

Tara-Sādhanas und Gebete



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Praxis und Gebete der Ehrwürdigen Ārya-Tārā
Inhaltsverzeichnis

1. Sādhana mit Selbsterzeugung, von *Atīśa* 3
2. Sehr kurzes Sādhana mit Fronterzeugung, von
Gelek Rinpoche 17
3. Die einhundert und acht Namen der Ehrwürdigen
Ārya-Tārā 23
4. Lobpreis von *Ārya-Tārā* von *Akṣobhya-Vajra* 33
5. Lobpreis von *Ārya-Tārā* von *Candrakīrti* 39
6. Lobpreis „Kronjuwel der Weisen“ (*lek dri ma*), von
Gendun Drub-pa 43
7. Ein sehnsuchtsvolles Lied an Tārā, die nie
Versagende (*dung bö lu me ma*), von *Losang*
Tenpe Gyaltsen 53



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Sādhanas der Ehrwürdigen Ārya-Tārā



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Sādhana der Ehrwürdigen Weißen Tārā

Tārā-battārika-sādhana

Von Atiśa Dipamkārasrījñāna

Verehrung der Edlen Ārya-Tārā!

Vorbereitende Übungen

Zuerst soll ein Mantra-Praktizierender sich das Gesicht waschen und dergleichen [körperliche und räumliche] Vorbereitungen treffen. An einem sauberen, freundlichen Meditationsort soll sie sodann Duftwasser versprengen und anschließend mit gekreuzten Beine auf einem Sitz Platz nehmen. Sie segnet den Opferkuchen (Torma) mit dem Mantra für die Torma-Opfergabe für die Geister (bhūtas).

Rezitiere zehn Mal:

OM ĀḤ VIGHNĀNTAKṚT HŪṢ PHATṢ

(OM ĀḤ Ende allen Hindernissen HŪṢ PHATṢ)

Auf diese Weise werden alle Hindernisse in den zehn Himmelsrichtungen vertrieben.

Visualisierung

Stelle dir vor, wie von deinem Herzen weiße Lichtstrahlen ausströmen. Die weiße Farbe, hell wie der Herbstmond, deutet an, dass alle Phänomene der Natur nach *Dharmadhātu* sind, ohne Entstehen [aufgrund einer Eigennatur].

Mit mächtigem Glanz erhellen sie den ganzen Körper. Dieser verwandelt sich zu einem weißen Tropfen aus weißem Licht, wie ein winziges Stückchen Kristall, das allmählich die Form einer Mondscheibe annimmt. Darauf erscheint eine Silbe TĀṂ, die Massen von weißem Licht ausstrahlt, von der Farbe der juwelengleichen weißen Tārā.

Die weißen Lichtstrahlen erleuchten das ganze Universum mit Massen von überirdisch weißem Licht.

Dadurch werden die Göttin Tārā und all die anderen Buddhas, Bodhisattvas und Gurus eingeladen und erscheinen im Raum vor dir.

Opfergaben

Bringe Opfergaben von geistiger Natur dar. Während du die Silben der Mantras sprichst, stelle dir vor, dass Opfergabenwolken mit der betreffenden Gabe aus dem TĀṂ ausströmen und der Versammlung dargeboten werden:

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

OM ARGHYAM ĀḤ HŪM
OM PADYAM ĀḤ HŪM
OM VAJRA-PUṢPE ĀḤ HŪM
OM VAJRA-DHŪPE ĀḤ HŪM
OM VAJRA-DĪPE ĀḤ HŪM
OM VAJRA-GANDHE ĀḤ HŪM
OM VAJRA-NAIVEDYĀ ĀḤ HŪM¹

Sodann rezitiere

OM
SARVA-VIŚIṢṬA-PŪJA-MEGHA-PRASARA-SAMUDRA ĀḤ
HŪM
(OM ein Meer von Wolken von allen köstlichen Opfern
ĀḤ HŪM)

Bringe aus der Silbe TĀM Opfern mit
Sonnenschirmen, Siegesbannern, Glocken, Wimpeln,
Baldachinen und dergleichen aus den sieben Arten von
Juwelen, sowie die sieben königlichen Insignien eines
Weltenherrschers dar:²

¹ Bei Atīśa sind es nur fünf Opfern (ohne die beiden Wasser). Die Formel ist im Original OM VAJRA- ... HŪM. Ich habe das ĀḤ jeweils hinzugefügt, weil es heutzutage üblicher ist, die Opfersubstanz in die drei Silben von Körper, Sprache und Geist der Erleuchtung einzubetten.

² Die Opfern können nach dem Sūtra der Glückverheißung dargebracht werden.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Das siebenteilige Gebet³

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Rede und Geist.
Ich bringe alle Arten von Gaben dar, tatsächliche und
vorgestellte

Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.

Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.

Bitte bleibe, bis Saṃsāra endet,
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.

Zuflucht und Bodhicitta

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung
zu Buddha, zu Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

Durch meine Übung des Gebens und der anderen
Vollkommenheiten
möge ich Buddha werden zum Wohle aller Wesen. (3x)

³ Siebenteiliges Gebet, Zufluchtnahme und die vier unermesslichen Gedanken aufgrund der Anweisung im Sādhanā eingefügt.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

Vier unermessliche Gedanken

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen haben für Glück.

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen für Leid.

Mögen alle Wesen für immer untrennbar sein von Glück, das frei von Leiden ist.

Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, ohne einigen nah und anderen fern zu sein.

Meditation über die Leerheit

Rezitiere das Mantra drei Mal:

**OM SVABHĀVA-ŚUDDHĀḤ-SARVA-DHARMĀḤ-
SVABHĀVA-SHUDDHO 'HAM**

(OM Phänomene sind leer von Eigennatur, ich selbst bin leer von Eigennatur)

Erkenne, dass die Natur aller Lebewesen Leerheit [und ihre Erscheinung] wie Träume, Illusionen und Luftspiegelungen ist.

Die Hauptpraxis

Visualisierung der Selbsterzeugung als Tārā

[Aus der Leerheit] erscheint die Silbe A, die sich in eine Mondscheibe verwandelt. Darauf die weiße Silbe TĀṂ als Verdichtung weißer Lichtstrahlen. Sie wird zu einer blauen Utpala-Blume. In ihrem Zentrum auf einer Mondscheibe erscheint die weiße Silbe TĀṂ. Aus dieser strömen Lichtstrahlen in die zehn Richtungen aus.

Sie reinigen alle Lebewesen. Diese nehmen die Gestalt der Edlen Ārya-Tārā an. Dieselben Lichtstrahlen kehren zurück und verschmelzen mit der Utpala-Blume und der Silbe TĀṂ.

Dadurch erscheint in der Mitte eines weißen Lotos ein Sitz in Mondscheibenform.

Darauf die Edle Tārā mit gekreuzten Beinen.

