

---

## Rezitationen im ZENZENTRUM e. V.

### *HANNYA SHIN GYO MA KA HAN NYA HA RA MI TA SHIN GYŌ*

KAN JI ZAI BO SA TSU. GYŌ JIN HAN NYA HA RA MI TA JI. SHO KEN GO ON KAI  
KŪ. DO ISSAI KŪ YAKU. SHA RI SHI. SHIKI FU I KŪ. KŪ FU I SHIKI. SHIKI SOKŪ ZE  
KŪ. KŪ SOKŪ ZE SHIKI. JU SO GYŌ SHIKI. YAKU BU NYO ZE. SHA RI SHI. ZE SHO HO  
KŪ SO. FU SHO FU METSU. FU KŪ FU JO. FU ZO FU GEN. ZE KO KŪ CHU. MU SHIKI  
MU JU SO GYŌ SHIKI. MU GEN NI BI ZESSHIN NI. MU SHIKI SHO KO MI SOKŪ HO. MU  
GEN KAI NAI SHI MU I SHIKI KAI MU MU MYO YAKU MU MU MYO JIN. NAI SHI MU RO  
SHI. YAKU MU RO SHI JIN. MU KŪ SHU METSU DO. MU CHI YAKU MU TOKŪ. I MU  
SHO TOKU KO. BO DAI SATTA. E HAN NYA HA RA MI TA KO. SHIN MU KEI GE. MU  
KEI GE KO. MU U KŪ FU. ON RI ISSAI TEN DO MU SO. KŪ GYŌ NE HAN. SAN ZE SHO  
BUTSU. E HAN NYA HA RA MI TA. KO TOKU A NOKU TA RA SAN MYAKU SAN BO DAI.  
KO CHI HAN NYA HA RA MI TA. ZE DAI JIN SHU ZE DAI MYO SHU. ZE MU JO SHU. ZE  
MU TO DO SHU. NO JO ISSAI KŪ SHIN JITSU FU KO. KO SETSU HAN NYA HA RA MI  
TA SHU. SOKŪ SETSU SHU WATSU.

GYA TEI. GYA TEI. HA RA GYA TEI. HA RA SO GYA TEI.

BO JI SO WA KA.

HAN NYA SHIN GYŌ.

### **Herz Sutra** *Maka Hannya Haramita Shin Gyo*

Form ist nichts anderes als Leere, Leere nichts anderes als Form. Form ist wirklich Leere, Leere wirklich Form. Das Gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung, Wollen und unterscheidendes Denken. Die Formen aller Dinge sind leer, sie entstehen nicht und vergehen nicht. Sie sind nicht rein und nicht unrein. Nehmen nicht zu und nicht ab. Daher ist in der Leere keine Form, weder Empfindung, Wahrnehmen, Wollen oder unterscheidendes Denken, weder Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper, weder Farbe, Ton, Duft oder Geschmack, weder Berührbares noch Vorstellung, weder ein Bereich der Sinnesorgane, noch ein Bereich des Denkens, weder Unwissenheit noch ein Ende von Unwissenheit. Und so gibt es weder Alter noch Tod, noch ein Ende von Alter und Tod; weder Leiden noch Entstehen von Leiden, kein Anhäufen, Vernichten, keinen Weg, weder Erkennen noch Erreichen, weil es nichts zu Erreichen gibt. Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit, ohne Hindernis im Geiste, ohne Hindernis und daher ohne Furcht. Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit leben aus dieser transzendenten Weisheit. Erreichen die höchste Erleuchtung, vollkommen und unübertroffen. Wisse daher, daß die transzendente Weisheit, das große heilige Mantra ist, das große strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra, das unvergleichliche Mantra, das alle Leiden nimmt. Das ist wahr und ohne Fehl. Das ist das Mantra, verkündet in der transzendenten Weisheit:

## *Gate Paragate Parasamgate Boddhi Swaha*

Ich habe die andere Seite gesehen.

### Die 4 Gelübde

Shu-jô mu-hen sei gan do	Die Lebewesen sind zahllos, ich gelobe sie alle zu retten
Bon-nô mu-jin sei gan dan	Täuschende Gedanken und Gefühle sind grenzenlos,
Hô-mon mu ryô sei gan gaku	ich gelobe sie alle zu lassen Die Dharma-Lehren sind unzählbar,
Butsu-dô mujô sei gan jô	ich gelobe sie alle zu lernen Der Weg der Erleuchtung ist unübertroffen, ich gelobe ihn zu erreichen

### VOM HERZEN GEH ´N DIE DINGE AUS

sind herzbezogen, herzgefügt:  
wer bösgewillten Herzens spricht,  
wer bösgewillten Herzens wirkt,  
dem folgt notwendig Leiden nach,  
gleich wie das Rad dem Hufe folgt.

