

Das kurzgefasste Rítual  
der vier Mandala-Darbringungen an  
**Tschítamaní-Tara**



von  
**Kyabdsche Gaden Thrídschang Rínpotsche**



Die Silbe TAM aus den erhabenen Aktivitäten aller siegreichen Buddhas

schmilzt zu einem türkisfarbenen Strom.

Aus dessen anmutig lebhaft tanzenden Wirbeln erscheint dein Körper, Friedvolle,

die von den Gefahren der Existenz und des Friedens befreit.

Ich verneige mich respektvoll vor dir; bitte nimm mich liebevoll in deine Obhut.

## Das kurzgefasste Ritual der vier Mandala-Darbringungen an Tschittamani-Tara

### Zuflucht nehmen

DAG TANG DRO WA NAM KHÄ THA TANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN THAM  
TSCHÄ DÜ DI NÄ SUNG TE TSCHI SI TSCHANG TSCHHUB NYING PO LA  
TSCHHI KYI PAR TU

**Ich und alle Lebewesen, die überall den endlosen Raum erfüllen,  
nehmen von nun an, bis wir höchste Erleuchtung erreichen,**

PÄL DÄN LA MA TAM PA NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu den großartigen spirituellen MeisterInnen,**

DSOG PÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu den vollkommen erleuchteten, siegreichen Buddhas,**

TAM PÄ TSCHHÖ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu dem makellos reinen Dharma**

PHAG PÄI GE DÜN NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**und Zuflucht zum erhabenen Sangha. (3x or 7x)**

### Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

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

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügig-  
keit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

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

## Der besondere Erleuchtungsgeist

KHYÄ PAR MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN TU NYUR WA NYUR WAR  
 YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ KYI KO PHANG RIN PO TSCHHE TSCHI  
 NÄ KYANG THOB PAR TSCHA / DEI TSCHHIR DU DSCHE TSÜN MA PHAG MA  
 DRÖL MÄ NÄL DSCHOR NYAM SU LANG WAR GYI-O

**Vor allem, um allen Lebewesen, meinen Müttern, schnellstens zu nutzen, muss ich den Zustand erreichen, der von höchstem Wert ist, und ein vollendeter Buddha werden. Deshalb werde ich den Yoga der verehrungswürdigen Edlen Tara ausführen.**

## Die vier unermesslichen Geisteszustände

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE WA TANG DE WÄ GYU TANG DÄN PAR KYUR  
 TSCHIG

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

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL TANG DUG NGÄL KYI GYU TANG TRÄL  
 WAR KYUR TSCHIG

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

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL ME PÄ DE WA TANG MI DRÄL WAR  
 KYUR TSCHIG

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

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ NYE RING TSCHHAG TANG NYI TANG TRÄL WÄ  
 TANG NYOM LA NÄ PAR KYUR TSCHIG

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

---

Achte darauf, dass dein Geist wirklich von den vier unermesslichen Gedanken durchdrungen ist.

---

## Sich selbst als Gottheit hervorbringen

RANG NYI KÄ TSCHIG KI DSCHE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MÄ KUR SCHENG  
 PAR KYUR

**Ich entstehe augenblicklich in Gestalt der verehrungswürdigen Edlen Tara.**

## Segnen der inneren Gaben

---

Lasse die Gaben rein werden mit:

---

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

---

Verwandle sie in die Reinheit der Leerheit mit:

---

OM SVABHAVA SCHUDDHAH SARVA DHARMA  
 SVABHAVA SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG/ RAM LÄ ME / AH LÄ YE SCHE KYI KA PA  
 LA YANG SCHING GYA TSCHHE WÄ NANG TU SCHA NGA DÜ TSI NGA SCHU  
 WA LÄ TSCHUNG WÄ YE SCHE KYI DÜ TSII GYA TSHO TSCHHEN POR GYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].**

**Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind, aus RAM Feuer, aus AH eine große, weiträumige Schädelschale [Gefäß] ursprünglicher Weisheit.**

**Darin entsteht durch Schmelzen der fünf Arten von Fleisch und der fünf Arten von Nektar ein riesiger Ozean von Nektar ursprünglicher Weisheit.**

---

Weihe die inneren Gaben durch dreimaliges Sprechen von:

---

OM AH HUM (3x)

## Segnen der äußeren Gaben

Lasse die Gaben rein werden mit folgenden Worten (benutze dabei den Ringfinger der linken Hand, um sie mit inneren Gaben zu besprenkeln):

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

Verwandle sie in die Reinheit der Leerheit mit::

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI DU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ KAM LÄ THÖ PÄ NÖ NAM KYI NANG TU HUM LÄ TSCHHÖ DSÄ NAM RANG SCHIIN TONG NYI NAM PA TSCHHÖ DSÄ SO SÖ NAM PA TSCHÄN TSCHE LÄ WANG PO TRUG KI TSCHÖ YÜL TU SAG PA ME PÄ DE WA KHYÄ PAR TSCHÄN TER WAR KYUR

**Alles ist leer, [bar aller Vorstellungen]. Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus KAM Gefäße [in Form von] Schädeln. In ihnen entstehen aus HUM die Substanzen der Gaben für die Darbringung, die in ihrer jeweiligen Form erscheinen, von Natur aus jedoch leer davon sind. Als Genussobjekte für die sechs Sinne rufen sie besondere, unverfälschte Glückseligkeit hervor.**

OM ARGHAM AH HUNG *(Wasser zur Begrüßung)*  
 OM PADYAM AH HUNG *(Wasser zum Waschen der Füße)*  
 OM VADSCHRA PUSCHPE AH HUNG *(Blumen)*  
 OM VADSCHRA DHUPE AH HUNG *(Räucherwerk)*  
 OM VADSCHRA ALOKE AH HUNG *(Licht)*  
 OM VADSCHRA GANDHE AH HUNG *(Duftwasser)*  
 OM VADSCHRA NAIVIDYA AH HUNG *(Speise)*  
 OM VADSCHRA SCHABDA AH HUNG *(Musik)*









