

༄༅། །བོཾ་ཨུ་ཀ་འདུལ་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོཾ་ཏུ་སྱིན་པའི་སྤྱིང་པོ། །

**Das Sūtra vom Herzen
des transzendenten Wissens**

Transliteration – Deutsch

INHALTE

Lobpreisung der Prajñāpāramitā	3
Das Herz-Sūtra	4
Das Prajñāpāramitā-Mantra	10
Dokpa – Hindernisse durch das Herz-Sūtra abwenden	10
Abschluss	12

Version: 2023-05-04

Das Sūtra vom Herzen des transzendenten Wissens

Lobpreisung der Prajñāpāramitā

ma sam jö me sherab parol chin

Jenseits von Worten, jenseits von Gedanken, unbeschreibbar,
Prajñāpāramitā,

makye mingak namkhe ngowo nyi

ungeboren, unvergänglich, die reine Essenz des Raumes,

soso rangrig yeshe chöyulwa

und dennoch erfahrbar als die Weisheit unseres eigenen Rigpa:

dü sum gyalwe yum la chaktsal lo

Verehrung der Mutter der Buddhas der Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft!¹

Das Herz-Sūtra

gyagar ke du

In der Sprache Indiens:

bhagavati prajnaparamita hridaya

Bhagavatī prajñāpāramitā hridaya

böke du

In der Sprache Tibets:

chomden dema sherab kyi parol tu chinpe nyingpo

Chomden dema sherab kyi parol tu chinpe nyingpo

1 Eine zweite Übersetzung der ersten vier Verszeilen lautet:
Prajñāpāramitā, unbeschreibbar durch Sprache und Gedanken |
ungeboren, unaufhörlich, von himmelsgleicher Natur | nur mit der
Weisheit unterscheidenden Gewahrseins erfahrbar | Mutter der
Siegreichen der drei Zeiten, in Verehrung verneige ich mich vor dir!

In der deutschen Sprache: *Das Sūtra vom Herzen des transzendenten Wissens*²

bampo chik go

In einem Kapitel.

chomden dema sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo
Verehrung der Bhagavatī Prajñāpāramitā!

dike dak gi töpa dü chik na

Folgendes habe ich vernommen:

chomdende gyalpö khab jagö pungpö ri la gelong gi
gendün chenpo dang

Einst weilte der Erhabene in Rājagṛha auf dem Geiergipfelberg, zusammen mit einer großen Versammlung der

changchub sempe gendün chenpo dang tab chik tu shyuk te
Saṅgha von Mönchen und Bodhisattvas.

de tse chomdende zabmo nangwa shyejawa chö kyi
namdrang kyi ting nge dzin la nyompar shyuk so

Zu dieser Zeit begab sich der Erhabene in das Samādhi der Offenbarung des Dharma, die so genannte „tiefgründige Erhellung“.

yang de tse changchub sempa sempa chenpo pakpa
chenrezik wangchuk sherab kyi parol tu chinpa zabmo
chöpa nyi la nampar ta shyang

Zur selben Zeit praktizierte der edle Avalokiteśvara, der Bodhisattva Mahāsattva, die tiefgründige Prajñāpāramitā und sah:

2 Der Titel wird manchmal übersetzt als *Das Sūtra vom Herzen der transzendenten Weisheit*.

**pungpo ngapo dedak la yang rangshyin gyi tongpar
nampar ta o**

Die fünf Skandhas sind ihrer Natur nach leer.

dene sangye kyi tü

Dann, inspiriert durch die Kraft des Buddha,

**tse dang denpa sharibü changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk la dike che me so**

sprach der ehrwürdige Śāriputra zum edlen Avalokiteśvara,
dem Bodhisattva Mahāsattva:

**rik kyi bu gang lala sherab kyi parol tu chinpa zabmo
chöpa chepar döpa de jitar labpar ja**

„Wie sollten Sohn und Tochter aus edler Familie sich üben,
die den Wunsch haben, die tiefgründige Prajñāpāramitā zu
praktizieren?“

**deke che mepa dang | changchub sempa sempa chenpo
pakpa chenrezik wangchuk gi tse dang denpa shara datibu
la dike che me so**

Hierauf antwortete der edle Avalokiteśvara, der Bodhisattva
Mahāsattva, dem ehrwürdigen Śāriputra:

**sharibu rik kyi bu am rik kyi bumo gang lala sherab kyi
parol tu chinpa zabmo chöpa chepar döpa de ditar nampar
tawar ja te**

„Oh, Śāriputra, Sohn oder Tochter aus edler Familie, die den
Wunsch haben, die tiefgründige Prajñāpāramitā zu
praktizieren, sollten erkennen:

