

# *Sadhana* *der grünen Tara*





## Einleitung

Die ehrwürdige Tara, eine weibliche Buddha-Gestalt, war ursprünglich in einer Welt namens „Vielfältiges Licht“ als Prinzessin Yésché Dawa geboren worden. Sie besaß große Hingabe an die Lehren des Buddha jener Zeit, der den Namen „Klang der Trommel“ trug.

Hunderte von Millionen Jahre brachte sie den zahllosen Buddhas, Bodhisattvas und Arhats jenes Zeitalters Gaben dar. Jeden Tag richtete sie Gaben aus kostbaren Stoffen für alle zehn Richtungen her. Das positive Potenzial dieser Handlungen führte dazu, dass sie den Erleuchtungsgeist erlangte.

Einige Mönche jener Zeit wiesen sie darauf hin, dass, würde sie darum beten, einen männlichen Körper zu erhalten, diese Gebete sicherlich erfolgreich wären. Sie antwortete jedoch: „Viele wirken in männlicher Gestalt zum Wohle der Lebewesen, aber nur wenige in weiblicher Gestalt. Aus diesem Grund werde ich bis zum Ende des Daseinskreislaufes als Frau zum Wohle der Wesen wirken.“

Sie blieb im Palast, ohne an den Sinnesobjekten zu hängen, die sie dort genoss, meditierte und erlangte den Zustand, der „Erlösung aller Lebewesen“ genannt wird. Kraft dessen befreite sie jeden Morgen Hunderte von Millionen Wesen von weltlichen Gedanken und versetzte sie in den gleichen Zustand, und am Nachmittag ebenso.

Infolgedessen wandelte sie ihren Namen in „Tara“ – die Befreierin – um, und der Buddha „Klang der Trommel“ prophezeite ihr, dass sie unter dem Namen „die Göttin Tara“ bekannt sein werde, bis alle Lebewesen Befreiung erreicht hätten. Eine große Anzahl indischer Gelehrter und Yogis erlangten durch Ausüben der mit ihr verbundenen Yoga-Methode Erleuchtung, darunter Tilopa, Naropa, Kandhapa, Lalavadschra, and Dipankara (Atischa).

Gleichermaßen verwirklichten auch zahllose tibetische spirituelle Meister alle Erkenntnisse von Sutra und Tantra, indem sie auf Tara vertrauten, nebst unzähligen anderen auch der ehrwürdige spirituelle Meister, der alle Buddhas und Manifestationen von Tara selbst in menschlicher Gestalt verkörpert, Losang Yésché Tenzin Gyatso, sowie der ehrwürdige, zutiefst gütige Meister Lobsang Tsöndrü, der jegliche Lehre des Buddha vollkommen versteht und dem Buddha der Weisheit, Mandschúschri, gleicht.

Solange wir uns an das Gesetz von Karma, von Ursache und Wirkung, halten, brauchen wir folglich keinerlei Zweifel daran zu hegen, dass Tara auch uns helfen wird, Erleuchtung zu erlangen.

# GRÜNE TARA SADHANA

## Die eigentliche Übung

### Eine Übersichtsmeditation über den Stufenweg

#### Bitte um Gelingen der Dharma-Übung

Buddhas und spirituelle Meister, bitte verleiht mir die Fähigkeit, meinen Geist mit dem Dharma zu vereinen, auf dass meine Dharma Übung gelinge und ich den Stufenweg verwirklichen kann. Mögen keine Hindernisse auftreten, während ich diesen Weg vollende.

#### Gebet der Übenden geringerer Fähigkeiten

Bitte segnet mich, zu erkennen, dass ich ein kostbares, menschliches Leben besitze, das große Bedeutung hat, in vielfacher Hinsicht schwer zu erlangen, jedoch vorübergehend, vergänglich und leicht zu verlieren ist.

Aufgrund seiner wandelbaren Natur zerfällt es in Bruchteilen von Sekunden. Mein Tod ist daher gewiss, aber wann er eintreten wird, ist ungewiss.

Nach dem Tod besteht große Wahrscheinlichkeit, dass ich in niederen Bereichen wiedergeboren werde, denn ich habe in diesem und in früheren Leben unendlich viel mehr schädliches als heilsames Karma geschaffen.

