

SANGEMON

ERKENNTNIS

ALLES SCHLECHTE KARMA, VON MIR BEGANGEN VON ALTERSHER,
AUS MEINER ANFANGLOSEN GIER HERAUS, AUS MEINEM ZORN, AUS MEINEM WAHN,
GEBOREN AUS MEINEM KÖRPER, AUS MEINER REDE, AUS MEINEM DENKEN –
ICH ERKENNE ES JETZT, UND LÄUTERE MICH GANZ.

GA SHAKU SHOZO SHO AKUGO
KAIYU MUSHI TON JIN CHI
JU SHIN KU I SHI SHOSHO
ISSAI GA KON KAI SANGE

SANKIKAI

ZUFLUCHTNAHME

ICH NEHME ZUFLUCHT ZU BUDDHA.
ICH NEHME ZUFLUCHT ZUM DHARMA.
ICH NEHME ZUFLUCHT ZUM SANGHA.

NAMU KIE BUTSU
NAMU KIE HO
NAMU KIE SO

KIE BUTSU MUJO SON
KIE HO RIYOKU SON
KIE SO WAGO SON

KIE BUKKYO
KIE HOKYO
KIE SOKYO

LOTUS SUTRA

MYO HO REN GE KYO KAN ZE ON BO SA FU MON BON DAI NI JU
GO NI JI MU JIN NI BO SA SOKU JU ZA KI HEN DAN U KEN GA SHO
KO BUTSU NI SA ZE GON SE SON KAN ZE ON BO SA I GA IN NEN
MYO KAN ZE ON BUTSU GO MU JIN NI BO SA ZEN NAN SHI NYAKU U
MU RYO HYAKU SEN MAN NOKU SHU JO JU SHO KU NO MON ZE KAN
ZE ON BO SA I SHIN SHO MYO KAN ZE ON BO SA SOKU JI KAN GO
ON JO KAI TOKU GE DATSU NYAKU U JI ZE KAN ZE ON BO SA MYO
SHA SETSU NYU DAI KA KA FU NO SHO YU ZE BO SA I JIN RIKI KO
NYAKU I DAI SUI SHO HYO SHO GO MYO GO SOKU TOKU SEN SHO
NYAKU U HYAKU SEN MAN NOKU SHU JO I GU KON GON RU RI SHA
KO ME NO SAN GO KO HAKU SHIN JU TO HO NYU O DAI KAI KE SHI
KOKU FU SUI GO SEN BO HYO DA RA SETSU KI KOKU GO CHU
NYAKU U NAI SHI ICHI NIN SHO KAN ZE ON BO SA MYO SHA ZE SHO
NIN TO KAI TOKU GE DATSU RA SETSU SHI NAN I ZE IN NEN MYO
KAN ZE ON NYAKU BU U NIN RIN TO HI GAI SHO KAN ZE ON BO SA
MYO SHA HI SHO SHU TO JO JIN DAN DAN NE NI TOKU GE DATSU
NYAKU SAN ZEN DAI SEN KOKU DO MAN JU YA SHA RA SETSU YOKU
RAI NO NIN MON GO SHO KAN ZE ON BO SA MYO SHA ZE SHO A KI
SHO FU NO I AKU GEN JI SHI KYO BU KA GAI SETSU BU U NIN
NYAKU U ZAI NYAKU MU ZAI CHU KAI KA SA KEN GE GO SHIN SHO
KAN ZE ON BO SA MYO SHA KAI SHITSU DAN NE SOKU TOKU GE
DATSU NYAKU SAN ZEN DAI SEN KOKU DO MAN JU ON ZOKU U ICHI
SHO SHU SHO SHO SHO NIN SAI JI JU HO KYO KA KEN RO GO CHU
ICHI NIN SA ZE SHO GON SHO ZEN NAN SHI MO TOKU KU FU NYO TO
O TO I SHIN SHO KAN ZE ON BO SA MYO GO ZE BO SA NO I MU I
SE O SHU JO NYO TO NYAKU SHO MYO SHA O SHI ON ZOKU TO
TOKU GE DATSU SHU SHO NIN MON GU HO SHO GON NA MU KAN ZE
ON BO SA SHO GO MYO GO SOKU TOKU GE DATSU MU JIN NI KAN
ZE ON BO SA MA KA SA I JIN SHI RIKI GI GI NYO ZE NYAKU U SHU
JO TA O IN YOKU JO NEN KU GYO KAN ZE ON BO SA BEN TOKU RI
YOKU NYAKU TA SHIN NI JO NEN KU GYO KAN ZE ON BO SA BEN