Die [rechte] Hand in der Geste der Wunscherfüllung, die Linke mit einer Utpala-Blume [in der Geste der Zuflucht vor dem Herzen].

Eine herbstmondfarbene Mondscheibe stützt ihren Rücken.

Sie ist mit funkelnden Schmuckstücken geziert, die Erscheinung eines sechzehnjährigen Mädchens, Mutter aller vollkommenen Buddhas und ihrer Kinder – so bringt sie alle Begierden vollkommen zum Versiegen.

Durch Transformation wird die weiße Silbe TĀṂ auf der Mondscheibe des Herzens zu einer Mondscheibe im Herzen von Ārya-Tārā.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Darauf liegt ein Rad aus weißem Licht.
Auf seinen acht Speichen stehen acht Silben
RE TUT TA RE TU RE SVĀ HA,
während die Silben OM und TĀ in ihrer Mitte am Rand
der Mondscheibe stehen, zwischen ihnen der Name des
Objektes der Praxis.
Mit dem Namen, fest und gewiss, meditiere mit
eingerichtetem Geist.

Einladung der Weisheitswesen

Vom Rad in meinem Herzen strömen weiße Lichtstrahlen
aus und laden die natürlich vorhandenen Weisheitswesen
ein, die ähnlich den vorgestellten Wesen sind. Das
Weisheitswesen Tārā erscheint im Raum vor mir. Wie
vorher bringe Opfergaben dar.

Opfergaben

OM ARGHYAṀ ĀḤ HŪṀ
OM PADYAṀ ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-PUṢPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-DHŪPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-DĪPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-GANDHE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-NAIVEDYĀ ĀḤ HŪṀ

Sodann nimm die Samaya-Mudrā ein, die Handflächen
lose aneinandergelegt, die Spitzen der Zeigefinger an die
Rücken der Mittelfinger, die Daumen in die Höhe der
Hände gebeugt: Das ist die Utpala-Mudrā.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

In ihrer Mitte stelle dir eine weiße Silbe TĀṂ vor, die Lichtmassen verströmt. Sie berühren die Weisheitswesen.

Mit den vier Silben

„JAḤ HUṂ BAṂ HOḤ“

lade die Weisheitswesen ein.

Sie verschmelzen mit dir, dem vorgestellten Wesen, verbinden sich mit dir und erfüllen dich mit großer Freude.

Bringe deine göttliche Würde als Gottheit zum Ausdruck mit den Silben

OM DHARMA-DHĀTU-JÑĀNA-VAJRA-SVABHĀVA-
ATMAKO 'HAM

(OM meine Natur ist Vajra-Essenz, Dharmadhātu-Weisheits-Erkenntnis)

Ermächtigung

Danach breiten sich Lichtstrahlen von dem Rad und den Silben aus und laden die fünf Tathāgatas in den Raum vor dir ein. Bitte um Ermächtigung mit den Worten:

„So wie die Erhabenen Bodhisattvas
von den Buddhas das Höchste erbat,
so bitte ich um den Vajra des Raums,
um höchsten Schutz zu bewirken.“

Sodann kommen von den Körpern der Tathāgatas Locanā, Māmakī, Pāṇḍaravāsīnī und Tārā, die in den Händen

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

kostbare Vasen mit Weisheits-Erkenntnis-Nektar halten.
Mit den Worten:

„Die Ermächtigung des Großen Vajra des in den Drei Daseinsbereiche Verehrten wird von allen Buddhas gewährt, die vom Ort der drei Geheimnisse gekommen sind“

gewähren sie die Ermächtigung.

Da die Ermächtigung erteilt ist, erscheint auf Tārās Juwelenscheitel [ein wenig überfließender Nektar und daraus entsteht] der Tathāgata Amitābha mit einem Körper von weißer⁴ Farbe, mit einem Gesicht und zwei Händen, in der Mudrā der Konzentration.

⁴ Amitābha wird normalerweise mit roter Körperfarbe dargestellt, doch in diesem Text ist er weiß wie Ārya-Tārā.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



Mantrarezitation

Um Körper, Sprache und Geist zu segnen, visualisiere - jeweils auf einer Mondscheibe - im Scheitel ein weißes OM, in der Kehle ein rotes ĀḤ, im Herzen ein blaues HŪM.

Stelle dir vor, dass weiße Lichtstrahlen aus den zehn Silben ausgehen. Sie reinigen alle Lebewesen. Alle Wesen erlangen Buddhaschaft. Sie werden zurückgezogen und verschmelzen mit dem Rad und den Silben. Währenddessen rezitiere das Mantra.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE [MAMA AYUḤ PUNYA PUṢṬIṀ KURU] SVĀHĀ⁵

Rezitiere geistig, bis dich Müdigkeit erfasst, das Mantra der zehn Silben. Zuerst OM und dann TĀRE, danach TURE und TUTTĀRE, zuletzt SVĀHĀ – dies erfüllt alle Riten.

Wenn du müde bist von der Meditation und Rezitation und die Sitzung beenden möchtest, rezitiere das Hundertsilbenmantra von Vajrasattva, um Fehler im Ritual zu bereinigen.

OM PADMASATTVA SAMAYAM /
ANU PALĀYA /
PADMASATTVA TVENUPATIṢṬHA /
DRḌHO ME BHAVA /

⁵ Bei Atīśa nur: OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

SUTOṢYO ME BHAVA /
SUPOṢYO ME BHAVA /
ANURAKTU ME BHAVA /
SARVA SIDDHIṀ ME PRAYACCHA /
SARVAKARMASU CA ME /
CITTAṀ ŚRĪYAṀ KURU HŪṀ /
HA HA HA HA HOḤ /
BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA /
PADMA MĀ ME MUÑCA /
PADMA BHAVA MĀḤASAMAYASATTVA ĀḤ HŪṀ PHĀT⁶ (1x)

Dann führe Opfergaben an die Weisheitswesen durch,
verabschiede sie und widme die Verdienste.

OM ARGHYAṀ ĀḤ HŪṀ
OM PADYAṀ ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-PUṢPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-DHŪPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-DĪPE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-GANDHE ĀḤ HŪṀ
OM VAJRA-NAIVEDYĀ ĀḤ HŪṀ

OM Ihr, die Ihr zum Wohl von Lebewesen wirkt,
gewährt mir fördernde Siddhis!
Geht nun zu Euren Buddha-Ländern,
doch kehrt zur rechten Zeit hierher zurück. MUḤ.

⁶ Atīśa nennt *Vajrasattva*. Weil es in unserer Tradition jedoch üblich ist, die Praktiken der Lotos-Familie mit Padmasattva abzuschließen, habe ich letzteres Mantra verwendet.

Widmungsgebet

Durch dieses Verdienst
möge ich Ārya Tārā werden
und möge ich alle Wesen ohne
Ausnahme in diesen Zustand führen.