Segnet mich, zu verstehen, wie über alle Maßen unerträglich das Leid der niederen Bereiche ist, damit ich von ganzem Herzen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehme und in aller Tiefgründigkeit erkenne, wie sich Karma entwickelt, sodass ich ausschließlich heilsam handle und davon ablasse, irgendetwas Schädliches zu schaffen.

#### Gebet der Übenden mittlerer Fähigkeiten

Wenn ich mich auf diese Weise übe, werde ich in höheren Bereichen wiedergeboren, jedoch weiterhin endlos Leid erfahren müssen, weil

Verblendungen und Karma meinen Verbleib im Daseinskreislauf bestimmen.

Bitte segnet mich, zu erkennen, wie sich der gesamte Daseinskreislauf von zwanghafter Geburt bis zum Tod und wieder zu neuer Geburt entfaltet, und aus dieser Erkenntnis heraus Tag und Nacht den drei höheren Schulungen des Weges folge: höherem ethischen Verhalten, höherer Konzentration und höherer Weisheit, denn das sind die hauptsächlichsten Mittel, mich aus dem Daseinskreislauf zu befreien.

### Gebet der Übenden höchster Fähigkeiten

#### *Der Sutra-Weg:*

Da aber jedes Lebewesen meine Mutter gewesen ist und die meisten von ihnen furchtbares Leid erfahren, segnet mich bitte, ihnen allen zum Glück zu verhelfen, indem ich das vollkommene Glück meiner selbst hingebe und die Taten eines Bodhisattva vollbringe: mich mit der Einstellung des Erleuchtungsgeistes in den sechs Vollkommenheiten übe und auf der Grundlage der Meditation inneren Gleichgewichts die Belange meiner selbst durch die der anderen ersetze.

So werde ich mich nicht darum sorgen, ob ich selbst das Leid des Daseinskreislaufs aller Lebewesen erfahre, und sei es auch noch so lange, da mein Geist auf dem allgemeinen spirituellen Weg geübt ist.

#### *Der Vadschrayana-Weg:*

Bitte segnet mich, den schnell wirkenden Lehren des Vadschrayana zu folgen, da ich das Leid der Lebewesen – das auch nur einen Moment zu erfahren über alle Maßen unerträglich ist – als mein eigenes empfinde. Segnet mich daher, jetzt gleich unmittelbar die Verwirklichung Buddha Schakjamunis zu erlangen, indem ich in meinem Leben mit dem einzigen Ziel der Erleuchtung für alle Lebewesen die Regeln meiner Ordination und die Anweisungen des spirituellen Meisters mit größter Sorgfalt einhalte.

## Visualisierung

Visualisiere Buddha Tara im Raum vor Dir. Sie hat einen strahlenden grünen Licht-Körper, wunderschön. Sie sitzt auf einem offenen vielfarbigen Lotus, ihr linkes Bein ist angezogen (wie in Meditationshaltung,) und ihr rechtes Bein ist ausgestreckt, der Fuß ruht auf einem kleinen Lotus, der sich vor ihr befindet.

Ihr angezogenes linkes Bein zeigt ihre vollkommene und mühelose Kontrolle über die Begehrens-Energie, und ihr ausgestrecktes rechtes Bein zeigt ihre Bereitschaft und Fähigkeit, sich sofort zu erheben, und zum Nutzen aller fühlenden Wesen zu handeln.

Oft wird sie als Wunsch erfüllender Buddha bezeichnet. Sie verkörpert die flinke Fähigkeit, Probleme rasch zunichte zu machen, Dinge zu erledigen, und Hindernisse zu beseitigen.

Stell Dir Tara so schön wie möglich vor: jung, strahlend, voller Energie, voller Glückseligkeit, trägt sie farbige seidene Kleider und Schmuck an den Ohren, den Knöcheln, Armen und am Hals.

Stell Dir vor, dass sie die Manifestation deines Lehrers ist. Es ist sein Geist, der sich in diesem Aspekt, als grüne Tara manifestiert, um dir zu nutzen.

