

# Lobpreis an die 21 Taras



*(Aus dem FPMT-Praxisbuch, mit freundlicher Erlaubnis von FPMT Europe, für die Unterweisungen von SH Dalai Lama)*



## *Anrufung*

TAM yig dschang ku Lä thrung sching

**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 min 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 tschig Log tang dra ma  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
po ta La yi nä tschhog nä  
**Von der Stätte Potala,**  
dschig ten sum gön tschhu kJe schäl gyi  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
ge sar tsche wa Lä ni tschung ma  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

kschhag 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 -**  
dschin 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 tschhin pa thob pä

**dein sind alle Perfektionen,**

gyäl wä sä kyi schin 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.**

dschig 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 dschin 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 schin tu bar ma

**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

tschhag tshäl TURE dschig 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

**Lichterkranz aus deinem Scheitel.**

schä pa rab schä TUTTARA yi

**Das Gelächter von TUTTARE**

dü tang dschig 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 schin tu bar ma

**Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**

räl pä thrö na ö pa me Lä

**in den Locken deiner Haare**

tak par schin 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  
**Iodernd 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 sching 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**  
dschig 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**

schin tu trag pö rim nä seL ma

**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

tschhag tshäl de nyi sum nam kö pä

**Ehre dir, dreifache Soheit,**

tschi wä thu tang yang tag dän ma

**du bist voll der Kraft des Friedens,**

dön tang ro Lang nö dschin 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 tschig

**preisen dich mit deinem Mantra.**

### *Lobpreis an die 21 Taras (Kurzform)*

Diese Kurzform des Lobpreises an die 21 Taras in einem einzigen Vers empfing der große spirituelle Meister Jowo Atisha unmittelbar von der Edlen Tara selbst.

om tschom dän dä ma Lha mo dröL ma La tschhag tshäl Lo

**OM – ich verbeuge mich vor der befreienden Göttin Tara, die [all das] überwindet[, was hindert],**

tschhag tshäl dröL ma tare pa mo

**Ehre der mutigen Retterin TARE,**

tuttare yi dschig kün seL ma

**die alle Ängste vertreibt mit TUTTARE**

ture tön nam tham tschä ter ma

**allen Nutzen gewähret mit TURE,**

svaha yi ke tschän La rab dü

**Lob dem Klang deiner Silben – SVAHA.**

*Taras Mantra*

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

*Foto: Harald Weichhart*