

Sutrat & dharanit



Symbolit

- ⊗ *Keisu* (iso musta kello)
- ▲ Isku *keisun* reunaan malletilla ja kämmenellä
- *Inkin*-kello (pieni meditaatiokello)

Lausuntaohjeet

Zenbuddhalaisissa resitaatioissa käytetään yleensä japanilaisten kanji-merkkien länsimaista standardisoitua kirjoitusasua, eli *rōmajia*, jossa on muutamia epäsuomalaisia lausumistapoja, kuten esimerkiksi:

Jo, Ji — *tsoo, tsii* (soinnullinen äänne, kuin englannin *G*:ssä esimerkiksi *George*)

Gya = kja (ja/kia) / Nya = nja, nia / Ya = ja

Joissain resitaatioissa käytetään lihavoitettua tekstiä, korostamaan painotusta ja venytystä jollain tietyllä tavulla:

No boba gyaba **tei** — Noo boba-kja-ba tei

Hyvitys-gatha

Pohjaton ahneuteni, viha ja harha
Tuottamani menneisyyden paha karma
Se syntyi kehosta, puheesta ja mielestä
Nyt minä hyvitän sen kaiken

Kesan sanat

Vapautuksen vaate on suunnaton
Myötätunnon kenttä muodoton
Tathagathan opetuksiin pukeutuen
Elämänmuodot pelastaen.

Sutran avaamista edeltävä gatha

Dharma, syvällinen ja äärettömän hienovarainen,
Usein kohdattu, mutta harvoin havaittu,
Jopa miljoonien kausien aikana.
Nyt näemme sen, kuulemme sen,
Vastaanotamme ja ylläpidämme sitä.
Ymmärtäkäämme Tathagatan todellinen merkitys.

Ruoka-gatha

Pohtikaamme sitä ponnistelua, joka on tuonut
meille tämän ruoan. Miettikäämme,
kuinka se saapuu meille.

Pohtikaamme hyveitämme ja harjoitustamme
sekä sitä, olemmeko ansainneet tämän ruoan.

Pidä ahneutta esteenä mielen vapaudelle.

Pidä tätä ateriaa lääkkeenä,
joka ylläpitää elämäämme.

Valaistuksen vuoksi nyt saamme tämän ruoan.

Ensin tämä ruoka on omistettu
kolmelle jalokivelle.

Toiseksi se on tarkoitettu opettajillemme,
vanhemmillemme, yhteisöllemme
sekä kaikille olennoille kaikkialla.

Kolmanneksi se on tarkoitettu kaikille
olennoille kuudessa maailmassa.

Siksi syömme tätä ruokaa kaikkien kanssa.

Syömme lopettaaksemme kaiken pahan,
harjoittaaksemme hyvää, vapauttaaksemme kaikki
olennot ja saavuttaaksemme Buddhan tien.

Neljä valaa

Lukemattomat olennot, ne vapautan
Ehtymättömät harhat, ne lopetan
Rajattomat dharmaportit, ne oivallan
Loputon Buddhan tie, sen kuljen.

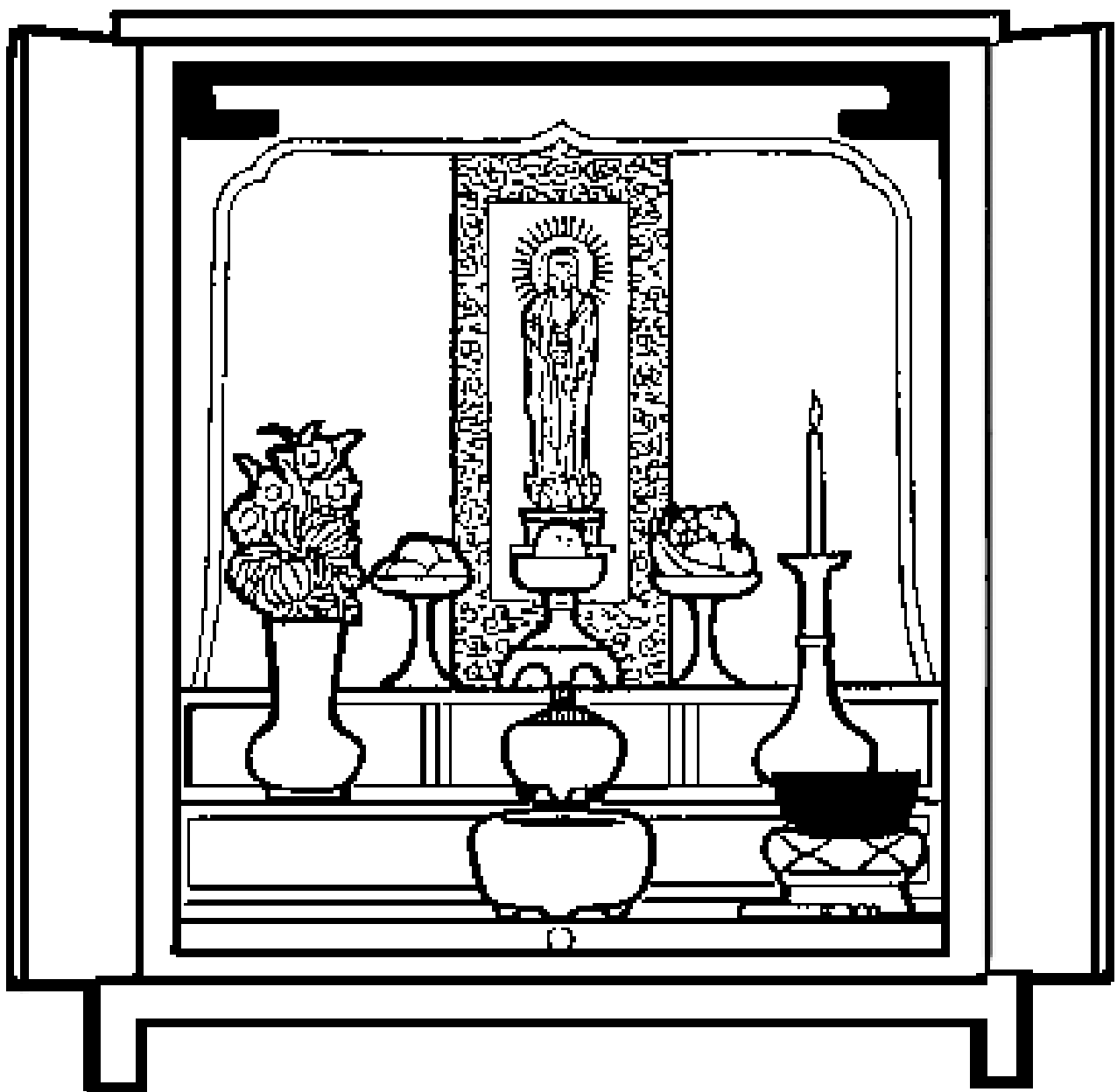
Meditaation omistus

Omistamme tämän meditaation ansiot maalle,
vedelle, kaikille elämänmuodoille, kasveille ja
ihmisille joiden olemassaolo on yhteenkietoutunut
kanssamme. Arvostamme kaikkea elämää, joka on
antanut meille niin paljon, mutta silti sitä on
aliarvostettu ja hyväksikäytetty. Toivon, että
ajatuksemme, sanamme ja tekomme asettavat
uudenlaiset olosuhteet kaikille, jotta maailma
voisi eheytyä.