TOKU RI SHIN NYAKU TA GU CHI JO NEN KU GYO KAN ZE ON BO SA
BEN TOKU RI CHI MU JIN NI KAN ZE ON BO SA U NYO ZE TO DAI I
JIN RIKI TA SHO NYO YAKU ZE KO SHU JO JO O SHIN NEN NYAKU U
NYO NIN SE CHOKU GU NAN RAI HAI KU YO KAN ZE ON BO SA BEN
SHO FUKU TOKU CHI E SHI NAN SE CHOKU GU NYO BEN SHO TAN
SHO U SO SHI NYO SHUKU JIKI TOKU HON SHU NIN AI KYO MU JIN NI
KAN ZE ON BO SA U NYO ZE RIKI NYAKU U SHU JO KU GYO RAI HAI
KAN ZE ON BO SA FUKU FU TO EN ZE KO SHU JO KAI O JU JI KAN
ZE ON BO SA MYO GO MU JIN NI NYAKU U NIN JU JI ROKU JU NI
OKU GO GA SHA BO SA MYO JI BU JIN GYO KU YO ON JIKI I BUKU
GA GU I YAKU O NYO I UN GA ZE ZEN NAN SHI ZEN NYO NIN KU
DOKU TA FU MU JIN NI GON JIN TA SE SON BUTSU GON NYAKU BU U
NIN JU JI KAN ZE ON BO SA MYO GO NAI SHI ICHI JI RAI HAI KU YO
ZE NI NIN FUKU SHO TO MU I O HYAKU SEN MAN NOKU GO FU KA
GU JIN MU JIN NI JU JI KAN ZE ON BO SA MYO GO TOKU NYO ZE MU
RYO MU HEN FUKU TOKU SHI RI MU JIN NI BO SA BYAKU BUTSU GON
SE SON KAN ZE ON BO SA UN GA YU SHI SHA BA SE KAI UN GA NI I
SHU JO SE PO HO BEN SHI RIKI GO JI UN GA BUTSU GO MU JIN NI
BO SA ZEN NAN SHI NYAKU U KOKU DO SHU JO O I BU SHIN TOKU
DO SHA KAN ZE ON BO SA SOKU GEN BU SHIN NI I SE PO O I
BYAKU SHI BU SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN BYAKU SHI BU SHIN NI
I SE PO O I SHO MON SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN SHO MON SHIN
NI I SE PO O I BON NO SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN BON NO SHIN
NI I SE PO O I TAI SHAKU SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN TAI SHAKU
SHIN NI I SE PO O I JI ZAI TEN SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN JI ZAI
TEN SHIN NI I SE PO O I DAI JI ZAI TEN SHIN TOKU DO SHA SOKU
GEN DAI JI ZAI TEN SHIN NI I SE PO O I TEN DAI SHO GUN SHIN
TOKU DO SHA SOKU GEN TEN DAI SHO GUN SHIN NI I SE PO O I BI
SHA MON SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN BI SHA MON SHIN NI I SE
PO O I SHO O SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN SHO O SHIN NI I SE
PO O I CHO JA SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN CHO JA SHIN NI I SE
PO O I KO JI SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN KO JI SHIN NI I SE PO
O I SAI KAN SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN SAI KAN SHIN NI I SE PO
O I BA RA MON SHIN TOKU DO SHA SOKU GEN BA RA MON SHIN NI I

