

ÚTMUTATÓ

Testtartás: Ülj egyenesen, egyenes háttal. Hagyd, hogy a gerinced egyensúlyban tartsa a súlyod. Lazítsd el a vállaidat, engedj el minden feszültséget a testedből. Amikor a padlón ülsz, helyezz egy párnát magad alá vagy ülj kényelmesen egy szék elején.

DOJO-KAN, HONMON SANKI és EKO:

Ülő helyzetben tedd a kezed Gassho-ba, a tenyerek összetéve mint imában, a hüvelykujj a szegycsonthoz ér. RAIHAI, hajolj meg mélyen a brosúra közepén található Odaimoku felé minden gyakorlás kezdetén és végén. Olvass hangosan. Gyakorlás közben Gassho-ban tarthatod a brosúrád.

JOSHINGYO: Nyugtató meditáció (3-10 perc)

Pihentesd a bal kezed ujjait a jobb kezdedben, a tenyerek felfelé néznek, a köldök alatt ovális alakban, Hokkal-join (kozmikus mudra). A hüvelykujjak vége lazán összeér. Lélegezz az orrodon keresztül, a nyelv hegye a szájpadráshoz ér épp a felső fogsor mögött. Lélegezz ki és be hasi légzést használva. Kilélegzéskor páratlan számokat, belélegzéskor páros számokat használj. Tíz után kezd el elől a számolást.

SHOSHOGYO: Odaimoku kántálása (3-30 perc)

Tedd a kezed ismét Gassho-ba és kántáld az Odaimoku-t (szent cím), **Namu Myo Ho Ren Ge Kyō**, hat egyenlő ütemben egy légzést használva minden ismétlésnél, míg a brosúra közepén található karakterekre koncentrálsz intonálás közben. Kántáld lassan egy teljes kilégzést használva, aztán lélegezz be kicsit rövidebben. A természetes hangszínedet használd. Kántálj örömmel és könnyedén.

JINSHINGYO: Tudatos meditáció (3-10 perc)

Tedd a kezeidet Hokkai-join-ba (kozmikus mudra). Lélegezz ki természetesen. Figyeld meg az öt érzékedet, ahogy kapcsolódnak a Myo Ho-val (fenséges Dharma). Ha a figyelmedet elterelő gondolatok merülnek fel, csak figyeld meg őket csendben. Hagyd őket jönni és menni és légy nyitott a befelé nézésre.



JOSHINGYO

SHOSHOGYO

JINSHINGYO

A GYAKORLÁSRÓL

Ez egy bevezető buddhista gyakorlat. Egy kezdő Nicsiren Shu buddhista legalább két hétig kell hogy gyakorolja ezt a programot egy Nicsiren Shu buddhista előljáró/ pap irányítása alatt. Kérlek, olvasd el az útmutatást gyakorlás előtt.

Gyakorold ezt a programot legalább két hétig és naponta egyszer. Tovább mélyítheted a gyakorlásodat azzal, ha kitűzöl egy állandó időpontot a napi gyakorlásra reggel és/vagy este.

•**Ne egy konkrét célból gyakorold ezt a programot, például egy függőségről való leszokás vagy valaminek az elérése miatt.** Mivel ez egy rövid gyakorlat, könnyen hozzákapcsolások és elterelő gondolatok merülhetnek fel, ha konkrét célt tűzünk ki.

•Gondolj erre a gyakorlatsorra, mint egy olyan gyakorlatra melynek célja az általános jólét, hogy megízleld az élet értékességét. Ha a jóléted növekszik, az egész világ jóléte növekszik általa. Ez egy nagyon fontos koncepció a Nicsiren Shu buddhizmusban.

•Ez a program a több, mint 750 éves Nicsiren Shu buddhizmus történetére és a 2 500 éves buddhizmus egészének hagyományára épül. A Nicsiren Shu buddhizmus Enkyoji vonalán úgy hisszük, hogy ez a hagyományos program gazdagítja az életed a buddhai megvilágosodás felé vezető úton.

KAPCSOLAT



ENKYOJI
BUDDHIST NETWORK

SHODAIGYO

Napi recitálás gyakorlat

Te is Buddha vagy!

但行礼拜

Keress fel egy helyi Nicsiren Shu templomot, előljárót, Sangha-t vagy egy csoportot, akivel gyakorolhatsz, hogy megtapasztald a buddhizmus harmadik kincsét: a Sangha-t (közösséget). Olvasd el az útmutatót mielőtt elkezded.

SHODAIGYO

1. **RAIHAI:** tiszteletteljes meghajlás _/_

2. **DOJO-KAN:** a Dojo érzékelése _/_

Tudnivalók:

A hely, ahol most vagyunk egy dojo, a buddhista képzés egy helyszíne.

Minden Buddha ide jön és eléri a tökéletes megvilágosodást.

Minden Buddha ide jön és megforgatja a Dharma kerekét.

Minden Buddha ide jön és belép a Nirvánába.

3. **HONMON SANKI:** a három drágaság _/_

Nehéz emberi lényként megszületni. Most elértem ezt a születést. Nehéz meghallani Buddha tanításait. Már képes vagyok meghallani. Menedéket veszek a Buddhában, a Dharmában és a Sangha-ban.

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo

/ = Gassho

NA

MU

MYO

HO

REN

GE

KYO

南無妙法蓮華經

4. **JOSHINGYO:** nyugtató meditáció (3-10 perc) <>

Csendes meditáció az elme és a test központosítására és megnyugtatósára az Odaimoku kántálásával.

5. **SHOSHOGYO:** az Odaimoku kántálása _/_

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo

南無妙法蓮華經

Dicsőség a lótvuszvirág Szútra fenséges Dharma-jának

6. **JINSINGYO:** tudatos meditáció (3-10 perc)

Csendes meditáció, hogy érezzük az Odaimoku fenséges Dharma-ját és az élet értékességét.

7. **EKO:** ima _/_

Mélyen tisztellek. Képes leszel gyakorolni a Bódhiszattvák útját és Buddhává válni. Mindazok az érdemek, amelyeket szereztem ezzel a felajánlással, legyenek szétszétva minden élőlény között, és érjem el én és minden élőlény Buddha megvilágosodását!

**Namu Myo Ho Ren Ge Kyo
(3x)**

8. **RAIHAI:** tiszteletteljes mély meghajlás _/_

<> = Hokkai-join