



choka sangha

JOKEI

HEFT

Abfolge Stand 2012



**SANKIKAI****3x; KEIN MOKUGYO; S. 14**

●●●●●  
**NAMU KIE BUTSU**

●  
 NAMU KIE HO

NAMU KIE SO

KIE BUTSU MU JO SON

KIE HORI YOKU SON

KIE SOWA GO SON

●  
 KIE BUKKYO

●  
 KIE HOKYO

●  
 KIE SOKYO

**DIE DREIFACHE ZUFLUCHT****1x**

Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha.

Zu Buddha, dem Unvergleichlichen, Ehrwürdigen, nehme ich meine Zuflucht.

Zum Dharma, dessen Reinheit ich verehere, nehme ich meine Zuflucht.

Zur Sangha, deren harmonisches Leben ich verehere, nehme ich meine Zuflucht.

Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha habe ich jetzt meine Zuflucht genommen.

**G****SANGEMON****3x; kein Mokugyo; S. 15**

●●●●●●●●●●  
**GASHAKU SHOZO SHOAKUGO**

KAIYU MUSHI TONJINSHI

JUSHIN GUI SHI SHOSHO

●●●  
 ISSAI GAKON KAI SANGE

## M

MORGENS 1X + DEUTSCH

S. 17

## HAN NYA SHIN GYO

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SHIN GYO

KAN JI ZAI BO SATSU. 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 ZETSU 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 TOKU KO.

BO DAI SA TA. E HAN NYA HA RA MI TA KO. SHIN MU KEI GE MU  
KEI GE KO. MU U KU FU ON RI IS SAI TEN DO MU SO. KU GYO  
NE HAN. SAN ZE SHO BUTSU E HAN NYA HA RA MI TA KO. TOKU  
A NOKU TA RA SAN 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. GYA TEI, GYA TEI, HA RA GYA TEI,  
HA-RA-SO GYA TEI. BO JI SO WA-KA.

HAN NYA SHIN GYO.

---

**DAS HERZ DER VOLLKOMMENEN WEISHEIT****S.19***HAN NYA SHIN GYO*

Der heilige Bodhisattva Avalokiteshvara, in tiefste Weisheit versenkt, erkennt, dass die fünf Skandhas, die fünf Bereiche des Anhaftens - nämlich Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein - an sich leer sind.

Alle Bitterkeit und alles Leiden tilgt er, wenn er zum ehrwürdigen Shariputra spricht:

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Leerheit ist nicht verschieden von Form, noch ist Form verschieden von Leerheit. Alle Dinge in der Welt sind leer, so auch Gefühl, Wahrnehmung, Willensregungen und Bewusstsein.

Alle Dinge sind wie die Leerheit, frei von Entstehen und Vergehen; sie sind weder rein noch unrein, weder vollkommen noch unvollkommen.

In der Leerheit gibt es keinen Körper, kein Gefühl und keine Wahrnehmung, keine Willensregungen und kein Bewusstsein; da gibt es weder Augen noch Ohren, weder Nase noch Zunge, weder Leib noch Geist, weder Sinnesobjekte noch Vorstellungen; da gibt es weder den Bereich der Sinne, noch den Bereich der Sinnesobjekte, noch den Bereich des Bewusstseins.

In der Leerheit gibt es weder geistige Blindheit, noch Auflösung der geistigen Blindheit; es gibt weder Altern, noch Sterben, noch Aufhebung des Alterns und Sterbens. In der Leerheit gibt es kein Erkennen, kein Verwirklichen, kein Leiden, kein Entstehen des Leidens, kein Ende des Leidens und keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.

Nach dieser Weisheit, dass es nichts zu verwirklichen gibt, streben die Suchenden. Darum ist kein Schleier vor ihren Herzen und keine Angst. Befreit von allen Verwirrungen und allen Trübungen des Geistes, frei von allen Vorstellungen wird endlich Nirvana erreicht!

