

**SPIS TEKSTÓW:**

<b>Sutra Serca</b>	02
<b>The Heart Sutra</b>	04
<b>Teidai Denpo Busso No Myogo</b>	06
<b>Hanya Shingyo</b>	09
<b>Sho Sai Shu</b>	11
<b>Przedmowa do słów Mistrza Rinzai</b>	11
<b>Dai Hi Shu Dharani</b>	14
<b>Mistrza Hakuina Peśń ku chwale Zazen</b>	17
<b>Mistrza Torei Ślubowanie Bodhisattwy</b>	19
<b>Enmei Juku Kannon Gyo</b>	20
<b>Shiku Seigan</b>	21
<b>Ślubowania Bodhisattwy</b>	
<b>Bodhisattva Vows</b>	
<b>Wiersz Otwierający Dharmę</b>	22
<b>Mistrza DaiE Ślubowanie Przebudzenia</b>	23
<b>Buchison Shin Dharani</b>	25
<b>Ittaten Fugi</b>	29
<b>RECYTACJE PODCZAS POSIŁKÓW</b>	30-31

**Sutra Serca Wielkiej  
Doskonałej Mądrości**

Avalokiteśwara Obserwujący Dźwięki Świata Bodhisattwa, gdy głęboko praktykował Doskonałą Mądrość, w jednym błysku ujrzał pustkę pięciu składników i uwolnił się od całego bólu i cierpienia.

O Siariputro. Forma nie jest różna od pustki. Pustka nie jest różna od formy. Forma jest dokładnie pustką. Pustka jest dokładnie formą. Wrażenia, myśli, wola i świadomość są również takie.

Siariputro. Wszystkie zjawiska są aspektem pustki. Nie rodzą się i nie umierają. Nie są skalane i nie są czyste. Nie zwiększają się i nie zmniejszają. Tak więc w pustce nie ma formy, wrażeń, myśli, woli i świadomości. Nie ma oczu, uszu, nosa, języka, ciała, umysłu. Nie ma kolorów, dźwięku, zapachu, smaku, dotyku, zjawisk. Nie ma widzenia, ani świadomości. Nie ma złudzeń ani kresu złudzeń. Nie ma starości i śmierci, ani kresu starości i śmierci.

Nie ma cierpienia, przyczyny cierpienia,  
kresu cierpienia i drogi  
wyzwalającej z cierpienia.

Nie ma mądrości,  
ani osiągnięcia mądrości.  
Ponieważ nie ma niczego do osiągnięcia,

Bodhisattwa w oparciu o Doskonałą  
Mądrość ma serce-umysł wolne od  
przeszkód.

Bez przeszkód, zatem bez lęku,  
oddzielony od złudnych jak sen myśli –  
to jest ostateczna Nirwana.

Buddowie trzech okresów  
urzeczywistniają Doskonałą Mądrość  
i osiągają Najwyższe Nieprześcignione  
Oświecenie – Annuttara Samiakh  
Sambodhi.

Wiedz zatem, że Doskonała Mądrość  
jest mantrą wielkiej mocy, wielkiego  
światła, najlepszą i nieprześcignioną,  
usuwającą całe cierpienie, jest Prawdą  
nie fałszem.

Recytuj więc mantrę Doskonałej  
Mądrości: **Gate, gate, para gate,  
parasam gate, bodhi svaha!**

## **The Heart Sutra / Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra**

Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra  
Avalokiteshvara Bodhisattva,  
when practicing deeply the Prajna  
Paramita, perceived that all five  
skandhas in their own being are empty  
and was saved from all suffering.

O Shariputra, form does not differ from  
emptiness, emptiness does not differ  
from form.

That which is form is emptiness, that  
which is emptiness, form. The same is  
true of feelings, perceptions, impulses,  
consciousness.

O Shariputra, all Dharmas are marked  
with emptiness.

They are without birth or death, are not  
tainted, nor pure; do not increase, nor  
decrease.