## Das Feld für positives Potenzial visualisieren





DÜN GYI NAM KHAR SENG THRI PÄ DÄ DÄN LA TSA WÄ LA MA TANG YER ME PÄ SENG DENG NAG DRÖL KYI TENG TU TSCHO WO DSCHE SOG LA MA NAM TANG THA KOR TU DRÖL MA NYER TSCHIG SOG YI TAM SANG GYÄ TSCHANG SEM NYÄN RANG KA DÖ TANG TSCHÄ PA SCHUG PAR KYUR





**Im Raum vor mir, auf einem von Löwen getragenen Thron, weilt auf [einem Sitz aus] Lotus und Mondscheibe Khadiravani Tara, untrennbar vom spirituellen Meister / der Meisterin, Wurzel [aller erleuchteten Eigenschaften]. Über ihr befinden sich der Ehrwürdige [Atišcha] und die anderen MeisterInnen der Überlieferung. Sie ist umringt von 21 Taras und all den anderen heiligen Wesen – den Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Hörern, Selbstverwirklichern und eidgebundenen Schützern.**

## Ehrung

Sprich jede Strophe drei Mal und wirf dich dabei jedesmal nieder, insgesamt also zwölf Mal.

-  SANG GYÄ THAM TSCHÄ DÜ PÄ KU  
**Ich verneige mich vor den spirituellen MeisterInnen;**
-  DOR DSCHE DSIN PÄ NGO WO NYI  
**sie verkörpern in ihren Gestalten alle Buddhas;**
-  KÖN TSCHHOG SUM KYI TSA WA TE  
**ihrer Natur nach sind sie Vadschradhara („Halter des Vadschra“);**
-  LA MA NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)  
**in ihnen wurzeln die Drei Juwelen („die selten und kostbar sind“). (3x)**
-  GÖN PO THUG DSCHE TSCHHE DÄN PA  
**BeschützerIn voll großem Mitgefühl,**
-  THAM TSCHÄ KHYEN PA TÖN PA PO  
**LehrerIn mit allumfassender Weisheit,**
-  SÖ NAM YÖN TÄN GYA TSHÖ SCHING  
**Feld für Verdienste, mit Qualitäten weit wie das Meer,**
-  DE SCHIN SCHEG LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)  
**vor dir, die zur Soheit gelangte, verneige ich mich. (3x)**

-  DAG PÄ DÖ TSCHHAG TRÄL WAR KYUR  
**Reinheit, die von Anhaftung erlöst,**
-  GE WÄ NGÄN SONG LÄ DRÖL TSCHING  
**Heilsames, das aus niederen Bereichen befreit;**
-  TCHIG TU TÖN TAM TSCHHOG KYUR PA  
**vor dem Dharma, der Frieden ist,**
-  SCHI GYUR TSCHHÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)  
**vor der einzig reinen und höchsten Wirklichkeit  
verneige ich mich (3x)**

-  TRÖL NÄ TRÖL WÄ LAM YANG TÖN  
**Vor jenen, die befreit sind  
und den Weg zur Befreiung auch zeigen,**
-  LAB PA TAG LA RAB TU NÄ  
**ganz bei den reinen Schulungen bleiben,**
-  SCHING KI TAM PA YÖN TÄN DÄN  
**heiliges Feld voller Qualitäten -**
-  TSHOG TSCHOG GE DÜN LA TSCHHAG TSHÄL (3x)  
**vor der Gemeinschaft derer, die nach Heilsamem streben,  
verneige ich mich. (3x)**

### Gaben an das Feld positiven Potenzials darbringen

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form - ohne die Rezitation dieses Verses - dargebracht werden.

- GYÄLWA GYA TSHÖ TSCHHÖ DSÄ LÄ TRUB PÄ  
**Ein Meer von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen,  
Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klängen) aus Meeren  
von Welten,**
- SCHING KAM GYA TSHÖ TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ,  
NANGN ÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) GYA TSHÖ TSHOG  
**die aus dem Meer von Gaben der siegreichen Buddhas entstan-  
den sind,**


- YÖN TÄN GYA TSHÖ GYÄL WA KHOR TSCHÄ LA  
**bringe ich mit einer Flut von Vertrauen den Buddhas und ihrem  
Gefolge dar,**
- DÄ PA GYA TSHÖ BÜL LO SCHE SU SÖL<sup>1</sup>  
**die Meere von Qualitäten besitzen. Bitte nehmt diese Gaben an.<sup>1</sup>**

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM,  
PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA)  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA OM AH HUM

### Das siebenteilige Gebet

- GYÄL WA SÄ TSCHÄ NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Ich verneige mich vor allen siegreichen Buddhas und ihren Nachfol-  
gerInnen, den Bodhisattvas,**
-  NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL  
**Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreite-  
te sowie geistig erschaffene.**
- THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten Handlungen und Verstöße**
- KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG  
**und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher  
Wesen.**
- KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ  
**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**
- DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG  
**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**
- DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**Alles Heilsame, das ich und andere erschaffen, widme ich der  
höchsten Erleuchtung.**

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM / WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, goldener Boden**

OM VADSCHRA REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü  
SU / RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA  
LANG TSCHÖ TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG  
NGA YAB SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI NYÄN TANG  
DRA MI NYÄN KYI DA

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In der Mitte der König der Berge, Berg Meru. Im Osten [der Kontinent] Purva-videha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantriná („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ  
PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden, im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Königin. Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare Rad, im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die große Vase mit Schätzen. Und innen, im Osten, die Sonne, im Westen der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÛ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer, Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben, wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister, der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen dar.**

THUG DSCHÉ'I WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING 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 MIG 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.**



### Herzliche Bitte (Nach Belieben)<sup>2</sup>

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

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 TSCHIG  
**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

### Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**  
 TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**  
 DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
 Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**  
 DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

### Gebet für SpenderInnen von Gaben (Gegebenenfalls)

Wenn du für jemanden, der krank oder in Not ist, um etwas ersuchen möchtest, sprich, während du darum bittest, diesen Vers:

KYAB SUM THAM TSCHÄ DÜ PÄ DAG NYI DSCHE TSÜN PHAG MA DRÖL MÄ  
 LHA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PÄ DSCHIN DAG [HIER DEN NAMEN EINFÜ-  
 GEN] DI DÜ MA YIN PAR TSCHHI PÄ DSCHIG PA LÄ DRÖL / TSCHHI ME PA TSHE  
 RIG DSIN THOB PAR TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Verehrungswürdige Edle Tara mit den Gottheiten in deinem Gefolge,  
 deren Wesen alle drei Zufluchten in sich vereint, bitte gebt ..... [hier  
 den Namen des Spenders/der Spenderin einsetzen]), der/die Ga-  
 ben dargebracht hat, deinen Segen, sodass er/sie vor der Gefahr ei-  
 nes vorzeitigen Todes gefeit ist und unsterbliche Erkenntnis erlangt.**

---

Stelle dir vor, dass Tara die Bitte freudig annimmt.

