

# Rezitations- Büchlein







## **HERZ MANTRA**

TEYATHA OM GATE GATE  
PARAGATE PARASAMGATE  
BODHI SVAHA

*In vollkommenem Verstehen vom Ufer der  
Täuschung und Unwissenheit zum Ufer von  
Weisheit und Mitgefühl gegangen, zur  
Erleuchtung zum Wohle aller Wesen.*

## **FRIEDENS-MANTRA**

LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

*Mögen alle Wesen glücklich, zufrieden und frei  
sein.*

## **REUEBEKENNTNIS**

All meine negativen, unheilsamen Handlungen, die ich seit undenklichen Zeiten aus Anhaftung, Ablehnung und Verblendung mit meinem Geist, meiner Sprache und meinem Körper begangen habe, bereue ich jetzt von ganzem Herzen.

## **GRUNDSATZ**

Ich vermeide das Schädliche.  
Ich kultiviere das Heilsame.  
Ich schule und befreie meinen Geist.

## **DREI JUWELEN (TISARANA)**

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI

*Ich nehme Zuflucht zu Buddha, dem Meister.  
Ich nehme Zuflucht zum Dharma, der Lehre.  
Ich nehme Zuflucht zur Sangha, der  
Gemeinschaft.*

## **DIE ZEHN GELÜBTE**

Ich stärke das Leben.

Ich bin freigiebig.

Ich ehre den Körper.

Ich manifestiere die Wahrheit.

Ich bleibe klar im Geist.

Ich sehe das Vollendete.

Ich erkenne mein Selbst und die anderen als Eins.

Ich bin freimütig.

Ich praktiziere Harmonie.

Ich erlebe die Vertrautheit der Dinge.

## **BODHISATTVA GELÜBDE**

Zahllos sind die Lebewesen,  
ich gelobe, sie alle zu befreien.

Unerschöpflich sind die drei eitlen Vehaftungen,  
ich gelobe, sie alle zu überwinden.

Unzählig sind die Tore der Wahrheit,  
ich gelobe, sie alle zu durchschreiten.

Unübertroffen ist der Weg des Erwachens des  
Buddha, ich gelobe, ihn zu gehen.

# **DIE FÜNF GEWISSHEITEN**

## **1. Gewissheit**

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich älter werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Altern nicht ausweichen.

## **2. Gewissheit**

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich krank werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Krankwerden nicht ausweichen.

## **3. Gewissheit**

Es ist eine natürliche Tatsache, dass ich sterben werde. Egal, was ich unternehme, ich kann dem Sterben und meinem Tod nicht ausweichen.

## **4. Gewissheit**

Es ist eine natürliche Tatsache, dass alles, was ich mir erarbeitet und gekauft habe, alles, was mir lieb geworden ist, sich verändern wird. Dies betrifft auch die Menschen, an denen ich hänge. Egal, was ich unternehme, ich kann der Veränderung und der Trennung von diesen Menschen nicht ausweichen.



## **5. Gewissheit**

Es ist eine natürliche Tatsache, dass nur meine Taten zählen. Sie sind der Grund und Boden, auf dem ich stehe. Egal, was ich unternehme, ich kann den Wirkungen meiner Taten nicht ausweichen.

## KANZEON (ENMEI JUKKU KANNON GYO)

KAN ZE ON  
NA MU BUTSU  
YO BUTSU U IN  
YO BUTSU U EN  
BU 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 SCHIN

*Kanzeon - Sutra des langen Lebens*

*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 Nirwana 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 Buddha-Natur,*

*denn ohne sie gibt es keinen Gedanken.*

## **DIE VIER EDLEN GEISTESHALTUNGEN**

Mögen alle Wesen das Leiden durch die Liebe  
vermindern.

Ich entwickle Liebe.

Mögen alle Wesen das Leiden durch das  
Mitgefühl vermindern.

Ich entwickle Mitgefühl.

Mögen alle Wesen das Leiden durch die Mitfreude  
vermindern.

Ich entwickle Mitfreude.

Mögen alle Wesen das Leiden durch den  
Gleichmut vermindern.

Ich entwickle Gleichmut.

Mögen alle Ursachen, die zu Leid führen,  
aufgehoben werden.

Ich setze keine Ursachen mehr, die zu Leid  
führen.

Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

Ich bin glücklich und frei.