Therefore, in emptiness no form,  
no feelings, no perceptions, no  
impulses, no consciousness, no eyes,  
no ears, no nose, no tongue, no body,  
no mind, no color, no sound, no smell,  
no taste, no touch, no object of mind, no  
world of eyes,

through to no world of mind  
consciousness.

No ignorance and also no extinction of it,  
through to no old age and death and  
also no extinction of it.

No suffering, no origination, no stopping,  
no path, no cognition, also no  
attainment, with nothing to attain.

The Bodhisattvas depend on Prajna  
Paramita and their minds are no  
hindrance.

Without any hindrance, no fears exist.  
Far apart from every deluded view they  
dwell in Nirvana.

In the Three Worlds all Buddhas depend  
on Prajna Paramita and attain  
unsurpassed, complete, perfect  
Enlightenment.

Therefore know: the Prajna Paramita is  
the great transcendent mantra, is the  
great bright mantra, is the utmost  
mantra, is the supreme mantra, which is  
able to relieve all suffering and is true,  
not false. So proclaim the Prajna  
Paramita mantra, proclaim the mantra  
that says: **Gyate, gyate, paragyate,  
parasamgyate, bodhi svaha!**

## **Teidai Denpo Busso No Myogo/** **Dharma Lineage**

BIBASHI	BUTSU
SHIKI	BUTSU
BISHAFU	BUTSU
KURASON	BUTSU
KUNAGON MUNI	BUTSU
KASHO	BUTSU
SHAKYAMUNI	BUTSU
MAKA KASHO	SONJA
ANAN	SONJA
SHONA WASHU	SONJA
UBA KIKUTA	SONJA
DAI TAKA	SONJA
MI SHAKA	SONJA
BASHU MITSU	SONJA
BUTTA NAN DAI	SONJA
FUKUTA MITTA	SONJA
KYO	SONJA
FUNA YASHA	SONJA
MEMYO	SONJA
KABIMORA	SONJA
RYUJU	SONJA
KANA DAIBA	SONJA
RAGORATA	SONJA
SOGYA NANDAI	SONJA
KAYASHATA	SONJA
KUMORATA	SONJA
SHAYATA	SONJA
BASHU BANZU	SONJA
MANURA	SONJA
KAKU ROKUNA	SONJA

SHISHI	SONJA
BASHA SHITA	SONJA
FUNYO MITTA	SONJA
HANNYA TARA	SONJA
BODAI DARUMA	DAISHI
NISO EKA	DAISHI
SAN SO KAN CHI	ZENJI
DO SHIN DAI I	ZENJI
GUNIN TAI MAN	ZENJI
ENO DAI KAN	ZENJI
NAN GAKU EJO	ZENJI
BASO DO ITSU	ZENJI
HYAKU JO EKAI	ZENJI
O BAKU KIUN	ZENJI
RINZAI GIGEN	ZENJI
KO KE ZON SHO	ZENJI
NAN IN EGYO	ZENJI
FUKETSU EN SHO	ZENJI
SHUZAN SEI NEN	ZENJI
FUNNYO ZEN SHO	ZENJI
SEKISO SOEN	ZENJI
YO GI HO E	ZENJI
HAKU UN SHUTAN	ZENJI
GOSO HO EN	ZENJI
EN GO KOKU GON	ZENJI
KUKYU JO RYU	ZENJI
O AN DON GE	ZENJI
MITTAN KAN KETSU	ZENJI
SHO GEN SO GAKU	ZENJI
UN NAN FUGAN	ZENJI
KIDO CHIGU	ZENJI
NAM PO JO MYO	ZENJI
SHU HO MYO CHO	ZENJI