Die Erleuchteten aller Zeiten, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, folgen diesem Weg der vollkommenen Weisheit, auf dem sie die große Befreiung erlangen. Lasst auch uns diese tiefste Wahrheit erfahren!

Dies ist das große Wort, das große Mantra, das Wort an Tiefe ohnegleichen, das alle Leiden stillt, die Wahrheit, in der es nichts Falsches mehr gibt; das Wort, das letzte Weisheit offenbart:

Gate, gate, paragate, parasamgate! Bodhi svaha!

*(Ihr alle, ihr alle, geht darüber hinaus, geht über das Hier und Jetzt hinaus zum großen Erwachen!)*

**BU CHIN SON SHI****S. 38**

NO BO BA GYA BA TEI  
 TA RE RO KI YA  
 HA RA CHI  
 BI SHI SHU DA YA  
 BO DA YA  
 BA GYA BA TEI  
 TA NI YA TA OM  
 BI SHU DA YA  
 BI SHU DA YA  
 SA MA SA MA SAN MAN DA  
 HA BA SHA SO HA RA DA  
 GYA CHI GYA KA NO  
 SO BA HAN BA  
 BI SHU TEI A BI SHIN SHA  
 TO MAN SO GYA TA  
 HA RA HA SHA NO  
 A MI RI TA BI SEI KEI  
 MA KA MAN DA RA HA DA I  
 A KA RA A KA RA A Y U SAN  
 DA RA NI SHU DA YA  
 SHU DA YA GYA GYA NO  
 BI SHU TEI U SHU NI  
 SHA BI SHA YA BI SHU TEI  
 SA KA SA RA A RA  
 SHIN MEI SAN SO NI TEI  
 SA RA BA TA TA GYA TA  
 BA RO GYA NI  
 SA TA HA RA MI TA  
 HA RI HO RA NI  
 SA RA BA TA TA GYA TA  
 KI RI DA YA  
 CHI SHU TA NO  
 CHI SHU CHI TA  
 MA KA BO DA REI  
 BA SA RA GYA YA  
 SO GYA TA NO BI SHU

TEI SA RA BA HA RA DA  
 HA YA TO RI  
 GYA CHI HA RI BI SHU TEI  
 HA RA CHI NI HA RA DA YA  
 A Y U KU SHU TEI SAN MA YA  
 CHI SHU CHI TEI  
 MA NI MA NI MA KA MA NI  
 TA TA DA BO DA  
 KU CHI HA RI SHU TEI  
 BI SO BO DA BO CHI SHU TEI  
 JA YA JA YA BI JA YA  
 BI JA YA SA MO RA  
 SA MO RA SA RA BA  
 BO DA JI SHU CHI TA  
 SHU TEI BA JI RI BA ZA RAN  
 GYA RA BEI BA ZA RAN  
 HA BA TO BA MAN  
 SHA RI RAN SA RA BA  
 SA TO BA NAN SHA KYA YA  
 HA RI BI SHU TEI SA RA BA  
 GYA CHI HA RI SHU TEI  
 SA RA BA TA TA GYA TA  
 SHI SHA MEI  
 SAN MA JIN BA  
 SO EN TO SA RA MA  
 TA TA GYA TA  
 SAN BA JIN BA SO  
 JI SHU CHI TEI BO JI YA  
 BO JI YA BI BO JI YA  
 BI BO JI YA BO DA YA  
 BO DA YA BI BO DA YA  
 BI BO DA YA SAN MAN DA  
 HA RI SHU TEI SA RA BA  
 TA TA GYA TA KI RI DA YA  
 CHI SHU TA NO  
 CHI SHU CHI TA  
 MA KA BO DA REI SO WA KA

## **DAS SUTRA VOM HERZEN DER VERWIRKLICHTEN WEISHEIT ÜBER DIE WEISHEIT HINAUS**

**S. 21**

### *Neue Übersetzung*

[So hörte ich den Buddha sagen:]

Avalokiteshvara, der sich ganz dem tiefen Verstehen hingibt, erkennt, wenn er sich in die Weisheit über die Weisheit hinaus versenkt, dass die fünf Ströme von Körper und Geist, die fünf Bereiche des Anhaftens, in Wirklichkeit ohne jede Begrenztheit sind, und befreit dadurch alle von leidvoller Verhaftung.

