

## Das Herz-Sutra Prajñāpāramitā-Hṛdayam-Sūtram

Om! Namo Bhagavatyai Ārya-Prajñāpāramitāyai!

Ārya-Avalokiteśvaro Bodhisattvo, gambhīrāṁ prajñāpāramitā caryāṁ caramāṇo, vyavalokayati sma panca-skandhāṁs tāṁś ca svabhāvasūnyān paśyati sma.

Iha, Śāriputra, rūpaṁ śūnyatā, śūnyataiva rūpaṁ; rūpān na pṛthak śūnyatā, śūnyatāyā na pṛthag rūpaṁ; yad rūpaṁ, sā śūnyatā; ya śūnyatā, tad rūpaṁ; evam eva vedanā-saṁjñā-saṁskāra-vijñānaṁ.

Iha, Śāriputra, sarva-dharmāḥ śūnyatā-lakṣaṇā, anuṭpannā, aniruddhā; amalā, avimalā; anūnā, aparipūrṇāḥ.

Tasmāc Śāriputra, śūnyatāyāṁ na rūpaṁ, na vedanā, na saṁjñā, na saṁskārāḥ, na vijñānaṁ; na cakṣuḥ-śrotra-ghrāṇa-jihvā-kāya-manāṁsi; na rūpa-śabda-gandha-rasa-spraṣṭavya-dharmāḥ; na cakṣūr-dhātur yāvan na manovijñāna-dhātuḥ; na avidyā, na avidyā-kṣayo yāvan na jarā-maraṇam, na jarā-maraṇa-kṣayo; na duḥkha-samudaya-nirodha-mārgā; na jñānaṁ, na prāptir na aprāptiḥ.

Tasmāc Śāriputra, aprāptitvād Bodhisattvasya Prajñāpāramitām āśritya, viharaty acittāvaraṇaḥ, cittāvaraṇa-nāstitvād atrastro, viparyāsa-atikrānto, niṣṭhā-Nirvāṇa-prāptaḥ. Tryadhva-vyavasthitāḥ sarva-Buddhāḥ Prajñāpāramitām āśritya anuttarāṁ Samyaksambodhim abhisambuddhāḥ.

Tasmāj jñātavyam Prajñāpāramitā mahā-mantro, mahā-vidyā manthro, 'nuttara-mantro, samasama-mantraḥ, sarva duḥkha praśamaṇaḥ, satyam, amithyatvāt. Prajñāpāramitāyām ukto mantraḥ tad-yathā:

GATE, GATE, PĀRAGATE, PĀRASAMGATE, BODHI, SVĀHĀ!  
Iti Prajñāpāramitā-Hṛdayam Samāptam

## Das Herz-Sutra

### Das Herz der Vollkommenheit der Weisheit

Om! Verehrung der erhabenen und edlen Vollkommenheit der Weisheit!

Der Bodhisattva Avalokiteshvara, in tiefer Kontemplation der Vollkommenheit der Weisheit, betrachtete die fünf Skandhas und fand sie gleichermaßen leer - dies durchdringend überwand er alles Leiden.

Höre Shariputra, Form ist Leerheit, Leerheit ist Form; Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form; was auch immer Form ist, ist Leerheit; was auch immer Leerheit ist, ist Form. Dasselbe gilt für Empfindungen, Wahrnehmungen, Geistesformationen und Bewusstsein.

Höre Shariputra, alle Dinge sind durch Leerheit gekennzeichnet; weder entstehen sie, noch vergehen sie; sie sind weder unrein, noch rein; sie nehmen weder zu noch nehmen sie ab.

Daher, Shariputra, gibt es in der Leerheit weder Form, noch Empfindung, noch Wahrnehmung, noch Geistesformationen, noch Bewusstsein; kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist; keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, keine Berührung, kein Objekt des Geistes; keinen Bereich der Elemente (von den Augen bis zum Geist-Bewusstsein); kein bedingtes Entstehen und kein Erlöschen des bedingten Entstehens (von Unwissenheit bis zu Alter und Tod); kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Ende des Leidens und keinen Pfad; kein Verstehen, kein Erlangen, kein Nicht-Erlangen.

Daher, Shariputra, weil es kein Erlangen gibt, finden die Bodhisattvas, in vollkommener Weisheit ruhend, keine Hindernisse in ihrem Geist. Keine Hindernisse erlebend überwinden sie die Angst, befreien sich selbst für immer von Täuschung und verwirklichen vollkommenes Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erreichen, dank dieser vollkommenen Weisheit, volle, wahre und universale Erleuchtung.

Daher sollte man wissen, daß vollkommene Weisheit das höchste Mantra ist, das Mantra großen Verstehens; das Mantra ohnegleichen; ein auf allen Ebenen überragendes Mantra; ein Mantra, das alles Leiden aufhebt; ein Mantra, das die Wahrheit und nicht die Unwahrheit ist. Das Mantra der vollkommenen Weisheit sollte daher verkündet werden. Dies ist das Mantra:

GATE, GATE, PĀRAGATE, PĀRASAMĠGATE, BODHI, SVĀHĀ!

So endet das Sutra vom Herz der Vollkommenheit der Weisheit.

## Das Mettā-Sutra Karaṇīyam-Mettā-Sutta

Karaṇīyam atthakusalena yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:  
Sakko ujū ca sūjū ca suvacocassa mudu anatimāṇī.