Glückverheißender Vers

Wie ein wunscherfüllender Baum und eine Vase voller
Juwelen
bist Du der Schatz, der alle Wünsche und Hoffnungen
erfüllt.
Tārā, Mutter der Siegreichen und ihr Siegreichen mit
Euren Kindern,
sorgt für uns und lasst die Zeichen der Glückverheißung
und Tugend sich mehren.



Dieser Sadhāna-Text der Ehrwürdigen Ārya-Tārā des großen Meisters
Atīśa Dipaṃkaraśrījñāna, ist vollständig. Übersetzt, revidiert und
finalisiert vom Indischen Upādhyāya *Dipaṃkaraśrījñāna* und dem
Tibetischen Übersetzer *Gelong Ge-wāi Lodrö*. Ins Englische übersetzt
von *Dr. Martin Willson*, 1986. Von dort ins Deutsche von *Dr. Birgit
Schweiberer (Lobsang Drime)* 2019.

Aus: *Martin Willson (1992). In Praise of Tārā: Songs to the Saviouress,
Wisdom Publications, 1992.*

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Sādhana der Ehrwürdigen Ārya-Tārā

Von Gelek Rinpoche

Zuflucht und Bodhicitta

Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zum Dharma, zum Sangha und Tārā.

Möge ich Buddha werden zum Wohle aller Wesen. (3x)

Die vier unermesslichen Gedanken

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Mögen sie frei sein von Leid.

Mögen sie nie gekannte Freude finden.

Mögen sie frei sein von Hass und Anhaftung.

Erzeugung von Tārā

Im Raum vor mir erscheint ein weißer Lotos, darauf ein Mondkissen und darauf erscheinen Liebe und Mitgefühl aller Erleuchteten in der Form der Keimsilbe TĀṂ.

Licht strahlt aus von der Silbe TĀṂ und verwandelt sich in die Edle Wunscherfüllende Tārā.

Sie sitzt auf Lotos und Mondscheibe, umgeben von einer Aura aus fünffarbigem Licht.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Jung und strahlend, die rechte Hand in der Geste, die den Wesen Befreiung gewährt, die Linke in der Geste der Zuflucht zu den Drei Juwelen, die denen Mut gibt, die überwältigt sind von Furcht.

In ihrem Scheitel ein weißes OM,
in der Kehle ein rotes ĀḤ,
im Herzen ein weißes TĀḤ,
das von einem blauen HŪḤ gekennzeichnet ist.

Einladung von Weisheitswesen und Ermächtigungsgottheiten

Licht strahlt aus den Silben und lädt die Weisheitswesen und Ermächtigungsgottheiten ein.

Die Weisheitswesen verschmelzen untrennbar mit Tārā.

Die ermächtigenden Gottheiten salben sie und gewähren Ermächtigung.

Aus dem überfließenden Nektar entsteht auf ihrem Scheitel der Buddha *Unendliches Leben (Amitāyus)*.

Das siebenteilige Gebet

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Rede und Geist.

Ich bringe von allem das Beste dar, Tatsächliches und Vorgestelltes, das den Raum zwischen uns erfüllt.

Ich bekenne und bereinige alle negativen Handlungen.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen.
Bitte bleibe bis zur vollkommenen Erleuchtung.
Bitte führe mich mit Weisheit und Mitgefühl.
Ich widme all mein Verdienst zum Wohl von allen
Lebewesen.

Mantrarezitation

Strahlendes Licht strömt aus der Silbe TĀṀ in meinem Herzen. Es erreicht die Weiten unendlicher Universen und sammelt von dort unerschöpfliche Lebenskraft und den machtvollen Segen des Weisheitsbewusstseins [aller Buddhas und mächtigen Wesen].

Die glückselige Energie strömt aus Tārās Herz und Körper. Sie erfüllt mich mit Licht und Nektar und reinigt und vitalisiert meinen Körper, meine Sprache und meinen Geist.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE [MAMA AYUḤ PUNYA PUṢṬIṀ
KURU] SVĀHĀ

Kurzer Lobpreis

Die aus dem Saṃsāra mit TĀRE befreit,
Die mit TUTTĀRE alle acht Ängste vertreibt,
Die mit TURE Freiheit von Krankheit gewährt -
die befreiende Mutter sei gepriesen und verehrt.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Widmung

Wann immer ich Zeichen für vorzeitigen Tod bemerke,
möge ich unbeirrt den Pfad der Edlen Tārā praktizieren,
möge ich ein würdiges Gefäß für mächtigen Segen werden
und den Zustand der Unsterblichkeit erreichen.

Durch diese Praxis möge ich schnell die Essenz von Ārya-
Tārā erlangen und möge ich alle Lebewesen in diesen
Zustand führen.



Der Text wurde von *Gelek Rinpoche* verfasst.
Aus: *The Practice of the Triumphant Ma: Healing and Self-Healing
Through White Tārā*, Jewel Heart Transcript, 2004.
Übersetzung: Dr. Birgit Schweiberer, 2019

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Die einhundert und acht Namen der Ehrwürdigen Ārya-Tārā

Ārya-tārā-bhāttārikā-nāmāstottaraśataka-stotra

Gesprochen vom Erhabenen Ārya Avalokita

OM Verehrung der Erhabenen Ārya-Tārā!

1. Bezaubernder liebeizender Potalaka,
ausgelegt mit glitzerndem Mineral,
im Schmuck von Bäumen und Ranken
und den Rufen verschiedenster Wasservögel.
2. Inmitten von schäumendem Wasserfallgetöse
Scharen von Wild
und Düften strömend
über vielerlei Blumen und Blütenpracht,
3. mannigfaltigen köstlichen Früchten,
dem Summen von Bienen,
Herden prächtiger Elefanten
und dem süßen Klang von Kiṃnara-
4. und himmlischer Gandharva-Musik:
Scharen von Weisheitshaltern,
weise Ṛṣīs, von Anhaften frei,
Scharen von Bodhisattvas,

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

5. Meister der zehn Ebenen,
Tausende von Göttinnen, Königinnen
der Erkenntnis, allen voran Ārya Tārā -
so ist dieses Gefilde wundersam belebt,
6. umringt von Scharen zornvoller Gottheiten,
Hayagrīva und anderen mehr.
Dort weilte der Ehrwürdige Avalokita,
der zum Wohle
7. aller Lebewesen wirkt,
auf Lotothron,
mit großer Askese,
voll Freundlichkeit und Mitgefühl.
8. Er lehrte den Dharma in der
großen Versammlung der Götter.
Vajrapāṇi, erhaben und mächtig,
trat an ihn heran, wie er so saß
9. und bewegt von großem Mitgefühl
befragte er Avalokita wie folgt:
„Befallen von der großen Furcht vor Dieben
Schlangen, Löwen, Feuer, Elefanten und Tigern
10. und Wasser, oh Weiser, so sinken
die Wesen ins Meer des Daseinskreislaufs,
gebunden mit den Fesseln des Daseinskreislaufs,
die von Hass, Gier und Verwirrung rühren.