---

### Gebet für das erwünschte Ziel

LEG TSHOG KÜN KYI DSCHUNG NÄ GE WÄ SCHE  
**Segnet mich, dass ich im Denken und Handeln**  
 SAM TANG DSCHOR WÄ TSHÜL SCHIIN KÜ TEN SCHING  
**respektvoll auf den spirituellen Lehrer/die Lehrerin,  
 FreundIn der Tugend, vertraue**  
 GYÄL WA GYE PÄ LAM KYI GYÜ DSCHANG NÄ  
**und durch meine Übung auf dem Weg,  
 der die siegreichen Buddhas erfreut,**  
 LA ME TSCHANG TSCHHUB THOB PAR DSÄ DU SÖL  
**unübertreffliche Erleuchtung erlange. (3x)**

## Erste Runde

### Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI

**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ NÄ

**ihr gekröntes Haupt vor dir.**



PHONG PA KÛN LÄ DRÖL DSÄ MA

**Rettest alle aus der Not -**



DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**wir verneigen uns vor dir. (7x mit Verneigungen)**

### Gaben an Tara darbringen

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Verses dargebracht werden.

PAG ME SÖ NAM THOB LÄ TSCHUNG WA YI

**Ein Meer von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Musik) mit unermesslichen Qualitäten,**

PAG ME YON TÄN TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ, NANG

SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) GYA TSHO DI

**entstanden aus der Kraft unermesslichen positiven Potenzials,**

PAG ME GYÄL YUM DRÖL MÄ TSHOG LA BUL

**bringe ich der unermesslichen Schar siegreicher BefreierInnen dar.**

PAG ME TSHE TÄN YE SCHE NGÖ TRUB TSÖL<sup>3</sup>

**Bitte gewährt mir die Verwirklichung unermesslichen Lebens und erhabener Weisheit.<sup>3</sup>**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABTA) PRATITSCHHA HUM SVAHA

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

### Das siebeneteilige Gebet

DSCHE TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÛ TSCHHAG TSHÄL

**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen und Verstöße,**

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

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

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

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



## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM / WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, goldener Boden**

OM VADSCHRA REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü  
SU / RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA  
LANG TSCHÖ TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG  
NGA YAB SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI NYÄN TANG  
DRA MI NYÄN KYI DA

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In  
der Mitte der König der Berge, Berg Meru. Im Osten [der Kontinent]  
Purva-videha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der  
Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und  
Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente  
im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschama-  
mara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Na-  
mens), [im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land der Trägerischen  
und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ  
PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden,  
im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Königin.  
Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare Rad,  
im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die große Vase  
mit Schätzen. Und innen, im Osten, die Sonne, im Westen der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÛ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer,  
Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben,  
wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
dar.**

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING 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 MIG 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.**



### Herzliche Bitte (Nach Belieben:)<sup>2</sup>

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

**An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf und  
der Lehre im Lande des Schnees,**

TSCHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN

**der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl äußerst  
klar zeigt,**

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSHO LA

**an Tenzin Gyatso, Überbringer des Lotus, richte ich meine Bitten:**

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN LHÜN DRUB SCHOG

**mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

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

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

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

## Gebet

TSCHAG YÄ TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA NYI

**Unter deiner rechten Hand, deren Geste das Gewähren  
höchster Gaben anzeigt,**

KYAB DSCHIN TSCHHAG GYAR KYUR WÄ OG

**und deiner linken, deren Geste uns deinen Schutz verspricht,**

DAG TANG SUNG TSCHA KÜN TSÜ NÄ

**wird mir und allen, die des Schutzes bedürfen,**

DSCHIG PA KÜN LÄ UG YUNG KYUR

**Befreiung von allen Ängsten zuteil.**

## Lobpreis

Rezitiere nun zwei Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO

**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG 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,**

DSCHIG 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 -**

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 TSCHÉ 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 vernichtend.**

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**  
 THONG 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  
**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 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 TSCHEN  
**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,**  
 SCHI 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.**

---

Blättere nun zurück auf S. 157 und rezitiere den Lobpreis ein zweites Mal.

---

Mit dem Kopf zu Füßen Taras sprich nun folgende Bitte:

### Ersuchen

THUG DSCHE TER TSCHHEN PHAG MA DSCHE TSÜN MÄ  
**Verehrungswürdige, Edle, Hort des Mitgefühls,**  
 KHA NYAM DRO NAM TÄN DE TRONG KHYER TU  
**gib uns deinen Segen, so dass alle Wesen, dem Himmel gleich,**  
**leicht und schnell zur Stätte ewigen Glücks gelangen:**

DE LAG DRÖ PÄ PAR TSCHHÄ KÜN SCHI SCHING  
**dass alle Hindernisse dafür zur Ruhe kommen**  
 THÜN KYEN MA LÜ PHEL WAR TSCHIN KYI LOB (3x)  
**und alle förderlichen Bedingungen dafür sich mehren. (3x)**

### Gebet für Spender/innen von Gaben (Gegebenenfalls)

Wenn du für jemanden, der/die krank oder in Not ist, um etwas ersuchen möchtest, sprich, während du darum bittest, diesen Vers:

KYAB SUM THAM TSCHÄ DÜ PÄ DAG NYI DSCHE TSÜN PHAG MA DRÖL MÄ  
 LHA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PÄ DSCHIN DAG [HIER DEN NAMEN EINFÜ-  
 GEN] DI DÜ MA YIN PAR TSCHHI PÄ DSCHIG PA LÄ DRÖL / TSCHHI ME PA TSHE  
 RIG DSIN THOB PAR TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Verehrungswürdige Edle Tara mit den Gottheiten in deinem Gefolge,  
 deren Wesen alle drei Zufluchten in sich vereint, bitte gebt .....  
 [hier den Namen des Spenders/der Spenderin einsetzen]], der/  
 die die Gaben dargebracht hat, deinen Segen, sodass er/sie vor der  
 Gefahr eines vorzeitigen Todes gefeit ist und unsterbliche Erkenntnis  
 erlangt.**

---

Stelle dir vor, dass Tara die Bitte freudig annimmt.