SE PO O I BI KU BI KU NI U BA SOKU U BA I SHIN TOKU DO SHA
SOKU GEN BI KU BI KU NI U BA SOKU U BA I SHIN NI I SE PO O I
CHO JA KO JI SAI KAN BA RA MON BU NYO SHIN TOKU DO SHA SOKU
GEN BU NYO SHIN NI I SE PO O I DO NAN DO NYO SHIN TOKU DO
SHA SOKU GEN DO NAN DO NYO SHIN NI I SE PO O I TEN RYU YA
SHA KEN TATSU BA A SHU RA KA RU RA KIN NA RA MA GO RA KA
NIN PI NIN TO SHIN TOKU DO SHA SOKU KAI GEN SHI NI I SE PO O I
SHU KON GO JIN TOKU DO SHA SOKU GEN SHU KON GO JIN NI I SE
PO MU JIN NI ZE KAN ZE ON BO SA JO JU NYO ZE KU DOKU I SHU
SHU GYO YU SHO KOKU DO DO DATSU SHU JO ZE KO NYO TO O TO
I SHIN KU YO KAN ZE ON BO SA ZE KAN ZE ON BO SA MA KA SA O
FU I KYU NAN SHI CHU NO SE MU I ZE KO SHI SHA BA SE KAI KAI
GO SHI I SE MU I SHA MU JIN NI BO SA BYAKU BUTSU GON SE SON
GA KON TO KU YO KAN ZE ON BO SA SOKU GE KYO SHU HO JU YO
RAKU GE JIKI HYAKU SEN RYO GON NI I YO SHI SA ZE GON NIN JYA
JU SHI HO SE CHIN PO YO RAKU JI KAN ZE ON BO SA FU KO JU SHI
MU JIN NI BU BYAKU KAN ZE ON BO SA GON NIN JYA MIN GA TO KO
JU SHI YO RAKU NI JI BUTSU GO KAN ZE ON BO SA TO MIN SHI MU
JIN NI BO SA GYU SHI SHU TEN RYU YA SHA KEN TATSU BA A SHU
RA KA RU RA KIN NA RA MA GO RA KA NIN PI NIN TO KO JU ZE YO
RAKU SOKU JI KAN ZE ON BO SA MIN SHO SHI SHU GYU O TEN RYU
NIN PI NIN TO JU GO YO RAKU BUN SA NI BUN ICHI BUN BU SHA KA
MU NI BU ICHI BUN BU TA HO BU TO MU JIN NI KAN ZE ON BO SA U
NYO ZE JI ZAI JIN RIKI YU O SHA BA SE KAI NI JI MU JIN NI BO SA I
GE MON WATSU SE SON MYO SO GU GA GON JU MON PI BU SHI GA
IN NEN MYO I KAN ZE ON GU SOKU MYO SO SON GE TO MU JIN NI
NYO CHO KAN NON GYO ZEN NO SHO HO SHO GU ZE JIN NYO KAI
RYAKU KO FU SHI GI JI TA SEN NOKU BUTSU HOTSU DAI SHO JO
GAN GA I NYO RYAKU SETSU MON MYO GYU KEN SHIN SHIN NEN FU
KU KA NO METSU SHO U KU KE SHI KO GAI I SUI RAKU DAI KA KYO
NEN PI KAN NON RIKI KA KYO HEN JO CHI WAKU HYO RU KO KAI
RYO GYO SHO KI NAN NEN PI KAN NON RIKI HA RO FU NO MOTSU
WAKU ZAI SHU MI BU I NIN SHO SUI DA NEN PI KAN NON RIKI NYO
NICHU KO KU JU WAKU HI AKU NIN CHIKU DA RAKU KON GO SEN NEN

PI KAN NON RIKI FU NO SON ICHI MO WAKU CHI ON ZOKU NYO KAKU
SHU TO KA GAI NEN PI KAN NON RIKI GEN SOKU KI JI SHIN WAKU SO
O NAN KU RIN GYO YOKU JU JU NEN PI KAN NON RIKI TO JIN DAN
DAN NE WAKU SHU KIN KA SA SHU SOKU HI CHU KAI NEN PI KAN
NON RIKI SHAKU NEN TOKU GE DATSU SHU SO SHO DOKU YAKU SHO
YOKU GAI SHIN SHA NEN PI KAN NON RIKI GEN JAKU O HON NIN
WAKU GU AKU RA SETSU DOKU RYO SHO KI TO NEN PI KAN NON
RIKI JI SHI PU KAN GAI NYAKU AKU JU I NYO RI GE SO KA FU NEN PI
KAN NON RIKI SHITSU SO MU HEN HO GAN GA GYU HU KATSU KE
DOKU EN KA NEN NEN PI KAN NON RIKI JIN SHO JI E KO UN RAI KU
SEI DEN GO BAKU JU DAI U NEN PI KAN NON RIKI O JI TOKU SHO
SAN SHU JO HI KON YAKU MU RYO KU HI SHIN KAN NON MYO CHI
RIKI NO GU SE KEN KU GU SOKU JIN TSU RIKI KO SHU CHI HO BEN
JI PO SHO KOKU DO MU SETSU FU GEN SHIN SHU JU SHU AKU SHU
JI GOKU KI CHIKU SHO SHO RO BYO SHI KU I ZEN SHITSU RYO
METSU SHIN KAN SHO JYO KAN KO DAI CHI E KAN HI KAN GYU JI
KAN JO GAN GYO SEN GO MU KU SHO JO KO E NICHI HA SHO AN
NO BUKU SAI FU KA FU MYO SHO SE KEN HI TAI KAI RAI SHIN JI I
MYO DAI UN JU KAN RO HO U METSU JO BON NO EN JO SHO KYO
KAN SHO FU I GUN JIN CHU NEN PI KAN NON RIKI SHU UN SHI TAI
SAN MYO ON KAN ZE ON BON NON KAI CHO ON SHO HI SE KEN ON
ZE KO SHU JO NEN NEN NEN MO SHO GI KAN ZE ON JO SHO O KU
NO SHI YAKU NO I SA I KO GU I SAI KU DOKU JI GEN JI SHU JYO
FUKU JU KAI MU RYO ZE KO O CHO RAI NI JI JI JI BO SA SOKU JU
ZA KI ZEN BYAKU BUTSU GON SE SON NYAKU U SHU JO MON ZE KAN
ZE ON BO SA BON JI ZAI SHI GO FU MON JI GEN JIN TSU RIKI SHA
TO CHI ZE NIN KU DOKU FU SHO BU SETSU ZE FU MON BON JI SHU
CHU HACHI MAN SHI SEN SHU JO KAI HOTSU MU TO DO A NOKU TA
RA SAN MYAKU SAN BO DAI SHIN