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

11. Sprich mir, oh Herr, davon, wie sie
Freiheit aus Saṃsāra erlangen können!“
Und so gebeten sprach der Herr der Welt,
der mächtige Avalokita
12. die folgenden, lieblich klingenden Worte
zum immerdar aufmerksamen Vajrapāṇi:
„Hör zu, großer Meister der Guhyakas!
Durch die Kraft der Gelübde
13. von Amitābha, dem Beschützer,
wurden die Mütter der Welt mir zugeboren,
die mächtig an Weisheit und Mitgefühl
sich zur Rettung der Welt erheben.
14. Sonnengleiche, deren Angesicht
im Glanz des vollen Mondes strahlt,
Tārās, welche die Bäume erleuchten
mit ihren Göttern, Menschen und Asuras.
15. Die dreifachtausend Welten lassen sie
erschauern,
die Yakṣas und Rākṣas erschrecken sich.
In der Hand einen blauen Lotos, so spricht
die Göttin „Fürchtet Euch nicht!“
16. „Denn um die Welt zu beschützen wurden wir
geschaffen
von den Überwindern der Welt, den Sugatas.
In der Wildnis, in wildem Schlachtengetümmel,
von vielen Gefahren heftig bedrängt,

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

17. Wenn einer auch nur unserer Namen gedenkt,
so wird ein solcher immerdar beschützt.
Ich, oh Herr, will sie hinüberführen
über die große Flut mit ihren Tausenden Gefahren.
18. Drum singen die großen Weisen
der Welt meinen Namen, Tārā,
die Hände in Ehrfurcht zusammengelegt,
in Demut und tiefster Verehrung.“
19. Und der, der lodernd am Himmel verweilt
[Vajrapāṇi], sprach folgende Bitte:
„Nenne mir Deine einhundert und acht
Namen, die seit Alters die Siegreichen verkünden,
20. Die Herren, die Meister der zehn Ebenen,
die Bodhisattvas mit großer Macht,
die alles Übel bezwingen und alles Gute
und Förderliche, Verdienste und Ruhm
vermehrten,
21. die Wohlstand schaffen und Güter gewähren,
Gesundheit, Blüte und Gedeihen –
Aus Liebe zu den leidenden Lebewesen,
Großer Weiser, lasse sie vernehmen!
22. Auf diese Bitte hin blickte der Herr,
Avalokita, mit heiterem Lächeln
in alle zehn Richtungen der Welt,
in seinen Augen der Liebe Glanz.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

23. Er erhob die Hand, die mit den glückverheißenden Zeichen geschmückt war und der Mahārṣī⁷ (der große Weise) sprach:
„Gut so, gut so, großer Asket.
24. Höre, Du höchster Glückseliger, der Du Lebewesen wie kein anderer teuer bist, die Namen, die die Wesen, welche sie korrekt und folgerichtig rezitieren, zu Wohlstand führen,
25. sie von Krankheit befreien und jeglicher Not, mit Tugend und Machtglanz erfüllen, die Gefahr eines vorzeitigen Todes vernichten und nach dem Tode in das Land der Freude, Sukāvatī geleiten.
26. Dieselben will ich nunmehr allesamt verkünden, merkt auf, Ihr versammelten Götter!
Mögt Ihr Euch am wahren Dharma erfreuen und mögt Ihr Frieden finden!“
27. „OM, Dame der Tugend, majestätisch, Schwester der Welt von großem Ruhm, Sarasvatī, Großäugige, Mehrerin der Weisheit, Anmut und Intelligenz.

⁷ An dieser Stelle erscheint es im Text von Martin Willson so, als würde ein Bodhisattva Große Weisheit Avalokiteśvara loben und ihn danach die Namen hören lassen. Ich vermute eher, dass Avalokiteśvara zu Vajrapāṇi spricht, habe es aber nicht geändert.

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

28. Die Du Standhaftigkeit und Wachstum gewährst,
Svāhā,
Die Du mit der Silbe OM jede Form annimmst,
Die Du zum Wohl der Wesen wirkst,
Die Du rettetest im Kampfe und siegreich bleibst.
29. Göttin der Vollkommenheit der Weisheit,
Ārya Tārā, die den Geist erfreut,
Die mit Trommel und Muschelhorn,
Vollkommene Königin der Weisheit mit der
freundlichen Rede.
30. Die mit dem mondgleichen Antlitz, mit
allüberstrahlendem Glanz,
Unbesiegbare, Mit einem goldenen Gewand,
Große Illusion, Strahlend Weiße,
Groß in Stärke und Tapferkeit.
31. Schreckenerregend, Von höchster
Leidenschaftlichkeit,
Bezwingerin von bösgesinnten Wesen,
In höchstem Frieden, Mit friedlicher Gestalt,
Siegreiche, Mit allerüberstrahlender Majestät.
32. Blitzumkränzte, Bannerträgerin,
Im Waffenschmuck von Schwert und Rad und
Bogen,
Zerschmetternde, Versteinernde, Kālī,
Die Nacht am Ende der Welt, Nachtwandlerin.

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

33. Beschützerin, Täuscherin, Friedensreiche,
Liebreizende, Mächtige Tugendhafte,
Brāhmaṇī, Mutter der Veden,
Verborgene und Höhlenhauserin.
34. Glückbegünstigte, Glückverheiße, Sanfte,
Allwissende, Gedankenschnelle,
Schädelschalenhalterin, Von großer Heftigkeit,
Zwielicht, Wahrheit, Unbesiegbarkeit.
35. Führerin der Karavane, Die mit dem Blick des
großen Mitgefühls,
Die Verirrten den Weg weist,
Wunscherfüllerin, Ratgebende, Lehrerin,
Grenzenloser Heldenmut in weiblicher Form.
36. Berghauserin, Yoginī, Verwirklichte,
Ausgestoßene, Todlose, Ewige,
Reich an Verdiensten, Erlauchte,
Fortuna, Liebreich zu Schauende.
37. Die den Tod in Schrecken versetzt, Schreckliche,
Furchterregende, In großer Askese fürchterlich,
Die Arbeit zum Wohle der Welt,
Rechte Zuflucht, Freundlich denen, die sie ehren,
38. Gebieterin der Sprache, frohgemut, subtil,
beständig, Gefährtin überall,
liebreizend, Vollenderin aller Ziele,
Krankenpflegerin, Triumphierende.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