Vom Herzen gehn' die Dinge aus,  
sind herzbezogen, herzgefügt:  
wer wohlgewillten Herzens spricht,  
wer wohlgewillten Herzens wirkt,  
dem folgt notwendig Freude nach,  
dem untrennbaren Schatten gleich.

Es wird ja Feindschaft nimmermehr,  
durch Feindschaft wieder ausgesöhnt:  
durch Liebe nur erlöscht der Haß,  
ein ewiges Gesetz ist das.

Die Menschen sehen es selten ein,  
daß Dulden uns geduldig macht:  
doch wer es einsieht, wer es weiß,  
gibt willig alles Eifern auf.

Das aufgeregte, schwankend Herz,  
das schwer sich festigt, schwer gehorcht,  
vom Weisen wird es schlicht gemacht,  
wie Pfeilholz von des Bogners Hand.

Es gibt eine Ruhe, es gibt ein Ziel, das ist der Gleichmut.

## SUTRA VON DER GÜTE

So soll der handeln, der das Heil erstrebt nachdem die stille Stätte er erkannt:  
Er sei energisch, aufrecht, unbeirrt, doch sanft und ansprechbar und ohne Stolz.  
Genügsam sei er und bescheiden, betriebsam nicht, doch aber klug, er zügler immer  
seine Sinne und habe leicht genug. Den Wesen allen werde Glück und Frieden, sie  
alle mögen glücklich sein; Was immer es an Lebewesen geben möge, ob sie umher  
ziehen oder sesshaft sein, klein, mittel oder hochgewachsen, ganz schwächlich,  
handfest oder stark, den Augen sichtbar oder im Verborgenen, hier in der Nähe  
oder fern daheim, geboren oder erst noch im Entstehen die Wesen mögen alle  
glücklich sein! Der Mensch sollt niemals einen anderen schmähen und niemanden,  
wo immer auch verachten aus Ärger und aus feindlicher Gesinnung soll niemand  
je nach Unheil wieder trachten. Gleich einer Mutter, die den eignen Sohn, den  
einzigsten, beschützt mit ihrem Leben, soll gegenüber allen Wesen er den Geist von  
Schranken frei zu machen streben. Zur ganzen Welt soll Güte er entfalten und  
seinen Geist von Schranken ganz befreien, nach oben, unten und auch in der  
Breite nicht eingeeengt von Hass und Feindschaft sondern rein.  
Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend soll diese Geisteshaltung er erzeugen  
und nie der Schlawheit je erliegen.

Das nennt man göttliches Verweilen in der Welt

## Gelübde der Übenden im Haus des alltäglichen Lebens

1.

Ich mache es mir zur Aufgabe,  
mein wahres Wesen zu erfahren,  
und werde diese Aufgabe lösen.

2.

In erster Linie werde ich  
mich selbst erforschen  
und nicht andere kritisieren.

3.

In tiefer Dankbarkeit begegne ich der Natur  
und allem Dasein, ich achte alle Lebewesen  
und bringe ihnen Liebe und Mitgefühl entgegen.

4.

Aus meinen Erfahrungen werde ich  
den besten Nutzen ziehen,  
um in der Gegenwart  
für eine heilsame Zukunft zu wirken.  
Daher gestalte ich mein Leben inhaltsreich.

5.

In mir entwickle ich einen friedlichen Geist  
und erkenne alle Menschen, alle Völker, alle Nationen  
und alle Religionen als gleichwertig an.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

## SANGEMON (Reue)

SANGEMON

GASHAKU SHOZO SHOAKUGO  
KAIYU MUSHI TONJINCHI  
JUSHIN GUI SHI SHOSHO  
ISSAI GAKON KAI SANGE

Reue

Alle böswirkenden Taten, die ich jemals beging,  
sind sämtlich entstanden aus uranfänglicher Gier, aus Haß und Verblendung.  
Sie treten hervor als Geschöpfe des Leibes, des Mundes und der Gesinnung.  
Aus vollem Herzen bereue ich jetzt dies alles.

