



**Sangha-bijeenkomsten
Shingon-Boeddhisme**

Sutra en mantra



In dit tekstboekje vind je de rituele stappen voor de groepsmeditaties met sutra en mantra, zoals we deze gezamenlijk doen tijdens de Sangha-avonden.

Opening:

We starten zittend op de knieën, met de handen gevouwen in Kongō-gasshō:

Maak 3x een buiging met het voorhoofd naar de grond:
on saraba tatagyata hanna mannanō kyaromi

('Ik buig aan de voeten van alle Boeddha's'. Een gebaar van overgave en intentie om het 'ik-gevoel' over te geven in een diepere wijsheid, de wijsheid van de Boeddha's.)



Reiniging van de drie acties, Renge-gasshō, verzegel de vijf plaatsen (voorhoofd, rechterschouder, linkerschouder, borst en keel), mantra 5x:
on sowahamba shuda saraba tarama
sawahamba shudo kan

('Alle fenomenen zijn intrinsiek zuiver, ik ben intrinsiek zuiver')

Kies een comfortabele zithouding.

- Leider: het oproepen van bodhicitta:

ik laat de pure en duidelijke overtuiging ontstaan, en ik streef naar het ultieme ontwaken.

Met Kongō-gasshō 3x samen: *on bōjishitta bodahadayami*

- Leider: de samaya geloften:

we zijn leerlingen van de Boeddha. Met het diepste respect voor de Boeddha's fundamentele gelofte van universele compassie, zal ik in mijzelf de pure overtuiging vestigen dat we allen één zijn, en niet gescheiden.

Met Kongō-gasshō 3x samen: *on sanmaya satoban*



Afsluiting:

In de rituele meditatie in Shingon-Boeddhisme open je de meditatie met reiniging, bekrachtiging en bescherming; en sluit je af met bekrachtiging en bescherming.

Deze mantra-mudra-serie wordt pas overgedragen na een intitatie. Daarom sluiten we hier af met 'reiniging van de drie acties' (wat niet gebruikelijk is) met de intentie om ook na de meditatie te vertrouwen op de interne zuiverheid om je te beschermen.

Reiniging van de drie acties, Renge-gasshō, verzegel de vijf plaatsen (voorhoofd, rechterschouder, linkerschouder, borst en keel), mantra 5x:
on sowahamba shuda saraba tarama
sawahamba shudo kan
(Alle fenomenen zijn intrinsiek zuiver, ik ben intrinsiek zuiver')



We sluiten af zittend op de knieën, met de handen gevouwen in Kongō-gasshō:

Maak 3x een buiging met het voorhoofd naar de grond:

on saraba tatagyata hanna mannanō kyaromi

('Ik buig aan de voeten van alle Boeddha's'. Een gebaar van overgave en intentie om het 'ik-gevoel' over te geven in een diepere wijsheid, de wijsheid van de Boeddha's.)



Hang het kralensnoer over de linkerpols en maak kongō-gasshō:

Reflectie: waar wil je de meditatie aan opdragen?

- Het overdragen van verdienste, ekō,
met Kongō-gasshō:

*negawaku wa kono kudoku o motte amaneku issai ni oyoboshi
warera to shujō to mina tomoni butsudō o jozen*
(mogen deze verdiensten door iedereen gedeeld worden, zodat we allen
samen het ultieme ontwaken bereiken)

- Dan schuif je de middelvingers van beide handen in het kralen-
snoer, bij de grote kralen.
Je brengt de handen bij elkaar, draait de rechterhand 90° en legt
deze onder de linkerhand. De kralen liggen nu gekruist over elkaar.
Dan schuif je twee of drie keer met de linkerhand naar buiten (en
terug naar binnen). De laatste keer doe je dit kort en krachtig.
Je kan je voorstellen hoe de energie van de recitatie zo vrijkomt.
Hiermee sluit je de recitatie af.
Blijf dan zitten in aandacht.

• Sutra: **Hannya Shin Gyō**

(vertaling op blz. 229 van het boek)

Leider: Bussetsu Maka Hannya Haramita Shin gyō.

Samen:

Kanjizai Bosa gyō jin hannya haramita ji.
shō ken go-un kai kū. do issai ku yaku.
Sharishi, shiki fu i kū. kū fu i shiki. shiki soku ze kū.
kū soku ze shiki. ju sō gyō shiki. jaku bu nyo ze.

Sharishi, ze sho hō kū sō. fu shō fu metsu. fu ku fu jō.
fu zō fu gen. ze ko kū chū. mu shiki mu ju sō gyō shiki.
mu gen ni bi zesshin ni. mu shiki shō kō mi soku hō.
mu gen kai. nai shi mu i shiki kai. mu mu myō.
yaku mu mu myō jin. nai shi mu rō shi. yaku mu rō shi jin.
mu ku jū metsu dō. mu chi yaku mu toku. i mu shotokko.
Bodai satta e hannya haramita ko. shin mu ke ge.
mu ke ge ko. mu u ku fu. on ri issai ten dō mu sō.
ku gyō nehan. sanze sho butsu. e hannya haramita ko.
toku anokutara sanmyaku sanbodai. ko chi hannya haramita.

Ze dai jin shu. ze dai myō shu. ze mu jō shu. ze mu tō dō shu.
nō jo issai ku. shin jitsu fu ko. ko setsu hannya haramita shu. soku
sesshu watsu.
Gyatei. gyatei. haragyatei. hara sō gyatei. bō ji sowaka.
Hannya Shin gyō.

- Verinnerlijking: Laat je ogen zacht worden. Breng de aandacht naar het centrum van de schedel en ontspan. Breng de aandacht verder naar binnen, naar het hart.

- Mantra-recitatie, gebruik een kralensnoer dat je voor de borst houdt.