

Die nachfolgenden Sutren werden regelmäßig rezitiert,  
und zwar in folgender Reihenfolge:

- KAN ZE ON
- MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO
- SHIGU SEIGAN

... ganz am Ende der Meditation

- Buddham Saranam Gacchami
- JI HO SAN SHI

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO  
DAS HERZSUTRA DER GROSSEN WEISHEIT

KAN JI ZAI BO SA GYO JIN HAN NYA  
HA RA MI TA JI SHO KEN GO ON KAI  
KU DOIS 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 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 HARA 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

## **EMMEI JIKKU KANNON GYO**

Das zehnteilige Sutra des langen Lebens

**KAN ZE ON  
NAMU 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 SHIN**



## **SHIGU SEIGAN**

Das vierfache Gelöbnis für alle

**SHU JO MU H EN SEI GAN DO  
BO NO MUJIN SEI GAN DAN  
HO MON MU RYO SEI GAN GAKU  
BUTSU DO MU JO SEI GAN JO**

## **WILLENS - BEKUNDUNG**

Die Lebewesen sind zahllos,  
ich will auf meinem Wege für alle mitfühlend da sein.

Obwohl meine Illusionen und Begierden unerschöpflich sind,  
will ich sie alle mir selbst in den Dienst geben.

Obwohl die höchste Lehre unermesslich ist,  
will ich sie ganz verwirklichen.

Obwohl der höchste Weg undurchschreitbar scheint,  
will ich ihn ganz durchschreiten.



**BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHARMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI**



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