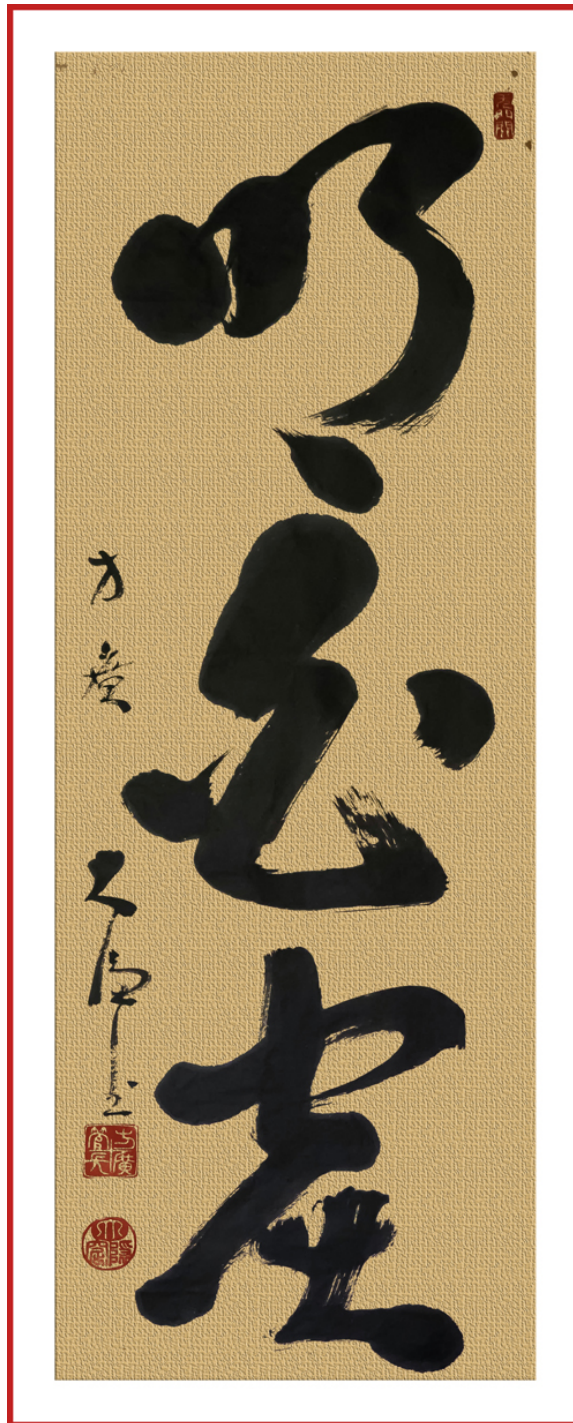


**SHIDO**

**Joshu-Ji**

**Höhle der Klarheit**



Meibaku – Kutsu (Höhle der Klarheit)  
Kalligraphie von Oi Saidan Roshi

**Ich lehre nur zwei Dinge:**

**Das Leiden**

**Und das Ende des Leidens!**

(Shakyamuni Buddha)

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>I</b>	<b>Geleitwort</b>	<b>5</b>
	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>7</b>
<b>II</b>	<b>Zendo - Ordnung</b>	<b>9</b>
<b>III</b>	<b>Rezitationen</b>	<b>10</b>
	<b>1 Dharma Opening</b>	<b>10-16</b>
	<b>2 Tugendempfehlung</b>	<b>17-27</b>
	<b>Rechtes Verhalten</b>	<b>17-21</b>
	<b>Rechte Rede</b>	<b>22-27</b>
	<b>3 Tägliche Rezitationen</b>	<b>10-59</b>
	<b>Eingangsrezitationen</b>	<b>28-45</b>
	<b>Abschlussrezitationen</b>	<b>46-49</b>
	<b>4 Weitere Rezitationen</b>	<b>50-59</b>
<b>IV</b>	<b>Über SHIDO</b>	<b>61</b>
<b>V</b>	<b>Danksagung</b>	<b>63</b>
<b>VI</b>	<b>Glossar</b>	<b>64-65</b>

# Zendo Ordnung

---

1. Die Zendo ist die Halle, in der Zazen praktiziert wird. Sie ist ein Ort höchster Achtsamkeit; ein Ort des Sitzens in Stille. Außer Zazen, Kinhin, Sarei und Rezitation finden keine anderen Tätigkeiten in der Zendo statt.
2. Persönliche Gegenstände, wie Bücher, Schreibzeug, Geldbeutel, Schmuck und Uhren, gehören nicht in die Zendo.
3. Beim Eintreten in die Zendo wird Gassho Tetto geübt und man begibt sich mit Gassho zu seinem Platz, dreht sich zur Raummitte, verbeugt sich und setzt sich hin.

