruumis on buddha.

Dai E -zenjin valaistumisrukous

Rukoilemme ainoastaan,
että pysyisimme vakaina pyrkimyksessämme
omistautua kokonaan Buddhan Tielle
niin ettei ainutkaan epäily nouse mieleemme,
vaikka matka tuntuisi kuinka pitkältä tahansa;

että kehomme neljää osaa olisivat keveitä ja
hyvinvoivia ja että mielemme ja ruumiimme
olisivat voimakkaita ja rohkeita;

että pysyisimme terveinä ja vapaina
masennuksesta ja levottomuudesta;

että välttyisimme onnettomuuksilta, epäonnelta,
vahingollisilta vaikutteilta ja esteiltä;

ettemme etsisi Totuutta itsemme ulkopuolelta,
vaan astuisimme alusta alkaen oikealle polulle;

ettemme takertuisi ajatuksiimme,
että saavuttaisimme täydellisen ja kirkkaana
loistavan prajna-mielen ja ymmärtäisimme
välittömästi vastauksen Suureen Kysymykseen.

Otamme täten vastaan Buddhien äärettömän viisauden vapauttaaksemme kaikki tuntevat olennot, jotka kärsivät elämän ja kuoleman suuressa kiertokulussa.

Näin osoitamme kiitollisuutemme Buddhien ja esi-isien myötätuntoa kohtaan.

Lisäksi rukoilemme, ettemme lähdön hetkellä olisi hyvin sairaita tai kärsiviä vaan tietäisimme kuoleman saapumisen seitsemän päivää etukäteen, jotta voisimme hiljentää mielemme ja siten jättää kehomme takertumatta viime hetkellä mihinkään. Näin palaisimme Alkuperäiseen Mieleen, jossa ei ole syntymää eikä kuolemaa.

Siten sulautuisimme täydellisesti koko maailman-kaikkeuteen ja ilmentyisimme kaikkien asioiden Todellisena Luontona, ja yhdessä Buddhien suuren viisauden kanssa herättäisimme kaikki olennot buddhamieleen.

Osoitamme tämän rukouksen kaikille Buddhille ja bodhisattva-mahasattvoille kymmenessä suunnassa menneisyudessa, nykyisyydessä ja tulevaisuudessa, sekä Maha Prajna Paramitalle.

Ruokaresitaatio

(Kädet gashossa)

Resitaatiojohtaja:

Kunnioittakaamme kaiken elollisen kanssa Kolmea Jalokiveä.

Muistakaamme Buddhien ja Bodhisattvojen ponnistelut.

(kapulat)

Kaikki:

Ruokamme on syntynyt lukemattomien olentojen uurastuksesta,

arvostakaamme sitä.

Erehtyminen on jatkuvaa, ponnistelu tarpeellista, ansaitsemmeko tämän lahjan?

Ylensyönti syntyy ahneudesta,

olkaamme kohtuullisia.

Tämä lahja ylläpitää elämäämme,

olkaamme kiitollisia.

Otamme tämän aterian vastaan kulkeaksemme Buddhan Tien.

(Ruoka tarjoillaan – laita sivuun pieni pala, jonka voit antaa uhrilahjaksi nälkäisille olennoille, kun uhriastia tulee kohdallesi.

Kapulat – kaikki kohottavat lautasensa)

Resitaatiojohtaja:

Tämä ateria on lahja.

Kaikki:

Buddhalle, Dharmalle ja Sanghalle.
 Jakakaamme tasapuolisesti opettajan, perheen,
 kansojen ja kaiken elollisen kanssa.
 Uhraamme tämän aterian kaikille olennoille
 kuudessa maailmassa.

(Kapulat – lautaset lasketaan alas – kädet gasshossa)

Kaikki nälkäiset henget!
 Kaikki tuskan valtaamat olennot!
 Annamme teille nyt tämän Dharma-ruoan,
 täyttäköön se kymmenen suuntaa ja
 sammuttakoon nälän pimeyden valtakunnassa.
 Kaikki nälkää näkevät.
 Kaikki tuskan valtaamat.
 Luopukaa ahneudesta ja herättäkää itsessänne
 kaipuu valaistumiseen.