## Zuflucht nehmen

### und den Erleuchtungsgeist entwickeln

sang gyä tshhö tang tshog kyi tshhog nam la

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

tshang tshhub par tu dag ni kyab su tshhi

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

dag ki dschi n sog gyi pä sö nam kyi

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügigkeit**

**und der anderen Vollkommenheiten**

dro la phän tshhi r sang gyä drub par schog

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

Die vier unermesslichen Gedanken

**Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen dafür besitzen.**

**Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.**

**Möge kein Wesen je getrennt sein vom Glück, das ohne jegliches Leid ist.**

**Mögen alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilen,  
von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah den einen und  
fern den anderen.**

Die siebenteilige Übung

**Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.**

**Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich  
ausgebreitete sowie geistig erschaffene.**

**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten unheilsamen  
Handlungen und Verstöße**

**und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher  
Wesen.**

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

**Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der  
höchsten Erleuchtung.**

Darbringung des äusseren und inneren Mandalas

sa schi pö kyi tschug schi ng me tog tram

**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

ri rab ling schi nyi dä gyän pa di

**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und  
Mond,**

sang gyä sching tu mi g te phül wa yi

**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

dro kün nam tag sching la tschö par schog

**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land**

Dag ki tschhag tang mong sum kye wä yül

**Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken**

Dra nyen par sum lü tang long tschö tschä

**– Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse –**

Phang pa me par bül kyī leg sche nä

**bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.**

tug sum rang sar dröl war tschin kyī lob

**Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### Chakra Visualisation

Dann visualisiere ein Chakra nach dem anderen, kraftvolles, glückseliges Licht kommt aus jedem ihrer Chakras, tritt in deine Chakras ein und füllt dich vollständig. Zuerst erfolgt die Reinigung, und dann füllt dieses Licht dich mit Inspiration.

Zuerst sendet Tara kraftvolles glückseliges weißes Licht aus dem OM in ihrem Stirnchakra. Es tritt in dein Stirnchakra ein und füllt Dich vollständig.

Stell dir vor, dass all deine Probleme, deine Leiden, sowie die Schwerfälligkeit und Grobstofflichkeit deines Körpers durch dieses Licht gereinigt wird, und aller Schaden und Unheil, die du jeglichem Lebewesen, seit anfangloser Zeit, jemals mit deinen Körpern zugefügt hast, werden gereinigt, vollständig ausgemerzt. Nicht einmal das kleinste Teilchen bleibt davon zurück.

Dann fließt das weiße Licht erneut und du stellst Dir vor, dass dein Körper zu einem Lichtkörper wird, gleich dem der Tara, keine Spur von Grobstofflichkeit, unzerstörbar, der Körper den du als Tara haben wirst. Sambhogakaya.

Dann sendet sie rotes Licht aus dem AH ihres Kehlchakras. Es fließt in dein Kehlchakra füllt dich vollständig.

Alle Probleme deiner Rede, unangemessene Worte, nutzloses Geschwätz, die Unfähigkeit sich angemessen auszudrücken, alle Lügen und aller Schaden und alles Unheil das du je mit deiner Rede in diesem und in allen vorhergehenden Leben angerichtet hast, wird durch dieses rote glückselige Licht total gereinigt, ausgerottet, vernichtet. Nicht einmal das kleinste Teilchen bleibt davon zurück.

Das Licht fließt erneut, und dieses Mal stellst du dir vor, dass du vollständig von Taras glückseliger, perfekter, mitfühlender, weiser, und angemessener Rede gefüllt wirst, so dass jegliches Wort das du sprichst, zwangsläufig nur zum Nutzen jedes Lebewesens wird, das diese Worte hört. Und all das ist dein Potenzial. Fühle dich erfüllt von dieser kraftvollen Energie.

Drittens sendet Tara kraftvolle Strahlen dunkelblauen Lichts aus dem blauen HUM in ihrem Herzchakra. Dieses Licht fließt in dein Herzchakra und füllt dich vollständig.

Stell dir vor, dass alles Unbefriedigende deines Geistes: deine Verwirrung, die Arroganz, Wut, Eifersucht, Stolz, Ärger, Schmerz, Angst, Selbsthass, was auch immer, alles total gereinigt ist, samt all deinen Wahnvorstellungen, einschließlich der Wurzel allen Übels, das Greifen nach einem aus sich selbst heraus existierenden Ich. Der Ursprung allen Leidens deiner selbst, und der Antrieb um Anderen zu schaden und sie zu verletzen. All dies wird von diesem kraftvollen blauen Licht total vernichtet, nicht einmal das kleinste Teilchen bleibt davon zurück.