Zenmestari Dogenin iltasanat

Anna minun muistuttaa, kaikkein tärkeintä on
elämä ja kuolema. Aika nopeasti kulkee ja
mahdollisuudet ovat mennyttä. Meidän tulisi
pyrkiä kohti vapautta! Vapautta! Muista se! Älä
tuhlaa elämääsi.

Aamupalvelus



Iskut offisiantin sisääntuloa varten *keisulla*



sekunnin tauko, offisiantti astuu sisään ja
kumartaa 

- Offisiantti astuu sisään
-  Offisiantti kävelee haishikille
 - Offisiantti astuu sisään
-  Offisiantti kumartaa haishikilla ja lähtee uhraamaan
- Offisiantti kumartaa alttarin oikealla reunalla
- Offisiantti kumartaa haishikilla
Iskut fudosampaita (3 kumarrusta)
varten     
- Ensimmäinen kumarrus
 - Toinen kumarrus
 - Kolmas kumarrus
- Offisiantin polvi koskettaa maata
Offisiantti nousee ja
 -  Kumartaa haishikilla

- Kumartaa saavuttuaan alttarille
- Kumartaa alttarin oikealla puolella
 - Kumartaa haishikilla
- ▲ Noustessa ylös kumarruksesta

Korkeimman viisauden ydinsutra

● Avalokiteshvara, joka auttaa heräämään, ymmärtää korkeimman viisauden ja näkee, kuinka ruumiin, sydämen ja mielen ● viisi virtaa ovat tyhjää ja vapauttaa meidät kärsimyksestä.

Oi Shariputra, Muoto on vain tyhjiyttä, tyhjiys vain muotoa. Muoto on tyhjiys, tyhjiys on muoto. Tunne, havainto, ajatus ja tietoisuus ovat kaikki näin. Oi Shariputra, tyhjiys on kaiken luonne. Se ei synny, katoa tai tahraa, ei puhdistu, kasva tai vähene. Tyhjiyttä ei siis kahlitse muoto, ei tunne, havainto, ajatus tai tietoisuus.

Vapaa silmistä, korvista, nenästä, kielestä, kehosta, mielestä, näöstä, kuulosta, hajusta, mausta, kosketuksesta ja mielen kohteista;
vapaa tietoisuuden maailmoista,
tietämättömyydestä ja sen lopusta.

Vapaa vanhuudesta ja kuolemasta, myös niiden lopusta. Vapaa kärsimyksestä, sen alkuperästä, lakkaamisesta ja polusta pois.

Vapaa viisaudesta ja pyrkimyksestä. Vapaina pyrkimyksestä, ne, jotka auttavat heräämään,

mukautuvat korkeimman viisauden ॐ

ymmärtämiseen ja elävät esteettömällä mielellä.

Ilman esteitä mielellä ei ole myöskään pelkoa.

Sekaannuksesta vapaina ne, jotka johtavat kaiken vapautumiseen, ilmentävät syvää tyyneyttä.

Menneet, nykyiset ja tulevat, jotka oivaltavat korkeimman viisauden, osoittavat ylivoimaista ja perusteellista heräämistä. Tiedä siis, korkein

viisaus ॐ on vain ihmeellinen mantra, loistava,

vertaansa vailla ja ylivoimainen mantra. Se

lievittää kärsimyksen. Se on aito, ei kuvitteellinen.

Joten lausu siis korkeimman viisauden mantra.

Lausu mantra, joka sanoo:

GATE, GATE, • PARAGATE,

PARASAMGATE, • BODHI SVAHA

Omistus

Resitoija: Buddhaluonto leviää koko
maailmankaikkeuteen,
ja se sijaitsee juuri tässä ja juuri nyt.
Resitoituamme Ydinsutran, omistamme siitä
kumpuavat ansiot:

● Shakyamuni Buddha Daiosholle
Kolmelle jalokivelle
Arhateille ja bodhisattva-mahasattvoille
ja kaikille dharmamaailmoissa ●

Toteuttakaamme kaikki yhdessä tämä vilpitön
toiveemme
ja saavuttakaamme Buddhan tie yhdessä.



Yhdessä: Kaikki Buddhat kautta ajan ja
avaruuden



Kaikki bodhisattva-mahasattvat
Maha Prajna Paramita



Enmei jikku Kannon kyō
Kanzeonin elämää pidentävä säe
(1x orig. ja 2x suomeksi)

🌀 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

🌀 (2x) Kanzeon, ylistetty Buddha
Karman syy- seuraussuhteessa 🌀(2x)
Buddhan, dharman, sanghan kanssa
Ikuinen, iloinen, oleva, puhdas
Aamuin muistan (● 2x) Kanzeon
Illoin muistan (● 2x) Kanzeon
Aatos nousee mielestä
Aatos on yhtä kuin mieli.

Omistus

Resitoija: Buddha kääntää dharman pyörää ja niin todellisuus näyttäytyy kaikissa sen monissa muodoissaan.

Hän vapauttaa kaikki kärsivät ja tuo heidät suureen iloon. Etsimme vilpittömästi Buddhan, dharman ja sanghan hyväntahtoista ohjausta. Resitoidessamme ***Enmei Jikku Kannon Kyon*** omistamme siitä kumpuavat ansiot:

● Maailman rauhalle.

Kaikille rauhantekijöille kautta ajan ja avaruuden.

Kaikille dharmamaailmoissa ●

Karkottakoon läpitunkeva valo tietämättömyyden pimeyden. Selvitköön kaikki karma ja kukkikoon mielen kukka ikuisessa keväässä.

Saavuttakoomme kaikki valaistuksen, suuren rauhan ja rakkauden yhdessä.



Yhdessä: Kaikki Buddhat kautta ajan ja avaruuden



Kaikki bodhisattva-mahasattvat
Maha Prajna Paramita ▲

Sho sai myo kichijo dharani

Ihmeellisen hyödyllinen katastrofeja ehkäisevä dharani

◉ (1x, 3x) NO MO SAN MAN DA MOTO NAN

OHA RA CHI KOTO SHA

SONO NAN ● (3x) 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 ● (3x) CHISHU RI

SOWA JA SOWA JA ● (3x)

SEN CHI GYA SHIRI EI SOMO KO

Omistus

Resitoija: Absoluuttinen valo loistaa läpi maailmankaikkeuden ja käsittämätön erinomaisuus tunkeutuu kaikkialle.