## Die 3-fache Zuflucht

Bud Dham	Sa Ra Nam Gag Cha Mi	In meiner Demut nehme ich Zuflucht zum Buddha
Dham Mam	Sa Ra Nam Gag Cha Mi	In meiner Demut nehme ich Zuflucht zum Dharma
San Gham	Sa Ra Nam Gag Cha Mi	In meiner Demut nehme ich Zuflucht zur Sangha
SANKIKAI		3fache Zuflucht
NAMU KIE BUTSU		Ich folge Buddha als meinen Helfer
NAMU KIE HO		Ich folge dem Dharma als meinen Helfer
NAMU KIE SO		Ich folge der Sangha als meinen Helfer
KIE BUTSU MU JO SON		Buddha, dem Unvergleichlichen,
KIE HORI YOKU SON		Ehrwürdigen, folge ich als meinen Helfer.
KIE SOWA GO SON		Dem Dharma, dessen Reinheit ich verehere, folge ich als meinen Helfer.
KIE BUKKYO		Der Sangha, dessen harmonisches Leben ich verehere,
KIE HOKYO		folge ich als meinen Helfer.
KIE SOKYO		Buddha, dem Dharma und der Sangha bin ich jetzt als meinen Helfer gefolgt.

## TAKKESAGE (Kesa-Sutra)

TAKKESAGE

KESA SUTRA

DAI SAI GE DAP-PUKU  
MU SÔ FUKU DEN-E  
HI BU NYO-RAI KYO  
KO DO SHO SHU JO

Wie Wunderbar ist dieses Gewand der Befreiung,  
wie ein Feld, das vor Glück und grosser Freude überquillt.  
Des Tathagatas Lehren verehrend,  
geloben wir, alle fühlenden Wesen zu retten.

## KAIKYOGE (Zum Eintritt in den Dharma)

KAIKYOGE

Zum Eintritt in den Dharma

MU JO JIN SHIN MI MYO HO  
HYAKU SEN MAN GO NAN SO GU  
GA KON KEN MON TOKU JU JI  
GAN GE NYO RAI SHIN JITSU GI

Der Dharma, unvergleichlich tief und voller  
Weisheit,  
ist schwer zu begreifen, selbst in Myriaden von  
Lichtjahren.  
Jetzt, in diesem Augenblick jedoch können wir ihn  
sehen, hören,  
wahrnehmen und mit ihm eins sein. mögen wir  
vollkommen diese Wahrheit des Buddha verstehen  
und aus ihr leben.

## SHIGUSEIGANMON (Gelöbnis)

SHIGUSEIGANMON

SHU JO MUHEN SEIGAN DO  
BONNO MUJIN SEIGAN DAN  
HOMON MURYO SEIGAN GAKU  
BUTSU DO MUJO SEIGAN DJO

Gelöbnis

Wie zahlreich die Wesen auch seien, ich gelobe, sie alle zu retten.  
Wie zahlreich die Leidenschaften auch seien, ich gelobe, sie alle loszulassen.  
Wie zahlreich die Worte des Dharmas auch seien, ich gelobe, sie alle zu ergründen.  
Wie vollkommen ein Buddha auch sei, ich gelobe, ein solcher zu werden.

## Lehrrede vom Herzen der vollkommenen Weisheit

Der Bodhisattva Avalokiteshvara  
hatte sich in die Übung der tiefen Weisheit versenkt  
und kam zu klarer Erkenntnis:  
Alle fünf skandhas sind Leerheit.  
So gelangte er über alles Leiden hinaus.

O Sariputra!  
Form unterscheidet sich nicht von Leerheit,  
Leerheit unterscheidet sich nicht von Form,  
Form ist Leerheit, Leerheit ist Form  
und auch die fünf skandhas sind Form:

O Sariputra!  
Alle Dinge sind in ihrem Wesen Leerheit,  
nicht entstanden, nicht vergangen,  
weder rein noch unrein,  
weder Zunahme noch Abnahme,

Daher gibt es in der Leerheit auch keine skandhas.  
Keinen Körper, keine Empfindung, keine Wahrnehmung,  
kein Willen und kein Bewusstsein.  
Kein Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist,  
nicht sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und denken.  
Kein Wissen und keine Unwissenheit.  
Da gibt es weder Alter und Tod noch das Ende von Alter und Tod.  
Da gibt es kein Leiden, kein Entstehen von Leiden  
und kein Vergehen von Leiden, keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.  
In der Leerheit ist kein Erkennen und kein Erreichen.

Die Bodhisattvas leben aus dieser tiefen Weisheit,  
ohne Behinderungen des Herzens.  
Unbehindert, ohne Furcht.  
Jenseits aller Illusionen haben sie Nirvana erreicht.

Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft,  
folgen dieser tiefen Weisheit und erreichen höchstes,  
vollkommenes Nirvana.