Oh Shariputra, Form ist nicht verschieden von Grenzenlosigkeit; Grenzenlosigkeit ist nicht verschieden von Form. Das was Form ist, ist grenzenlos. Das was grenzenlos ist, ist Form.

Dasselbe gilt für Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein.

Oh Shariputra, alle Dinge tragen das Siegel der Grenzenlosigkeit. Grenzenlosigkeit ist frei von Entstehen und Vergehen, ist weder unrein noch rein, nimmt weder zu noch ab.

Grenzenlosigkeit geht über jede Form hinaus.

Sie geht über Gefühle, Wahrnehmungen, Willensregungen und Bewusstsein hinaus. Sie geht über die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, das Körperempfinden und das Bewusstsein hinaus.

Sie geht über Farbe, Töne, Geruch, Geschmack, Tastbares und jeden Geistesgegenstand hinaus.

Sie geht über alle sinnlichen Erfahrungsbereiche einschließlich des Geistbewusstseins hinaus.

Sie geht über Blindheit und die Befreiung davon hinaus.

Sie geht über Altern und Sterben und deren Aufhebung hinaus.

Grenzenlosigkeit geht über das Leiden, seine Entstehung, seine Beendigung und den Weg dazu hinaus.

Sie geht über Erkennen und Erreichen hinaus.

Wer dies tief versteht, der wohnt – jenseits allen Erreichens - im Herzen der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus. Ohne jegliche Verwirrung, unbehindert und frei von Furcht, bar jeder Illusion, verkörpert er vollständige Nichtzweiheit.

Alle Erwachten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wohnen im Herzen der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus und manifestieren unübertroffene, vollständige und grenzenlose Erleuchtung.

Wisse, dass der Ruf nach der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus das große Mantra der Überschreitung ist, das Wort an Tiefe ohnegleichen, das letztgültige Mantra, das höchste Mantra, das alles Leiden stillt.

Es ist ursprünglich, und an ihm gibt es nichts Falsches.

So trag es weiter, das Mantra der verwirklichten Weisheit über die Weisheit hinaus, das Mantra, das da lautet:

Gate, gate, paragata, parasamgate! Bodhi svaha!

*(Erneuere, erneuere, erneuere immer wieder, erneuere noch darüber hinaus tiefes Verstehen für alle.)*



Deutsche Übersetzung von Christoph Hatlapa aus "A New Millennium Version of the Heart Sutra" von Kazuaki Tanahashi


## M

1x S. 24

DAI HI SHU (HOKOJI VERSION)


 NAMUKARA TAN-NO
 

TORAYAYA NAMU-ORIYA  
 BORYOKICHI  
 SHIFURAYA  
 FUJISATOBOYA  
 MOKOSATOBOYA  
 MOKOKYARUNIKYAYA  
 EN SAHARAHA-EI  

 SHUTANO TONSHA  
 NAMUSHIKIRI  
 TO-I-MO ORIYA  
 BORYOKICHI  
 SHIFURARITOBO  
 NAMUNORA KIJIKIRI  
 MOKOHODO SHAMISABO  
 OTO JOSHUBEN O  
 SHU-IN SABOSATO  
 NOMOBOGYA  
 MOHATECHO  
 TOJITO-EN OBORYO  
 KIRYO GYACHI KYARYA CHI I  
 KIRIMOKO  
 FUJISATO SABOSABO  

 MORAMORA MOKIMOKI

RITO-IN KURYOKURYO  
 KEMO TORYOTORYO  
 HOJAYACHI  
 MOKOHOJAYACHI  
 TORATORA CHIRINI  
 SHIFURAYA  
 SHAROSHARO  
 MOMOHAMORA HO-CHIRI  
 YUKIYUKI  
 SHINOSHINO ORASAN  
 FURASHARI  
 HAZAHAZA FURASHAYA  
 KURYOKURYO  
 MORAKURYOKURYO  
 KIRI SHAROSHARO  
 SHIRISHIRI  
 SURYOSURYO  
 FUJIYAFUJIYA  
 FUDOYAFUDOYA  
 MICHIRIYA  
 NORAKINJI  