## HERZ SUTRA

FORM IST LEER HEIT, LEER HEIT IST FORM. LEER HEIT IST NICHT VER SCHIE DEN VON FORM, NOCH IST FORM VER SCHIE DEN VON LEER HEIT. AL LE DIN GE IN DER WELT SIND LEER, SO AUCH GE FÜHL, WAHR NEH MUNG, WIL LENS RE GUN GEN UND BE WUSST SEIN. AL LE DIN GE SIND WIE DIE LEER HEIT, FREI VON ENT STE HEN UND VER GE HEN, SIE SIND WE DER REIN NOCH UN REIN, WE DER VOLL KOM MEN NOCH UN VOLL KOM MEN. IN DER LEER HEIT GIBT ES KEI NEN KÖR PER, KEIN GE FÜHL UND KEI NE WAHR NEH MUNG, KEI NE WIL LENS RE GUNG UND KEIN BE WUSST SEIN; DA GIBT ES WE DER AU GEN, NOCH OH REN, WE DER NA SE NOCH ZUN GE, WE DER LEIB NOCH GEIST, WE DER SIN NES OB JEK TE NOCH VOR STEL LUN GEN; DA GIBT ES WE DER DEN BE REICH DER SIN NE; NOCH DEN BE REICH DER SIN NES OB JEK TE, NOCH DEN BE REICH DES BE WUSST SEINS. IN DER LEER HEIT GIBT ES WE DER GEI STI GE BLIND HEIT, NOCH AUF LÖS UNG DER GEI STI GEN BLIND HEIT; ES GIBT WE DER AL TERN, NOCH STER BEN, NOCH AUF HE BUNG DES AL TERNS UND STER BENS. IN DER LEER HEIT GIBT ES KEIN ER KEN NEN, KEIN VER WIRK LICH EN, KEIN

LEI DEN, KEIN ENT STE HEN DES LEI DENS,  
KEIN EN DE DES LEI DENS UND KEI NEN WEG,  
DER ZUM EN DE DES LEI DENS FÜHRT. NACH  
DIE SER WEIS HEIT, DASS ES NICHTS ZU VER  
WIRK LI CHEN GIBT, STRE BEN DIE SUCH EN  
DEN. DA RUM IST KEIN SCHLEI ER VOR IHR EM  
HER ZEN UND KEI NE ANGST. BE FREIT VON  
AL LEN VER WIRR UN GEN UND AL LEN TRÜ  
BUN GEN DES GEI STES, FREI VON AL LEN  
VOR STELL UN GEN WIRD END LICH NIR VA  
NA ER REICHT. DIE ER LEUCH TE TEN AL LER  
ZEI TEN, DER VER GAN GEN HEIT, GE GEN  
WART UND ZU KUNFT, FOL GEN DIE SEM WEG  
DER VOLL KOM MEN EN WEIS HEIT, AUF DEM  
SIE DIE GRO SSE BE FREI UNG ER LAN GEN.  
LASST AUCH UNS DIE SE TIEF STE WAHR HEIT  
ER FAH REN! DAS IST DAS GRO SSE WORT,  
DAS GRO SSE MAN TRA, DAS WORT AN TIE FE  
OH NE GLEI CHEN, DAS AL LE LEI DEN STILLT,  
DIE WAHR HEIT, IN DER ES NICHTS FAL SCHES  
MEHR GIBT; DAS WORT, DAS LETZ TE WEIS  
HEIT OFF EN BART:

GA TE, GA TE, PA RA GA TE, PARA SAM GA TE!  
BODHI SO HA

## HAN NYA SHIN GYO

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

KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA HA RA MI  
TA JI SHO KEN GO ON KAI KU DO IS SAI KU  
YAKU SHA RI SHI SHIKI FU I KU KU FU I SHI-  
KI 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 ZES 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 TOK 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 IS 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  
SAM MYAKU SAM 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 TO SHU NO JO IS SAI KU  
SHIN JITSU FU KO KO SETSU HAN NYA HA RA  
MI TA SHU SOKU SETSU SHU WATSU GYA TEI  
GYA TEI HA RA GYA TEI HARA SO GYA TEI BO JI  
SOWA KA HAN NYA SHIN GYO

## **DIE FÜNF BETRACHTUNGEN ZUM ESSEN**

Mögen wir an unser eigenes Handeln denken und daran, woher diese Nahrung kommt und wie viel Mühe damit verbunden ist.

Mögen wir überlegen, ob wir wahrhaft Gutes getan haben, wenn wir diese Nahrung annehmen.

Mögen wir Gier, Wut und Verblendung umwandeln, indem wir den eigenen Geist zähmen und uns von Unheilsamen fernhalten.

Mögen wir diese Nahrung als gute Medizin für unseren Körper zu uns nehmen.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen.

## **LOTUS MANTRA**

OM MANI PADME HUM

*Das Lotus Mantra steht für Mitgefühl, Klarheit und Weisheit und die Erleuchtung des Geistes.*

## **TARA MANTRA**

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

*Gruss und Ehre der gütigen Tara, der Retterin, die uns von unseren Ängsten befreit und die uns hilft, durch alles Schwere hindurchzugehen.*

## **BEGRÜSSUNG / VERABSCHIEDUNG**

AMITUOFO

*Ich grüsse und ehre das Lichtvolle, die Buddha-Natur in dir.*