39. Furchtlose, Gautamī, Verdienstvolle,
Lokeśvaras glorreiche Tochter,
Tārā, mit den Namen Endlose Tugend,
Die Du vollkommen alle Hoffnungen erfüllst.“
40. „Diese einhundert und acht Namen habe ich
zu Eurem Nutzen verkündet.
Sie sind Mysterien, wunderbar, verborgen,
schwer selbst für Götter anzutreffen.
41. Geschick und Erfolg verleihen sie
jegliches Leid zerstören sie,
Jegliche Krankheit heilen sie,
aller Wesen Glück gewähren sie.
42. Wer diese Namen mit Intelligenz rezitiert,
dreimal, sauber gebadet,
mit gesammeltem Geist,
wird vor nicht allzu langer Zeit Königswürde
erlangen.
43. Wer in Not geraten ist, wird Glück erfahren,
den Bedürftigen werden Güter zuteil,
geistig Zerstreute werden weise,
intelligent und von Zweifeln befreit.
44. Die Gebundenen werden erleichtert sein,
Geschäfte werden erfolgreich,
Feinde werden liebevoll sein,
sogar Tiere mit Hörnern und Klauen.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

45. In Kämpfen, Streit und Schwierigkeiten,
wenn viele Gefahren drohen,
wird durch die Rezitation dieser Namen
jede Gefahr gebannt und vernichtet werden.
46. Von vorzeitigem Tode wird man frei,
man erlangt vortreffliche Güter,
die Geburt als Mensch wird mit Sinn
erfüllen wer sich auf diese Weise erhebt.
47. Wenn ein Mensch am frühen Morgen
sich erhebt und sie rezitiert –
so wird er ein langes Leben,
Kraft, Wohlstand und Güter erlangen.
48. Devas, Nāgas und Yakṣas,
Gandharvas, Dämonen von Leichen,
Piśācas, Rākṣasas, Geister und Hāritī,
die Mutter, die andere ihres Glanzes beraubt,
49. die Wesen, die Verfall und Krämpfe bewirken,
verderbliche Kākhorda-Dämonen,
Dākiṇīs, Pretas und Tārakas,
Skandas, Māras und große böse Geister
50. vermögen nicht, auf seinen Schatten zu treten,
um wieviel weniger, ihm zu schaden,
Übeltäter können ihn nicht plagen,
und Krankheit befällt ihn nicht.

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

51. Große magische Kraft wird er haben,
die Kämpfe der Asuras sind ihm offenbar,
mit Tugend und Herrschergewalt versehen,
wird er den Reichtum von Kindern und Enkeln
genießen.
52. Man wird sich stets seiner Leben erinnern,
mit intelligentem Geist und guter Geburt,
erfreulich wird man anzuschauen,
warmherzig und redegewandt,
bewandert in allen Schriften.
53. Spirituelle Lehrer wird man verehren
und mit Bodhicitta gesegnet sein,
wo immer man Geburt empfängt,
ist man nie von Buddhas getrennt.
54. Durch Tārās Segen wird jedes Ziel
und jeder Wunsch Vollendung finden.



Die einhundertacht Namen der Erhabenen Ārya-Tārā, wie sie der Ehrwürdige Ārya-Avalokiteśvara gesprochen hat, sind vollständig.
Śubham!

Aus dem Sanskrit ins Englische von Martin Willson (In: *In Praise of Tārā*, Wisdom Publications, Somerville, 1992.)

Aus dem Englischen:

Dr. Birgit Schweiberer (Lobsang Drime) 2019.

Lobpreis von Ārya-Tārā

Ārya-tārā-stotra

Von Akṣobhya-Vajra (Buddhajñānapāda, 8. Th.)

Verehrung der Ehrwürdigen Ārya-Tārā!

1. Verehrung Tārā, die *Dharmakāya* ist,
verweilend in der Sphäre der Erkenntnis,
große Glückseligkeit, einfach und frei von
Vorstellungen,
vollkommen rein, letztendliches Bodhicitta!
2. Verehrung Tārā, die *Sambhogakāya* ist,
wunderbarer Leib, jugendlich und schön,
ein strahlendes Antlitz von zartem Schimmer,
inmitten Deiner Schar von Maṇḍala-Göttinnen!
3. Verehrung Tārā, die *Nirmāṇakāya* ist,
die aus dem geheimen Maṇḍala
des Herzens Formen vollendeter Weisheit sendet,
um Wesen aus den sechs Bereichen zu befreien.
4. Verehrung Tārā, die *Buddha* ist,
deren erhabener Geist vollkommen befreit
von Täuschung und Schlaf der Unwissenheit,
der alle Wissensobjekte durchdringt -
von erhabenen Buddhas bist Du lobend umringt.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

5. Verehrung Tārā, die der heilige *Dharma* ist,
die große Glückseligkeit und den Frieden von
Nirvāṇa zeigt,
den höchsten wahren Dharma, die zehn Kräfte
und die zehn Vollkommenheiten.
6. Verehrung Tārā, die *Sangha* ist,
die Körper, Rede und Geist
aller Sugatas der drei Zeiten realisierte,
erhabene Ḍākiṇī von Weisheit und Erkenntnis.
7. Verehrung Tārā, die *Begierde* ist,
die sich den Drei Bereichen hingibt,
um die Wesen von Kummer zu befreien,
in Gestalt einer Göttin, die die Wesen wie eine
Mutter liebt.
8. Verehrung Tārā, die *Begierdelos* ist,
die Saṃsāras natürliche Reinheit erkennt,
frei von Verlangen nach den Drei Bereichen -
Gestalt der Mutter, die die Siegreichen gebiert.
9. Verehrung Tārā, die *Nicht-Verweilen* ist,
Verbindung von Weisheit und Methode,
die nicht in Saṃsāra noch Frieden verweilt,
die weder wünscht noch ohne Wünsche ist.
10. Verehrung Dir, die *Sugata-Tārā* ist,
Körper der *Erkenntnis* aller Buddhas,
die die Dunkelheit der *Unwissenheit* vertreibt
der Wesen mit der Blindheit der Verblendung.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

11. Verehrung Dir, die *Ratna-Tārā* ist,
Versammlung der *Tugenden* aller Buddhas,
Du unterwirfst die hohen Berge des *Stolzes*
der Wesen, die von Hochmut aufgeblasen sind.
12. Verehrung Dir, die *Padma-Tārā* ist,
die makellose *Sprache* aller Buddhas,
die die Qualen des Daseinskreislaufs vertreibt
für die Wesen, die von *Begierden* geplagt sind.
13. Verehrung Dir, die *Karma-Tārā* ist,
die erleuchteten *Taten* aller Buddhas,
die den Stachel *Neid* aus dem Fleische zieht,
der Lebewesen, die von Missgunst gequält sind.
14. Verehrung Dir, die *Vajra-Tārā* ist,
der Vajra-Körper aller Buddhas,
der die Waffen des *Hasses* vernichtet
der Wesen, die von Unmut aufgewühlt sind.
15. Verehrung und Lob Deinem *Vajra-Körper*,
deren Gestalt wie die einer Spiegung ist,
frei von grober und subtiler Materie
und mit den Malen und Zeichen geschmückt.
16. Verehrung und Lob Deiner *Vajra-Rede*,
deren Rede von der Art von Echos ist,
ohne Silben und Laute und Sätze,
jenseits von Wort und Begrifflichkeit.

