



**Sangha-bijeenkomsten
Shingon-Boeddhisme**

Sutra en mantra



Afsluiting:

In de rituele meditaties 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’)



Buigingen: 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 kralensnoer, 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.

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:



Buigingen: 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.)

Sanmitsu, de drie geheimen, Renge-gasshō.

Contemplatie/visualisatie: tussen de handpalmen, op de tong, en in je hart, op ieder van deze plaasten is de (gouden) letter *kiriku*.

Deze transformeren in acht-bladige witte lotussen.

Daarop is de letter *a*.

Deze transformeren in volle maanschijven.

Daarop is de letter *un*.

Deze transformeren in vijf-puntige vajra’s die

vertikaal staan. Ieder van de vajra’s straalt licht uit, en verlicht de handelingen van het lichaam, de spraak en de geest. Door deze bekrachtiging zullen alle obstakels die ontstaan zijn door verkeerde handelingen uit het verleden verwijderd worden.

Nadat je dit gevisualiseerd hebt, herhaal je in ieder van de drie plaatsen de letter un drie keer.



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

Kōmyō Shingon, mantra van het licht, 7x:

on abokya beiroshanō makabodara
mani handoma jinbara harabaritaya un

Dharma wiel, 3x:

nomaku shichiriya jibikiyanan tatagyatanan
an biraji biraji maka shakyara bajiri
sata sata saratei saratei tarai tarai bidamani
sanbanjani taramachi shitta giriya taran sowaka

Fudo Myō-ō, bescherming en reiniging, 7x:

nomaku samanda bazarada senda maka roshada
sowataya un tara ta kan man

- 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.

Fudo Myō-ō, bescherming en reiniging, 7x:
nomaku samanda bazarada senda maka roshada
sowataya un tara ta kan man

- 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.

Meditatie op het lichaam dat bestaat uit de Vijf Elementen:

Deze meditatie verenigt de 'stupa van de vijf chakra's' van de beoefenaar, met de stupa van de Dharma-wereld (wereld van fenomenen), wat het lichaam is van Mahāvairocana.

Visualiseer de gouden letter *a* अ in het onderlichaam onder de navel, de dijen. De letter *a* अ transformeert in een geel vierkant (drie-dimensionaal), wat het diamanten aarde-chakra is. Het aarde-element wordt 'de yoga-troon van de onverwoestbare diamant/vajra' genoemd. Dit visualiseer je als een vijf-puntige vajra die vertikaal staat en licht uitstraalt in het hele universum.

Als tweede visualiseer je de *bija* van het water-element, de *va* व, bij de navel. Deze transformeert in een witte cirkel/bol, die licht uitstraalt als een heldere maan.

Het water-chakra van de beoefenaar identificeert dan met het 'Water van Grote Compassie'.

Als derde visualiseer je de *bija* van het vuur-element, de *ra* र, in het borst-chakra bij het hart. Deze transformeert in een rode driehoek/piramidevorm, helder stralend als de opkomende zon. De beoefenaar identificeert zich dan met het 'Vuur van Kennis' waarmee alle verstoringen verbranden.

Als vierde visualiseer je de *bija* van het wind-element, de *ka* क, in het 'gezicht-chakra' tussen de wenkbrauwen. Deze transformeert in een zwarte halve maan/halve bol.

De beoefenaar identificeert zich dan met de 'Kracht van Vrijheid' waarmee alle destructieve invloeden verwijderd worden.

Als vijfde visualiseer je de *bija* van het ruimte-element, de *kya* क्य, op het hoofd-chakra, bovenop het hoofd. Deze transformeert in een blauwe/veelkleurige juweel-vorm.

De beoefenaar identificeert zich dan met 'Grote Ruimte' of 'Grote Leegte', en wordt dan één met de Dharma Wereld.

Als je op deze manier de Vijf Elementen kunt 'vestigen' en je kunt verbinden met de Vijf Elementen, dan wordt het immanente wijsheidslichaam (Dharmakaya) in jezelf zichtbaar/onthuld.

