

Rezitations- Büchlein



HERZ MANTRA

TEYATHA OM GATE GATE
PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA

*In vollkommenem Verstehen vom Ufer der
Täuschung und Unwissenheit zum Ufer von
Weisheit und Mitgefühl gegangen, zur
Erleuchtung zum Wohle aller Wesen.*

FRIEDENS-MANTRA

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

*Mögen alle Wesen glücklich, zufrieden und frei
sein.*

REUEBEKENNTNIS

All meine negativen, unheilsamen Handlungen, die ich seit undenklichen Zeiten aus Anhaftung, Ablehnung und Verblendung mit meinem Geist, meiner Sprache und meinem Körper begangen habe, bereue ich jetzt von ganzem Herzen.

GRUNDSATZ

Ich vermeide das Schädliche.
Ich kultiviere das Heilsame.
Ich schule und befreie meinen Geist.

DREI JUWELEN (TISARANA)

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

*Ich nehme Zuflucht zu Buddha, dem Meister.
Ich nehme Zuflucht zum Dharma, der Lehre.
Ich nehme Zuflucht zur Sangha, der
Gemeinschaft.*

DIE ZEHN GELÜBTE

Ich stärke das Leben.

Ich bin freigiebig.

Ich ehre den Körper.

Ich manifestiere die Wahrheit.

Ich bleibe klar im Geist.

Ich sehe das Vollendete.

Ich erkenne mein Selbst und die anderen als Eins.

Ich bin freimütig.

Ich praktiziere Harmonie.

Ich erlebe die Vertrautheit der Dinge.

BODHISATTVA GELÜBDE

Zahllos sind die Lebewesen,
ich gelobe, sie alle zu befreien.

Unerschöpflich sind die drei eitlen Vehaftungen,
ich gelobe, sie alle zu überwinden.

Unzählig sind die Tore der Wahrheit,
ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.

Unübertroffen ist der Weg des Erwachens des
Buddha, ich gelobe, ihn zu gehen.

DIE FÜNF GEWISSHEITEN

1. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich älter werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Altern nicht ausweichen.

2. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich krank werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Krankwerden nicht ausweichen.

3. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich sterben werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Sterben und meinem Tod nicht ausweichen.

4. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass alles, was ich mir erarbeitet und gekauft habe, alles, was mir lieb geworden ist, sich verändern wird. Dies betrifft auch die Menschen, an denen ich hänge. Egal, was ich unternehme, ich kann der Veränderung und der Trennung von diesen Menschen nicht ausweichen.

5. Gewissheit

Es ist eine natürliche Tatsache, dass nur meine Taten zählen. Sie sind der Grund und Boden, auf dem ich stehe. Egal, was ich unternehme, ich kann den Wirkungen meiner Taten nicht ausweichen.

KANZEON (ENMEI JUKKU KANNON GYO)

KAN ZE ON
NA MU BUTSU
YO BUTSU U IN
YO BUTSU U EN
BU 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 SCHIN

Kanzeon - Sutra des langen Lebens

Ehre sei Kannon! Ehre sei Buddha!

Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung.

*Im Vertrauen auf Buddha, seine Lehre und seine
Nachfolger können wir Nirwana erreichen, denn
es ist gegenwärtig, bedingungslos, frei und rein.*

*Jeden Morgen denken wir an Kannon. Jeden
Abend denken wir an Kannon.*

*Jeder Gedanke entspringt unserer Buddha-Natur,
denn ohne sie gibt es keinen Gedanken.*

DIE VIER EDLEN GEISTESHALTUNGEN

Mögen alle Wesen das Leiden durch die Liebe
vermindern.

Ich entwickle Liebe.

Mögen alle Wesen das Leiden durch das
Mitgefühl vermindern.

Ich entwickle Mitgefühl.

Mögen alle Wesen das Leiden durch die Mitfreude
vermindern.

Ich entwickle Mitfreude.

Mögen alle Wesen das Leiden durch den
Gleichmut vermindern.

Ich entwickle Gleichmut.

Mögen alle Ursachen, die zu Leid führen,
aufgehoben werden.

Ich setze keine Ursachen mehr, die zu Leid
führen.

Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

Ich bin glücklich und frei.