MAHAPRAJÑAPARAMITA HRIDAYA SUTRA

HERZ SUTRA

MAKA HANNYA HARAMITA SHIN GYO KAN JI ZAI BO SA GYO JIN
HAN NYA HA RA MI TA JI SHO KEN GO UN KAI KU DO I SAI KU YAKU
SHA RI SHI SHIKI FU I KU KU FU I SHIKI SHIKI SOKU ZE KU KU SOKU
ZE SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO ZE SHA RI SHI ZE SHO HO
KU SO FU SHO FU METSU FU KU FU JO FU ZO FU GEN ZE KO KU
CHU MU SHIKI MU JU SO GYO SHIKI MU GEN NI BI ZETS SHIN NI MU
SHIKI SHO KO MI SOKU 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 KU SHU METSU DO MU CHI YAKU MU TOKU I MU SHO TO KO
BO DAI SAT TA E HAN NYA HA RA MI TA KO SHIN MU KE GE MU KE
GE KO MU U KU FU ON RI I SAI TEN DO MU SO KU GYO 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
SHIN SHU ZE DAI MYO SHU ZE MU JO SHU ZE MU TO DO SHU NO JO
I SAI KU SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN NYA HA RA MI TA SHU
SOKU SETSU SHU WATSU GYA TE GYA TE HA RA GYA TE HARA SO
GYA TE BO DHI SOWA KA HAN NYA SHIN GYO

SHO SAI SHU

DHARANI FÜR DIE VERHÜTUNG VON MISSGESCHICK

NA MU SA MAN DA MO TO NAN O HA RA CHI KO TO SHA SO NO
NAN TO JI TO EN GYA GYA GYA KI GYA KI UN NUN SHI FU RA SHI
FU RA HA RA SHI FU RA HA RA SHI FU RA CHI SHU SA CHI SHU SA
SHU SHI RI SHU SHI RI SO HA JA SO HA JA SE CHI GYA SHI RI EI SO
MO KO

(3 mal)

(HONZON EKO)