KAN ZAN EGEN	ZENJI
JU O SO HITSU	ZENJI
MU IN SO IN	ZENJI
NIP PO SO SHUN	ZENJI
GITEN GEN SHO	ZENJI
SEK KO SO SHIN	ZENJI
TO YO EI CHO	ZENJI
TAI GA TAN KYO	ZENJI
KO HO GEN KUN	ZENJI
SEN SHO ZUI SHO	ZENJI
I AN CHISATSU	ZENJI
TO ZEN SO SHIN	ZENJI
YO ZAN KEI YO	ZENJI
GUDDO TO SHOKU	ZENJI
SHIDO MUNAN	ZENJI
DO KYO ETAN	ZENJI
HAKU IN EKAKU	ZENJI
GASAN JITO	ZENJI
IN ZAN IEN	ZENJI
TAI GEN SHIGEN	ZENJI
GISAN ZEN RAI	ZENJI
TEKISUI GIBOKU	ZENJI
RYO EN GEN SEKI	ZENJI
SEI SETSU GENJO	ZENJI
TAISHITSU MUMON	ZENJI

KAKA SHOKAN FUIN YO KON

JI HO SAN SHI I SHI SHI FU  
SHI SON BU SA MO KO SA  
MO KO HO JA HO RO MI

## **Hanya Shingyo / Maka Hannya Haramita Shin Gyo**

KAN JI ZAI BO SA,  
GYO JIN HAN NYA HA RA MIT 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 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 MITA 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 TE GYA TEI,  
HA RA GYA TEI,  
HARA SO GYA TEI,  
BO JI SOWA KA,  
HAN NYA SHIN GYO.**

## **Sho Sai Shu (Powtórzyć 3 razy)**

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

### **Przedmowa do spisanych słów mistrza Rinzai**

Na szczycie Góry Obaku spotkał ból kija. Na żebrach Taigu użył swoich pięści.

„Gadatliwa babcia!”, „Moczący łóżko mały diabeł”. Ten lunatyk dwukrotnie ciągnął tygrysa za wąsy. W skalistym wąwozie posadził sosny, zwrotny punkt dla następnych pokoleń.

Przekopał ziemię swą motyką, inni niemalże pogrzebani żywcem. Obaku potwierdził młodzieńca i zakrył swe usta. Odchodząc, Rinzai chciał spalić podramiennik; usiądzie wszystkim na językach.

Jeśli nie poszedłby do Kanan,  
powróciłby do Kahoku.  
Jego świątynia stała naprzeciw starej  
przystani promowej - przeprowadzał  
podróżnych na drugą stronę strumienia.  
Strzegł przeprawy życia - miejsca  
niczym dziesięciotysięcznej wysokości  
skarpa. Wydzierając człowieka i  
otoczenie, kształcił i formował  
najwspanialszych uczniów.  
Z jego Trzema Stanami i Trzema  
Podstawami, kuł i hartował czarno  
odzianych mnichów.  
Będąc zawsze w domu , pozostawał w  
drodze.  
Prawdziwy człowiek bez rangi wchodził i  
wychodził twarzą.  
Mnisi dwóch sal dawali równe okrzyki,  
lecz gość i gospodarz był oczywisty.  
Iluminacja i akcja są jednoczesne, u  
źródła bez przodu, bez tyłu.  
Lustro odbijające formę, pusta dolina  
dźwięcząca echem.  
Cudownie działając w każdym kierunku,  
nie pozostawił żadnych śladów.  
Skrrywając swe szaty, wyruszył na  
południe, następnie zatrzymał się w  
Daimei. Koke wybrał go na nauczyciela,  
pobierając nauki we wschodniej Sali.

Stosując miedziany dzban i miskę z  
żelaza, zamknął swój pokój i zatrzymał  
słowa.  
Sosny wzrastały a chmury przepływały,  
odkrył nieskończoną treść w sobie.  
Nie siedział długo naprzeciw ściany,  
gdy tajemny przekaz dobiegł końca.  
Komu prawdziwa Dharma została  
przekazana? Wyczerpana nim sięgnęła  
ślepego ośła!  
Stary En z Engaku zobowiązał się do  
rozpowszechnienia tego tekstu, został on  
sprawdzony i poprawiony, dlatego nie  
zawiera żadnych błędów czy niejasności.  
Wciąż jeden krzyk wymaga dalszej uwagi:  
Uczniowie zen posiadający oko, które  
widzi, błagam, nie czerpcie zysku z tego  
tekstu.  
Przedmowa z szacunkiem  
skomponowana w dniu Festiwalu Środka  
Jesieni, roku Senna, Kosi ery.