HERZ SUTRA

FORM IST LEER HEIT, LEER HEIT IST FORM. LEER HEIT IST NICHT VER SCHIE DEN VON FORM, NOCH IST FORM VER SCHIE DEN VON LEER HEIT. AL LE DIN GE IN DER WELT SIND LEER, SO AUCH GE FÜHL, WAHR NEH MUNG, WIL LENS RE GUN GEN UND BE WUSST SEIN. AL LE DIN GE SIND WIE DIE LEER HEIT, FREI VON ENT STE HEN UND VER GE HEN, SIE SIND WE DER REIN NOCH UN REIN, WE DER VOLL KOM MEN NOCH UN VOLL KOM MEN. IN DER LEER HEIT GIBT ES KEI NEN KÖR PER, KEIN GE FÜHL UND KEI NE WAHR NEH MUNG, KEI NE WIL LENS RE GUNG UND KEIN BE WUSST SEIN; DA GIBT ES WE DER AU GEN, NOCH OH REN, WE DER NA SE NOCH ZUN GE, WE DER LEIB NOCH GEIST, WE DER SIN NES OB JEK TE NOCH VOR STEL LUN GEN; DA GIBT ES WE DER DEN BE REICH DER SIN NE; NOCH DEN BE REICH DER SIN NES OB JEK TE, NOCH DEN BE REICH DES BE WUSST SEINS. IN DER LEER HEIT GIBT ES WE DER GEI STI GE BLIND HEIT, NOCH AUF LÖS UNG DER GEI STI GEN BLIND HEIT; ES GIBT WE DER AL TERN, NOCH STER BEN, NOCH AUF HE BUNG DES AL TERNS UND STER BENS. IN DER LEER HEIT GIBT ES KEIN ER KEN NEN, KEIN VER WIRK LICH EN, KEIN

LEI DEN, KEIN ENT STE HEN DES LEI DENS,
KEIN EN DE DES LEI DENS UND KEI NEN WEG,
DER ZUM EN DE DES LEI DENS FÜHRT. NACH
DIE SER WEIS HEIT, DASS ES NICHTS ZU VER
WIRK LI CHEN GIBT, STRE BEN DIE SUCH EN
DEN. DA RUM IST KEIN SCHLEI ER VOR IHR EM
HER ZEN UND KEI NE ANGST. BE FREIT VON
AL LEN VER WIRR UN GEN UND AL LEN TRÜ
BUN GEN DES GEI STES, FREI VON AL LEN
VOR STELL UN GEN WIRD END LICH NIR VA
NA ER REICHT. DIE ER LEUCH TE TEN AL LER
ZEI TEN, DER VER GAN GEN HEIT, GE GEN
WART UND ZU KUNFT, FOL GEN DIE SEM WEG
DER VOLL KOM MEN EN WEIS HEIT, AUF DEM
SIE DIE GRO SSE BE FREI UNG ER LAN GEN.
LASST AUCH UNS DIE SE TIEF STE WAHR HEIT
ER FAH REN! DAS IST DAS GRO SSE WORT,
DAS GRO SSE MAN TRA, DAS WORT AN TIE FE
OH NE GLEI CHEN, DAS AL LE LEI DEN STILLT,
DIE WAHR HEIT, IN DER ES NICHTS FAL SCHES
MEHR GIBT; DAS WORT, DAS LETZ TE WEIS
HEIT OFF EN BART:

GA TE, GA TE, PA RA GA TE, PARA SAM GA TE!
BODHI SVA HA

HAN NYA SHIN GYO

MA KA HAN NYA HA RA MI TA SHIN GYO

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 SHI-
KI 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 TOK 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 NYA HA RA MI TA KO TOKU A NOKU TA RA
SAM MYAKU SAM 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 TO 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 HARA SO GYA TEI BO JI
SOWA KA HAN NYA SHIN GYO

DIE FÜNF BETRACHTUNGEN ZUM ESSEN

Mögen wir an unser eigenes Handeln denken und daran, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.

Mögen wir überlegen, ob wir wahrhaft Gutes getan haben, wenn wir diese Nahrung annehmen.

Mögen wir Gier, Wut und Verblendung umwandeln, indem wir den eigenen Geist zähmen und uns von Unheilsamen fernhalten.

Mögen wir diese Nahrung als gute Medizin für unseren Körper zu uns nehmen.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen.

LOTUS MANTRA

OM MANI PADME HUM

Das Lotus Mantra steht für Mitgefühl, Klarheit und Weisheit und die Erleuchtung des Geistes.

TARA MANTRA

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Gruss und Ehre der gütigen Tara, der Retterin, die uns von unseren Ängsten befreit und die uns hilft, durch alles Schwere hindurchzugehen.

BEGRÜSSUNG / VERABSCHIEDUNG

AMITUOFO

Ich grüsse und ehre das Lichtvolle, die Buddha-Natur in dir.