*(Kapulat – kaada hiukan vettä tai teetä kupistasi
 janoisten olentojen kulhoon, kun se saapuu kohdall-
 esi. Kaksi henkilöä voi tehdä sen samaan aikaan)*

Janon piinaamat henget!
 Annamme teille tämän juomauhrin.
 Sammukoon jannonne.
 Vähentyköön kärsimyksenne.
 Kaikki olennot saavuttakoot buddhuuden!

Bhishajyaguru mantra*Parantabuddhan mantra*

Na Mo Bha Ga Va Te
 Bhai Sha Jya Gu Ru
 Vai Du Rya
 Pra Bha Ra Ja Ya
 Ta Tha Ga Ta
 Ya Ar Ha Te
 Sam Yak Sam Bud Dha Ya
 Ta Dya Tha Om
 Bhai Sha Jye
 Bhai Sha Jye
 Bhai Sha Jya
 Sam Mud Ga Te
 Sva Ha

Iltarituaali

Kun ilta saapuu
 ja tummentaa vihreän maan,
 kääntyy pyörä.
 Syntymää seuraa kuolema.
 Ponnistele hengitys hengitykseltä läpi yön,
 jotta heräisit päivän tuolla puolen,
 kuoleman tuolla puolen.

Bodhisattvalupaukset

Kolme turvautumista

Turvaudun Buddhaan.
Turvaudun Dharmaan.
Turvaudun Sanghaan.

Kolme suurta päätöstä

Päätän välttää paha.
Päätän tehdä hyvää.
Päätän vapauttaa kaikki olennot.

Kymmenen elämänohjetta

1. Päätän etten tapa, vaan ylläpidän elämää.
2. Päätän, etten ota mitään, mitä ei ole annettu, vaan kunnioitan muiden omaisuutta.
3. Päätän, etten väärinkäytä seksuaalisuuttani, vaan otan toiset huomioon ja olen vastuuntuntoinen.
4. Päätän, etten valehtele, vaan puhun totta.
5. Päätän, etten edesauta alkoholin ja huumaavien aineiden väärinkäyttöä, enkä väärinkäytä niitä itse, vaan pidän mieleni kirkkaana.
6. Päätän, etten puhu muiden vioista, vaan olen ymmärtävä ja myötätuntoinen.
7. Päätän, etten korosta itseäni enkä vähättele muita, vaan yritän voittaa omat puutteeni.
8. Päätän, etten pidätä hengellistä tai aineellista apua, vaan annan niitä vapaasti tarvittaessa.
9. Päätän, etten anna periksi vihalle, vaan harjoitan kärsivällisyyttä.
10. Päätän, etten tahraa kolmea jalokiveä, Buddhaa, Dharmaa ja Sanghaa, vaan kunnioitan ja vaalin niitä.

Muistorukous

Oi buddhat ja bodhisattvat kaikissa suunnissa,
täynnä syvää myötätuntoa, täynnä rakkautta,
annatte tunteville olennoille suojelusta
suuren myötätuntonne voiman noustessa esiin.

Oi myötätuntoiset,
te joilla on ymmärryksen viisaus,
myötätuntoinen rakkaus,
valta suojella mittaamattomin määrin.
() siirtyy tästä maailmasta seuraavaan.
Hän ottaa suuren askeleen.
Tämän maailman valo on himmennyt hänelle.
Hän on astunut yksinäisyyteen karmansa kanssa.
Hän on siirtynyt suureen Hiljaisuuteen.
Hän on poistunut syntymän ja kuoleman suureen
valtamereen.

Oi myötätuntoiset,
suojelkaa (), joka on suojaton.
Olkaa hänelle kuin isä ja äiti.

Oi myötätuntoiset,
älkää antako myötätuntonne voiman heiketä,
vaan auttakaa häntä.
Älkää unohtako muinaista valaanne.

Puhdistusseremonia

Puhdistusseremonia alkaa kolmella täyskumarruksella. Tätä seuraa lyhyt zazen (10 min), jonka jälkeen resitoidaan seuraavasti:

Prajna paramita (1 krt)

Kannon Gyo (7 krt)

Sho sai myo kichijyo dharani (5 krt)

Sho sai myon jälkeen nousee ylös kierretään koti kolmesti myötäpäivään. Samalla resitoidaan puhdistusmantraa ja jokainen mantrakierros lopetetaan kellonlyöntiin.