Aina kun tämä omistautuneen kutsu lähetetään, se havaitaan ja siihen vastataan hienovaraisesti.

Omistamme tästä kumpuavat ansiot

● Kaikille Buddhille ja bodhisattvoille
prajna-viisaudessa, kuudelletoista vartijalle
ja kaikille dharman suojelijoille
läpi ajan ja avaruuden ●

Omistamme tämän erityisesti

— *sairaslistan nimet* —

terveyden ja hyvinvoinnin puolesta.

Olkoot he kärsivällisiä ja luottavaisia.

Pysykööt he rauhallisina ja vailla pelkoa kaikesta
kivusta huolimatta, tuntemattoman katsoessa
heitä silmästä silmään.

Me pysymme heidän tukenaan ja kuljemme
Buddhan tietä yhdessä heidän kanssaan.



Yhdessä: Kaikki Buddhat kautta ajan ja
avaruuden



Kaikki bodhisattva-mahasattvat

● Maha

● Prajna ●

(*fudosampai* ● ● ● ...)

Paramita

... ● ● ●

- Ensimmäinen kumarrus
 - Toinen kumarrus
 - Kolmas kumarrus
- Offisiantin polvi koskettaa maata

Offisiantti nousee, viikkaa *zagun*, siistii kaapunsa
ja

- Kumartaa *haishikilla*

Offisiantti ottaa askeleen taakse kumartaa •

(Jos opettaja on paikalla, offisiantti kävelee hänen
luokseen ja kumartaa hänelle •)

Offisiantti ottaa vielä askeleen taaksepäin ja
johdattaa kaikki viimeiseen yhteiseen
kumarrukseen •

Offisiantti poistuu

- Kaikki kumartavat alttaria kohti gasshossa
 - Kaikki kumartavat vielä kerran suoraan
eteenpäin kädet sasshussa

Makean nektarin portti



Makean nektarin portti

Iskut offisiantin sisääntuloa varten keisulla



sekunnin tauko, offisiantti astuu

sisään ja kumartaa 🚦

- Offsiantti astuu sisään
- ⊗ Offsiantti kävelee haishikille
 - Offsiantti astuu sisään
- ⊗ Offsiantti kumartaa haishikilla ja lähtee uhraamaan
 - Offsiantti kumartaa alttarin oikealla reunalla
- Offsiantti kumartaa haishikilla
Iskut fudosampaita (3 kumarrusta) varten ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
 - Ensimmäinen kumarrus
 - Toinen kumarrus
 - Kolmas kumarrus
- Offsiantin polvi koskettaa maata.
Offsiantti nousee ja
 - ⊗ Kumartaa haishikilla

- ⊗ Kumartaa saavuttuaan alttarille
- ⊗ Kumartaa alttarin oikealla puolella
- ⊗ Kumartaa haishikilla
- ▲ Noustessa ylös kumarruksesta

Krishna Dasin johdantosäe: Henget nälkäiset (Hungry Hearts)

*Resitoija laulaa avauslaulun ensin yksin,
jonka jälkeen laulu toistetaan yhdessä.*

Kädet sasshussa

Oi te aaveet nälkäiset,
kaikkialla milloinkaan
Joka vaellat, joka janoat,
tarjoan bodhimielen sinulle

Oi te aaveet nälkäiset,
kaikkialla milloinkaan

Oi te henget nälkäiset,
hylätyt ja kadonneet

Tervetuloa ja hyvää ruokahalua,
sun ilot ja surut

Teen omaksein (x2)

⊗ *Offisiantti kumartaa Haishikilla ja lähtee uhraamaan*

⊗ *Kumartaa alttarin oikealla reunalla*

⊗ *Kumartaa saavuttuaan haishikille*

▲ *offisiantin noustessa ylös kumarruksesta*

Kaikki asettavat kädet gasshoon, eli kämmenet yhteen.

*Resitoija: **Makean nektarin portti!***

⊗ *Buddham saranam gacchami* ____—____

⊗ *Dhammam saranam gacchami* ____—''

⊗ *Sangham saranam gacchami* ——__— (x2)

⊗ *Olen yhtä Buddhan kanssa
kymmenessä suunnassa*

⊗ *Olen yhtä Dharman kanssa
kymmenessä suunnassa*

⊗ *Olen yhtä Sanghan kanssa
kymmenessä suunnassa*

⊗ *Olen yhtä alkuperäisen opettajamme
Shakyamuni Buddhan kanssa*

⊗ *Olen yhtä myötätuntoisen*

Avalokiteshvara-bodhisattvan kanssa

- Olen yhtä tämän opetuksen paljastajan, kunnioitetun Anandan kanssa.

● *Offisiantti kumartaa haishikilla*

Offisiantti lähtee uhraamaan suitsuketta

Offisiantin kumartaessa alttarin oikealla reunalla resitoija sanoo: ▲Huomio! Offisiantin ollessa puolivälissä haishikille resitoija sanoo:

▲Huomio!

Kaikilla kädet shashussa

▲ *Puhuttuna:* Herättäessämme bodhimielen, suuri ateria on katettu kaikille nälkäisille hengille läpi ajan ja avaruuden. Se täyttää kaiken, pienimmästä partikkelista aina suurimpaan avaruuteen saakka. Kaikki nälkäiset henget kymmenessä suunnassa, olkaa hyvät ja tulkaa. Jakaessani kanssanne kärsimyksenne, tarjoan tämän ruuan toivoen, että se ratkaisee janonne ja nälkänne.

⊙ *Laulettuna:* Pyydän, ken tämän lahjan löytää se palauttaa ansiot Buddhille ja kaikille kautta ajan ja avaruuden, näin löytäen todellisen tyytyväisyyden.

▲ Jatkan pyyntöäni, että tämän aterian löytäjän kärsimykset poistuisivat, jotta hän vapautuisi, jotta hän iloisesti syntyisi uudelleen ja leikkisi vapaana puhtaan maan pelloilla. Herättäessäsi bodhimieltä ja harjoittaessasi valaistuneen tietä, sinusta tulee tulevaisuuden Buddha ilman uutta paluuta. He, ketkä oivaltavat tien ensin, ystävällisesti vannokaa vapauttavanne kaikki muutkin läpi ajan ja avaruuden.

⊙ Anon, että pitäisit huolta päivin öin ja antaisit rohkeutta valani täyttää.