**pungpo ngapo dedak kyang rangshyin gyi tongpar nampar
yangdakpar jesu ta o**

Die fünf Skandhas sind ihrer Natur nach leer;

zuk tongpa o | tongpanyi kyang zuk so
Form ist Leerheit; Leerheit ist auch Form;

zuk le tongpanyi shyen mayin no
Leerheit ist nichts anderes als Form;

tongpanyi le kyang zuk shyen mayin no
Form ist nichts anderes als Leerheit.

deshyindu tsorwa dang | dushe dang
Genau so sind Gefühl, Wahrnehmung,

duje dang | nampar shepa nam tongpa o
Gestaltungskraft und Bewusstsein Leerheit.

sharibu detawe na chö tamche tongpanyi de
So, Śāriputra, sind alle Dharmas Leerheit,

tsennyi mepa | makyepa | magakpa
ohne Charakteristik. Es gibt kein Entstehen und kein
Vergehen.

drima mepa | drima dang dralwa mepa
Es gibt keine Unreinheit und keine Reinheit,

driwa mepa | gangwa mepa o
weder Zunehmen noch Abnehmen.

sharibu detawe na tongpanyi la zukme
Deshalb, Śāriputra, gibt es in der Leerheit keine Form,

tsorwa me | dushe me | duje nam me | nampar shepa me
kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine Gestaltungskraft,
kein Bewusstsein;

mik me | nawa me | na me | che me | lü me | yi me
kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper,
keinen Geist,

zuk me | dra me | dri me | ro me | rekja me | chö me do
keine Erscheinung, keinen Klang, keinen Geruch, keinen
Geschmack, keinen Tastsinn, keine Dharmas,

mik gi kham mepa ne yi kyi kham me
kein Dhātu der Augen bis hin zu keinem Dhātu des Geistes,

yi kyi nampar shepe kham kyi bardu yang me do
kein Dhātu der Dharmas, keines des geistigen Bewusstseins.

marikpa me | marikpa zepa mepa ne gashi me
Es gibt kein Nichtwissen und kein Aufhören des
Nichtwissens, kein Altern und kein Sterben

gashi zepe bardu yang me do
und kein Aufhören von Altern und Sterben;

dukngalwa dang | künjungwa dang
es gibt kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens

gokpa dang | lam me | yeshe me | tobpa me
und keine Aufhebung des Leidens. Es gibt keinen Weg, keine
Weisheit, kein Erlangen

matobpa yang me do
und kein Nicht-Erlangen.

sharibu detawe na changchub sempa nam tobpa mepe chir
Deshalb Śāriputra, da die Bodhisattvas nichts zu erlangen
haben,

sherab kyi parol tu chinpa la ten ching ne te
halten sie sich an die Prajñāpāramitā.

sem la dribpa mepe trakpa me de
Da es keine Verdunklung des Geistes gibt, gibt es auch keine
Furcht.

chin chi lok le shintu de ne nyangen le depe tarchin to
Sie überwinden alle Täuschung und erlangen vollständiges
Nirvāṇa.

**dü sum du nampar shyukpe sangye tamche kyang sherab
kyi parol tu chinpa la ten ne**
Alle Buddhas der drei Zeiten erwachen durch die
Prajñāpāramitā

**lana mepa yangdakpar dzokpe changchub tu ngönpar
dzokpar sangye so**
vollständig zu unübertroffener, wahrer, vollkommener
Erleuchtung.

detawe na sherab kyi parol tu chinpe ngak
Deshalb sollte das große Mantra der Prajñāpāramitā,

rigpa chenpö ngak | lana mepe ngak
das Mantra der großen Einsicht, das unübertroffene Mantra,

**minyampa dang nyampe ngak | dukngal tamche rabtu
shyiwär jepe ngak**
das unvergleichliche Mantra, das Mantra, das alle Leiden stillt,

midzünpe na denpar shepar ja te
als wahr erkannt werden, denn es ist ohne Täuschung.

sherab kyi parol tu chinpe ngak mepa
Das Mantra der Prajñāpāramitā lautet folgendermaßen:

teyata | om gate gate para gate | para samgate | bodhi soha
Gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, vollständig
offen, erwacht, so sei es.

**sharibu changchub sempa sempa chenpö detar sherab kyi
parol tu chinpa zabmo la labpar ja o**
Auf diese Weise, Śāriputra, sollte sich der Bodhisattva
Mahāsattva in der tiefgründigen Prajñāpāramitā üben.”

dene chomdende ting nge dzin de le shyeng te
Daraufhin erhob sich der Erhabene aus dem Samādhi

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik
wangchuk la lek so shyejawa jin ne**
und lobte den edlen Avalokiteśvara, den Bodhisattva
Mahāsattva, und sagte:

**lek so lek so | rik kyī bu de deshyin no | rik kyī bu de
deshyin te**

„Gut, gut, Sohn edler Familie, so ist es, genauso ist es.

