

༄༅། །བོཾ་ཨཱ་ན་འདུ་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!<sup>1</sup>

## 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*<sup>2</sup>

**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  
shyiwar 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.*