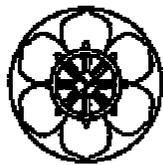
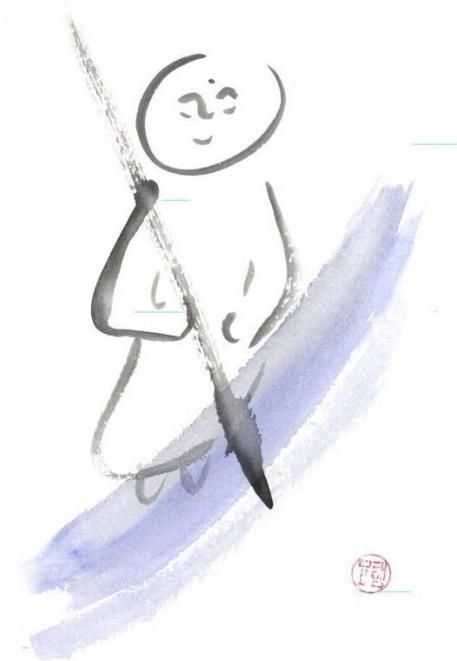


# Ji-Jang Bosal Zen-Gruppe

JVA Schwerte



**Kwan Um Zen Schule**

Haupttempel Berlin  
Gottschedstr. 4, 13357 Berlin  
[www.kwanumzen.de](http://www.kwanumzen.de)

**Texte zur Rezitation**

## Das Herz-Sutra

○○○○○○○ ○.

**Maha\_\_ prajna paramita hrdaya sutra \_\_ ○.**

Bodhisattva Avalokiteshvara erkennt in der Übung der Prajna Paramita, dass alle fünf Skandhas leer sind und überwindet so alles Leiden.

Shariputra! Form ist nicht verschieden von Leerheit, Leerheit ist nicht verschieden von Form. Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Das gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Wollen, unterscheidendes Denken.

Shariputra! Alle Dinge sind ausgezeichnet durch Leerheit: Sie entstehen nicht und vergehen nicht, sind weder rein noch unrein, nehmen weder zu, noch ab.

Daher gibt es in der Leerheit keine Form, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, kein Wollen, kein unterscheidendes Denken; weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, noch Denken; keine Farben, Geräusche, Gerüche, keinen Geschmack, keine Berührung und kein Objekt des Denkens; weder einen Bereich des Sehens und so fort, noch einen Bereich des Denkens, weder Unwissenheit, noch ein Ende von Unwissenheit; weder Alter und Tod, noch ein Ende von Alter und Tod; kein Leiden, keinen Anfang, kein Ende, keinen Weg, kein Erkennen und auch kein Erreichen, weil es nichts zu erreichen gibt.

Der Bodhisattva hat Prajna Paramita und sein Geist ist ihm kein Hindernis. Daher ist er ohne Furcht. Fern von allen Verblendungen weilt er in Nirvana.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben Prajna Paramita und erwachen zu Anuttara Samyak Sambodhi. Wisse daher, dass Prajna Paramita das große transzendente Mantra ist, das große strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das unvergleichliche Mantra, welches alles Leiden beendet.

Dies ist wahr und ohne Falschheit. Verkünde das Prajna Paramita Mantra, verkünde das Mantra, das lautet:

*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*

*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*

*Gate gate paragate parasamgate bodhi* ○○○○○○ *svaha* ○.

## DIE VIER BODHISATTVA-GELÜBDE

SHI GU SEI GAN

Shu-jo mu-hen sei-gan-do

*Die Lebewesen sind zahllos; wir geloben, sie alle zu retten.*

Bon-no mu-jin sei-gan-dan

*Die Leiden sind endlos; wir geloben, sie alle auszulöschen.*

Ho-mon mu-ryo sei-gan-gaku

*Die Lehren sind unendlich; wir geloben, sie alle zu lernen.*

Butsu-do mu-jo sei-gan-jo

*Der Buddha-Weg ist unvorstellbar; wir geloben, ihn zu erlangen.*

## PRAXIS DER VERBEUGUNG

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Eltern, für all die Liebe und Zuversicht, die sie mir entgegengebracht haben.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Lehrern, die mir so viele Wege gezeigt haben.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinem Lebenspartner, der/die mich trägt, - in allen Zeiten.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Kindern, für all die Freude, die sie mir geschenkt haben.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Freunden, die mich nicht fallen lassen.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor denen, die ich aus Unachtsamkeit verletzt oder enttäuscht habe. Ich werde mich bemühen, Wege der Versöhnung zu finden.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor all dem, was mich umgibt und in mir ist, was zusammengekommen ist, um gemeinsam Leben zu ermöglichen.

In Dankbarkeit verbeuge ich mich vor all dem, was mir erlaubt, mich in Dankbarkeit zu verbeugen und zu versöhnen.