DAI HI EN MON BU KAI JIN SHU

DHARANI DES GROSSEN MITFÜHLENDEN

NA MU KA RA TAN NO TO RA YA YA NA MU O RI YA BO RYO KI
CHI SHI FU RA YA FU JI SA TO BO YA MO KO SA TO BO YA MO KO
KYA RU NI KYA YA EN SA HA RA HA EI SHU TA NO TON SHA NA MU
SHI KI RI TO I MO O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU RA RI TO BO NA
MU NO RA KI JI KI RI MO KO HO DO SHA MI SA BO O TO JO SHU
BEN O SHU IN SA BO SA TO NO MO BO GYA MO HA DE CHO TO JI
TO EN O BO RYO KI RYO GYA CHI KYA RYA CHI I KI RI MO KO FU JI
SA TO SA BO SA BO MO RA MO RA MO KI MO KI RI TO IN KU RYO
KU RYO KE MO TO RYO TO RYO HO JA YA CHI MO KO HO JA YA CHI
TO RA TO RA CHI RI NI SHI FU RA YA SHA RO SHA RO MO MO HA
MO RA HO CHI RI I KI I KI SHI NO SHI NO O RA SAN FU RA SHA RI
HA ZA HA ZA FU RA SHA YA KU RYO KU RYO MO RA KU RYO KU
RYO KI RI SHA RO SHA RO SHI RI SHI RI SU RYO SU RYO FU JI YA
FU JI YA FU DO YA FU DO YA MI CHI RI YA NO RA KI JI CHI RI SHU
NI NO HO YA MO NO SO MO KO SHI DO YA SO MO KO MO KO SHI
DO YA SO MO KO SHI DO YU KI SHI FU RA YA SO MO KO NO RA KI
JI SO MO KO MO RA NO RA SO MO KO SHI RA SUN O MO GYA YA
SO MO KO SO BO MO KO SHI DO YA SO MO KO SHA KI RA O SHI DO
YA SO MO KO HO DO MO GYA SHI DO YA SO MO KO NO RA KI JI HA
GYA RA YA SO MO KO MO HO RI SHIN GYA RA YA SO MO KO NA MU
KA RA TAN NO TO RA YA YA NA MU O RI YA BO RYO KI CHI SHI FU
RA YA SO MO KO SHI TE DO MO DO RA HO DO YA SO MO KO

(SOSHI EKO)

DAI SEGAKI

JYA JIN NYU RYO SHI SAN SHI I SHI FU IN KAN HA KAI SHIN I SHI
YUI SHIN ZO NA MU JI HO FU NA MU JI HO HA NA MU JI HO SEN NA
MU HON SU SHI KYA MU NI FU NA MU DAI ZU DAI HI KYU KU KAN
SHI IN BU SA NA MU KI KO O NAN SON SHA NA MU SA BO TO TO
GYA TO BO RYO KI CHI EN SAN MO RA SAN MO RA KIN NA MU SU
RYO BO YA TO TO GYA TO YA TO JI TO EN SU RYO SU RYO BO YA
SU RYO BO YA SU RYO SO MO KO NA MU SA MAN DA HO DO NAN
BAN NA MU HO SHIN JI RAI NA MU TO HO JI RAI NA MU MYO SHI
SHIN JI RAI NA MU KO HA SHIN JI RAI NA MU RI FU I JI RAI NA MU
KAN RO YO JI RAI NA MU O MI TO JI RAI NA MU O MI TO BO YA TO
TO GYA TO YA TO NI YA TO O MI RI TSU BO BI O MI RI TO SHI TA
BO MI O MI RI TO BI GYA RA CHI O MI RI TO BI GYA RA TO KYA MI
NI GYA GYA NO SHI TO YA RI SO MO KO JIN SHU KYA JI JIN NIN SHI
FU SHI O SA SHU KI JIN GEN KAI BO MAN SHA KEN SHIN SHI DO YU
MIN SAN ZEN DO KI I SAN BO HA BU JI KYU KIN TE SHIN BU JO KA
KUN TE BU HEN JIN MI RAI I SHI SHUN SAN ZUN PA SHI JI TEN KI JIN
SHU GO KIN SU JI KYU SU JI HEN JI HO I SHI KI JIN KYO I SU SHU
AN SHU SEN GEN HO TA BU MO KI RO TE SON SHA FU RA JU BU
KYU MO SHA RI KU SAN NAN NYO SU IN SAN NYU SHI AN SHI SAN
ZU HA NAN KU SHUN SAN KYU MO KYU KO SEN NA SU JIN SHU RIN
NUI SAN JIN ZU GEN NI SU KUN TEI FU GYU O I SHI GO TEN NI
SHUN SAN KAI KYU JIN BU DO JI HO SAN SHI I SHI SHI BU SHI SON
BU SA MO KO SA MO KO HO JYA HO RO MI

(SEGAKI EKO)