Beim Verlassen der Zendo übt man an seinem Platz, dem Raum zugewandt, Gassho Tetto. Dann werden die Hände in Shasshu gebracht. Man geht so bis zur Tür, übt Gassho Tetto zum Raum hin und geht rückwärts hinaus.

4. Die Zendo darf während des Zazen nicht betreten oder verlassen werden. Während einer Zazen-Periode soll man sich nicht bewegen und Geräusche vermeiden.
5. Während des Kyukei und während des Kinhin darf die Zendo betreten und verlassen werden.
6. Der Jikijitsu leitet das gemeinsame Üben. Er ist für die Aufrechterhaltung des Zen-Geistes und der Harmonie in der Zendo verantwortlich. Seine Anweisungen werden befolgt.
7. Wenn der Keisaku kommt, kann man um seine Anwendung bitten, indem man Gassho übt und sich vor und nach dem Schlagen gemeinsam mit dem Schlagenden verbeugt. Der Jikijitsu kann den Weckschlag auch ausführen, ohne darum gebeten zu werden.
8. In der Zendo werden alle egoistischen Willensäußerungen aufgegeben. Alle tragen zur Harmonie bei; alle rezitieren mit.
9. Die Zendo darf nur betreten, wer diese Ordnung akzeptiert.

## Sankikai (Die dreifache Zuflucht)

---

NAMU KIE BUTSU  
NAMU KIE HO  
NAMU KIE SO

KIE BUTSU MUJO SON  
KIE HORI YOKU SON  
KIE SOWA GO SON

KIE BUKKYO  
KIE HOKYO  
KIE SOKYO

Ich nehme meine Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha.

Zu Buddha, dem Vollkommen Erwachten, nehme ich meine Zuflucht.

Zum Dharma, dem Allumfassenden, nehme ich meine Zuflucht.

Zur Sangha, der Wohlbehüteten, nehme ich meine Zuflucht.

Zu Buddha, zum Dharma und zur Sangha habe ich jetzt meine  
Zuflucht genommen.

## Hikari (Licht)

---

ATTA DĪPA  
VIHĀRATHA  
ATTA SARANA  
ANANNA SARANA

DHAMMA DĪPA  
DHAMMA SARANA  
ANANNA SARANA

Bedenke!

Du bist das Licht.  
Verlasse Dich auf Dich selbst.  
Verlasse Dich nicht auf andere.

Der Dharma ist das Licht.  
Verlasse Dich auf den Dharma.  
Verlasse Dich auf nichts anderes  
als den Dharma.

## Opening This Dharma

---

This Dharma  
Incomparably profound  
and minutely subtle.  
Is hardly met with  
Even in hundreds  
Of thousands of millions of eons.  
We now can see This.  
Listen to This.  
Accept This.  
And hold This.  
May we completely  
Understand and actualize this  
Tathagata's true meaning.



## Das Dharma-Tor

---

Diesem Buddha-Dharma,  
so unvergleichlich tief und unendlich fein gewoben,  
begegnet man,  
selbst in „Hunderttausend Millionen von Äonen“,  
nur ganz selten!

Wir jedoch:  
können ihn jetzt sehen,  
können ihn jetzt hören,  
können ihn jetzt annehmen,  
können ihn jetzt ausüben!

Mögen wir ihn vollständig verstehen  
und in die Tat umsetzen!

## VANDANA (Pay Homage)

---

NAMO TASSA  
BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMA SAMBUDDHASSA

Homage to the Buddha,  
The Venerable One,  
The Enlightened One,  
The Supremely Awakened One!

Verehrung dem Buddha,  
dem Erhabenen,  
dem Erleuchteten  
dem vollkommen Erwachten.

## **Tisarana (Three Refuges)**

---

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

D U T I Y A M P I  
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

T A T I Y A M P I  
BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

I take refuge in the Buddha  
I take refuge in the Dharma  
I take refuge in the Sangha

Ich nehme meine Zuflucht  
zu Buddha  
zum Dharma  
und zur Sangha.