## Zweite Runde

### Ehrung

 LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**

 SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ 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.** (7x mit Verneigungen)

### Gaben an Tara darbringen

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Vers dargebracht werden.

SÖ NAM SCHING TU SCHUG PÄ SANG GYÄ LA  
**Den Buddhas, die im Feld des positiven Potenzials weilen,  
bringe ich dar**

NANG LA RANG SCHIN ME PÄ TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ,  
NANG SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) DI  
**diese Gabe von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen,  
Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klänge), die zwar er-  
scheint, doch im Innern ohne Eigennatur ist.**

NANG TONG YER ME SEM KYI BÜL LAG NA  
**Ich bringe sie dar, im Verständnis, dass Leerheit und Erscheinung  
untrennbar sind.**

NANG TONG DE CHHEN TUG KYI SCHE SU SÖL.<sup>4</sup>

**Bitte nehmt sie an und genießt sie im glückseligen Bewusstsein  
von Erscheinung und Leerheit.<sup>4</sup>**


OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSCHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABTA) PRATITSCHHA  
HUM SVAHA

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze  
zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

### Das siebenteilige Gebet

DSCHE TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÜ TSCHHAG TSHÄL  
**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**

 NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL  
**Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar,  
tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.**

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen  
Handlungen und Verstöße**

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG  
**und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und  
gewöhnlicher Wesen.**

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ  
**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG  
**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**Alles Heilsame, das ich und andere erschaffen,  
widme ich der höchsten Erleuchtung.**

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM / WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden**

OM VADSCHRA REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR  
WÄ Ü SU / RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING  
/ NUB PA LANG TSCHÖ TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA  
YAB TANG NGA YAB SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA  
MI NYÄN TANG DRA MI NYÄN KYI DA

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In der Mitte der König der Berge, Berg Meru, im Osten [der Kontinent] Purva-vidaha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantriná („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN  
PÖ PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden, im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Königin. Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare Rad, im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die große Vase mit Schätzen. Und innen im Osten die Sonne, im Westen der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÛ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer,  
Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben,  
wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
dar.**

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING 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 MIG 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.**



### Herzliche Bitte (Nach Belieben:)<sup>2</sup>

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

DSCHE TSÜN LA MA TAM PA KHYE NAM KYI  
**Ehrwürdige/r, vortreffliche/r spirituelle/r MeisterInnen,**

TSCHHÖ KÜ KHA LA KHYEN TSE TSCHHU DSIN THRIG  
**lasst aus den Wolken von Weisheit und Mitgefühl,  
 die am Himmel des Dharmakaya sich bilden,**

TSCHI TAR TSHAM PÄ DÜL DSCHÄ DSIN MA LA  
**einen Regen tiefgründigen,  
 ausgiebigen Dharmas herabkommen,**

SAB GYÄ TSCHHÖ KYI TSCHHAR PA WAB TU SÖL  
**wie es den Bedürfnissen jener entspricht, die ihn empfangen.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial, meiner Übung von  
 Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG (3x)  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## Gebet

TSCHAG YÄ TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA NYI  
**Unter deiner rechten Hand,  
 deren Geste das Gewähren höchster Gaben anzeigt,**

KYAB DSCHIN TSCHHAG GYAR KYUR WÄ OG  
**und deiner linken, deren Geste uns Schutz verheißt,**

DAG TANG SUNG TSCHA KÜN TSÜ NÄ  
**wird mir und allen, die des Schutzes bedürfen,**

DSCHIG PA KÜN LÄ UG YUNG KYUR  
**Befreiung von allen Ängsten zuteil.**

## Lobpreis

Rezitiere nun drei Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG 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,**

DSCHIG 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 TSCHE 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 TSCHJE 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 vernichtend.**

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**  
 THONG 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  
**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 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 TSCHEN  
**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,**  
 SCHI 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.**





Blättere nun zurück auf S. 169 und rezitiere den Lobpreis ein zweites bzw. drittes Mal

## Ersuchen

THUG DSCHE TER TSCHHEN PHAG MA DSCHE TSÜN MÄ  
**Verehrungswürdige, Edle, Hort des Mitgefühls,**  
 KHA NYAM DRO NAM TÄN DE TRONG KHYER TU  
**gib uns deinen Segen, so dass alle Wesen, dem Himmel gleich,  
 leicht und schnell zur Stätte ewigen Glücks gelangen:**  
 DE LAG DRÖ PÄ PAR TSCHHÄ KÜN SCHI SCHING  
**dass alle Hindernisse dafür zur Ruhe kommen**  
 THÜN KYEN MA LÜ PHEL WAR TSCHIN KYI LOB (3x)  
**und alle förderlichen Bedingungen dafür sich mehren. (3x)**

## Dritte Runde

### Ehrung

-  LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**  
 SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ 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. (7x mit Verneigungen)**

### Gaben an Tara darbringen

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich niedersetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Verses dargebracht werden.



TSCHÖ YING NAM TAG YE SCHE RANG SCHIN LÄ

**Aus der Natur erhabener Weisheit, der völlig reinen Daseins-Sphäre (des Dharmakaya) bringe ich den illusionären Körper einer Däkini dar**

GYU LÜ NANG TRÜL PAG MO TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ, NANG SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) MÄ

**und biete durch sie Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klänge) an,**

TSCHOM DÄN DRÖL MÄ LHA TSHOG NYE TSCHHIR BÜL

**um die Gottheiten der erhabenen Befreierin zu erfreuen.**

SCHE NÄ TSCHHOG THÜN NGÖ TRUB TSÄL TU SOL

**Bitte nehmt diese Gaben an und gewährt mir Verwirklichungen gewöhnlicher und außergewöhnlicher Art.<sup>5</sup>**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA) PRATITSCHHA HUM SVAHA

---

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Das siebenenteilige Gebet

DSCHÉ TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÜ TSCHHAG TSHÄL

**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHÉ YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte verweile bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