Das Licht fließt erneut, und dieses Mal stellst du dir vor, dass Du vollständig von Taras glückseligem, allwissenden und mitfühlendem Bewusstsein gefüllt bist, das dein eigenes Potenzial ist.

Viertens sendet Tara kraftvolle Strahlen gelben Lichts aus dem gelben SVA in ihrem Nabelchakra. Dieses Licht fließt in dein Nabelchakra und füllt dich vollständig.

Stell dir vor, alle Hoffnungslosigkeit, alle Ohnmacht im Angesicht der Ungerechtigkeiten, alle Unfähigkeit sinnvoll und geschickt zu handeln, all die blockierte Energie, wird vollständig gereinigt und aufgelöst. Das Licht fließt erneut aus Taras Nabelchakra, und dieses Mal stellst du dir vor, dass das Licht aus Lama Taras Nabelchakra dich mit Kraft füllt, der Fähigkeit anstrengungslos zu handeln und das, was zum Wohle aller Wesen getan werden muss, mit Mitgefühl und Weisheit zu tun.

Fünftens, sendet Tara kraftvolle Strahlen grünen Lichts aus dem grünen HA in ihrem geheimen Chakra. Dieses Licht fließt in dein Sexualchakra, das 4 Finger breit unter dem Nabel liegt, und füllt dich vollkommen.

Stell dir vor, dass all deine außer Kontrolle geratene, unglückliche Anhaftungsenergie, all das ungesunde Sehnen, alles Begehren das Dich armselig, unklar, verwirrt, ruhelos und unzufrieden macht, vollständig gereinigt wird. Nicht einmal das kleinste Teilchen bleibt davon zurück. Dann stell Dir vor dass dieses glückselige grüne Licht dein Sexualchakra durchdringt, und Dich vollständig mit umgewandelter geschickter Begehrensenergie, Wonne, Zufriedenheit, Erfüllung, Wohlbefinden, Genuss und Glückseligkeit füllt.

Dann visualisierst Du, dass alle fünf Lichter aus Taras fünf Chakras gleichzeitig in deine fünf Chakras einfließen und diesmal fühlst Du, dass sogar die subtilsten Flecken aller Wahnvorstellungen und Illusionen völlig ausgemerzt sind, nicht einmal das kleinste Teilchen bleibt davon zurück. Fühle Dich frei davon.

Bleibe in diesem glückseligen Zustand, und konzentriere Dich auf die Einheit deines Seins und der Energie Mutter Taras.

### Auflösung und Absorption

Der Lotus löst sich nach oben in Taras Körper auf. Dann kommt sie und sitzt über deinem Scheitel, in die gleiche Richtung blickend.

Dann, durch ihren Wunsch sich mit deinem Geist zu vereinen, - denke daran dass sie dein Guru ist - löst sie sich in grünes Licht auf, das durch

deinen Scheitel, durch den zentralen Kanal, der sich vor der Wirbelsäule befindet, in Dein Herzchakra eintritt, und mit deinem subtilen Bewusstsein, deinem klaren Licht Bewusstsein, verschmilzt. Denke: Tara's Bewusstsein, des Guru's Bewusstsein, mein Bewusstsein, alles ist dasselbe, vollständig eins. Durch dieses Verständnis fühlst Du große Glückseligkeit.

Dann visualisierst Du alle fühlenden Wesen um dich herum – vor dir, hinter dir oben, unten, an den Seiten, überall.

Rezitiere das Tara Mantra – **OM TARE TUTARE TURE SOHA** - so oft, wie du möchtest.

Stelle Dir dabei vor, dass die Energie des Mantras ausströmt und wie mit Haken alle Energie der Tara herholt, und dann zu allen fühlenden Wesen ausströmt, und sie von jeglichem Leiden, samt den Ursachen dafür, befreit.

Das Licht kommt zurück, füllt dich vollständig mit Glückseligkeit, Weisheit, Mitgefühl, und all ihren erhabenen Qualitäten, die dein eigenes Potenzial sind.