▲ Tarjotessani tämän aterian, pyydän, että palautat siitä kumpuavat ansiot kaikille dharmamaailmoissa. Ystävällisesti palauta ateriasta kumpuavat ansiot oikean todellisuuden dharmamaailmalle, voittamattomalle

valaistumiselle ja kaikille buddhaviisauksille.

- Kaikella rakkaudella, kaikella hengellä ja kaikin voimin. Kutsu en enää kurjuutta ja kärsimystä, vaan vannon, että saavutan tien. Toivon, että kaikki dharmamaailmoissa ▲ saavuttaisivat Buddhan tien yhdessä.

*Dharani Jumalten ja Demonien
manifestaation kutsulle*

- **NO BO BOHO RI GYA RITARI ▲**
TA TAA GYA TA YA (x3)

*Dharani helvetin murskaamiselle ja nälkäisten
henkien kurkkujen avaamiselle*

- **OM BO HO TEI RI GYA TA RI ▲**
TA TAA GYA TA YA (x3)

Dharani ruoan ja juoman lisäämiseksi

- **NO MAKU SARA BA TA TAA GYATA BARO KI**
TEI OM ▲ SAN BARAA SAN BARAA UN (x3)

Dharani makean nektarin dharman makuun

🌀 **NO** MAKU SORO BA YA TA TAA GYATA YATA
NYATA **OM** SORO SORO HARA SORO □
HARA SORO (x3)
SOWAKA

Dharani nälkäisten henkien ruokkimiselle

🌀 (1x)

NO MAKU **SAN MAN** DA BO TA **NAN BAN**
NO MAKU **SAN MAN** DA BO TA **NAN BAN**

*x12 tai, kunnes offisiantti on palannut
uhraamasta*

NO MAKU **SAN MAN** DA ▲ BO TA **NAN BAN**

🌀 Olen yhtä kaikkien Buddhien kanssa
ja käännän myötätunnon vesipyörää.

Olen yhtä kaikkien Buddhien kanssa
ja käännän myötätunnon vesipyörää. (x5)

▲ Olen yhtä kaikkien Buddhien kanssa ▲
ja käännän myötätunnon vesipyörää.

Dharanit joiden avulla kutsutaan viisi buddhaperhettä *Gassho*

Kaikki voivat uhrata omalle buddhaperheelleen

1. Kutsu Ratnasambhavan ilmentymiseen

🌀 Olen yhtä elinkeinon Buddhan kanssa

**NO BOBA GYABA TEI
HARA BOTA HARA TAN NO YATA TA
GYATAYA x3 ▲**

Ottaen mukaan koko elämämme, vaurautta
ja viisautta on riittämiin.

RATNAPERHE — ELINKEINO

Väri: Keltainen

Imansuunta: Etelä

Viisaus: Kaiken saavuttamisen viisaus,
eli toiminnan viisaus. Teemme kaikkemme, että toisilla
olisi kaikki hyvin.

Mielenmyrkky: Ylpeys

Kääntöpuoli: Toiminta. Viisautemme
ilmenee käytännön teoissa ja
palveluksessa kaikkien olentojen hyväksi.

Ominaisuus: Anteliaisuus ja vauraus.

Prabūtaratna (Jalokivien runsaus)

TAHO



2. Kutsu Aksobhyan ilmentymiseen

🌀 Olen yhtä opintojen Buddhan kanssa

NO BOBA GYABA TEI
SO RO BA YATA TA
GYATAYA x3 ▲

Ulottaen avokätisyyden, ruumiin ja mielen
täydellisyys toteutuu.

VAJRA-PERHE — OPISKELU

Väri: Sininen

Ilmansuunta: Itä

Viisaus: Peilinkaltainen viisaus, joka heijastaa asiat sellaisina kuin ne ovat, ilman vääristymiä tai harhakuvitelmia. Peili heijastaa kaiken selkeästi.

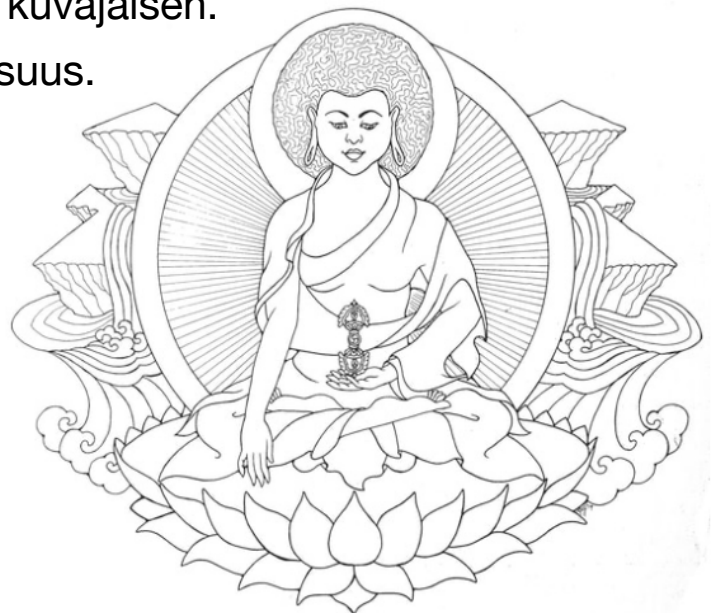
Mielenmyrkky: Viha

Kääntöpuoli: Kyky nähdä todellisuus kirkkaana ja selkeänä, ilman vääristymiä, kuten peili heijastaa kuvajaisen.

Ominaisuus: Mielen vakaus ja rauhallisuus.

Surūpāya (suotuisa muodoltaan)

MYŌSHIKISHIN



3. Kutsu Amitabhan ilmentymiseen

🌀 Olen yhtä yhtenäisyyden Buddhan kanssa

NO BOBA GYABA TEI
A MI RI TEI A RAN JA YATA TA
GYATAYA x3 ▲

Kurkkumme avautuvat, syöminen ja
juominen tyydyttää.

PADMAPERHE — PERHE- JA SUKULAISUUTEET

Väri: Punainen

Ilmansuunta: Länsi

Viisaus: Yhdenvertaisuuden viisaus, joka näkee kaiken
elämän perimmäisen tasa-arvon ja yhtäläisen arvon.

