



## **Das Herz-Sutra** **(Die Essenz der Vollkommenheit der Weisheit)**

Im Sanskrit: *bhagavati prajna paramita hridaya*

Auf Tibetisch: *bcom ldan 'das ma shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i snying po*

(Auf Deutsch: Die Erhabene, die Essenz der Vollkommenheit der Weisheit)

Ich verneige mich vor den edlen drei Juwelen.

Das ist ein Abschnitt<sup>1</sup>.

Folgendes habe ich einmal gehört: Der Erhabene hielt sich einst auf dem Geierberg nahe Rajgriha auf, zusammen mit einer großen Gemeinschaft von Mönchen und einer großen Gemeinschaft von Bodhisattvas. Zu dieser Zeit verweilte der Erhabene in einem konzentrativen Versenkungszustand über die Vielzahl der Phänomene, genannt „Erscheinung des Tiefgründigen“. Zur selben Zeit betrachtete der Bodhisattva-Mahasattva, der edle Avalokiteshvara, die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit und betrachtete auch die fünf Aggregate als leer von inhärentem Sein.

Durch die Kraft des Buddhas sprach darauf der ehrwürdige Shariputra zu dem Bodhisattva-Mahasattva, dem edlen Avalokiteshvara, diese Worte: „Wie sollen sich jene Söhne von edler Art schulen, die die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wünschen?“

So sprach er, und der Bodhisattva-Mahasattva, der edle Avalokiteshvara, antwortete dem ehrwürdigen Shariputra mit den Worten: „Shariputra, jene Söhne und Töchter von edler Art, die die Ausübung der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit anzuwenden wünschen, sollten folgendermaßen schauen: Sie sollten einwandfrei und folgerichtig erkennen, dass auch die fünf Aggregate leer von inhärentem Sein sind.

Form ist leer.

Leerheit ist Form.

Leerheit ist nichts anderes als Form.

Form ist nichts anderes als Leerheit.

Ebenso sind auch Empfindung, Unterscheidung, gestaltender Faktor und Bewusstsein leer. Auf diese Weise, Shariputra, sind alle Phänomene leer: Sie haben keine Wesensmerkmale, sie sind ohne Erzeugung und ohne Vergehen. Sie sind weder befleckt noch unbefleckt, weder abnehmend noch zunehmend.

Deshalb, Shariputra, gibt es in der Leerheit keine Form, keine Empfindung, keine Unterscheidung, keinen gestaltenden Faktor, kein Bewusstsein, kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Form, keinen

---

<sup>1</sup> Dieser Satz wird einigen Fassungen des Herz-Sutra hinzugefügt. Ein Abschnitt umfasst die Länge eines Texts, der — wäre er in Versform verfasst — 25 Strophen entsprechen würde. Das Herz-Sutra entspricht also ungefähr 25 Strophen. Diese Aussage wurde gemacht, damit der Text nicht verfälscht wird, indem etwas hinzugefügt oder weggelassen wird.

Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Berührungsobjekt und kein Phänomen. Es gibt keinen Augenbereich, keinen Geistesbereich, sowie keinen Bewusstseinsbereich. Es gibt auch keine Unwissenheit, kein Aufhören der Unwissenheit, bis hin, dass es weder Alter und Tod noch Aufhören von Alter und Tod gibt. Ebenso gibt es auch kein Leid, keinen Ursprung, keine Beendigung, keinen Pfad, keine ursprüngliche Weisheit, kein Erlangen und kein Nicht-Erlangen. Deshalb, Shariputra, weil die Bodhisattvas ohne Erlangen sind, stützen sie sich auf die Vollkommenheit der Weisheit und verweilen darin, und ihr Geist ist ohne Hindernisse und daher ohne Furcht. Indem sie alle Irrtümer völlig überwinden, gelangen sie zur Vollendung, dem Nirwana. Auch alle Buddhas, die in den drei Zeiten verweilen, erwachten voll und ganz zu der unübertroffenen, einwandfreien und vollständigen Erleuchtung, indem sie sich auf die Vollkommenheit der Weisheit stützten.

Daher ist das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit, das Mantra der großen Erkenntnis, das unübertroffene Mantra, das Mantra, das dem Unvergleichlichen gleicht, das Mantra, das alle Leiden völlig beendet. Weil es nicht trügerisch ist, erkenne es als wahr. Das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit lautet:

TADYATHA GATE GATE PARA GATE PARASAM GATE BODHI SVAHA.

Auf diese Weise, Shariputra, sollte sich ein Bodhisattva-Mahasattva in der tiefgründigen Vollkommenheit der Weisheit schulen.“

Daraufhin erhob sich der Erhabene aus dem Versenkungszustand und sprach voller Zustimmung, zum Bodhisattva-Mahasattva, dem edlen Avalokiteshvara: „Gut so, gut so, Sohn von edler Art, so ist es! Die tiefgründige Vollkommenheit der Weisheit sollte genau so geübt werden, wie du es gelehrt hast. So werden sich auch die Tathagatas daran erfreuen.“

Nachdem der Erhabene diese Worte gesprochen hatte, wurden der ehrwürdige Shariputra und der Bodhisattva-Mahasattva, der edle Avalokiteshvara, sowie jene der verschiedenen Welten, die sich um ihn versammelt hatten – die ganze Versammlung von Göttern und Menschen, Asuras und Gandharvas – von Freude erfüllt und priesen die Worte des Erhabenen.

(Dies vervollständigt die *Essenz der edlen Vollkommenheit der Weisheit.*)

## **Gebet an die Dakini mit dem Löwengesicht (Siṃhamukhā)**

Du kommst aus dem höchsten und herrlichsten Ort Khechara,  
verfügst über die Kräfte der höheren Wahrnehmung und der magischen Emanation  
und wachst über die Praktizierenden wie eine Mutter über ihr Kind.  
Ich verneige mich vor der Schar der Dakinis der drei Stätten.

AH KA SA MA RA TSA / SHA DA RA SA / MARA YA PHAT (21x)

TADYATHA GATE GATE PARA GATE PARASAM GATE BODHI SVAHA (1x)

Durch die großartige Kraft der Wahrheit,  
die von den drei edlen Juwelen gelehrt wird,  
mögen alle widrigen Umstände abgewendet werden, (1x klatschen)  
beseitigt werden, (1x klatschen)  
überwunden werden. (1x klatschen)

SHANTIM KURU SVAHA

Mögen wir die Schar der 80.000 Hindernisse überwinden,  
mögen wir frei sein von allen ungünstigen Bedingungen,  
mögen wir alles Vorteilhafte und Vollkommene verwirklichen und  
mögen wir durch diese glücksverheißenden Worte hier und jetzt Wohlergehen und  
Vortrefflichkeit finden.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo und überarbeitet im März 2023. Korrekturgelesen von Annette Kleinbrod.)