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

17. Verehrung und Lob Deinem *Vajra-Geist*,
Dir, deren Geist einem Traume gleicht,
nicht wahr, nicht unwahr noch anderes,
von Beständigkeit und Vernichtung frei.
18. Vor Tārā, makellos und alldurchdringend,
verneige ich mich mit dem formlosem *Vajra-
Körper*,
ohne Glieder und ohne äußere Gestalt,
so habe ich weder Verehrung, noch ein Objekt
der Verehrung im Sinn.
19. Vor Tārā, einfach und vorstellungslos,
bringe ich meinen Lobpreis mit wortlosen *Vajra-
Worten* dar,
frei von Lauten und Ausdrücken,
so habe ich weder Lob, noch ein Objekt des Lobes
im Sinn.
20. Vor Tārā, frei von Wahrnehmung und Objekt,
bringe ich Huldigung mit dem *Vajra-Geist* dar,
frei von Wahrnehmer und Wahrnehmung,
so habe ich weder Gedanken, noch ein Objekt des
Denkens im Sinn.



~❁~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~❁~



Der Text wurde von Meister Akṣobhya-Vajra (Buddha-jñāna-pāda)
verfasst.

Aus: Aus: Martin Willson (1992). *In Praise of Tārā: Songs to the
Saviouress*, Wisdom Publications, 1992, S. 274-76

Übersetzung: Birgit Schweiberer, 2019.

~*~ Sādhanas und Gebete an Arya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Lobpreis auf Vajravārāhī-Tārā

Vajravārāhī-tārā-stotra

Von Candrakīrti (7. Jh.)

Verehrung der Ehrwürdigen Ārya-Tārā

1. Verehrung dem Körper von Tārā
Große Vajravārāhī von Leerheit und Mitgefühl!
Verehrung der *Sprache* von Tārā,
Vollkommenheit ohne Worte, Gedanken und Rede!
Verehrung dem *Geist* von Tārā,
dem Geist des unbefleckten Mondes der Erkenntnis!
2. Mondlicht, das die Dunkelheit von Saṃsāra vertreibt,
wie ein allüberstrahlender Sonnenscheibenkreis,
Vor Tārā, die die Qualitäten von Weisheit und
Methode
in sich vereint, verneige ich mich.
3. Immerzu liebst Du die Wesen wie eine Mutter ihre
Kinder,
und versetzt die Drei Bereiche in die Drei Arten der
Befreiung,
verweilend im Kadhira-Wald,
befreist Du Wesen von den acht Arten der Furcht.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

4. Tārā, vor Dir verneige ich mich,
im reinen Land von *Abhiratī*⁸
zeigst Du die Form der *Vajra-Dākiṇī*,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!
5. Im reinen Land der *Ruhmesreichen*⁹
zeigst Du die Form der *Ratna-Dākiṇī*,
die Krankheit und Leid der Wesen verjagt,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!
6. Im reinen Land von *Sukhāvati*¹⁰
zeigst Du die Form der *Padma-Dākiṇī*,
die in großer Glückseligkeit verweilt,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!
7. Im reinen Land von *Viśuddhi*¹¹
zeigst Du die Form der *Karma-Dākiṇī*,
die Wesen mit den vier Aktivitäten hilft,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!
8. Im reinen Land von *Anantamadhya*¹²
zeigst Du die Form der *Pāramitā*,

⁸ Das reine Land von Akśobhya im Osten.

⁹ dpal dang ldan pa. Rückübersetzung nach Willson: Śrīmat oder Ketumat (S. 418).

¹⁰ Das reine Land der Freude von Amithāba im Westen. .

¹¹ Das reine Land der Reinheit von Amoghasiddhi im Norden.

¹² Das reine Land des unendlichen Mittleren Weges, hier offensichtlich Prāññapāramitā zugeordnet.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

mit der Versammlung der Buddhas der zehn
Himmelsrichtungen,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!

9. Im reinen Land der *acht Friedhöfe*¹³
zeigst Du die Form der *Vajravārāhī*,
inmitten eines lodernden Weisheitsfeuers,
Dir Tārā, bringe ich Lob und Verehrung dar!



Der Lobpreis des Paṇḍita Candrakīrti ist vollständig.
Aus dem Tibetischen ins Englische von Martin Willson (In: *In Praise
of Tāra*, Wisdom Publications, Somerville, 1992.)
Aus dem Englischen:
Dr. Birgit Schweiberer (Lobsang Drime) 2019.

¹³ Das reine Land von Akśobhya im Osten.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

*Lobpreis der Ehrwürdigen Khadiravani
Tārā, »Kronjuwel der Weisen«*

»Lek dri ma«

Von Gyalwa Gendun Drub, 1. Dalai Lama (15. Jh.)

Verehrung Ārya-Avalokiteśvara, dem großen Schatz des
Mitgeföhls!

[Lobpreis]

1. Devas, Lakṣmī's Gatte¹⁴, gold-geschlüpfter Brahmā¹⁵,
Bṛhaspati, Gaṇeśa, Śiva,
Sūrya und dergleichen – Kronjuwelen Hunderter von
Göttern
verehren Ihre Lotos-Füße - zu Tārās Füßen verneige ich
mich.
2. Durch die Wunderkraft des Mitgeföhls des Großen
Erbarungsreichen
erscheinen Weisheit, Mitgeföhls und Kraft
der Überwinder der Drei Zeiten

¹⁴ Viṣṇu

¹⁵ Nach manchen Überlieferungen ging Brahma aus dem kosmischen
Goldei Hiranyagarbha hervor, das auf den Wassern des Urozeans
schwamm.

~*~Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

in der liebebreizenden Form der Gottheit erleuchteter Taten,
die aus aller Not befreit - zu Tārās Füßen verneige ich mich.

3. Auf einem Lotos-Sitz, der ihre reine Erkenntnis der Leerheit zeigt,
Mädchen von smaragdgrüner Farbe mit einem Gesicht und zwei Armen,
in der vollen Blüte der Jugend, das rechte Bein gestreckt, das linke angezogen,
Verbindung von Weisheit und Methode – Ehre sei Dir!
4. Volle Brüste, Symbol für den Schatz der höchsten Glückseligkeit,
Antlitz mit strahlendem Lächeln wie der volle Mond,
Mutter mit den großen, sanften Augen des Mitgefühls,
Schöne des Khadira-Waldes – Ehre sei Dir!
5. Wie die weitausladenden Äste des himmlischen Türkisbaumes
lädt Deine zarte rechte Hand in der Geste des Gewährens
die Weisen zu einem Festmahl der Siddhis ein,
wie zu einer großen fröhlichen Feier – Ehre sei Dir!
6. Deine linke Hand in der Geste der Zuflucht zeigt die Drei Juwelen:
„Ihr Wesen, die ihr Hunderte von Fähnrisen seht,
fürchtet Euch nicht, ich will Euch erretten!“
Diese Bedeutung ist gewiss – Ehre sei Dir!