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

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

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

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben\*

---

Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321

---

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM/ WANG TSCHHEN SER KYI SA SCHI

OM VADSCHRA REKHE AH HUM/ TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü SU / RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA LANG TSCHÖ / TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG NGA YAB SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI NYÄN TANG DRA MI NYÄN KYI DA

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE / NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE / SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE / NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TŪ SUM GE TSHHOG TSCHÄ **Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer, Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA **dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben, wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL **bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister, der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen dar.**

---

\*Für die deutsche Übersetzung siehe S. 166

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING 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 MIG 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.**



### Herzliche Bitte *(Nach Belieben:)*<sup>2</sup>

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

DAG SOG NAM KYI TSCHHÖ TANG THÜN PÄ TÖN  
**Bitte segne uns, damit sich all unser Bestreben**  
 TSCHI TAR SAM PA YI SCHIN DRUB PA TANG  
**im Einklang mit dem Dharma erfüllt,**  
 NÄ DÖN GEG SOG PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG  
**wie wir es uns wünschen, und alles, was dem entgegensteht**  
 NYE WAR SCHI WA TSCHIN KYI LAB TU SÖL  
**wie Krankheiten, Blockaden und schädliche Geister,  
 vollständig zur Ruhe kommt.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**  
 TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**  
 DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügig-  
 keit und der anderen Vollkommenheiten**  
 DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

### Visualisierung

KU LÄ DÜ TSII TSCHHU GYÜN BAB  
**Von dem erhabenen Körper ergießt sich ein Strom von Nektar**  
 RANG TANG SUNG TSCHÄI TSCHI WO NÄ  
**und fließt durch unseren Scheitelpunkt**  
 SCHUG TE LÜ KÜN KANG WA YI  
**in den Körper meiner selbst und derer, die beschützt werden sollen,**  
 TSCHIN LAB MA LÜ SCHUG PAR GYUR  
**bis wir völlig davon erfüllt und tief von allem Segen durchdrungen sind.**

Rezitiere nun sieben Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Wenn die Zeit knapp ist, kann man einige Rezitationen der ausführlichen Fassung durch folgenden Vers ersetzen:

OM TSCHOM DÄN DÄ MA LHA MO DRÖL MA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**OM – ich verbeuge mich vor der befreienden Göttin Tara,  
 die alles überwindet [was hindert].**  
 TSCHHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PA MO  
**Ehre der mutigen Retterin TARE,**  
 TUTTARA YI DSCHIG KÜN SEL MA  
**die alle Ängste vertreibt mit TUTTARE,**  
 TURE TÖN NAM THAM TSCHÄ TER MA  
**allen Nutzen gewährt mit TURE,**  
 SVAHA YI KE TSCHÄN LA RAB DÜ  
**Lob dem Klang deiner Silben - SVAHA.**

## Lobpreis

Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

OM DSCHÉ TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG 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,**  
 DSCHIG TEN SUM GÖN TSCHHU KJE SCHÄL GYI  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
 GE SAR TSCHÉ 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 -**  
 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 TSCHÉ 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 THUG 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 vernichtend,**

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**  
 THONG 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 Amitábha.**

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 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 TSCHÉ  
**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,**  
 SCHI 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.**

---

Blättere nun zurück auf S. 180 und rezitiere den Lobpreis nochmals, bis die sieben Rezitationen abgeschlossen sind.

---

## *Gebet des Nutzens*

LHA MO LA KÜ YANG TAG DÄN PÄ  
**Wer aufrichtige Hingabe für die Göttin besitzt**  
 LO DÄN KANG KI RAB TÄ DSCHÖ TE  
**und vertrauensvoll diesen Lobpreis ausspricht,**  
 SÖ TANG THO RANG LANG PAR TSCHÄ NÄ  
**sich morgens beim Aufsteh'n und abends daran erinnert,**  
 TRÄN PÄ MI DSCHIG THAM TSCHÄ RAB TER  
**wird jegliche Furchtlosigkeit erlangen,**



DIG PA THAM TSCHÄ RAB TU SCHI WA  
**alle schädlichen karmischen Kräfte beruhigen,**  
 NGÄN DRO THAM TSCHÄ DSCHOM PA NYI THOB  
**und alle Gefahren elenden Daseins besiegen.**

GYÄL WA TSCHE WA THRAG DÜN NAM KYI  
**Eine Vielzahl siegreicher Buddhas**  
 NYUR TU WANG NI KUR WAR GYUR LA  
**wird rasch die Kräfte erteilen,**  
 DI LÄ TSCHE WA NYI NI THOB TSCHING  
**welche wahre Größe verleihen**  
 SANG GYÄ KO PHANG THAR THUG TER DRO  
**und zur vollen Buddhaschaft führen.**

DE YI TTUG NI TRAG PO TSCHHEN PO  
**Selbst der Einfluss stärkster Gifte,**  
 TÄN NÄ PA AM SCHÄN YANG DRO WA  
**ob beständig wirkend oder durch Essen, Trinken, andere Wesen,**  
 SÖ PA TANG NI THUNG PA NYI KYANG  
**wird vollständig dadurch beseitigt,**  
 TRÄN PÄ RAB TU SEL WA NYI THOB  
**dass man sich [der Gebete] erinnert.**

DÖN TANG RIM TANG TUG KI SIR WÄ  
**Durch zwei, drei-, siebenmalige Rezitation**  
 DUG NGÄL TSHOG NI NAM PAR PONG TE  
**wird alles Leiden zunichte gemacht,**  
 SEM TSCHÄN SCHÄN PA NAM LA YANG NGO  
**das durch Epidemien, Geister und Gifte**  
 NYI SUM DÜN TU NGÖN PAR DSCHÖ NA  
**oder andere Wesen verursacht ist.**

PU DÖ PÄ NI PU THOB GYUR SCHING  
**Kinderwünsche werden erfüllt,**  
 NOR DÖ PÄ NI NOR NAM NYI THOB  
**wer Reichtum wünscht, wird Reichtum erhalten,**

DÖ PA THAM TSCHÄ THOB PAR GYUR LA  
**Alle Wünsche werden Erfüllung finden**  
 GEG NAM ME TSCHING SO SOR DSCHOM GYUR TSCHING  
**und alle Hindernisse zum Verschwinden gebracht.**