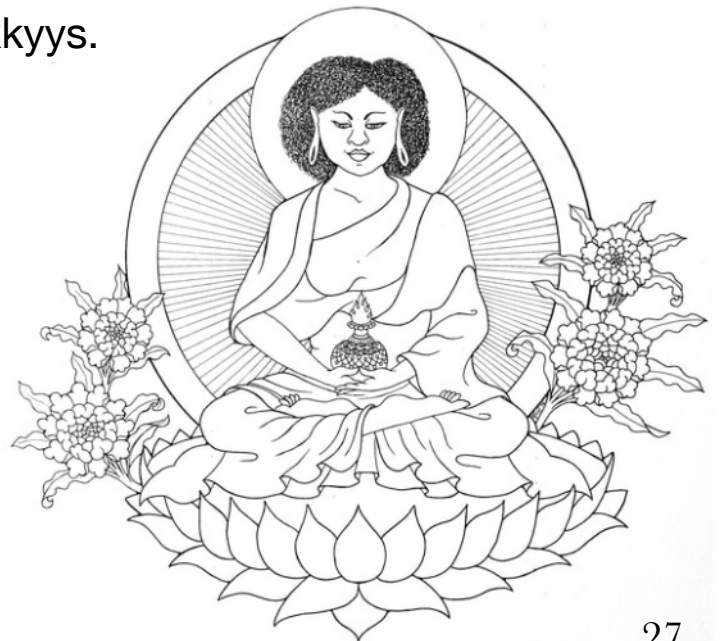
Mielenmyrkky: Ahneus, halu, intohimo

Kääntöpuoli: Yhdenvertainen viisaus, joka näkee
kaiken elämän tasa-arvon.

Ominaisuus: Myötätunto ja älykkyys.

Amṛtarāja (Nektarikuningas)

KANROŌ



4. Kutsu Vairocanan ilmentymiseen

🌀 Olen yhtä rajattomuuden Buddhan kanssa

NO BOBA GYABA TEI
BI HO RA GYA TA RA YATA TA
GYATAYA x3 ▲

Kehomme ylivuotavat rajattomasta dharmasta ja koemme täyttymyksen.

BUDDHA-PERHE – HENKINEN HARJOITUS

Väri: Valkoinen

Ilmansuunta: Keskellä

Viisaus: Sellaisuuden ja rajattomuuden viisaus, joka näkee todellisuuden läpi ja ymmärtää ilmiöiden todellisen luonteen.

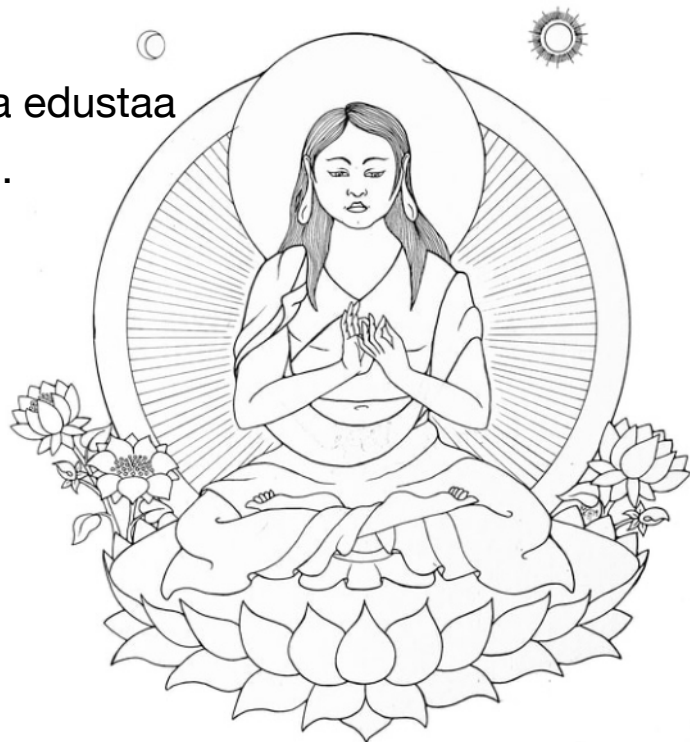
Mielenmyrkky: Tietämättömyys, välinpitämättömyys

Kääntöpuoli: Kyky nähdä kaiken rajaton luonne ja tyhjiys, ilman harhakuvitelmia.

Ominaisuus: Puhtaus ja selkeys. Vairocana edustaa buddhaluontoa ja on kaikkien buddhien äiti.

Vipulagātra (Laaja keho)

KŌHAKUSHIN



5. Kutsu Amoghasiddhin ilmentymiseen

🌀 Olen yhtä aktivismin Buddhan kanssa

NO BOBA GYABA TEI
ABA EN GYA RA YATA TA
GYATAYA x3 ▲

● Kaikki nälkäisten henkien kärsimykset ● on ratkaistu.

KARMA-PERHE — KANSALAISAKTIVISMI JA HYVÄNTEKEVÄISYYS

Väri: Vihreä

Ilmansuunta: Pohjoinen

Viisaus: Erottelukyvyn viisaus, joka erottelee ja analysoi ilmiöiden erityispiirteet ja ymmärtää niiden erilaisuudet.

Mielenmyrkky: Kateus

Kääntöpuoli: Kyky erotella ja analysoida ilmiöitä selkeästi ja objektiivisesti.

Ominaisuus: Pelottomuus ja viisaus.

Abhayaṃkara (Pelottomuuden antaja)

RIFUI



Dharani bodhimielen nostattamiseksi

Torvi ja kellot

Offisiantti: **OM BO JI SHI** TABO DAHA DAYAMI



Kaikki : **OM BO JI SHI** TABO DAHA DAYAMI

Torvi ja kellot ‘

Offisiantti : Nyt olen herättänyt bodhimielen. ▲

Kaikki : Nyt olen herättänyt bodhimielen

Torvi ja kellot

Offisiantti : Nyt olen herättänyt bodhimielen. ▲

Kaikki : Nyt olen herättänyt bodhimielen

Dharani bodhisattvan samaya- harjoitusohjeiden antamiselle

Torvi ja kellot

Offisiantti : **OM SAN** MAYA SATOBAN ▲

Kaikki : **OM SAN** MAYA SATOBAN

Torvi ja kellot

Offisiantti : Minä olen Buddhat ja he ovat minä ▲

Kaikki : Minä olen Buddhat ja he ovat minä

Torvi ja kellot

1/2 sävelaskelta korkeammalta

Offisiantti : Minä olen Buddhat ja he ovat minä ▲

Kaikki : Minä olen Buddhat ja he ovat minä

Torvi ja kellot sekä tauko tanssille ja musiikille!