**jitar khyō kyī tenpa deshyindu sherab kyī parol tu chinpa
zabmo la chepar ja te**

Genauso, wie du es gelehrt hast, sollte die tiefgründige
Prajñāpāramitā praktiziert werden,

deshyin shekpa nam kyang jesu yi rang ngo
und alle Tathāgatas werden sich daran erfreuen.“

chomdende kyī deke che katsal ne
Nachdem der Erhabene so gesprochen hatte,

tse dang denpa sharibu dang
freuten sich der ehrwürdige Śāriputra,

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik
wangchuk dang**
der edle Avalokiteśvara, der Bodhisattva Mahāsattva,

tamche dang denpe khor dedak dang | lha dang | mi dang
die ganze Versammlung und die Welt mit ihren Göttern,
Menschen,

lha mayin dang | drizar chepe jikten yi rang te
Asuras und Gandharvas und priesen

chomdende kyī sungpa la ngönpar tö do
die Worte des Erhabenen.

**chomden dema sherab kyi parol tu chinpe nyingpo
shyejawa tekpa chenpö do dzok so**

So endet das Sūtra vom Herzen des transzendenten Wissens.

Das Prajñāpāramitā-Mantra

teyata | om gate gate para gate | para samgate | bodhi soha
Gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, vollständig
offen, erwacht, so sei es.

Dokpa – Hindernisse durch das Herz-Sūtra abwenden

namo, lama la chaktsal lo

Namo! Verehrung dem Lama!

sangye la chaktsal lo

Verehrung dem Buddha!

chö la chaktsal lo

Verehrung dem Dharma!

gendün la chaktsal lo

Verehrung der Saṅgha!

yum chenmo sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo

Verehrung der großen Mutter, Prajñāpāramitā!

khye nam la chaktsalwe tu dang nüpa la ten ne

Durch die Kraft und Stärke der Verehrung zu dir,

dakchak gi tsik di drubpar gyur chik

mögen diese unsere Worte wahr werden!

**jitar ngön lhe wangpo gyajin gyi yum chenmo sherab kyi
parol tu chinpe dön zabmo yi la sam shying tsik khatön du
jepe tu dang nüpa la ten ne**

So wie vor langer Zeit Indra, der König der Götter, durch die Kraft und die Stärke seiner Kontemplation über die tiefgründige Bedeutung der Prajñāpāramitā, der großen Mutter, und das Rezitieren ihrer Worte

**dü dikchen lasokpa chir dokpa deshyindu dak gi kyang
yum chenmo sherab kyi parol tu chinpe dön zabmo yi la
sam shying tsik khatön du jepe tu dang nüpa la ten ne**

die dämonischen Kräfte der Negativität abwenden konnte, so mögen auch wir durch die Kraft und die Stärke der Kontemplation über die tiefgründige Bedeutung der Prajñāpāramitā, der großen Mutter, und das Rezitieren ihrer Worte

**dak khor dang chepe dampa chö drubpe pangja mitünpe
chok tamche chir dokpar gyur chik**

alle negativen Einflüsse abwenden, die uns und unsere Nächsten hindern, das edle Dharma zu vollenden!

mepar gyur chik

Mögen sie vernichtet werden!

shywar gyur chik

Mögen sie unschädlich gemacht werden!

rabtu shywar gyur chik

Mögen sie vollständig besänftigt werden!

3-mal

Abschluss

gang gi ten ching drelwar jung

Alles abhängig Entstehende

gakpa mepa kye mepa

ist ohne Vergehen und Entstehen,

chepa mepa tak mepa

weder nicht-existent noch immerwährend,

ongwa mepa dro mepa

weder kommend noch gehend,

tade dön min dön chik min

weder Vieles noch nur Eines.

tröpa nyershyi shyi tönpa

Dieser Lehre, die alle Konzepte und Dualität befriedet,

dzokpe sangye ma nam kyi

der heiligsten Sprache des vollkommen erleuchteten Buddha,

dampa de la chaktsal lo

bringen wir Verehrung dar!

dzokpe changchub drubpa la

Mögen alle Hindernisse,

chi dang nang gi tsewa yi

äußere und innere,

bardu chöpa tamche kün

bis zu unserer vollständigen Erleuchtung

nyewar shyiwar dze du sol

völlig befriedet werden!

shyenyang kyewa di nyi du

Möge auch in diesem Leben

mitün chok kün shyiwa dang

alles Unharmonische besänftigt sein,

tsering neme pün sum tsok

mögen wir ein langes Leben, gute Gesundheit,

taktu de dang den gyur chik

Wohlstand und Erfolg und stets Glück und Frieden erfahren!

*| Das Sutra selbst, englische Übersetzung: Nalanda Translation Committee.
Einige der Gebete davor und danach: Rigpa Translations.*