KOZEN DAITO KOKUSHI YUKAI

DIE ABSCHIEDSREDE DES KOZEN DAITO KOKUSHI

KO ZEN DAITO KOKU SHI YUI KAI NAN JIRA SHO NIN KONO SAN
CHU NI KITA ATTE DO NO TAME NI KO BEO ATSU MU EJI KINO TAME
NI SURU KOTO NAKA RE KATA A TE KIZU TO YU KOTO NA KU KUCHI
A TE KURA WAZU TO YU KOTO NA SHI TADA SUBE KARA KU JU NIJI
CHU MURI ENO TOKO RONI MUKA ATTE KIWA ME KITA RI KIWA ME
SARU BE SHI KO IN YANO GOTO SHI TSUTSU SHIN DE ZO YO SHIN
SURU KOTO NAKA RE KAN SHUSE YO KAN SHUSE YO RO SO AN
GYANO NO CHI ARU IWA JI MON HAN KO BU KAKU KYO KAN KIN GIN
O CHIRI BA ME TASHU NYO NETSU ARU IWA JU KYO FUN JU CHO ZA
FU GA ICHI JIKI BO SAI ROKU JI GYO DO TATO I IN MONI SHI SARU
TO IE DOMO BU SO FUDEN NO MYO DO O MO TE KYO KAN NI KAZA I
SEZU NBA TACHI MACHI IN GAO HATSU MUSHI SHIN PU CHINI OTSU
MINA KORE JYAMA NO SHUZO KUNA RI RO SO YO SARU KOTO HISA
SHIKU TOMO JISON TO SHO SURU KOTO O YURU SA JI ARU IWA MO
SHI ICHI NIN A RI YAGA INI MEN ZE SHI I PA BO TEI SE KYAKU SHO
NAI NI YASA I KON O NITE KI SHITE HIO SUGO SUTO MO SEN ICHI NI
KOJI O KYU MEI SURU TEI WA RO SO TO NICHU NICHU SHO KEN HO
ON TEI NO HITO NA RI TARE KA AE TE KYO KOTSU SEN YA BEN SEN
BEN SEN

SHIGU SEI GAN

DIE VIER GROSSEN GELÜBDE

SHU JO MU HEN SEI GAN DO
BON NO MU JIN SEI GAN DAN
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO

(3 mal)

DIE ZAHL DER WESEN IST UNENDLICH –
ICH GELOBE, SIE ALLE ZU ERLÖSEN.

GIER, HASS UND UNWISSENHEIT ENSTEHEN UNAUFHÖRLICH –
ICH GELOBE, SIE ZU ÜBERWINDEN.

DIE TORE DES DHARMAS SIND ZAHLLOS –
ICH GELOBE, SIE ALLE ZU DURCHSCHREITEN.

DER WEG DES BUDDHA IST UNVERGLEICHLICH –
ICH GELOBE, IHN ZU VERWIRKLICHEN.

DIE 10 SITTENREGELN (SILAS)

1. NICHT TÖTEN
2. NICHT NEHMEN, WAS NICHT GEGEBEN
3. KEINEN SEXUELLEN MIßBRAUCH
4. KEINE UNWAHRHEIT SAGEN
5. DEN GEIST NICHT DURCH BERAUSCHENDE MITTEL TRÜBEN
6. NICHT IRREFÜHREND SPRECHEN
7. VERMEIDEN VON SELBSTLOB ODER ANDERE IN VERRUF BRINGEN
8. DEN DHARMA NICHT ZURÜCKHALTEN
9. ZORN VERMEIDEN
10. DIE DREI JUWELEN (BUDDHA, DHARMA, SANGHA) NICHT MISSBRAUCHEN

DIE FÜNF SKANDHAS / DASEINSGRUPPEN

Deutsch	Sanskrit	Japanisch
1. KÖRPERLICHKEIT	RUPA	SHIKI
2. EMPFINDUNG	VEDANA	JU
3. WARNEHMUNG	SAMJANA	SO
4. GEISTFORMATION	SAMSKARA	GYO
5. BEWUSSTSEIN	VIJNANA	SHIKI

DIE 6 PARAMITAS

DIE SECHS ÜBUNGEN DER BODHISATTVAS

1. DANA – GEBEN
2. SILAS – SITTENREGELN
3. KSANTI – GEDULD
4. VIRYA – ANSTRENGUNG
5. DHYANA – MEDITATION
6. PRAJNA – WEISHEIT

LASSE DAVON AB, UNHEILSAMES ZU TUN.

ÜBE DICH, HEILSAMES ZU TUN.

LÄUTERE DEINEN EIGENEN GEIST.

... SO SPRACH DER BUDDHA.