## **Dai Hi Shu Dharani**

NA MU KA RA TAN NO  
TO RA YA YA  
NA MU ORI YA  
BO RYO KI CHI  
SHI FU RA YA  
FU JI SA TO BO YA  
MO KO SA TO BO YA  
MO KO KYA RU NI  
KYA YA EN SA HA RA  
HA EI SHU TAN NO TON  
SHA NA MU SHI KI RI  
TO I MO O RI YA  
BO RYO KI CHI  
SHI FU RA RI TO BO  
NA MU NO RA  
KI JI KI RI MO KO HO DO  
SHA MI SA BO O TO JO  
SHU BEN O SHU IN  
SA BO SA TO NO MO BO GYA  
MO HA TE CHO TO JI TO EN  
O BO RYO KI RIO  
GYA CHI KYA RA CHI I KI RI  
MO KO FU JI SA TO  
SA BO SA BO  
MO RA MO RA  
MO KI MO KI  
RI TO IN KU RYO KU RYO  
KE MO TO RYO TO RYO  
HO JA YA CHI MO KO  
HO JA YA CHI TO RA TO RA

CHI RI NI SHI FU RA YA  
SHA RO SHA RO  
MO MO HA MO RA  
HO CHI RI YU KI YU KI  
SHI NO SHI NO O  
RA SAN FU RA SHA RI  
HA ZA HA ZA  
FU RA SHA YA  
KU RYO KU RYO  
MO RA KU RYO KU RYO  
KI RI SHA RO SHA RO  
SHI RI SHI RI  
SU RYO SU RYO  
FU JI YA FU JI YA  
FU DO YA FU DO YA  
MI CHI RI YA NO RA  
KIN JI CHI RI SHU NI NO  
HO YA MO NO SO MO KO  
SHI DO YA  
SO MO KO  
MO KO SHI DO YA  
SO MO KO  
SHI DO YU KI SHI FU RA YA  
SO MO KO  
NO RA KIN JI  
SO MO KO  
MO RA NO RA  
SO MO KO  
SHI RA SUN O MO GYA YA  
SO MO KO  
SO BO MO KO SHI DO YA

SO MO KO  
SHA KI RA O SHI DO YA  
SO MO KO  
HO DO MO GYA SHI DO YA  
SO MO KO  
NO RA KIN JI HA GYA RA YA  
SO MO KO  
MO HO RI SHIN GYA RA YA  
SO MO KO  
NA MU KA RA TAN NO  
TO RA YA YA NA MU O RI YA  
BO RYO KI CHI SHI FU RA YA  
SO MO KO  
SHI TE DO MO DO RA HO DO YA  
SO MO KO.

## **Mistrza Hakuina Pieśń ku chwale Zazen**

Pierwotnie, od samego początku, żyjące istoty są Buddhą. Podobnie jak woda i lód, bez wody nie ma lodu.

Poza żyjącymi istotami nie ma Buddy. Żywe istoty nie wiedzą, że to jest tak blisko i szukają tego daleko, jakby będąc w wodzie krzyczeli z pragnienia.

Podobni synowi bogacza, który zbłądził pośród biednych.

Przyczyną odradzania się w sześciu światach jest jaźń na mrocznej drodze głupoty i niewiedzy. Wędrując z ciemnej ścieżki na ciemną ścieżkę, jak uwolnić się od narodzin i śmierci?

Samadhi Mahajany - nie ma słów na wyrażenie jego pochwały. Dana, Siła, wszystkie Paramity, Praktyka Nenbutsu i skruchy, niezliczone dobre praktyki, wszystkie powracają do Tego.

Osoba, która raz usiadła w zazen zniszczy niezliczone złe czyny.

Jak mogą istnieć wówczas złe ścieżki?

Czysta Kraina nie jest daleko stąd, jeśli ktoś raz usłyszy tę Dharmę, wychwala ją i czci, osiągnie nieograniczone szczęście.