## Darbringung des Torma

Wandle den Torma um in eine innere Gabe. Lasse ihn rein werden mit folgenden Worten (benutze dabei den Ringfinger der linken Hand, um ihn mit inneren Gaben zu besprenkeln):

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

Verwandle ihn in die Reinheit der Leerheit mit:

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
 SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI DU KYUR  
 TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG/ RAM LÄ ME / AH LÄ YE SCHE KYI  
 KA PA LA YANG SCHING GYA TSCHE WÄ NANG TU SCHA NGA DÜ TSI NGA  
 SCHU WA LÄ TSCHUNG WÄ YE SCHE KYI DÜ TSI GYA TSHO TSCHHEN POR  
 GYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].**  
**Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind,**  
**aus RAM Feuer, aus AH eine große, weiträumige Schädelschale,**  
**[Gefäß] erhabener Weisheit.**  
**Darin entsteht durch Schmelzen der fünf Arten von Fleisch und**  
**der fünf Arten von Nektar**  
**ein riesiger Ozean von Nektar ursprünglicher Weisheit.**

Weihe die Gabe mit:

OM AH HUM (3x)

Visualisierung:

LA MA DSCHE TSÜN MÄ LHA TSHOG NAM KYI DSHAG DOR DSCHE Ö SER  
KYI BU KÜ TRANG TE SÖL WAR GYUR

**Durch den Lichtstrahl ihrer Vadschra-Zungen nehmen die Scharen von Gottheiten der ehrwürdigen Meisterin [Tara die Substanz des Torma] wie durch einen Strohalm zu sich.**

Bringe sie ihnen dar, indem du drei Mal sprichst:

OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIM TA KHA KHA  
KHAHI KHAHI (3x)

## Darbringung von Gaben

Bringe Gaben dar mit den Worten:

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PUSCHPE, DHUPE,  
ALOE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA) PRATITSCHHA HUM  
SVAHA

Biete die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ 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. (7x mit Verneigungen)**

## Gebete

Sprich mit aneinandergelegten Handflächen:

DSCHE TSÜN PHAG MA KHOR DANG TSCHÄ  
**Ehrwürdige Edle [Tara] mit deinem Gefolge,**

MIG ME THUG DSCHE TSER GONG LA  
**segne mich mit deinem Mitgefühl,  
das ohne eigenständiges Objekt ist,**

DAG KI TSCHI TAR SÖL WÄ TÖN  
**auf dass sich erfüllen möge, was ich erbitte,**

GEG ME DRUB PAR TSCHIN KYI LOB  
**ohne dabei auf Hindernisse zu stoßen.**

GYÄL TÄN TSCHI TANG LO SANG TÄN  
**Lass die Lehre der siegreichen Buddhas im allgemeinen**

SCHÄ TANG DRUB PÄ TSCHHOG TSCHUR GYÄ  
**und insbesondere jene von Losang [Dragpa, Lama Tsongkhapa]  
sich durch Wort und Tat in alle Richtungen verbreiten;**

TÄN DSIN GE DÜN TE TANG TSCHÄ  
**und lass den Sangha, der die Lehren aufrechterhält,**

THUG THÜN THRIN LÄ PHEL WAR DSÖ  
**im Einklang sein und die heiligen Aktivitäten vermehren.**

DSCHONG DIR NÄ MUG THRUG TSÖ SCHI  
**Lass Konflikte, Hunger und Krankheit aufhören in diesem Land,**

TSCHHÖ TANG TRA SHI KONG TU PHEL  
**stärke den Dharma und mehre das Glück,**

TSCHHÖ DÄN GYÄL PÖ NGA THANG GYÄ  
**stärke den Einfluss von Machthabern,  
die im Sinne des Dharma herrschen,**

GYÄL KHAM THA WÜ DE WAR DSÖ  
**und lass Glück einkehren im Innern des Landes  
und an den Grenzen.**

GYÄ TANG TSCHU TRUG DSHIG TSCHHEN TANG  
**Schütze uns gegenwärtig und letztendlich vor Ängsten,**

DÖN RIM MI LAM TSHÄN TÄ NGÄN  
**wie den acht und den sechzehn Arten großer Furcht,**  
 KHOR WA NGÄN SONG DUG NGÄL SOG  
**vor Geistern, Alpträumen, schlimmen Zeichen und Seuchen,**  
 NÄ KAB THAR THUG DSCHIG LÄ KYOB  
**dem Leid elender Bereiche und des ganzen Daseinskreislaufs.**

TSHE PÄL LONG TSCHÖ SÖ NAM PHEL  
**Lass unheilsame Gedanken zum Stillstand kommen,**  
 MI GE TOG PA KÜN SCHI SCHING  
**positives Potenzial, Leben und Wohlstand gedeihen,**  
 LAM TSO SUM TANG RIM NYI KYI  
**und lass die drei Prinzipien des Pfades**  
 NYAM TOG NYUR TU THAR TSCHHIN DSÖ  
**und die zwei Stufen [des Tantra] rasch zur Vollendung gelangen.**

DI NÄ TSCHANG TSCHHUB NYING PÖI PAR  
**Du bist meine einzige Zuflucht**  
 KHYÖ MIN KYAB NÄ SCHÄN ME PÄ  
**von nun an bis ins Herz der Erleuchtung.**

PU TSCHIG PO LA MA YI SCHIN  
**Segne mich und nimm mich in deine Obhut**  
 DSCHHE SONG TSCHIN KYI LAB TU SÖL  
**wie eine Mutter ihr einziges Kind.**

## Bekennen von Fehlern beim Rezitieren

Sprich das 100-Silben-Mantra:



OM PADMA SATTVA SAMAYA MANUPALAYA / PADMA SATTVA  
 TVENOPATISCHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSCHYO ME  
 BHAVA / SUPOSCHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
 SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA / SARVA KARMA SU-TSCHAME  
 / TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA HOH /  
 BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA MAME MUNTSCHA /  
 PADMA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HUNG PHAT (1X)

und die Gebete:

