



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 RENNEGOKU
 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