 CHIRISHUNINO  
 HOYAMONO SOMOKO  
 SHIDOYA SOMOKO  
 MOKOSHIDOYA SOMOKO  
 SHIDOYUKI  
 SHIFURAYA SOMOKO



NORAKINJI SOMOKO  
 MORANORA SOMOKO  
 SHIRASU OMOGYAYA  
 SOMOKO SOBOMOKO  
 SHIDOYA SOMOKO  
 SHAKIRA  
 OSHIDOYA SOMOKO  
 HODOMOGYA  
 SHIDOYA SOMOKO  
 NORAKINJI

HAGYARAYA SOMOKO  
 MOHORI SHINGYARAYA SOMO-  
 KO  
 NAMUKARATAN-NO  
 TORAYAYA  
 NAMU-ORIYA  
 BORYOKICHI  
 SHIFURAYA SOMOKO  
 SHITEDO MODORA  
 HODOYA SOMOKO

SO HA JA ■ SE CHI GYA - SHI RI EI -  
 SO MO KO

**M**

3x; S. 30

**SHO SAI SHU**

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 -

● ●

**MG****HÄNDE IN GASSHO; S. 32****MORGENS 1X;****ABENDS 1X + DEUTSCH****HAKUIN ZENJI ZAZEN WASAN**

SHUJO HONRAI HOTOKE NARI  
 MIZU TO KORI NO GOTOKU NITE  
 MIZU O HANARETE KORI NAKU  
 SHUJU NO HOKA NI HOTOKE NASHI

SHUJO CHIKAKI O SHIRAZU SHITE  
 TOKU MOTOMURU HAKANASA YO  
 TATOEBA MIZU NO NAKA NI ITE  
 KATSU O SAKEBU GA GOTOKU NA-  
 RI

CHOJA NO IE NO KO TO NARITE  
 HINRI NI MAYOU NI KOTONARAZU  
 ROKUSHU RINNE NO INNEN WA  
 ONORE GA GUCHI NO YAMIJI NARI

YAMIJI NI YAMIJI O FUMISOETE  
 ITSUKA SHOJI O HANARU BEKI  
 SORE MAKAEN NO ZENJO WA  
 SHOTAN SURU NI AMARI ARI

FUSE YA JIKAI NO SHOHARAMITSU  
 NENBUTSU ZANGE SHUGYO TO  
 SONO SHINA OKI SHOZENGYO  
 MINA KONO UCHI NI KISURU NARI

ICHIZA NO KO O NASU HITO MO  
 TSUMISHI MURYO NO TSUMI HO-  
 ROBU  
 AKUSHU IZUKU NI ARINU BEKI  
 JODO SUNAWACHI TOKARAZU

KATAJIKENAKUMO KONO NORI O  
 HITOTABI MIMI NI FURURU TOKI  
 SANDAN ZUIKI SURU HITO WA  
 FUKU O URU KOTO KAGIRI NASHI

IWANYA MIZUKARA EKO SHITE  
 JIKI NI JISHO O SHO SUREBA  
 JISHO SUNAWACHI MUSHO NITE  
 SUDENI KERON O HANARETARI  
 INGA ICHINYO NO MON HIRAKE  
 MUNI MUSAN NO MICHI NAOSHI  
 MUSO NO SO O SO TO SHITE  
 YUKUMO KAERUMO YOSO NARAZU

MUNEN NO NEN O NEN TO SHITE  
 UTAU MO MAU MO NORI NO KOE  
 ZANMAI MUGE NO SORA HIROKU  
 SHICHI ENMYO NO TSUKI SAEN

KONO TOKI NANI O KA MOTOMU  
 BEKI  
 JAKUMETSU GENZEN SURU YUE NI  
 TOSHO SUNAWACHI RENEGOKU  
 KONO MI SUNAWACHI HOTOKE  
 NARI