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

7. In beiden Händen hältst Du Utpala-Blumen, wie um zu zeigen „Wesen in Saṃsāra, haltet nicht fest an weltlichen Vergnügen!
Betretet die wunderbare Stadt der Großen Befreiung von Leiden!“
Die Du energisch Ansporn gibst – Ehre sei Dir!
8. Amitābha von rubinroter Farbe hält in Meditation eine Schale mit Nektar –
die Siddhi der Freiheit von Tod gewährend
verweilt er als Schmuck auf Deinem Scheitel –
die Du den Herrn des Todes unterwirfst – Ehre sei Dir!
9. Von Weisheit und Verdiensten, Erbauer der Himmel,
gestaltet,
unermessliche wunscherfüllende göttliche Juwelen,
wunderbar in anmutige Schmuckstücke gefasst,
die Dich von Kopf bis Fuß zieren – Ehre sei Dir!
10. Wie ein smaragdgrüner Berg in Regenbogenkleidern,
so ist Dein oberer Körper mit himmlischen Seiden
bedeckt,
Deine schlanke, liebliche Taille trägt einen Rock aus
Pañcalika-Seide – Ehre sei Dir!
11. Zu Deiner Rechten Mārīcī [Göttin des] Aśoka-Baums,
friedlich, golden, Sonnenlicht verträumend,
zu Deiner Linken Ekajatā, vom Blau des Himmels,
zornentbrannt,
doch gütig und erkenntnishell – Schöne, Ehre sei Dir!

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

12. Mit schönem Gesang und liebreizendem Tanz,
mit weißen Schirmen, Fächern, Vīnas, Flöten,
mit endlos vielen solcher Opfertagen, so bringen
himmelweite Scharen von Göttinnen Dir Gaben dar –
Gabenwürdige, Ehre sei Dir!

13. Lakṣmī, Śacī, Pārvatī und Tausende
von anderen schönen Töchtern der Götter
sind kaum würdig, Deine Dienerinnen zu sein,
Du in der lieblichen Form einer Göttin, Ehre sei Dir!

14. Von den immensen Weiten der Wolken Deines
Erbarmens,
deren Donner mit lieblichen Melodien der Brahmā-
Stimme erklingt,
Du besitzt das Geschick, auf den Boden Deiner Schüler
den achtfachen Regen des Dharma¹⁶ regnen zu lassen –
Ehre sei Dir!

15. Ozeanischer Schatz von Tugenden, die Du alles siehst,
was ist,
wer könnte Dich beschreiben, so, wie Du bist?
Dein Geist hat die ungehinderte Erkenntnis der zehn
Kräfte,
Mutter, die Du vollkommen in Deiner Weisheit bist –
Ehre sei Dir!

16. Du hast zum Frieden gefunden, doch bewegt von
Mitgefühl
streckst Du schnell Deine liebevolle Hand nach

¹⁶ Den achtfachen edlen Pfad.

~*~Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~

Lebewesen aus, die im Meer der Leiden versinken,
Mutter, die Du vollkommen in Deinem Mitgefühl bist –
Ehre sei Dir!

17. Deine befriedenden, vermehrenden, kontrollierenden
und zornvollen Aktivitäten,
wie die Gezeiten des Meeres, zur rechten Zeit,
zeigst Du ohne Mühe und ohne Unterbrechung,
Mutter, die Du vollkommen in Deinen Handlungen bist
– Ehre sei Dir!

18. Die acht gefürchteten Nöte¹⁷, Geisterplage,
Verdunkelung durch Verblendung und
Wissenshindernisse -
von diesen Gefahren befreist Du uns,
sobald wir an Dich denken,
Mutter, die Du vollkommen in Deiner Machtfülle bist –
Ehre sei Dir!

[Bitten]

19. Ach würdige Zuflucht! Von allen Gefahren
wie bösen Geistern, Dämonen, Krankheit und Seuchen,
vorzeitigem Tod, schlechten Träumen und Omen,
ich bitte Dich, beschütze die Lebewesen sogleich!

20. Er residiert zwischen den hochragenden Bergen
falscher Ansichten
von einem Selbst, gebläht vom Dünkel der
Überlegenheit,

¹⁷ Die acht Arten der Furcht, siehe Vers 20-27.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

mit den langen Klauen der Geringschätzung für andere,
der *Löwe des Stolzes* – vor dieser Gefahr bewahre mich!

21. Nicht gezähmt von den scharfen Haken der
Achtsamkeit und Selbstbeobachtung,
im Wahn der Droge der Sinnesvergnügen,
gerät er auf falsche Pfade und stößt wild umher mit
seinen Stoßzähnen der Wut,
der *Elefant der Unwissenheit* – vor dieser Gefahr
bewahre mich!
22. Getrieben vom Wind der verkehrten Aufmerksamkeit,
inmitten des Tobens rauchgleicher Wolken von
unheilsamen Handlungen,
mit der Kraft, ganze Wälder von Verdiensten zu
vernichten,
Das *Feuer des Hasses* – vor dieser Gefahr bewahre
mich!
23. Sie hängt an ihrem dunklen Loch Unwissenheit,
erträgt nicht anderer Reichtum und Vortrefflichkeit,
sie erfüllt mit bitterbösem Gift,
die *Schlange Neid* – vor dieser Gefahr bewahre mich!
24. Sie hausen in den schrecklichen Dickichten niedriger
Praxis
und den unfruchtbaren Wüsten der beiden Extreme,
sie plündern die Städte und Oasen von Frieden und
Glück,
die *Diebe falscher Ansichten* – vor dieser Gefahr
bewahre mich!

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

25. Im unerträglichem Gefängnis von Saṃsāra
binden sie verkörperte Wesen in Unfreiheit,
fest im Griff der Begierde, der so schwer zu öffnen ist,
die *Ketten des Geizes* – vor dieser Gefahr bewahre
mich!
26. Sie spült uns dem Strom des Werdens zu, über den man
so schwer hinübergelagt,
konditioniert durch den heftigen Sog des Karma,
aufgeworfen von Wogen von Geburt, Alter und Tod,
die *Flut der Anhaftung* – vor dieser Gefahr bewahre
mich!
27. Sie wandern in Räumen dunkelster Unwissenheit,
schmerzlich plagen sie die, die nach Wahrheit suchen,
tiefste Bedrohung für den Weg der Befreiung, ihr Tod,
die *Dämonen des Zweifels* – vor dieser Gefahr bewahre
mich!
28. Durch diese Lobpreise und Bitten an Dich,
tilge Bedingungen, die dem Dharma nicht zuträglich
sind,
lass uns Leben erlangen, Verdienste, Wohlstand und
Fülle,
und andere gute Bedingungen, unseren Wünschen
entsprechend!