MA NYE YONG SU MA SCHE TANG  
**Bitte habt Nachsicht hinsichtlich dessen,**  
 KANG YANG NÜ PA MA TSCHHI PA  
**was ich hier nicht beschaffen konnte**  
 DIR NI TSCHA WA KANG GYI PA  
**und was aus Unfähigkeit oder Unkenntnis**  
 TE KÜN KHYE KYI SÖ DSÄ RIG  
**an Fehlern unterlaufen sein mag.**

LHAG PA TANG NI TSCHHÄ PA TANG  
**Bitte übt Nachsicht auch hinsichtlich dessen,**  
 CHHO GÄ YÄN LAG NYAM PA TANG  
**was ich ausgelassen, hinzugefügt**  
 DAG GI DSCHHE NGÄ TSCHI TSCHHI PA  
**oder an Teilen des Rituals verfälscht haben mag,**  
 TE YANG SÖ PAR DSÄ DU SÖL  
**sowie mit allem, was ich vergaß.**

## Bitte an die Göttin, zu bleiben oder zurückzukehren

Wenn du ein Bildnis der Göttin besitzt, bitte sie, darin zu verweilen:

DIR NI TEN TANG LHÄN TSCHIG TU  
**Bitte verweile in diesem Bild**  
 DRO WÄI TÖN TU SCHUG NÄ KYANG  
**um den Lebewesen zu nutzen.**  
 NÄ ME TSHE TANG WANG TSCHHUG TANG  
**Verleihe ein langes, gesundes Leben,**  
 TSCHHOG NAM LEG PAR TSÄL DU SÖL  
**Reichtum, Freiheit und höchstes Gut.**

OM SUPRATISCHTA VADSCHRAYA SVAHA

---

Wirf Blütenblätter oder Reis empor, so dass sie auf das Feld für positives Potenzial fallen. Falls kein Bildnis vorhanden ist, verabschiede die Göttin:

---

YE SHE PA RANG ZHIN GYI NÄ SU SHEG

**Die Wesen, die die Verkörperung erhabener Weisheit sind,  
kehren an ihren natürlichen Aufenthaltsort zurück.**

DAM TSHIG PA RANG NYI LA THIM PAR GYUR

**Diejenigen, die durch Versprechen mit ihnen verbunden sind  
[- die visualisierten Gestalten -] verschmelzen mit mir.**

---

Widme das positive Potenzial und singe die glückverheissenden Verse:

---

### Widmungsgebet

GE WA DI YI NYUR TU DAG

**Möge ich durch dieses heilsame Tun**

PHAG MA DRÖL MA DRUB KYUR NÄ

**bald den Zustand der Edlen Tara erlangen**

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

**und ausnahmslos alle Lebewesen**

TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG

**auf ihre Ebene versetzen.**

### Glückverheißender Vers

PAG SAM SCHING TANG NOR PU PUM SANG SCHIN

**Ein Schatz, der alle Hoffnung und Wünsche erfüllt**

RE KONG DÖ GYU DSCHO WÄ YI SCHIN TER

**wie ein Baum der Fülle, ein Krug voller Juwelen -**

GYÄL YUM DRÖL MA GYÄL WA SÄ TSCHÄ KYI

**Tara, Mutter der siegreichen Buddhas,  
und ihr Buddhas samt euren Nachfolgern,**



DSCHE SUNG GE TSHHÄN PHÄL WÄ TA SHI SCHOG

**sorgt für uns und lasst glückverheißende,  
heilsame Zeichen zunehmen.**

## Lobpreis an die 21 Taras

(wortgetreue Übersetzung)

OM — Verehrung der ehrwürdigen Edlen Tara!

Verehrung Tara, der schnellen Heldin,  
deren Augen wie der Moment eines Blitzes sind,  
und die entstanden ist aus dem Pollen des Lotusgesichts  
von Avalokitéschvara, dem Beschützer der drei Welten.

Verehrung jener, deren Gesicht  
hundert aufgeschichteten Vollmonden im Herbst gleicht,  
leuchtend im aufgefächerten Licht  
einer Schar von tausend Sternen.

Verehrung jener, deren Hand mit dem golden-blauen,  
aus dem Wasser geborenen Lotus geschmückt ist,  
deren Aktivitätsbereich Geben, Tatkraft, asketische Übung,  
Frieden, Geduld und Sammlung ist.

Erhöhter Scheitelpunkt der Tathágatas,  
unendliches vollständig siegreiches Verhalten -  
Verehrung jener, die alle Vollkommenheiten erlangt hat,  
und auf die alle Bodhisattvas sich stützen.

Verehrung jener, deren Silben TUTTARA und HUM  
[den Bereich von] Begierde, Richtung und Himmel erfüllen,  
die ausnahmslos alle herbeirufen kann,  
indem sie mit dem Fuß auf die sieben Welten tritt.

Verehrung jener, der Indra, Agni, Brahma,  
Windgötter und Ishvara huldigen,  
die von Elementargeistern, sich erhebenden Leichen,  
Geruchessern und Schadensstiftern gepriesen wird.

Verehrung jener, deren TRAD und PHAT  
die magischen Kreise der Gegner ganz überwindet;  
mit angezogenem rechten Bein und dem linken ausgestreckt tretend,  
brennt sie lichterloh in loderndem Feuer.

Verehrung TURE, groß und erschreckend,  
die Helden der Maras ganz überwindend,  
die ihr Lotusgesicht in zornige Falten legt  
und alle Feinde restlos vernichtet.

Verehrung jener, deren Finger in der symbolischen Geste  
der Drei Juwelen das Herz trefflich schmücken,  
deren Ansammlungen eigenen Lichts  
geschmückt mit Rädern aller Richtungen wirbeln.

Verehrung jener, deren Haupt geschmückt ist  
mit einem Lichterkranz strahlender Freude,  
die mit TUTTARAs schallendem Lachen  
die Welten und die Dämonen beherrscht.

Verehrung jener, die alle Scharen  
von Ortsbeschützern herbeirufen kann,  
die mit zornvoll bebender Silbe HUM  
alle Bedürftigen völlig befreit.

Verehrung jener, deren Haupt mit einem Halbmond geschmückt ist,  
deren sämtliche Schmuckstücke hell erstrahlen,  
aus deren Haarpracht unentwegt  
das strahlende Licht von Amitábha leuchtet.