Seremonia lopetetaan seuraavasti:

Eriytynen ansion palautus

Neljä valaa

Kolme täyskumarrusta

Kumarrus Buddhalle

Kumarrus toisillemme

Erytinen ansionomistus

Täyttyköön tämä paikka rauhalla ja onnella.
Älkööt ahneus, viha ja tietämättömyys vallitko
täällä.

Puhdistukoon tämä paikka kokonaan.
Auttakoon Buddhan tien kulkeminen täällä
kaikkia olentoja saavuttamaan buddhuuden.
Kymmenen suuntaa, kolme maailmaa, kaikki
buddhat,
boddhisattva-mahasattvat.
Maha prajna paramita!

Puhdistusmantra

Gate, gate paragate
parasamgate
bodhi, svaha!

Kävelymantra

Om
Muni Muni
Maha Muni
Shakya Muni
Svaha!

Jukai

Kannon gyo

Prajna Paramita

Pappi: "Buddhat ja bodhisattvat ovat suuressa armeliaisuudessaan avanneet myötätunnon portit niin, että kaikki olennot voivat tämän avulla saavuttaa valaistumisen. Vaikka emme voi välttää tekojemme seurauksia, keventää katumus taakkaamme, vapauttaa meitä ja tuo meille selkeyttä. Katukaamme siis buddhien edessä vilpittömin sydämin. Katuminen buddhien edessä pelastaa ja puhdistaa meidät. Se auttaa myös kasvattamaan meissä aitoa vakaumusta, joka ei tunne rajoja, sekä harrasta ponnistelua. Kun harras ponnistelu kerran on herännyt meissä, muuttaa se toiset samoin kuin meidät itsemme, ja siitä koituvat ansiot tavoittavat kaikki elävät olennot. Esitämme nyt seuraavan pyynnön: katumuksen ytimen."

Pappi: "Pyydämme valaistuksen saavuttaneita buddhia ja bodhisattvoja osoittamaan meille myötätuntoa, vapauttamaan meidät esteenä olevasta kärsimyksestä – perinnöstämme aikaisemmista elämisistä – ja auttamaan meitä tulemaan osallisiksi ansiollisten tekojen voimasta, joka täyttää lukemattomat maailmat. Buddhat ja bodhisattvat olivat kerran kuin me, ja me tulemme kerran olemaan buddhia ja bodhisattvoja."

Kaikki: "Kaikkia ikiaikojen kuluessa tekemiäni pahoja tekoja, ahneudesta, vihasta ja taitamattomuudesta nousseita, kehosta, puheesta ja mielestä syntyneitä kadun nyt tehneeni."

“Kaikkia ikiaikojen kuluessa tekemiäni pahoja tekoja, ahneudesta, vihasta ja taitamattomuudesta nousseita, kehosta, puheesta ja mielestä syntyneitä kadun nyt tehneeni.”

“Kaikkia ikiaikojen kuluessa tekemiäni pahoja tekoja, ahneudesta, vihasta ja taitamattomuudesta nousseita, kehosta, puheesta ja mielestä syntyneitä kadun nyt tehneeni.”

Pappi:

“Toisen kerran pyydämme valaistuksen saavuttaneita olentoja...”

“Kolmannen kerran pyydämme...”

Pappi: Vastaanotamme nyt kuusitoista bodhisattva-lupausta.

Ensin kolme turvautumista: Toistakaa perässä.

Kaikki: Turvaudun Buddhaan,
ja päätän kaikkien olentojen kanssa ymmärtää
Suuren Tien,
jolloin buddhasiemen kukoistaa ikuisesti.

Turvaudun Dharmaan,
ja päätän kaikkien olentojen kanssa syventyä
sutra-aarteisiin,
jolloin viisauteni kasvaa suureksi kuin valtameri.

Turvaudun Sanghaan,
sen viisauteen, esimerkkiin ja ehtymättömään
apuun,
ja päätän elää sopusoinnussa kaikkien olentojen

”Toisen kerran turvaudun...”

”Kolmannen kerran turvaudun...”

Pappi: Ja nyt kolme suurta päätöstä: Toistakaa perässä.

Kaikki: Päätän välttää pahaa.

Päätän tehdä hyvää.

Päätän vapauttaa kaikki olennot.