Gatha ansioiden luovuttamiselle

Sasshu. Mokugyo iskee rytmiä

⦿ Harjoituksellani tahdon vilpittömästi ulottaa rakkauteni itselleni, ystävilleni, vihamiehilleni, perheelleni ja yhteisölleni ja kaikille, jotka ovat niin paljon tehneet hyväkseni. ● (*tauko*)

Tässä piirissä harjoittavat jatkakoot toisten tukemista, rikastamista ja heidän avustaan nauttimista. ● (*tauko*)

Vapautukoon kaikki poismenneet kärsimyksestä ja vaalikoot rauhallisuutta. ● (*tauko*)

Vastaanottakoon kaikki kolmessa maailmassa olevat rakastavia lahjoituksia. ● (*tauko*)

Saapukoon kolmella polulla kärsivät katumukseen ja puhdistukoot kaikista vaivoista. ● (*tauko*)

Vapautukoon samsarasta ja nouskoon puhtaaseen maahan ● yhdessä. (*hiljennä kellot*)

Omistus

Resitoija: Buddhaluonto leviää koko maailmankaikkeuteen ja se on läsnä juuri tässä ja juuri nyt. Resitoidessamme Makean nektarin portin, me omistamme siitä kumpuavat ansiot: *(Kaikki kumartavat kädet Gasshossa, offisiantti tekee syvän kumarruksen)*

- Kaiken kattavalle kolmelle jalokivelle. Kaikille prajna-viisaudesta toimiville buddhille ja bodhisattvoille. Kaikille dharman suojelijoille. Kaikille dharmassa eläville. Koko maailmalle ja kaikelle elämälle kaikkialla. ● *(Paluu Sasshuun)*

Muistakaamme aina kärsimyksen syyt ja toimikaamme päättääksemme kärsimyksen. Olkoon meillä rohkeutta olla haavoittuvaisia ja nähkäämme aina itsemme “toisina” ja “toiset” meinä itsenämme.

Karkottakoon läpitunkeva valo tietämättömyyden pimeyden. Selvitköön kaikki karma ja kukkikoon mielen kukka ikuisessa keväässä.

Saavuttakaamme kaikki valaistuksen, suuren rauhan ja rakkauden. Ja vannokaamme, että ruokimme kaikkia nälkäisiä henkiä yhdessä.

Päättävä säe

Kädet Gasshossa

Resitaativihkot kerätään pois kolmannen kierron aikana. Ensimmäinen ja kolmas toisto päättyy korkeampaan nuottiin. Toinen ja neljäs päättyvät alas. 1. 3. x

Tämä on elämämme, päiviemme kesto
Päivin öin me sitä meditoimme

Uhraus ja kolme kumarrusta

Offisiantti lähtee uhraamaan suitsuketta toisen kerron jälkeen

- Viimeisellä kumarruksella alttarin oikealla reunalla
- Aloita iskut fudosampaita (3 kumarrusta) varten
 - Ensimmäinen kumarrus
 - Toinen kumarrus
 - Kolmas kumarrus
- Offisiantin polvi koskettaa maata

Offisiantti nousee, viikkaa *zagun*, siistii kaavut ja

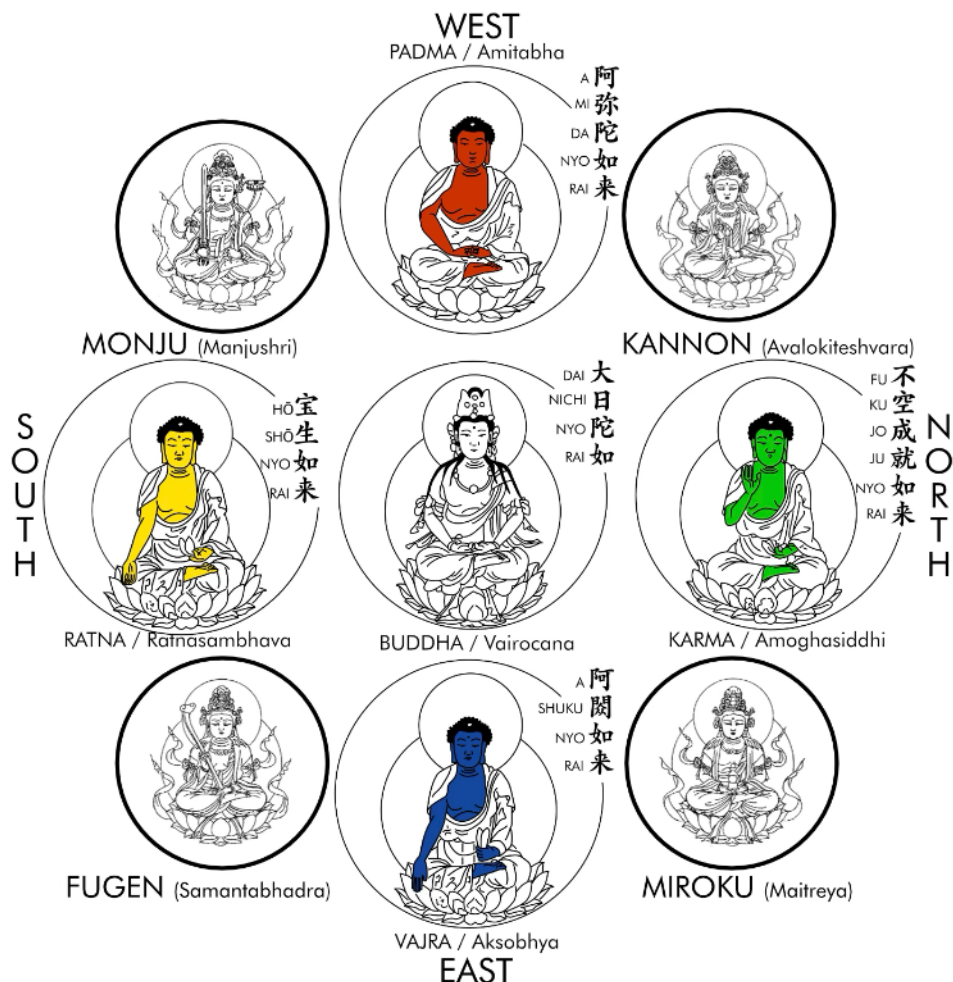
● Kumartaa *haishikilla*

Offisiantti ottaa askeleen taakse kumartaa ●
(*Jos opettaja on paikalla, offisiantti kävelee
hänen luokseen ja kumartaa hänelle ●*)

Offisiantti ottaa vielä askeleen taaksepäin ja
johdattaa kaikki viimeiseen yhteiseen
kumarrukseen ●

Offisiantti poistuu

- Kaikki kumartavat alttaria kohti gasshossa
- Kaikki kumartavat vielä kerran suoraan
eteenpäin kädet sasshussa



Kuukausittain luettava muisto-omistus

Buddha kääntää dharman pyörää ja niin todellisuus näyttäytyy kaikissa sen monissa muodoissaan. Kaikki kärsivät olennot vapautetaan ja tuodaan suureen iloon. Etsimme vilpittömästi kolmen jalokiven hyväntahtoista ohjausta.