Verehrung jener, die in einem Flammenkranz weilt,  
welcher dem Feuer am Ende des Äons gleicht,  
mit ausgestrecktem rechten Bein und angezogenem linken,  
allseits von Freude umgeben sämtliche Feinde besiegt.

Verehrung jener, die mit der Handfläche den Boden  
berührt, mit dem Fuß aufstampft,  
zornig blickend mit der Silbe HUM  
die sieben Ebenen überwindet.

Verehrung jener Glücklichen, Tugendhaften, Friedvollen,  
deren Sphäre der Bereich jenseits von Kummer und Leid ist,  
die, voll ausgestattet mit SVAHA und OM  
große Missetaten überwindet.

Verehrung jener, die allseits von höchster Freude umgeben ist,  
die Gestalten der Feinde völlig besiegt,  
deren HUM-Gewahrsein, dargestellt im Zehn-Silben-Mantra,  
Karma befreit.

Verehrung TURE, die mit dem Fuß aufstampft  
und mit der Keimsilbe in Gestalt von HUM  
die Berge Meru, Mandhara und Vindhya  
und alle drei Welten erbeben lässt.

Verehrung jener, die den Mond gleich einem himmlischen See  
in den Händen hält,  
und mit zweimaligem Sprechen von TARA und der Silbe PHAT  
sämtliche Gifte unschädlich macht.

Verehrung jener, auf die Menschen und Götter,  
selbst der König der Götterscharen vertrauen,  
und gerüstet mit strahlender Freude  
Streit und böse Träume vertreibt.

Verehrung jener, in deren weit geöffneten Augen  
das Licht von Sonne und Mond klar erstrahlt,  
[die] zweimal HARA sprechend und TUTTARA  
alle schlimmen Seuchen beseitigt.

Verehrung jener, die geschmückt mit den drei Soheiten ist,  
und ganz ausgestattet mit der Kraft des Friedens  
die Scharen der Garhas, Vetalas und Yakschas besiegt -  
höchste Überwinderin TURE!

Damit ist in 21 Strophen Lobpreis und Verehrung mittels des  
Wurzelmantras [vollständig zum Ausdruck gebracht].



#### Anmerkungen:

1. Zusätzlicher Vers zur Darbringung, auf Anweisung von Lama Zopa Rinpotsche einer ausführlicheren Fassung dieser Praxis entnommen.
2. Jede der herzlichen Bitten an Tara nach jeder der vier Mandala-Darbringungen wurde entsprechend den Anweisungen von Lama Zopa Rinpotsche eingefügt. Es bleibt dem Vorsänger überlassen, welche Verse des Ersuchens eingefügt werden; diese können auch dem jeweiligen Anlass oder einem besonderen Zweck angepasst werden, für den die Pudscha ausgeführt wird. Die Praxis, eine solche herzliche Bitte einzufügen, folgt einer mündlichen Unterweisung, und ist nicht Teil des eigentlichen Textes.
3. Zusätzlicher Vers zur Darbringung, auf Anweisung von Lama Zopa Rinpotsche einer ausführlicheren Fassung dieser Praxis entnommen.
4. " " " " "
5. " " " " "

#### Zur Herkunft des Textes:

Verfasst von Kyabdsche Tridschang Rinpotsche von Gaden auf Ersuchen von Tsering, Sohn des Beamten Nyemo (eines Distrikts in Zentral-Tibet), der Vertrauen und eine überaus tugendhafte Einstellung besitzt.

#### Widmung des Verfassers

Mögen durch diese heilsame Bemühung ich und alle anderen Wesen in die Obhut der erhabenen Göttin, der Mutter der siegreichen Buddhas, gelangen.  
Möge ich den Wesen überall in den Weiten des Raumes Freiheit bringen, ohne je den Mut zu verlieren, und die Sphäre der prachtvollen Göttin Wirklichkeit werden lassen.

Aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt von Fabrizio Champa Pelgye auf Anfrage der Bildungsstelle des FPMT. Überarbeitet und mit den Standard-Gebeten versehen von der Ehrwürdigen Constance Miller, Bildungsstelle, September 2001. Leicht redigiert in Übereinstimmung mit Lama Zopa Rinpotsches Unterweisungen und neu formatiert von der Ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, 2006.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen und Englischen von Conni Krause, März 2009 und August 2009.

Die wortgetreue englische Übersetzung des Lobpreises an die 21 Taras stammt von Lama Thubten Yeshe und wurde ursprünglich im Januar 1979 von Sylvia Wetzel redigiert. Auszug aus einer Tschittamani-Tara-Sádhana, die im August 1979 von Publication for Wisdom Culture in der Conshead Priory, Ulverston, Cumbria, England, anlässlich einer Klausur herausgegeben wurde. Deutsche Übersetzung unter Berücksichtigung des tibetischen Originals von Conni Krause, 2009

### **Bemerkungen zu dieser Praxis**

#### *Vorbereiten von Altar und Schreinraum*

Wenn man diese Pudscha ausübt, sollte man folgende Gegenstände auf dem Altar plazieren:




- ein Bild von Tschittamani Tara
- 3 rote Tormas in Tropfenform, hergestellt aus 3 weißen und 3 süßen Substanzen
- 4 Mandalas oder 4 Schalen mit Reis, die die 4 Mandalas repräsentieren
- 4 Reihen mit 7 Schälchen für die Gaben, ausgehend vom Gegenüber des Altars von rechts nach links aufgestellt. In die Schälchen zum Darbringen der Speisen sollten kleine rote Tormas plaziert werden (auch Kekse usw. sind angemessen).

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen bereitet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

#### *Ritualgegenstände*

Man sollte sowohl Vadschra als auch Glocke sowie eine innere Gabe verwenden, aber keine Dámaru.

HINWEIS: Am Rand des vorliegenden Text sind durchgehend kleine Symbole, zum Beispiel eine Glocke  oder andere Instrumente  sowie Handgesten  angegeben, um für die Praktizierenden sichtbar zu machen, wo Instrumente zum Einsatz kommen und wo bestimmte Handgesten angemessen sind. Mit diesen Angaben möchten wir denjenigen, die mit diesem Bestandteil der tantrischen Praxis noch nicht vertraut sind, die Übung erleichtern.