”Toisen kerran päätän...”

”Kolmannen kerran päätän...”

Ja nyt kymmenen elämänohjetta: Toistakaa perässä.

Päätän etten tapa,
vaan ylläpidän elämää.

Päätän, etten ota mitään, mitä ei ole annettu,
vaan kunnioitan muiden omaisuutta.

Päätän, etten väärinkäytä seksuaalisuuttani,
vaan otan toiset huomioon ja olen
vastuuntuntoinen.

Päätän, etten valehtele,
vaan puhun totta.

Päätän, etten edesauta alkoholin ja huumaavien
aineiden väärinkäyttöä,
enkä väärinkäytä niitä itse,
vaan pidän mieleni kirkkaana.

Päätän, etten puhu muiden vioista,
vaan olen ymmärtävä ja myötätuntoinen.

Päätän, etten korosta itseäni enkä vähättele muita,
vaan yritän voittaa omat puutteeni.

Päätän, etten pidätä hengellistä tai aineellista apua,
vaan annan niitä vapaasti tarvittaessa.

Päätän, etten anna periksi vihalle,
vaan harjoitan kärsivällisyyttä.

Päätän, etten tahraa kolmea jalokiveä,
Buddhaa, Dharmaa ja Sanghaa,
vaan kunnioitan ja vaalin niitä.

Pappi: Olette nyt kaikki jäseniä Buddhan perheessä.

Resitaatiojohtaja:

Osoitamme kunnioitustamme kaikille buddhille ja
bodhisattvoille,
jotka ovat täysin avanneet myötätunnon portit.
Kiitollisuudella liitymme Buddhan perheeseen.
Ansion ponnisteluistamme saakoot
kaikki olennot kymmenessä suunnassa:
Kaikki olennot saavuttakoot buddhuuden!

Kymmenen suuntaa, kolme maailmaa,
kaikki buddhat, bodhisattva-mahasattvat,
Maha Prajna Paramita.

Neljä valaa
Kolme kumarrusta

Edeltäjien virta

Resitaatiojohtaja:

Kaikki kunnioitetut harjoittajat!

Kaikki tänne kokoontuneet!

Kunnioittakaamme edeltäjiämme,

jotka ovat harjoituksellaan kääntäneet

Dharman-pyörää!

Alla:

Kunnioitettu Zen – tetsu – Kap – leau

Kunnioitettu Haku – un – Ryo – ko

Kunnioitettu Dai – un – So – gaku

Kunnioitettu Ga – san – Ji – to

Kunnioitettu Haku – in – E – kaku

Kunnioitettu Dai – gu – Ryo – kan

Kunnioitettu Do – kuan – Gen – ko

Kunnioitettu Man – zan – Do – haku

Kunnioitettu Gess – ho – So – ko

Kunnioitettu Ma – nán – Ei – shu

Kunnioitettu Ban – kei – Yo – taku

Kunnioitettu Ta – kuan – So – ho

Kunnioitettu Dai – chi – So – kei

Kunnioitettu An – do – Do – kai

Kunnioitettu Yama – guhi – Ko – kan

Kunnioitettu Ho – ri – Mit – sujo

Kunnioitettu Mi – zuno – Jo – rin

Kunnioitettu Tei – shin – ni

Kunnioitettu Tei – ji – tsu – ni

Kunnioitettu Myo – sho – ni

Kunnioitettu So – nin – ni

Kunnioitettu E – kan – Dai – shi

Kunnioitettu E – gi – ni
 Kunnioitettu E – shin – bi – kuni
 Kunnioitettu Sho – gaku – Zen – ni
 Kunnioitettu Ryo – nen – ni
 Kunnioitettu Kejsa – rin – nan – Kom – yo
 Kunnioitettu Zen – shin – ni
 Kunnioitettu Mei – ho – So – tetsu
 Kunnioitettu Ga – san – Jo – seki
 Kunnioitettu Jaku – shitsu – Gen – ko
 Kunnioitettu Get–tan –So–ko
 Kunnioitettu Bas – sui – Toku – sho
 Kunnioitettu Ik – kyu – So – jun
 Kunnioitettu To – yo – Ei – cho
 Kunnioitettu Sek – ko – So – shin
 Kunnioitettu Tet – to – Gi – ko
 Kunnioitettu Kan – zan – E – gen
 Kunnioitettu Shu – ho – Myo – cho
 Kunnioitettu Nam – po – Jom – yo
 Kunnioitettu Mu – so – So – seki
 Kunnioitettu Kei – zan – Jo – kin
 Kunnioitettu Mu – gai – Nyo – dai
 Kunnioitettu Tet – su – Gi – kai
 Kunnioitettu Ko – un – Ei – jo
 Kunnioitettu Ei – hei – Do – gen
 Kunnioitettu Ryo – nen – Myo – zen
 Kunnioitettu Hsu – Yun
 Kunnioitettu Yiku – i – Chao – chen
 Kunnioitettu Zhi – yuan – Xing – gang
 Kunnioitettu Mi – yun – Yuan – wu