PRATITYA SAMUTPADA

DIE ZWÖLFFACHE KETTE DER ENTSTEHUNG

1. UNWISSENHEIT
2. AKTIVITÄT
3. BEWUSSTSEIN
4. NAME UND FORM
5. SINNESORGANE
6. BERÜHRUNG
7. SINNLICHE WAHRNEHMUNG
8. VERLANGEN
9. ANHAFTEN
10. SEIN
11. GEBURT
12. ALTER UND TOD

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

1. DIE WAHRHEIT VOM LEIDEN (DUKKHA)
2. DIE WAHRHEIT VON DER URSACHE DES LEIDENS
3. DIE WAHRHEIT VON DER AUFHEBUNG DES LEIDENS
4. DIE WAHRHEIT VOM WEG, DER ZUR AUFHEBUNG DES LEIDENS FÜHRT (ACHTFACHER PFAD)

DER ACHTFACHE PFAD

1. RECHTE EINSICHT, VERSTEHEN
2. RECHTES DENKEN, ABSICHT
3. RECHTE REDE
4. RECHTES HANDELN
5. RECHTER LEBENSERWERB
6. RECHTE ANSTRENGUNG
7. RECHTE ACHTSAMKEIT
8. RECHTE KONZENTRATION, SAMMLUNG

HERZ SUTRA

MAHAPRAJÑAPARAMITA HRDAYA SUTRA

Als der Bodhisattva Avalokiteshvara das tiefe Prajña-paramita ausübte, sah er klar, daß die fünf Skandhas leer sind, und verwandelte damit alles Leiden und alle Bedrängnis.

Oh, Shariputra, Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist das gleiche wie Leerheit, Leerheit ist das gleiche wie Form. Ebenso verhält es sich mit Empfindung, Wahrnehmung, Geistformation und Bewußtsein.

Oh, Shariputra, alle Dinge sind durch Leerheit gekenn-zeichnet. Sie sind nicht geboren und vergehen nicht. Sie sind nicht befleckt, sie sind nicht rein (makellos). Sie werden nicht größer, sie werden nicht kleiner. Deshalb, oh Shariputra, gibt es in der Leerheit keine Form, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, keine Geist-formation, kein Bewußtsein, kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Farbe, keinen Klang, keine Berührung, kein Geistobjekt, keine Element des Sehens, kein Element des Denkens, kein Nichtwissen noch ein Ende des Nichtwissens, kein Altern und Tod, noch die Aufhebung von Altern und Tod. Es gibt kein Leiden noch eine Ursache des Leidens, keine Auslöschung noch einen Pfad, es gibt keine Weis-heit und kein Erlangen, keine Verwirklichung, da es nichts zu erlangen gibt. Da es nichts zu verwirklichen gibt, leben die Bodhisattvas im Prajñaparamita und es gibt kein Hindernis in ihrem Geist. Da es kein Hindernis gibt, gibt es keine Angst. Indem sie das falsche Denken weit hinter sich lassen, erreichen sie vollständiges Nirvana. Alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft üben Prajñaparamita und erlangen so die höchste, vollkommene Erleuchtung.

Deshalb wisse, daß das Prajñaparamita das Große Mantra ist, das Mantra der großen Weisheit, das unüber-troffene Mantra, das höchste Mantra, das alle Leiden völlig auslöscht. Dies ist die Wahrheit, keine Täuschung.

Deshalb, nimm das Prajñaparamita-Mantra, nimm dieses Mantra und sprich:

GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI, SVAHA !

(O Bodhi, hinüber, hinüber, hinüber zum anderen Ufer, gelandet am anderen Ufer, Svaha!)

HAKUIN'S CHORGESANG

DAS LIED VOM ZAZEN

Im Ursprung sind alle Wesen Buddha.

Wie Wasser und Eis, kein Eis ohne Wasser, so auch kein Wesen getrennt von Buddha.

Wie nah' liegt doch die Wahrheit!

Aber in der Ferne suchen wir, wie jemand im Wasser, der dürstend nach Wasser ruft.

Gleich eines reichen Mannes Sohn, der bei den Armen umherirrt, durchwandern wir endlos die sechs Welten.

Die Ursache unseres Leidens ist die Unwissenheit und Verblendung.

Auf dunklen Pfaden wandelnd - wie können wir uns je befreien von Geburt und Tod?

Das Tor zur Freiheit ist Zazen, das, jenseits von Lob und Ehre, sich auftut im reinen Mahayana.

Befolgen der Gebote, Reue und Geben, unzählige gute Taten und rechte Lebensweise, all das vereint sich im Zazen.

Ein einziges Sitzen im reinen Zazen löscht die zahllosen Irrtümer der Vergangenheit.

Was dann sind die dunklen Pfade, die uns in die Irre leiten?

Das reine Lotus-Land ist nicht weit.

Wer diese Wahrheit hört, mit Demut und Dankbarkeit, sie ehrt, ihr treuergeben folgt, erntet endlosen Segen und unzählige Verdienste.