Kto zwróci się do wewnątrz i doświadczy własnej natury, która jest nie-naturą, porzuci niemądre spory. Wówczas otworzy się brama jedności przyczyny i skutku.

Nie dwa, nie trzy, prosto biegnie Droga. Forma nieformy jako forma. Odchodzi się i przychodzi, lecz nie opuszcza się żadnego miejsca.

Myśl niemyśli jako myśl. Śpiewa się i tańczy, lecz dźwięczy tylko Dharma. Bezkrzesne jest niebo nieograniczonego Samadhi, doskonale jasny jest księżyc Pełnej Mądrości. W tym momencie czegoż możemy szukać?

Nirwana jawi się wprost przed oczyma, właśnie tu jest Kraina Lotosu i to ciało jest Buddą.

## **Mistrza Torei** **Ślubowanie Bodhisattwy**

Uczniowie, gdy pokornie oglądam prawdziwą naturę rzeczy, wszystkie są cudowną manifestacją prawdy Tathagaty. Atom za atomem, chwila za chwilą, wszystkie są niczym innym jak jego tajemniczym blaskiem. Z tego powodu pełni cnoty przodkowie ogarniali miłującą opieką i szacunkiem nawet takie istoty jak ptaki i zwierzęta. Jak bardzo powinniśmy być skromni i wdzięczni za jedzenie, napoje, ubrania, które odżywiają i chronią nas przez cały dzień, naszą istotę, ciepłą skórę i ciało wielkich mistrzów, wcielone współczucie Buddy? Jeśli jest tak, nawet z nieożywionymi obiektami, jakże więcej powinniśmy mieć łaski i miłosierdzia dla ludzi, nawet tych, którzy są głupcami. Choćby byli naszymi zaprzysiężonymi wrogami, lżyli nas i prześladowali. Powinniśmy traktować ich jako Manifestacje Bodhisattwów, którzy w swym wielkim współczuciu, pomagają nam zręcznymi środkami wyzwolić się z grzesznej karmy, którą wytworzyliśmy przez niezliczone kalpy naszym stronnictwem, egocentrycznym postrzeganiem.

Jeśli obudzimy w sobie tę głęboką, czystą wiarę, ofiarowując słowa pokory i przyjmując szczerze schronienie w Buddzie, wtedy z każdą myślą zakwitną kwiaty lotosu, wszystkie z Buddami. Ci Buddowie ustanowią Czystą Krainę wszędzie i objawią blask Tathagaty tuż pod naszymi stopami. Obyśmy rozszerzyli ten umysł na wskroś wszechświata, by wraz z odczuwającymi istotami dać owoc ziarnom mądrości.

## **Enmei Juku Kannon Gyo** **(Powtarzać 33 razy)**

KAN ZE ON NA MU BUTSU  
YO BUTSU U IN  
YO BUTSU U EN  
BUPPO 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

**Shiku Seigan/  
Ślubowania Bodhisattwy/  
The Bodhisattva Vows  
(Powtarzać 3 razy)**

SHU JO MU HEN SEI GAN DO  
BON NO MU JIN SEI GAN DAN  
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU  
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

Niezliczone istoty  
ślubuję wyzwolić.

Nieskończone ślepe namiętności  
ślubuję wykorzenić.

Niezmierzone bramy Dharmy  
ślubuję przeniknąć.

Wielką Drogę Buddy  
ślubuję osiągnąć.

Sentient beings are numberless.  
I vow to liberate them.

Desires are inexhaustible,  
I vow to put an end to them.

The Dharmas are boundless,  
I vow to master them.

The Buddha's way is unsurpassable,  
I vow to become it.

**Mu Jo Jin/  
Otwierając Dharwę/  
Opening This Dharma**

MU JO JIN

JIN MU MYO NO HO WA  
HYAKU SEN MAN GO NI HO AI  
O KOTO KATASHI WARE IMA KEN  
MON SHI JUJI SURU  
KOTO O ETARI  
NEGAWAKU WA NYORAI NO  
SHINJITSU GI O  
GESHI TATEMATSU RAN KOTO O

Tę Dharwę niezrównanie głęboką  
i wspaniałą, trudno jest napotkać nawet  
w setkach tysięcy miliardów kalp. Teraz  
ją otrzymujemy, widzimy, słyszymy  
i przyjmujemy. Obyśmy przebudzili się do  
głębokiego prawdziwego Umysłu  
Tatahgaty.

