

## Hartsoetra

Het Inzicht dat Ons naar de Andere Oever brengt

Avalokiteśvara,  
diepgaand mediterend  
met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt,  
ontdekte plotseling  
dat alle vijf skandhas op gelijke wijze leeg zijn.  
Door dit inzicht overwon hij al het lijden.

Bel 1x

Luister Śāriputra,  
dit lichaam is leegte,  
leegte is dit lichaam.  
Dit lichaam is niet anders dan leegte.  
Leegte is niet anders dan dit lichaam.  
Dit geldt ook voor gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn.

Bel 1x

Luister Śāriputra,  
alle verschijnselen worden gekenmerkt door leegte;  
hun ware natuur is geen geboorte, geen dood,  
geen zijn, geen niet-zijn;  
ze zijn rein, noch onrein,  
en nemen toe noch af.

Daarom zijn lichaam, gevoelens, waarnemingen,  
mentale formaties en bewustzijn  
leeg van een afzonderlijk zelf.

Ook de achttien werelden van verschijnselen:

de zes zintuigen, de zes zintuigobjecten en de zes bewustzijnen  
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.

Ook de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan  
en hun einde  
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.

Lijden, de oorzaken van lijden,  
het einde van lijden, het pad,  
inzicht en realisatie  
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.  
Wie dit kan zien hoeft niets meer te bereiken.

Bodhisattva's die oefenen met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt  
kennen geen belemmeringen in hun geest.  
Vrij van belemmeringen kennen zij geen angst,  
vernietigen zij alle verkeerde waarnemingen  
en realiseren volmaakt Nirvāna.

Door de beoefening van het inzicht dat ons naar de andere oever brengt,  
kunnen alle Boeddha's in het verleden, heden en de toekomst,  
authentieke en volmaakte verlichting bereiken.

Bel 1x

Weet daarom Śāriputra,  
dat het inzicht dat ons naar de andere oever brengt  
een grootse mantra is,  
de meest verhelderende mantra,  
de hoogste mantra,  
de ongeëvenaarde mantra,  
de ware wijsheid die in staat is  
aan alle vormen van lijden een einde te maken.

Laten we daarom het inzicht dat ons naar de andere oever brengt eren  
en deze mantra verkondigen:

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”

Bel 2x

*Laatste versie Thich Nhat Hanh (2014) en br. Phap Xa 2015 (Nederlandse vertaling)*