Resitoituamme [*sutran nimi*], tarjoamalla ruokaa, kukkia, kynttilänvaloa ja suitsukkeita, omistamme tästä harjoituksesta kumpuavat ansiot:

- Kaikille Valkoisen luumun sukulinjan ja laajennetun sanghan

esi-vanhemmille ja jäsenille. Kaikille rauhantekijöille kautta ajan ja avaruuden, naapureillemme täällä Helsingissä ja kaikkialla maailmassa. ●

Muistakaamme aina kärsimyksen syyt ja toimikaamme aina päättääksemme kärsimyksen. Olkoon meillä rohkeutta olla haavoittuvaisia ja nähkäämme aina itsemme ”toisina” ja ”toiset” meinä itsenämme.

Omistamme tänään nämä ansiot myös: [*nimilista*]

Sekä kaikille jotka kärsivät ja/tai ovat kärsineet Ukrainan sodasta (*muu maailman tapahtuma*) ja

kadonneet Välimeren aaltoihin. Kaikille sodan,
nälänhädän, sorron uhreille ja maailman rauhalle,
niille, jotka kuolivat ennen syntymäänsä sekä
kaikille olennoille eri ulottuvuuksissa:
lukemattomille henkiolennoille, jotka elävät
dharman puutteessa, niille, jotka ovat
olemassaolon alemmissa ulottuvuuksissa ja
pahoille hengille, jotka estävät Tietä toteutumasta.
Olkoot he tyytyväisiä tarjoamastamme dharmasta,
kultivoikoot he oikeaa viisautta, vapauttakoot
kaikki olennot ja antakoot he viisauden siementen
kukoistaa ikuisesti.

● *Yhdessä:* Kaikki Buddhat kautta ajan ja
avaruuden

● Kaikki bodhisattva-mahasattvat
Maha Prajna Paramita ▲

Kuolemantapaus



Shari raimon

Pyhäinjäännösten ylistys

*Lausutaan kuolemantapauksen sattuesssa
1x japaniksi ja 2x suomeksi*

● IS-SHIN CHŌRAI MANTOKU ENMAN
SHAKA NYORAI SHINJIN SHARI
HONJI HOSSHIN HŌ-KAI TŌBA
GATŌ RAIKYŌ I-GA GENSHIN
NYŪGA GANYŪ BUTSU GAJIKO
GA SHŌ BODAI I BUTSU JINRIKI
RI YAKU SHUJŌ ● HOTSU BODAISHIN
SHU BO SATSU GYŌ DŌNYŪ ENJAKU ●
BYŌDŌ DAICHI KONJŌ CHŌREI

● (2x) Yhdestä sydäimestä kumarran. Täydellinen
hyveiden täyttymys. Shakyamuni Buddha.
Todellinen ruumis on Buddhan keho ja mieli.
Alkuperäinen dharmakeho.
Dharmamaailman stupa.
Kumarramme kunnioittaen. Näytä itsesi meille.
Buddha astuu minuun, minä astun Buddhaan.
Buddhan ansiosta saavutan valaistumisen.
Buddhan ihmeellisen voiman kautta.
Herätä bodhicitta. Siitä hyötyy kaikki. ● (2x)
Harjoita bodhisattvan polkua.
Astukaamme nirvanaan yhdessä. Tasa-arvoinen
suuri viisaus. ● (2x) Nyt kumarran kunnioittaen.

Muisto-omistus

Elonpyörä kääntyy ja niin todellisuus näyttäytyy
sen kaikissa monissa muodoissaan.
Kärsivät vapautuvat ja saapuvat suureen iloon.
Etsimme vilpittömästi tuntemattoman
hyväntahtoista ohjausta. Tarjoamalla ruokaa,
kukkia ja kynttilänvaloa omistamme niistä
kumpuavat ansiot:

● Maailman rauhalle,
Kaikelle elämälle kautta ajan ja avaruuden.
Kaikille sukulaisillemme ja ystävillemme
Ja tänään erityisesti kunnioituksemme kohteena
on [*edesmenneen nimi*] ●

Olkoon hänellä nopea tie tuon puoleiselle rannalle
ja ikuiseen rauhaan. Hänen omaisensa ja
läheisensä ikävöivät häntä. Tunnemme heidän
tuskansa ja olemme heidän tukenaan.
Vaikka he eivät enää palaa luoksemme, heidän
muistonsa elää meissä kaikissa ja arvostamme
heidän osaansa elämän kiertokulussa
elämämme jokaisessa hetkessä.

Karkottakoon läpitunkeva valo tietämättömyyden
pimeyden. Selvitköön kaikki kärsimyksemme ja
kukkikoon mielen kukka ikuisessa keväässä.
Saavuttakoomme kaikki onnen, suuren rauhan ja
rakkauden yhdessä.



Yhdessä: Kaikki Buddhat kautta ajan ja avaruuden

● Kaikki bodhisattva-mahasattvat

Maha Prajna Paramita ▲

Oryoki



Fold 3 sides of cloth.

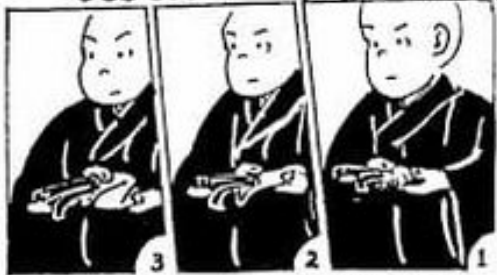


Fukin, chopstick bag, mizuita, together, place in front.



Fold Fukin

Tenpatsu



Put chopstick bag to chest, push bag so utensils come out.

Extend bag

Fold bag in three.

Take out chopsticks, spoon, setsu, in that order.

Open hattan. Hold in R. hand place on cloth.



Put setsu in from front.



3rd 4th bowl place at right.



2nd bowl on top of these.

Tips of chopsticks and spoon to right.



Zufun in centre.



After 'gyojiki' is finished. Gyojiki-serve food.



Ryaku Tenpatsu



Motion with fingers when condiments received.

Rub hands together.

Raise spoon.

Kaikki:

Buddha syntyi Kapilavastussa,
Valaistui Magadhassa,
Opetti Varanasissa,
Astui Nirvanaan Kusinagarassa.
Nyt asetamme Buddhan kulhot esiin.
Oivaltakaamme nyt kolmen pyörän tyhjiys
kaikkien elävien olentojen kanssa:
Antaja, vastaanottaja ja lahja.

Johtaja:

Kolmen jalokiven keskellä, yhdessä kaikkien
olentojen kanssa,
lausukaamme Buddhan nimet:

Kaikki:

Puhdas Dharmakaya Vairochana Buddha
Täydellinen Sambhogakaya Lochana Buddha
Lukemattomat Nirmanakaya Shakyamuni
Buddhat
Tuleva Maitreya Buddha
Kaikki Buddhat kautta ajan ja avaruuden;
Saddharma Pundarika Sutra,
Suuri viisaus Manjusri-bodhisattva,

Suuri toiminta Samantabhadra-bodhisattva,
Suuri myötätunto Avalokitesvara-bodhisattva,
Suuri vala Jizo-bodhisattva,
Kaikki bodhisattva-mahasattvat,
Korkeimman viisauden Maha Prajna Paramita.