---

**CHORGESANG DES ZEN-MEISTERS HAKUIN****S. 34***Lobpreisung des Zazen - Hakuin Zenji Zazen Wasan*

Die Menschen sind in ihrem tiefsten Wesen Buddha; es ist wie bei Wasser und Eis: Wie es kein Eis gibt ohne Wasser, so gibt es nicht einen Menschen ohne Buddhanatur.

Wehe den Menschen, die in weiter Ferne suchen und nicht wissen, wie nahe die Wahrheit ist. Sie gleichen denen, die mitten im Wasser stehen und doch nach Wasser schreien.

Sie sind Kinder aus reichem Haus, die in Armut und Elend ihren Weg verloren haben.

Irrend durchwandern sie alle Welten, verstrickt im Finstern ihrer Unwissenheit. Wie könnten sie je frei werden von Geburt und Tod, wenn sie endlos im Dunkel des Irrtums suchen?

Zazen, wie es der Buddha lehrt: Kein Lob kann sein Verdienst erschöpfen! Alle Tugenden, Barmherzigkeit und Sittlichkeit, alle gute Tat, Lobpreisung Buddhas und alle Übungen, alle münden sie hier!

Wem nur ein einmaliger Sitz sich vollendet, dem löst sich alles Karma auf, angehäuft in zahllosen Leben. Wo sind die Pfade des Übels, wenn Reines Land so nahe ist?

Wer voll Demut auch einmal nur diese Wahrheit vernimmt, wer sie preist und mit Vertrauen verfolgt, erlangt unendliche Glückseligkeit.

Mehr noch: Wenn wir uns ganz der Suche hingeben und unmittelbar unsere eigene Natur erleben, dann ist unser eigenes Wesen nichts anderes als die Natur des vollendeten Nichts und wir sind erhaben über des Denkens Spiel.

Weit öffnet sich das Tor der Einheit von Ursache und Wirkung, und der einzige Weg tut sich auf: Geradeaus hin, kein zweiter und dritter.

Wer ihn beschreitet, der nimmt an als Gestalt die Gestalt des Gestaltlosen, und sein Gehen und Kommen geschieht nirgends, denn wo er ist.

Der nimmt an als sein Denken das Denken des Nicht-Denkens, und sein Singen und auch sein Tanzen sind Stimme der Wahrheit.

Der Himmel des Samadhi ist grenzenlos und frei, und es leuchtet der volle Mond der vierfachen Weisheit.

In diesem Augenblick: Was fehlte da noch, wo sich offenbart das Nirvana? Hier und jetzt ist Reines Land, und dieser Leib hier ist nichts anderes als Buddha.

S. 36

**MG****KANZEON****7X; GESCHWINDIGKEIT STEIGERN !**

●  
**EMMEI JIKKU KANNON GYO** ●

●●  
 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

# MG

SHI GU SEI GAN MON

3x; S. 37

●●● ● ●●● ●●●●●  
SHU JO MU HEN SEI GAN DO

BO NO MU JIN SEI GAN DAN

HO MON MU RYO SEI GAN GAKU

● ●● ●●● ●●●●●  
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

## GELÖBNIS

*SHI GU SEI GAN MON*

Der Wesen sind unendlich viele.

Wir geloben, sie alle zu retten.

Zerstörender Irrtum ist unerschöpflich.

Wir geloben, ihn zu überwinden.

Die Lehre der Wahrheit ist unermessbar.

Wir geloben, sie zu verwirklichen.

Buddhas Wahrheit ist unvergleichlich.

Wir geloben, sie zu vollenden.

## SAMPAI

## HAN UND KANSHO

laut ●  
mittel ○  
leise ●



7X ○

70X ○ roll down

5X ○

60X ○ roll down

3X ○

50X ○ roll down