Wenn du die Mantra Rezitation beendet hast, dann rezitiere folgendes:  
**Ich bitte Dich, erhabener, glorreicher und kostbarer Guru,  
verweile auf dem Lotus in meinem Herzen  
nimm mich voll Güte in Deine Obhut  
und gewähre mir die Verwirklichung  
der vollkommenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist.**

### Meditation

Dann löst Du alles in die raumgleiche Leerheit auf. So wie Lama Yeshe sagte, ist das nicht die wirkliche Bedeutung der Leerheit, aber bei tantrischen Praktiken ist es ein wirksames Mittel sich der eigentlichen Leerheit anzunähern.

Zuerst stellst du dir vor, dass sich das gesamte Universum in die Leerheit auflöst, dein Ort, der Planet, die Galaxien. Dieses Universum, mit all den Wesen darin, das wir als so wahr und wirklich betrachten und ergreifen, als ob es unabhängig, von sich selbst aus existieren würde, all das löst sich in leeren Raum auf. Nicht das kleinste Teilchen bleibt davon zurück, null und nichts, wie Lama sagte.

Dann löst du deinen Körper auf, die Grundlage für dieses Ich, das, mit dem wir am besten vertraut sind, mit dem wir uns am ehesten identifizieren. Du stellst dir vor, dass du dich von den Füßen her nach oben, und vom Scheitel her nach unten, in Dein Herzchakra auflöst. Du fühlst wie sich alles in dein Herzchakra auflöst.

Dann löst du deine Gedanken auf, diese aufwendigen gedanklichen Konstruktionen, alle Vorstellungen über ein Ich, die auf keiner realen oder logischen Grundlage beruhen, die vollständig erfunden sind, alles Halluzination, wie Lama Zopa sagt. All das löst sich in leeren Raum auf, nicht das kleinste Teilchen bleibt davon zurück, alles wird zu null und nichts.

Alles was übrigbleibt ist dein Lama Tara Bewusstsein, äußerst subtil, rein, weit wie der leere Raum. Und du denkst: „ich bin der Dharmakaya“, „so bin ich“.

Fühle dich wohl in dieser Glückseligkeit, denn sie ist deine Natur. Und du vertraust, dass du von Natur aus leer bist.

Für einen Moment, beschäftige dich gedanklich mit dieser Leerheit, alles was du darüber verstehst und was dir darüber bekannt ist. Dann lässt du die Gedanken sein, und verweilst in dieser unbeschreiblichen, unendlichen, weiten, glückseligen raumgleichen Leerheit. So lange du möchtest.

Wenn es Zeit wird, die Meditation zu beenden, veranlasst dich dein Mitgefühl und dein Wunsch für alle Wesen von Nutzen zu sein, diesen Zustand der glückseligen Leerheit zu verlassen. Du manifestierst dich

wieder in deinem Körper, und stellst dir vor, dass dein Geist vollständig eins mit Mutter Taras Geist ist.

### Wunschgebete

Zum Abschluss mache Wunschgebete dass du mit diesem Körper und deiner Rede, für alle mit denen du in Kontakt trittst, Menschen, Tiere, was immer, nur von Nutzen sein wirst. Das ist der Sinn und Zweck der Existenz deines Körpers und deiner Rede.

Was immer ich in diesem Leben für Erfahrungen mache, seien es glückliche oder leidvolle, Gesundheit oder Krankheit, Gewinn oder Verlust, Reichtum oder Armut, ob im Leben oder im Tod, und selbst im Fall einer Wiedergeburt in einem Höllenbereich, mögen all diese Erfahrungen und jede meiner Handlungen von nun an von höchstem Nutzen für alle Lebewesen sein und bewirken, dass sie so bald wie möglich Erleuchtung erreichen.

Möge alles, was in meinem Leben geschieht, sich heilsam auf andere auswirken.

Wenn ich von anderen Menschen kritisiert werde, möge auch dies von höchstem Nutzen für die Lebewesen sein. Erhalte ich Lob, möge es ihnen den größten Vorteil bringen. Ob ich gesund bin oder nicht, und selbst wenn ich an einer Krankheit wie Krebs leide, möge es höchsten Nutzen für alle Lebewesen bewirken.

Mögen ich, meine Angehörigen und sämtliche Lebewesen in all unseren Leben geleitet werden von dir, Mutter Tara.

### Aus dem Bodhicharyavatara

Mögen alle Wesen in allen Richtungen, die krank sind, körperlich oder geistig leiden, kraft dieses positiven Potenzials ein Meer von Glück und Freude erlangen.

Möge nie ein Wesen leiden,

schädlich handeln oder krank sein.

Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden  
und möge niemand mehr unglücklich sein.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,  
und Taube allzeit Klänge hören.

Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,  
blühende Gesundheit erlangen.

Mögen die Unbekleideten Kleidung finden,  
die Hungrigen Nahrung,  
die Durstigen Wasser  
und köstliche Getränke.

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;  
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,  
die Verzweifelten neuen Mut fassen  
und finden, was vollkommen verlässlich ist.

Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen,  
mögen die Ernten reichlich sein;  
mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten  
und Rezitationen von Mantras erfolgreich sein.

Möge jedes Wesen, das krank ist,  
schnell von seiner Krankheit genesen,  
und möge keine Krankheit der Wesen  
je wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden  
und die Gefesselten Freiheit erlangen;  
mögen die Kraftlosen Stärke finden  
und einander Freunde werden.

So lange, wie der Raum besteht,  
so lange, wie es lebende Wesen gibt,  
so lange möge auch ich verweilen,  
und ihr Leid zum Aufhören bringen.

Widmungsgebete

ge wa di yi nyur tu dag

**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**

la ma sang gyä drub kyur nä

**rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha**

dro wa tschi g kyang ma lü pa

**erreichen und sämtliche Lebewesen**

te yi sa la gö par schog

**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**

tschang tschhub sem tschhog rin po tsche

**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist**

ma kye pa nam kye kyur tschi g

**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**

kye pa nyam pa me par yang

**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**

kong nä kong tu phel war schog

**sondern immer weiter entfalten.**

Kurze Gebete für ein langes Leben

Für Seine Heiligkeit den Dalai Lama

kang ri ra wä kor wä sching kham dir

**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**

Phän tang de wa ma lü dschung wä nä

**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**

tschän rä sig wang tän dsin gya tsho yi

**Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,**

schab pä si thä par tu tän kyur tschi g

**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

### **Für Lama Zopa Rinpotsché**

Thub tshül tschhang sching tscham gön gyäl wä tän  
**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrechterhält  
und die siegreiche Lehre des sanften Beschützers bewahrt,**  
Dsin kyong pel wä kün sö tog por dsä  
**hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen,**  
schog sum kur wä leg mön thu drub pa  
**und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten [Juwelen]  
erfüllt**  
Dag sog dül tschä gön tu schab tän schog  
**zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.**

### **Mantras zur Vervielfältigung**

Um das erschaffene positive Potenzial 100.000fach zu vermehren, sprich am  
Ende der Sitzung diese besonderen Mantras:

**TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN S HEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NAM PAR NANG DSÄ Ö KYI GYÄL  
PO LA TSCHHAG TSCHÄL LO 1x**

**TSCHANG TSCHHUB SEM PA SEM PA TSCHHEN PO KÜN TU SANG  
PO LA TSCHHAG TSHÄL LO 1x**

**TADYATHA PÄNTSCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DHURU DHURU DSCHAYA MUKHE SVAHA 7x**

Damit alle unsere Gebete Wirklichkeit werden und ihren Nutzen 100.000fach  
zu vermehren:

**CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG  
PAR DZOG PÄI SANG GYÄ MÄN GYI LHA BAIDURYA Ö KYI GYÄL  
PO LA CHHAG TSHÄL LO  
(1x)**

**TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NGO WA TANG MÖN LAM**

**[THAM TSCHÄ RAB TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL  
LO**

*Ix*

Mögen durch die Kraft des Segens der erhabenen Buddhas und Bodhisattvas, die Kraft des unfehlbaren Abhängigen Entstehens und die Kraft meiner aufrichtigen, besonderen inneren Einstellung alle meine reinen Gebete sogleich in Erfüllung gehen.