Pääharjoittaja/Shuso: *(Aamiainen)*

Tämä ruoka saapuu meille kaikkien olentojen,
menneiden ja nykyisten, ponnisteluista;
ja sen kymmenen etua antavat meille fyysistä ja
henkistä hyvinvointia sekä edistävät puhdasta
harjoitusta.

Pääharjoittaja/Shuso: *(Lounas)*

Tarjoamme tämän aterian, jossa on kolme hyvettä
ja kuusi makua Buddhalle, Dharmalle ja
Sanghalle, sekä kaikkeen elämään
dharmamaailmoissa.

Kaikki:

Pohtikaamme sitä ponnistelua,
joka on tuonut meille tämän ruoan
ja miettikäämme, kuinka se saapuu meille.
Pohtikaamme hyveitämme ja harjoitustamme

sekä sitä, olemmeko tämän arvoisia.
Pidä ahneutta esteenä mielen vapaudelle.
Pidä tätä ateriaa lääkkeenä, joka ylläpitää
elämäämme. Valaistuksen vuoksi nyt saamme
tämän ruoan.

Kaikki: (*vain lounas*)

Voi henget, nyt annamme teille tämän uhrauksen;
Tämä ruoka on teille kaikille kymmenessä
suunnassa.

Kaikki:

Ensin tämä ruoka on kolmea jalokiveä varten;
Toiseksi se on tarkoitettu opettajillemme,
vanhemmillemme, yhteisöllemme
ja kaikille olennoille kaikkialla.
Kolmanneksi se on tarkoitettu kaikille
olennoille kuudessa maailmassa.
Siksi syömme tätä ruokaa kaikkien kanssa.
Syömme lopettaaksemme kaiken pahan,
harjoittaaksemme hyvää;
vapauttaaksemme kaikki olennot ja
saavuttaaksemme Buddhan tien.

Kaikki: *(kun kulhojen puhdistusvettä kerätään)*

Vesi, jolla pesemme nämä kulhot, maistuu
ambrosialta.

Tarjoamme sitä teille kaikille hengille.

Toivon, että nälkänne ja janonne on tyydytetty.

Om, Makurasai Svaha!

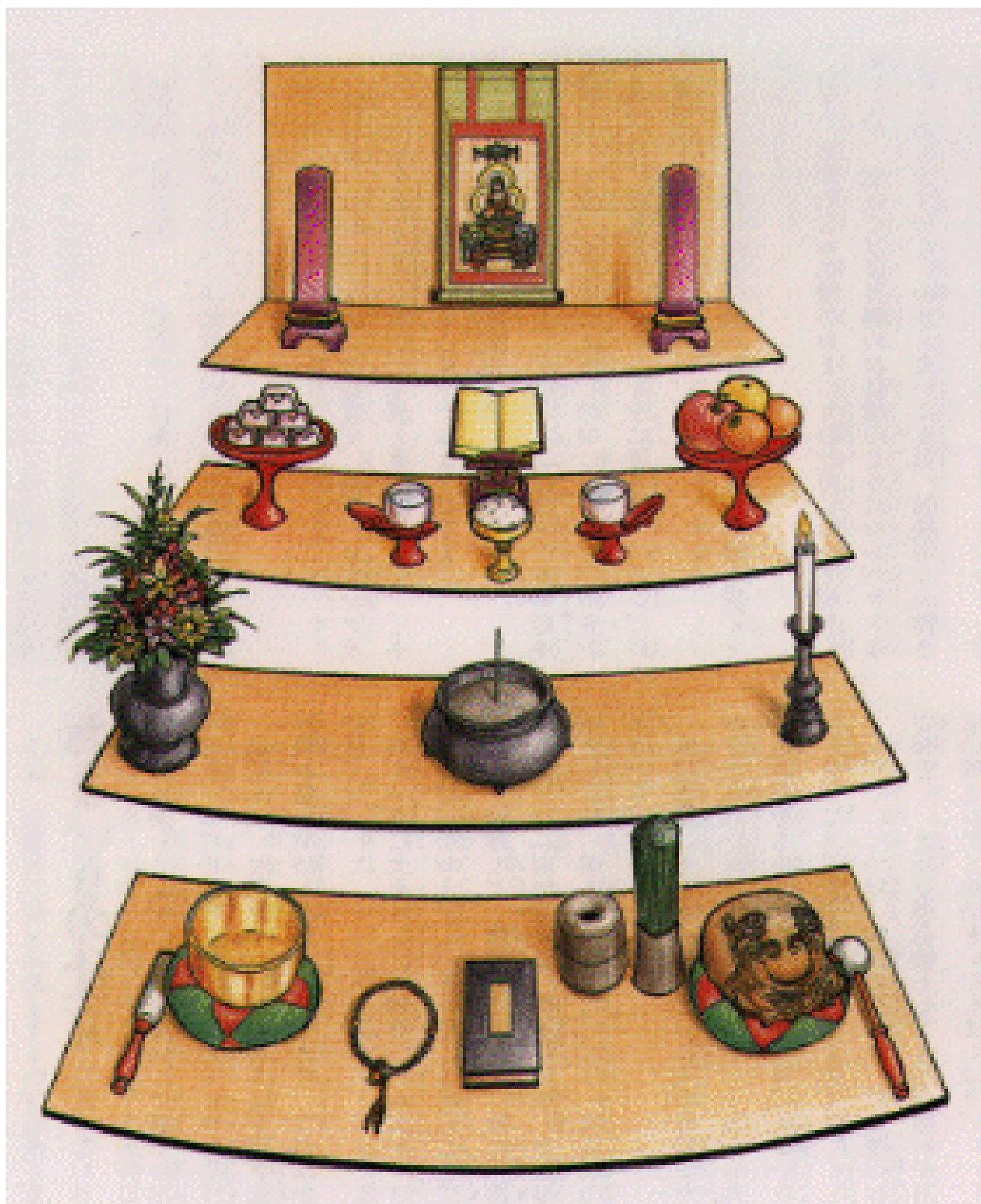
Johtaja: *(aterian jälkeen)*

Mukautuen muuttuvan maailman liikkeisiin,

kuin lootus mutaisessa vedessä,

mieli on puhdas ja ulottuu tuolle puolen.

Näin kumarramme Buddhalle.



www.helsinkizen.fi
helsinkizen@gmail.com
050 912 2944