Kehren wir jedoch unsere Augen nach innen und erleben die wahre Natur,

das wahre Selbst, das Nicht-Selbst ist, so überschreiten wir die Grenzen der klugen Worte.

Das Tor zur Einheit von Ursache und Wirkung öffnet sich; nicht zwei und nicht drei, geradeaus führt der wahre Weg.

Unsere Form ist nun Nicht-Form, im Kommen und Gehen sind wir dennoch stets zuhause.

Unser Gedanke ist nun Nicht-Gedanke, unser Tanz und unser Lied - die Stimme des Dharma.

Wie erfrischend hell der Mond der Weisheit!

Was gibt es außerhalb, woran mangelt es noch?

Nirvana zeigt sich offen vor unseren Augen, die Erde, auf der wir stehen, ist das reine Lotus-Land.

Dieser Körper, der Körper Buddhas.

DIE ABSCHIEDSREDE DES KOZEN DAITO KOKUSHI

KOZEN DAITO KOKUSHI YUIKAI

Ihr Leute alle! Ihr kommt in dieses Kloster, um Zen zu studieren. Tut es nicht der Bekleidung und Nahrung wegen. So Ihr Schultern besitzt, werdet Ihr nicht ohne Kleider sein. So Ihr einen Mund habt, werdet Ihr nicht ohne Nahrung bleiben. Seid stets - 24 Stunden am Tag - bestrebt, den Bereich jenseits allen Wissens zu erreichen. Arbeitet hart, greift danach, werdet Herr darüber und geht fort. Die Zeit ist schnell, wie ein Pfeil, seid daher achtsam, beschäftigt Euren Geist nicht mit unwichtigen Dingen. Ihr müßt Euch dessen voll bewußt werden! Ihr müßt Euch dessen voll bewußt werden!

Nach der Pilgerreise dieses alten Mönchs mögen einige von Euch reich ausgestattete Tempel mit Hausaltären und gold- und silbergeschmückte Sutrenbände besitzen, voll mit lauten Enthusiasten, oder mögen Sutren lesen und Dharanis rezitieren, lange Zeit Zazen üben, ohne sich auszuruhen, nur ein Frühstück zu sich nehmen und Tag und Nacht arbeiten. Selbst wenn Ihr all diese Dinge tut, Euren Geist aber nicht auf den wunderbaren, unübertragbaren Weg Buddhas und der Patriarchen richtet, verleugnet Ihr somit Ursache und Wirkung, und die wahre Lehre ist zum Scheitern verurteilt. All dies ist eine große Anzahl von Übeln, und obgleich dieser alte Mönch diese Welt für eine lange Zeit verlassen haben mag, es ist Euch nicht gestattet, Euch als meine Nachfolger zu bezeichnen.

Aber wenn es da einen Menschen gibt, der ernsthaft um seine eigene Sache bemüht ist, selbst wenn er am Lande in einer Strohhütte lebt, sein Mahl aus Wurzeln über einem Grasfeuer in einem zerbrochenen Topf bereitet, dann wird er derjenige sein, der mich täglich sieht und dankbar ist für alles, was er erhalten hat. Wer könnte sich unterstehen unachtsam zu sein. Arbeitet hart! Arbeitet hart!

TISCHSPRUCH

VOR DEM ESSEN

SEI DIR BEWUSST, DASS DIESE NAHRUNG UNSER LEBEN ERMÖGLICHT.

DENKE DARAN, WIEVIEL ARBEIT DAMIT VERBUNDEN WAR.

SIEH DICH VOR, DASS DU NICHT ZERSTREUT ODER UNBESCHEIDEN BIST.

NIMM DIE SPEISEN DANKBAR AUF.

WIR ESSEN UM GESUND ZU SEIN.

ISS, UM DEN WEG ZU VOLLENDEN.

NACH DEM ESSEN

WIR HABEN GEGESSEN.

WIR HABEN NEUE KRÄFTE ERHALTEN.

WENN WIR SELBSTLOS SIND, WERDEN WIR ALLE WESEN ERRETTEN.

SO VOLLENDEN WIR BUDDHAS WEG.

Zur Aussprache

j = wie dsch in Dschunke

y = wie deutsches j in ja

z = stimmhaftes s mit leichtem D-Vorschlag

sh = sch

ch = wie tsch in Tschechisch

Zwielaute werden immer als zwei getrennte Laute ausgesprochen:

ei = e + i

au = a + u