## Lobpreis an die 21 Taras

### Anrufung

Po ta la yi nä tschhog nä  
**Von der Stätte Potala,**  
TAM yig dschang ku lä thrung schi ng  
**Tara aus dem grünen TAM,**  
Ö phag me kyi u la gyän  
**Amitabha schmückt dein Haupt,**  
tü sum sang gjä thrin lä ma  
**reines Handeln der Buddhas,**  
**früher, jetzt und immerdar,**  
döl ma khor tschä scheg su söl  
**Tara mit Gefolge – komm!**

### Verneigung

lha tang lha mi n tschö pän kyi  
**Götter und Titanen neigen**  
schab kyi pä mo la tü nä  
**ihr gekröntes Haupt vor Dir.**  
phong pa kün lä dröl dsä ma  
**Rettest alle aus der Not -**  
döl ma yum la tschhag tshäl lo  
**wir verneigen uns vor Dir.**

### Lobpreis

OM dsche tsün ma phag ma döl ma la tschhag schäl lo  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

tschhag tshäl döl ma njur ma pa mo  
**Ehre Tara, schnell und mutig,**  
tschän ni kä tschi g log tang dra ma  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
dschi g ten sum gön tschhu kje schäl gyi  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
ge sar tsche wa lä ni tschung ma  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

tschhag tshäl tön kä da wa kün tu  
**Ehre dir, mit dem Gesicht von**  
kang wa gja ni tseg pä schäl ma  
**hundert Herbstvollmonden leuchtend,**  
kar ma tong thrag tshog pa nam kyi  
**strahlend wie das Licht der Sternen**  
rab tu tschhe wä ö rab bar ma  
**scharen tausendfach entfaltet.**

tschhag tshäl ser ngo tschhu nä kje kyi  
**Ehre dir, die Hand geschmückt mit**  
pä mä tschhag ni nam par gyän ma  
**einem golden-blauen Lotus -**  
dschi n pa tsön drü ka thub schi wa  
**du bist Geben, Ethik, Tatkraft,**  
sö pa sam tän tschö yül nyi ma  
**Sammlung und Geduld und Weisheit.**

tschhag tshäl de schin scheg pä tsug tor  
**Ehre dir, der Buddhas Krone,**  
tha yä nam par gjäl wa tschö ma  
**Taten siegreich ohne Ende,**  
ma lü pha röl tschhi n pa thob pä  
**dein sind alle Perfektionen,**  
gyäl wä sä kyi schi n tu ten ma  
**Stütze aller Bodhisattvas.**

tschhag tshäl TUTTARA HUM yi ke  
**Ehre dir, das TUTTARE HUM**  
dö tang tschhog tang nam kha kang ma  
**füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.**  
dschi g ten dün po schab kyi nän te  
**Tritt dein Fuß auf sieben Welten,**  
lü par me par gug par nyi ma  
**kannst du alle um dich sammeln.**

tschhag tshäl gya tschin me lha tshang pa  
**Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,**  
lung hla na tshog wang tschhug tschhö ma

**Indra, Agni, Brahma, Windgott.**  
dschung po ro lang tri sa nam tang  
**von der Geisterschar gepriesen:**  
nö dschi n tshog kyi dün nä tö ma  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

tschhag tshäl TRAD tsche tscha tang PHAT kyi  
**Ehre Dir, der Klang von TRAD PHAT**  
pha röl thrül khor rab tu dschom ma  
**stört der Feinde mag'sche Kreise,**  
yä kum yön kjang schab kyi nän te  
**rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,**  
me bar thrug pa schi n tu bar ma  
**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

tschhag tshäl TURE dschi g pa tschhen po  
**Ehre TURE, groß und furchtbar,**  
dü kyi pa wo nam par dschom ma  
**überwindest Maras Heere,**  
tschhu kje schäl ni thro nyer dän dsä  
**Lotusantlitz, Zornesfalten,**  
dra wo tham tschä ma lü sö ma  
**alle Feinde ganz vernichtet.**

tschhag tshäl kön tschhog sum tshön tschhag gyä  
**Ehre dir, die Hand am Herzen**  
sor mö thug kar nam par gyän ma  
**in der „Drei Juwelen Mudra“,**  
ma lü tschhog kyi khor lo gyän pä  
**mit den Rädern, deren Lichter**  
rang gi ö kyi tshog nam thrug ma  
**alle Richtungen durchwirbeln.**

tschhag tshäl rab tu ga wa dschi pä  
**Ehre dir, vor Freude leuchtend,**  
u gyän ö kyi threng wa pel ma  
**Lichterkrantz aus deinem Scheitel.**  
schä pa rab schä TUTTARA yi  
**Das Gelächter von TUTTARE**