Kunnioitettu Han – Shan – Te – ching
 Kunnioitettu Chinul – Puril – Po – jo
 Kunnioitettu Huang – chih – Cheng – Chueh
 Kunnioitettu Wu – men – Hui – kái
 Kunnioitettu Mia – o – tsung
 Kunnioitettu Mia – o – ta – o
 Kunnioitettu Ta – hui – Tsung – kao
 Kunnioitettu Tao – jen – Ming – shih
 Kunnioitettu Yuan – wu – Kè – chìn
 Kunnioitettu Wu – tsu – Fa – yen
 Kunnioitettu Hui – kuang
 Kunnioitettu Wen – chau

Kunnioitettu Fa – yen – Wen – i
 Kunnioitettu Yun – men – Wen – yen
 Kunnioitettu Hsueh – feng – I – tsùn
 Kunnioitettu Te – shan – Hsuan – chien
 Kunnioitettu Mo – shan – Liao – jan
 Kunnioitettu Li – u – Tieh – mo
 Kunnioitettu Yang – shan – Hui – chi
 Kunnioitettu Kuei – shan – Hui – chi
 Kunnioitettu Lin – chi – I – hsuan
 Kunnioitettu Huang – po – Hsi – yun
 Kunnioitettu Pai – chang – Huai – hai
 Kunnioitettu Páng – Yun
 Kunnioitettu Chao – chou – Tsung – shen
 Kunnioitettu Nan – chùan – Pú – yuan

Kunnioitettu Ma – tsu – Tao – i
Kunnioitettu Nan – yuan – Huai – jang
Kunnioitettu Ta – chien – Hui – neng
Kunnioitettu Chien – chih – Seng – tsàn
Kunnioitettu Tàì – tsu – Hui – kò
Kunnioitettu Bodhi – dhar – ma
Kunnioitettu Vasu – ban – dhu
Kunnioitettu Nagar – ju – na
Kunnioitettu Ashva – gho – sha
Kunnioitettu Punni – ka
Kunnioitettu Siga – laka – Ma – ta
Kunnioitettu Kisa – go – tami
Kunnioitettu Yaso – da – ra
Kunnioitettu So – na
Kunnioitettu Sun – dari – Nan – da
Kunnioitettu Dhamma – din – na
Kunnioitettu Bhadda – Kun – dala
Kunnioitettu Pata – cha – ra
Kunnioitettu Up – pala – van – na
Kunnioitettu Khe – ma

Kunnioitettu Maha – Praja – pat – ti
 Kunnioitettu Anan – da
 Kunnioitettu Mahaka – shya – pa
 Kunnioitettu Shakya – muni – Budd – ha
 Kunnioitettu Kashya - pa – Budd – ha
 Kunnioitettu Kanaka – mu – ni – Budd – ha
 Kunnioitettu Kraku – chan – da – Budd - ha
 Kunnioitettu Vishva – bhu – Budd – ha
 Kunnioitettu Shi – khin – Budd – ha

Kunnioitettu Vipa – shyin – Budd - ha
 Kunnioitettu Prajna – para – mi – ta

Resitaatiojohtaja:

Johtakoon tämän virran voima harjoitustamme!
 Valaiskoon säteilevän viisauden kirkkaus kaikki
 maailmat!
 Kaikki olennot saavuttakoot buddhuuden!

Kaikki:

Kymmenen suuntaa, kolme maailmaa,
 kaikki buddhat, bodhisattva-mahasattvat.
 Maha prajna paramita!