Daher erkenne,  
das das Prajnaparamita das große Sūtra, das Weisheitssūtra,  
das unvergängliche Sūtra, das höchste Sūtra ist,  
das alle Leiden stillt.  
Das ist die vollkommene Wahrheit.

So verkündet das Sūtra von der höchsten Weisheit:  
Lasst uns darüber hinaus gehen, darüber hinaus und noch jenseits  
des Darüber-Hinaus, laßt uns Nirvana erreichen.

## EMMEI JIKKU KANNON GYO (Kanzeon)

EMMEI JIKKU KANNON GYÔ

Übersetzung des Kanzeon

KAN ZE ON  
NA MU BUTSU  
YO BUTSU U IN  
YO BUTSU U EN  
BUP PO SO EN  
JO RAKU GA JO  
CHO NEN KAN ZE ON  
BO NEN KAN ZE ON  
NEN NEN JU SHIN KI  
NEN NEN FU RI SHIN

Ehre sei Kannon!  
Ehre sei Buddha!  
Buddha und wir sind wie Ursache und Wirkung.  
Im Vertrauen auf Buddha,  
seine Lehre und seine Nachfolger können wir  
Nirvana erreichen.  
denn es ist gegenwärtig, bedingungslos,  
frei und rein.  
Jeden Morgen denken wir an Kannon.  
Jeden Abend denken wir an Kannon.  
Jeder Gedanke entspringt unserer BuddhaNatur,  
denn ohne sie gibt es keinen Gedanken.

## EKO (Widmung)

EKO

Widmung

JI HO SAN SHI I SHI FU  
SHI SON BU SA MO KO SA  
MO KO HO JA HA RO MI

Die 10 Richtungen, die 3 Welten, alles hat die Natur  
des Buddha,  
alles ist ursprünglich leer.  
Diejenigen sind verehrungswürdig, die im Dasein helfen  
und diejenigen,  
die im Dasein geholfen haben.  
Mögen die Helfenden zu einem glücklichen Sein finden  
und mögen die Buddhas in unserer Welt erscheinen,  
um Suchenden den Weg zur Befreiung zu zeigen.

FUEKO

NEGA WA KU WA KO NO KU DO KU O MOTTE A MA NE KU ISSAI NI OYO BO SHI  
WARE RA TO SHU JO TO MI NA TO MO NI BUTSUDO O JYO ZEN KO TO O

Was wir bitten ist,  
dass diese Geistige Gabe das ganze Weltall erfülle,  
und dass wir mit allen fühlenden Wesen  
im Zen den Buddha-Weg vollenden.

**Tischspruch vor dem Essen:**

GOKANMON

Die 5 Ermahnungen

HITOTSUNIWA KONO TASHOO HAKARI  
KANO RAISHO HAKARU FUTATSUNIWA  
ONOREGA TOKUGYŌNO ZENKETTO  
HAKATTE KUNIOZU  
MITSUNIWA SHINO FUSEGI TOGA  
TONTTO HANARURUO SHUTOSU  
YOTSUNIWA MASANI RYOYAKU O  
KOTOTOSURUWA GYŌOKOO  
RYOZENGA TAMENARI ITSUTSUNIWA  
DOGYŌO JOZENGA TAMENI MASANI  
KONO JIKIO UKUBESHI

Denke daran, woher diese Speise kommt  
und wieviel Arbeit damit verbunden war.

iß soviel, wie Du Gutes getan hast.  
Sieh dich vor, daß Du nicht zerstreut oder  
geizig bist.

Wir essen, um gesund zu sein,  
nicht um zu genießen.  
iß, um die Wahrheit zu verwirklichen.

SANSHIGE

3 Bissen Gelöbnis

IKKU I DAN ISSAI AKU

Beim ersten Bissen geloben wir, nichts  
Böses mehr zu tun.

NIKU I SHU ISSAI ZEN

Beim zweiten Bissen geloben wir,  
nur Gutes zu tun.

SANKU I DO SHOSHUJO

Beim dritten Bissen geloben wir,  
alle Wesen zu retten.

KAIGU JO BUTSU DO

So vollenden wir Buddha's Weg.

**nach dem Essen:**

JIKIHITSUGE

Sammlung nach dem Essen

BONJIKI KOTCHI SHIKI RIKI JU  
ISHIN JIPPO SANZEYU  
EIN TENKA FUZAINEN  
ISSAI SHUJO GYAKU JINZU

Wir haben gegessen.  
Wir haben neue Kräfte bekommen.  
Wenn wir erschlos sind,  
werden alle Wesen wunderbare  
Kräfte erhalten.