Santussako ca subharo ca appakicco ca sallahukavuttī,  
Santindriyo ca nipako ca appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci yena viññū pare upavadeyyuṃ.  
Sukhino vā khemino hontu sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Ye keci pāṇa bhūtatthi tasā vā thāvarā vā anavasesā  
Dīghā vā ye mahantā vā majjhamā rassakāṇukathulā,

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā ye ca dūre vasanti avidūre,  
Bhūtā vā sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Na paro paraṃ nikubbetha nātimaññetha katthaci naṃ kañci,  
Byārosanā paṭigha-saññā nāññamaññassa dukkham iccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ āyusā ekaputtam anurakkhe,  
Evampi sabbabhūtesū mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ.

Mettaṃ ca sabbalokasmiṃ mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ  
Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā sayāno vā yāvatassa vigatamiddho,  
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya, brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

Diṭṭhiñ ca anupagamma sīlavā dassanena sampanno  
Kāmesu vineyya gedhaṃ nahi jātu gabbhaseyyaṃ punareṭṭi.

## Das Mettā-Sutra

### Die Lehrrede von der Liebenden Güte

Dies sollte von jemandem praktiziert werden, der sich auf heilsame Handlungen versteht und wahren Frieden in sich verwirklichen möchte: er sollte einen starken und geschickten Geist entwickeln; gewissenhaft, authentisch und aufrichtig sein; empfänglich für Rat und Belehrungen sowie leicht zugänglich sein; er sollte sanft und ohne Hochmut sein.

Er sollte zufrieden sowie leicht zufriedenzustellen sein; leicht zu unterstützen sein; sich in Bescheidenheit üben; wenig Aufgaben und Verpflichtungen haben; leicht und einfach sein; seine Sinne [seinen Geist] still und friedvoll halten; bedacht, höflich und ohne Gier sollte er unter Menschen gehen.

Er sollte nichts tun - egal wie geringfügig - was weise Personen tadeln oder kritisieren würden. Und die folgenden Gedanken möge er kultivieren:

Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein, mögen sie innerlich zufrieden sein. Was es an Lebewesen auch gibt - ohne jegliche Ausnahmen: die schwachen und gebrechlichen sowie die starken und kräftigen; die langen, die großen, die mittelgroßen; die kurzen und kleinen, die zarten und dünnen sowie die groben und breiten; die sichtbaren und die unsichtbaren; ob nah oder fern; die geborenen und die nach Wiedergeburt suchenden. Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein, mögen sie innerlich zufrieden sein. Möge niemand einen anderen hintergehen, betrügen oder täuschen. Möge niemand einen Anderen verachten, weshalb auch immer. Weder aus Ärger noch aus Gedanken der Abneigung oder Feindseligkeit heraus - möge niemand einem Anderen Schaden oder Leid wünschen.

So wie eine Mutter ihr einziges Kind mit ihrem eigenen Leben beschützt, ebenso möge man allen Lebewesen gegenüber ein grenzenloses Herz kultivieren: Man entfalte liebende Güte und das grenzenlose Herz der ganzen Welt entgegen - nach oben, nach unten, ringsherum und in alle Richtungen, uneingeschränkt, ohne Feindseligkeit und ohne Hass.

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend, solange man wach und nicht schläfrig ist, sollte man sich um diese Form der Achtsamkeit bemühen - diese Art des Verweilens nennt man „himmlisches Verweilen“.

Wer falsche Ansichten vermeidet; wer sich in tugendhaftem Verhalten übt; wer Einsicht erlangt hat; wer die Gier nach angenehmen Sinneseindrücken aufgelöst hat - der wird nie wieder in einem Mutterleib geboren werden.

## Verse zum Teilen der Verdienste

Mögen die Verdienste, die wir angesammelt haben, allen Devas [himmlische Lebewesen], allen Menschen, allen Tiere und allen weiteren Lebewesen in den niederen Daseins-Bereichen von Nutzen sein und ihnen Wohl-Sein und Freude bringen. Was auch immer es an Lebewesen gibt - von den höchsten bis hinab zu den niedrigsten Daseins-Bereichen; egal ob mit oder ohne physischen Körper; ob mit oder ohne bewusste Wahrnehmung - mögen sie alle frei sein von Leid und den wahren Frieden Nirvānas verwirklichen.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadam  
Sabbe devā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadam  
Sabbe bhūtā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.

Ettāvatā ca amhehi sambhataṃ puñña-sampadam  
Sabbe sattā anumodantu sabba-sampatti-siddhiyā.

Bhavaggupādāya avīci heṭṭhato - etthantare sattā kāyūpapannā  
Rūpī arūpī ca Asaññī saññino - dukkhā pamuccantu Phusantu nibbutim.

Mögen alle Devas und Nagas in den himmlischen Daseins-Bereichen und auf der Erde unsere Verdienste annehmen und den Buddha-Dharma - die Lehre des Buddha - sowie uns selbst und andere stets beschützen.

Ākāsatthā ca bhummatthā - Devā nāgā mah'iddhikā  
Puññaṃ taṃ anumoditvā - Ciraṃ rakkhantu loka sāsanaṃ

Ākāsatthā ca bhummatthā - Devā nāgā mah'iddhikā  
Puññaṃ taṃ anumoditvā - Ciraṃ rakkhantu desanaṃ

Ākāsatthā ca bhummatthā - Devā nāgā mah'iddhikā  
Puññaṃ taṃ anumoditvā - Ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ

Mögen aller Segen und der Schutz aller himmlischen Lebewesen sowie die Kraft der drei Juwelen - die Kraft aller Buddhas, aller Dharmas und aller Sanghas - mir und allen Lebewesen immer Schutz und Sicherheit sein.

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ - rakkhantu sabba-devatā  
Sabba buddhānu-bhāvena - sadā sotthī bhavantu me

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ - rakkhantu sabba-devatā  
Sabba dhammānu-bhāvena - sadā sotthī bhavantu me

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ - rakkhantu sabba-devatā  
Sabba saṅghānu-bhāvena - sadā sotthī bhavantu me