



Erkenntnis

Alles unheilsame Karma entsteht im Geist -
verfestigt sich in Gedanken, Worten und
Taten.

Der klare Geist erkennt die Leerheit von
Gier, Hass und Verblendung.

Einsicht und Reue befreien den Geist und
öffnen das Tor zum Mitgefühl.

Die Weissen Wolken ziehen in Freiheit
dahin.

Beistand

☸ Ich suche Beistand in Buddha als
verwirklichtes Wesen.

☸ Ich suche Beistand in der Lehre, die aus
überliefertem und innerlich verwirklichtem
Wissen besteht.

☸ Ich suche Beistand in der Gemeinschaft
der Praktizierenden.



Herzsutra der Prajnaparamita

Bodhisattva Avalokiteshvara versenkte sich
tief in Prajnaparamita und erkannte, ☸ dass
die Fünf Skandhas alle leer sind. So
überwand er Mühsal und Pein.

„Oh, Meister Shari, ☸ Form ist nicht
verschieden von Leere, Leere ist nicht
verschieden von Form. Daher ist Körper
Leere und Leere ist Körper. Ebenso verhält
es sich mit Gefühl, Vorstellung, Wille und
Wahrnehmung.“

„Oh, Meister Shari, ☸ alle Dharmas sind
leer. Ohne Entstehen und ohne Vergehen;
ohne Schmutz und ohne Reinheit; ohne
Zunahme und ohne Abnahme.“

„Daher existiert in der Leere keine Form,
kein Fühlen, Wahrnehmen, Wollen oder
Denken. Nicht Auge noch Ohr, Nase, Zunge,
Körper oder Geist. Weder Farbe noch Ton,
Geruch, Geschmack, Berührung oder Gegen-
stand. Weder die sichtbare Welt noch die
Welt der Vorstellung.“

„Nicht das Nicht-Wissen noch die
Aufhebung des Nicht-Wissens; nicht Alter
und Tod noch die Aufhebung von Alter und
Tod; kein Leiden, kein Entstehen, kein Ver-
gehen, kein Weg; weder Erkennen noch
Erlangen.“

„Weil der Bodhisattva nichts begehrt und
sich in Prajnaparamita ☸ versenkt, ist sein
Bewusstsein ohne Hindernisse. Weil unge-
hindert, ist er ohne Furcht. Fern von allen
Illusionen und Träumen meistert er das
Nirvana.“

„Die Buddhas der Drei Welten erlangen
durch die Prajnaparamita ☸ das Anuttara
Samyaksambodhi.“

„Höre daher den großen göttlichen Spruch
der Prajnaparamita, ☸ das große Mantra, den
unübertrefflichen Spruch, den unvergleich-
lichen Spruch, der alles Leiden hinwegfegt.
Dies ist die Wahrheit, keine Täuschung.“

Und so erklärte er das Mantra der
Prajnaparamita ☸ und sprach:

GATE, GATE, ☸ PARAGATE,
PARASAMGATE, BODHI, ☸ SVAHA!
*(O Bodhi, hinüber, hinüber, hinüber zum
anderen Ufer, gelandet am anderen Ufer,
Svaha!)*



Abschlussrezitation

☸ Die Zahl aller Wesen ist unendlich - ich
gelobe sie alle zu erlösen.

☸ Gier, Haß und Unwissenheit entstehen
unaufhörlich - ich gelobe sie zu überwinden

☸ Die Tore des Dharmas sind zahllos - ich
gelobe sie alle zu durchschreiten

☸ Der Weg des Buddha ist unvergleichlich -
ich gelobe ihn zu verwirklichen.