dü tang dschi g ten wang du dsä ma  
**beherrscht Götter und Dämonen.**

tschhag tshäl sa schi kjong wä tshog nam  
**Ehre dir, die Kraft hat, alle**  
tham tschä gug par nü ma nyi ma  
**Orts-Beschützer zu versammeln,**  
thro nyer yo wä yi ke HUM ki  
**zornvoll bebend allen Mangel**  
phong pa tham tschä nam par döl ma  
**mit der Silbe HUM beseitigt.**

tschhag tshäl da wä tum bü u gyän  
**Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom**  
gyän pa tham tschä schi n tu bar ma  
**Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**  
räl pä thrö na ö pa me lä  
**in den Locken deiner Haare**  
tak par schi n tu ö rab dsä ma  
**strahlt das Licht von Amitabha.**

tschhag tshäl käl pä tha mä me tar  
**Ehre dir, im Kranz des Feuers,**  
bar wä threng wä ü na nä ma  
**lodernd wie am End' der Zeiten,**  
yä kyang yön kum kün nä kor Gä  
**rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,**  
dra yi pung ni nam par dschom ma  
**ringsum Freude, schlägst du Feinde.**

tschhag tshäl sa schi ngö la tschag gi  
**Ehre dir, die diese Erde**  
thil kyi nün schi ng schab gyi dung ma  
**mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,**  
thro nyer tschen dsä yi ke HUM ki  
**mit dem HUM und zornig blickend**  
rim pa dün po nam ni gem ma  
**sieben Welten überwindend.**

tschhag tshäl de ma ge ma schi ma  
**Ehre dir, Glück, Tugend, Frieden,**  
nya ngän dä schi tschö yül nyi ma  
**ruhst du, dein Geist in Nirvana**  
SVAHA OM tang yang tag dän pä  
**und versehen mit OM SVAHA**  
dig pa tschhen po dschom pa nyi ma  
**tilgst du große Freveltaten.**

tschhag tshhäl kün nä kor rab ga wä  
**Ehre dir, durch deine Freude**  
dra yi lü ni nam par gem ma  
**tilgst du die Gestalt der Feinde;**  
yi ke tschu pä ngag ni kö pä  
**durch die HUM-Weisheit befreist du**  
rig pa HUM lä döl ma nyi ma  
**mit dem Mantra der zehn Lettern.**

tschhag tshhäl TURE schab ni dab pä  
**Ehre TURE, durch die Silbe**  
HUM ki nam pä sa pön nyi ma  
**HUM und Stampfen deines Fußes**  
ri rab man da ra tang big tsche  
**beben die drei Welten, und die**  
dschi g ten sum nam yo wa nyi ma  
**Berge Mand'ra, Meru, Vindhya.**

tschhag tshhäl lha yi tsho yi nam pä  
**Ehre dir, den Mond in Händen,**  
ri tag tag tschen tschhag na nam ma  
**gleich dem Göttersee so strahlend,**  
TARA nyi dschö PHAT kyi yi ke  
**TARA TARA und PHAT Mantra**  
tug nam ma lü pa ni sel ma  
**beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

tschhag tshäl lha yi tshog nam gyäl po  
**Ehre dir – auf dich vertrauen**

lha tang mi am tschi yi ten ma  
**Götter, Kinnaras und Indra.**  
kün nä ko tschha ga wä dschi kyi  
**Deiner Freudestrahlen Rüstung**  
tsö tang mi lam ngän pa sel ma  
**tilgen Streit und böse Träume.**

tschhag tshäl nyi ma da wa gyä pä  
**Ehre dir, der Augen Lichter**  
tschän nyi po la ö rab säl ma  
**sind so klar wie Sonn' und Vollmond.**  
HARA nyi dschö TUTTARA yi  
**HARA HARA und TUTTARE**  
schi n tu trag pö rim nä sel ma  
**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

tschhag tshäl de nyi sum nam kö pä  
**Ehre dir, dreifache Soheit,**  
schi wä thu tang yang tag dän ma  
**du bist voll der Kraft des Friedens,**  
dön tang ro lang nö dschi n tshog nam  
**edle TURE so zerstörst du**  
dschom pa TURE rab tschhog nyi ma  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**  
tsa wä ngag kyi tö pa di tang  
**Diese einundzwanzig Strophen**  
tschhag tshäl wa ni nyi schu tsa tschi g  
**preisen dich mit deinem Mantra**

**mögen alle Deinen Frieden,**  
**Liebe und Weisheit genießen.**