The Dharma, incomparably profound and  
exquisite, is rarely met with even in  
hundreds of thousands of millions of  
kalpas. We are now permitted to hold it,  
see it, hear it, and accept it. May we  
awaken to the deep true Mind of  
Tathagata.

**Mistrza DaiE  
Ślubowanie Przebudzenia**

Modlimy się jedynie o to, byśmy byli  
niewzruszeni w naszym postanowieniu  
całkowitego oddania się Drodze Buddy,  
tak by nie mieć żadnych wątpliwości  
choćby nawet droga wydawała się nie  
mieć końca.

Oby cztery części naszego ciała  
przepelniała lekkość i spokój;  
by nasze ciało, umysł były silne  
i nieustraszone;

obyśmy byli wolni od chorób i odpędzali  
przygnębiające i rozpraszające odczucia;  
obyśmy byli wolni od klęsk, nieszczęść,  
szkodliwych wpływów i przeszkód;  
obyśmy nie poszukiwali Prawdy poza  
nami samymi i mogli niezwłocznie wejść  
na prawidłową drogę;

obyśmy nie przywiązywali się do  
jakichkolwiek myśli i mogli osiągnąć  
doskonale czysty i jasny umysł Pradźni  
oraz doznać natychmiastowego  
oświecenia, co do tej Wielkiej Sprawy.  
Przyjmujemy zatem przekaz głębokiej  
mądrości Buddów by wyzwolić wszystkie  
żywe istoty cierpiące w kole narodzin i  
śmierci. W ten sposób ofiarowujemy



naszą wdzięczność za współczucie  
Buddów i Patriarchów.

Modlimy się dalej byśmy nie byli skrajnie  
chorzy ani cierpiący podczas swojego  
odejścia, byśmy wiedzieli o nim siedem  
dni naprzód tak, byśmy mogli uciszyć  
umysł do porzucenia ciała i w ostatniej  
chwili byli nie przywiązani do  
jakichkolwiek rzeczy i powrócili do  
Pierwotnej Twarzy poza narodzinami i  
śmiercią oraz stopili się nieskończenie z  
całym wszechświatem, by tak jak  
wszystkie rzeczy przejawiać swą  
Prawdziwą Naturę i poprzez wielką  
mądrość Buddów przebudzać wszystkie  
istoty do Umysłu Buddy.

Ofiarowujemy to wszystkim Buddom i  
Bodhisattwom-Mahasattwom w  
dziesięciu kierunkach, trzech światach  
oraz Maha Pradźnia Paramicie.

## **BUCHINSON SHIN DHARANI**

No Bo Ba Gya Ba Tei  
Ta Re Ro Ki Ya  
Ha Ra Chi  
Bi ShiO 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  
ON 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 BA SHA NO  
A MI RI TA  
BI SEI KEI  
MA KA MAN DA RA  
HA DA I  
A KA RA  
A KA RA  
A YU SAN  
DA RA NI

SHU DA YA  
SHU DA YA  
GYA KYA NO  
BI SHU TEI  
U SHU NI SHA  
BI JA YA  
BI SHU TEI  
SA KA SA RA A RA  
SHIN MEI  
SAN SO NI TEI  
SARA BA  
TA TA GYA TA  
BA RO GYA NI  
SA TA HA RA MI TA  
HA RI HO RA NI  
SARA BA  
TA TA GYA TA  
KI RI DA YA  
CHI SHU TA NO  
CHI SHU CHI TA  
MA KA MO DA REI  
BA ZA RA GYA YA  
SO GYA TA NO  
BI SHU TEI  
SARA BA  
HA RA DA  
HA YA TO RI  
GYA CHI HA RI  
BI SHUTEI  
HA RA CHI NI  
HA RA DA YA  
A YOKU SHU TEI

