

Das Herz Sutra

Das Herz Sutra

Das Herz Sutra – „Der Bodhisattva Avalokiteshvara, tief in Prajñāpāramitā versunken, sah deutlich, dass die Fünf Skandhas leer sind und überwand dadurch alle Unwissenheit.

O Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere, Leere ist nichts anderes als Form. Form ist identisch mit Leere, Leere ist identisch mit Form. Dasselbe gilt für Sinnesempfindung, Wahrnehmung, Willenstendenzen und Bewusstsein.

O Shariputra, alle dharmas sind Formen der Leere; weder entstanden noch vergangen; weder unrein noch rein; weder zunehmend noch abnehmend.

In der Leere gibt es keine Form, keine Sinnesempfindung, keine Wahrnehmung, kein Wollen, kein Bewusstsein; weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper noch Geist; weder Farbe, Klang, Geruch, Geschmack, Hautempfindung noch Erscheinungen; weder einen Bereich der Sinne noch einen Bereich des Bewusstseins; weder Unwissenheit noch ein Ende der Unwissenheit; weder Alter und Tod noch ein Ende von Alter und Tod; kein Leiden, keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen des Leidens, keinen Weg zum Auslöschen des Leidens; keine Weisheit und kein Erlangen.

Da es nicht zu erlangen gibt, weilen die Bodhisattvas in Prajñāpāramitā, ohne Hindernisse im Geist. Frei von geistigen Hindernissen bedeutet frei von Angst; alle verblendeten Gedanken sind überwunden.

Das ist Nirvāna.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft leben Prajñāpāramitā und verwirklichen dadurch vollkommene und vollständige Erleuchtung.

Daher wisse, Prajñāpāramitā ist das grosse Mantra, das strahlende Mantra, das höchststehende Mantra, das Mantra ohne seinesgleichen; es beendet alles Leiden. Dies ist die Wahrheit, ohne Trug. Deshalb sprich das Prajñāpāramitā-Mantra und sage:

Gate! Gate! Paragate! Parasamgate! Bodhi Svaha!
Das Herz Sutra der grossen Weisheit.“

Das Herz Sutra – [New Heart Sutra translation by Thich Nhat Hanh](#)

Avalokiteshvara
while practicing deeply with
the Insight that Brings Us to the Other Shore,
suddenly discovered that
all of the five Skandhas are equally empty,
and with this realisation
he overcame all Ill-being.

“Listen Sariputra,
this Body itself is Emptiness
and Emptiness itself is this Body.
This Body is not other than Emptiness
and Emptiness is not other than this Body.
The same is true of Feelings,
Perceptions, Mental Formations,
and Consciousness.

“Listen Sariputra,
all phenomena bear the mark of Emptiness;

their true nature is the nature of
no Birth no Death, no Being no Non-being, no Defilement
no Purity, no Increasing no Decreasing.

“That is why in Emptiness,
Body, Feelings, Perceptions,
Mental Formations and Consciousness
are not separate self entities.

The Eighteen Realms of Phenomena
which are the six Sense Organs,
the six Sense Objects,
and the six Consciousnesses
are also not separate self entities.

The Twelve Links of Interdependent Arising
and their Extinction
are also not separate self entities.
Ill-being, the Causes of Ill-being,
the End of Ill-being, the Path,
insight and attainment,
are also not separate self entities.

Whoever can see this
no longer needs anything to attain.

Bodhisattvas who practice
the Insight that Brings Us to the Other Shore
see no more obstacles in their mind,
and because there
are no more obstacles in their mind,
they can overcome all fear,
destroy all wrong perceptions
and realize Perfect Nirvana.

“All Buddhas in the past, present and future
by practicing
the Insight that Brings Us to the Other Shore

are all capable of attaining
Authentic and Perfect Enlightenment.

“Therefore Sariputra,
it should be known that
the Insight that Brings Us to the Other Shore
is a Great Mantra,
the most illuminating mantra,
the highest mantra,
a mantra beyond compare,
the True Wisdom that has the power
to put an end to all kinds of suffering.
Therefore let us proclaim
a mantra to praise
the Insight that Brings Us to the Other Shore.

* Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha;
** Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha;
*** Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Bodhi Svaha!”

Maka Hannya Haramita Shingyo Das Herz-Sutra in einer Version der sino- japanischen Aussprache

KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA HA RA MI 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 ZE 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 MI TA KO SHIN MU
KE GE MU KE 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 HARA MIT TA KO TOKU A NOKU
TA RA SAM MYAKU SAM 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 TO
SHU NO JO IS SAI KU SHIN JITSU FU KO.

KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU SOKU SETSU
SHU WATSU:

GYA TEI GYA TEI HARA GYA TEI HARA SO GYA TEI
BO DHI SOWA KA .
HAN NYA SHIN GYO.

Das Herz Sutra (DE) – gesprochen

Das Herz Sutra (JP) – chanted

Heart Sutra (Tibet) – chanted

Das Herz Sutra (Sanskrit) – chanted

Das Herz Sutra (CN) – chanted

The Heart Sutra (EN)

- [Form ist Leere ist Form](#)
- [Die Vier Edlen Wahrheiten](#)
- [The Heart Sutra Thich Nhat Hanh](#)



Das Herz Sutra