SAN MA YĀ CHI SHU CHI TEI  
MA NI MA NĪ MA KA MA NĪ  
TA TA TA BO DĀ  
KU CHI HA RI SHU TEI  
BI SO BO DĀ  
BO JI SHU TEI  
JA YĀ JA YĀ  
BI JA YĀ  
BI JA YĀ  
SA MO RĀ  
SA MO RA  
SARA BA  
BO DĀ  
CHI SHU CHI TA SHU TEI  
BA JI RĪ BA ZA RĀ  
GYARA BEI BA ZA RAN  
HA BA TO MA MĀ  
SHA RI RAN  
SARA BĀ SA TO BA NAN  
SHA GYA YĀ HA RI BI  
SHU TEI  
SARA BĀ  
GYA CHI HA RI SHU TEI  
SARA BĀ TA TA GYA TĀ  
SHIS SHA MEI  
SAN MA JIN BA  
SŌ EN DŌ SARA BĀ  
TA TA GYA TĀ  
SAN MA JIN BA  
SO CHI 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  
SARA BA  
TA TA GYA TA  
KI RI DA YA  
CHI SHU TA NO  
CHI SHU CHI  
TA MA KA  
MO DA REI  
SO WA KA

## **Ita Ten Fu Gin (Powtarzać wers do dźwięku dzwonka)**

### **On Ita Tei Ta**

Moko tei ta sowaka

### **Om Moko**

Kya Ra Ya Sowaka

### **On Ken Ba Ya**

Ken Ba Ya Sowaka

### **On Kura Danno**

Un Jaka Sowaka

### **Om Bei**

Shiramanda Ya Sowaka

### **Om Ba Sam Ba**

En tei Shuya Jin Sowaka

### **Nan Da Ryuo**

Batsu Nan Da Ryu O

Shakera Ryu O

Washu Kitsu Ryu o

Toku Shaka Ryu O

Anaba Datta Ryu O

Manashi Ryu O

Uhada Ryu O

## **RECYTACJA PRZED POSIŁKIEM:**

**Sutra Serca Wielkiej Doskonałej  
Mądrości str.02**

### **Pięć Rozważań**

Po pierwsze, głęboko rozważmy nasze prawdziwe wysiłki i wysiłki tych, którzy przynieśli nam to jedzenie.  
Po drugie, obyśmy żyli w sposób, który czyni nas godnymi aby je otrzymać.  
Po trzecie, co jest najważniejsze, to praktyka uważności, która pomaga przekroczyć chciwość, gniew i złudzenia.  
Po czwarte, doceńmy tę żywność, która podtrzymuje zdrowie naszego ciała i umysłu.  
Po piątę, akceptujemy to jedzenie by dopełnić przebudzenia czystego umysłu wszystkich istot.

### **Wers trzech kęsów jedzenia**

Pierwszy kęs,  
by odciąć wszelkie złudzenia.  
Drugi kęs,  
by utrzymać Czysty Umysł  
Trzeci kęs,  
by wyzwolić odczuwające istoty.  
Obyśmy urzeczywistnili Drogę Buddy.

## **RECYTACJA PO POSIŁKU:**

### **Wers Oferowania wody**

Woda, którą myjemy miski smakuje jak niebiański nektar. Pijemy ją za niezliczone istoty we wszystkich światach, by też mogły być nasycone i zadowolone.

### **Wers po porannym posiłku**

Po spożyciu porannego posiłku, modlimy się, by wszystkie istoty mogły wypełnić swe powinności i osiągnęły Dharma Buddy.

### **Wers po południowym /**

### **Wers po wieczornym posiłku**

Dzięki skończonemu posiłkowi, siła naszego ciała jest w pełni przywrócona.  
Nasza moc rozciąga się na Dziesięć Kierunków, Trzy Czasy i jesteśmy silni.  
Obracając Kołem Dharmy, nie traćmy nad nim żadnej myśli. Oby wszystkie wszystkie istoty osiągnęły Prawdziwą Mądrość.