[Gebete]

29. Im reinen Land von Sukhāvātī lass alle Wesen
vom Führer Amitābha empfangen sein,

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

und ohne Hunderte von schwierigen Praktiken,
lass sie schnell den Zustand der Buddhaschaft erlangen!

30. Möge ich mich immer vergangener Leben erinnern,
nie vom Geist der Erleuchtung getrennt,
möge meine Energie stetig wie der Strom eines Flusses
in der mächtigen Praxis des Bodhisattva-Wandels sein.
31. Ohne Hoffnung auf eigenen Vorteil,
allein am Nutzen anderer interessiert,
gewähre mir, was ich brauche, um anderen zu nützen,
die „Augen“, die übersinnlichen Kräfte, die Gabe der
Rede, Geduld und so fort.
32. So dass ich in unendlichen Welten alle wahren Lehren
der Siegreichen Buddhas ohne Entmutigung verkünden
mag
und immer zum Wohl der Lebewesen wirke,
lass mich schnell den Stand eines Buddha erlangen!



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārū ~*~



~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

*Ein sehnsuchtsvolles Lied an Tārā, die
Unfehlbare*

„Dung bö lu me ma“

von Losang Tenpe Gyältsen (1834)

Verehrung der Erhabenen Ārya-Tārā!

1. Vor den unfehlbaren *Drei Juwelen* in Eins vereint,
der göttlichen Mutter, der Natur nach Erbarmen -
aus tiefstem Herzen verneige ich mich vor Dir.
Bis zur Erleuchtung bitte ich Dich,
sorge für mich und halte mich fest
mit dem Band¹⁸ Deines großen Erbarmens.
2. Die Drei Juwelen rufe ich als Zeugen an,
nicht als karges Lippenbekenntnis,
aus tiefstem Herzen bete ich,
aus dem Mark meines innersten Wesens,
geliebte Mutter, denke an mich,
offenbare mir Dein lächelndes Angesicht!

¹⁸ Eigentlich „Haken“.

~*~Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Liebevolle, lass mich die Nektaressenz
Deiner intelligenten Rede vernehmen!

3. Andere Gurus betrügen uns mit ihren selbstgebrauten Lehren, den heiligen Dharma veräußern sie für Geld mit den Zeichen der Vergänglichkeit, kleine und große sogenannte Gurus, gebläht von den acht Dharmas nichtiger Weltlichkeit.
4. Weil ich den Freunden in solchen Zeiten der Entartung zutiefst nicht trauen kann, bist Du der *Guru* meines tiefsten Herzens - Gib mir Deinen Segen, Mutter der Liebe! Lass die große Kraft Deines Erbarmens sich erheben und denke Gedanken der Liebe an mich!
5. Das Vertrauen auf einen Buddha wird kein Einziger von ihnen enttäuschen, doch beim Anblick dieser verlotterten Zeit, versinken die meisten resigniert in den seligen Frieden von Nirvāṇa, und mit anderen, die mehr Mitgefühl zeigen, habe ich leider nur schwache karmische Bande.
6. Ich habe keinen anderen *Yidam* habe außer Dir, Du bist meine wichtigste Gottheit, Du allein. Gewähre mir Siddhis, Mutter der Liebe, lass die große Kraft Deines Erbarmens sich erheben und denke ein wenig an mich!

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

7. Die meisten Beschützer verbergen ihre Kraft und Methoden,
enttäuscht von ihren Anhängern handeln sie nicht mehr,
andere, geblendet von weltlicher Umwerbung,
helfen am Anfang, doch betrügen uns zuletzt.

8. Weil ich Beschützern wie diesen nicht trauen kann,
bist mein größter *Beschützer* Du allein.
Erfülle Deine Tatkraft, Mutter der Liebe,
lass die große Kraft Deines Erbarmens
sich erheben und denke auch an mich!

9. Gewöhnliche weltliche Güter, so bedeutsam wie ihr Name,
erzeugen nur Verblendung und fesseln an Saṃsāra,
welche Juwelen, außer denen der Ārya,
auch nur sesamkorngroß, mögen sie auch
teilweise Wünsche erfüllen,
kann ich im Tod mit mir nehmen.

10. Weil ich illusionsgleichen Gütern nicht trauen kann,
bist mein größter Reichtum Du allein.
Verhilf mir zu Reichtum, innen und außen,
Mutter der Liebe, lass die Kraft
Deines großen Erbarmens sich erheben und
denke ein wenig an mich!

~*~ Sādhana und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

11. Diese Freunde der Laster, nicht einen Tag des Vertrauens wert,
ihr Geist allein auf Eigennutz gerichtet,
geben Güte vor und spielen gut Freund,
wenn es ihnen beliebt und wenn nicht,
so wandeln sie sich zu Feinden.

12. Weil ich diesen Freunden der verkommenen Zeit
im tiefsten Herzen nicht trauen kann,
bist mein bester Freund nur Du allein,
sei mir nah, Mutter der Liebe,
lass die große Kraft Deines Erbarmens sich
erheben und denke ein wenig an mich!

13. Kurz, mein Guru, meine Gottheit, mein Schutz,
meine Zuflucht, mein Haus, meine Speise,
mein Reichtum, mein Freund, mein alles,
meines Herzens Verlangen, all das bist Du -
gewähre mir, meine Wünsche leicht und ohne
Mühe zu erlangen!

14. Hilf mir, meinen widerspenstigen Geist zu
erziehen
und das *große Erbarmen* erblühen zu lassen,
das nicht ermattet, selbst Leib und Leben
zum Wohl jeden Wesens hinzugeben,
wieder und wieder, Milliarden Mal
– dafür gewähre mir Deinen Segen!

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

15. Die den Schöpfer des ganzen Daseinskreislaufs,
das Greifen nach dem Selbst, vernichtet,
die reine rechte Sicht,
der *Mittlere Weg*, der tiefgründig ist,
der die beiden Extreme zerstört,
doch schwer zu verstehen – ihn muss ich
erkennen – dafür gewähre mir Deinen Segen!
16. Lass mich nicht an mein Vergnügen denken,
wenn ich zum Wohl aller Wesen nach
Buddhaschaft strebe,
indem ich all mein gesammeltes Verdienst
den Wesen und der heiligen Lehre widme,
lass mich dadurch den Geist der *Entsagung*
und den Entschluss der *Erleuchtung* stärken
– dafür bitte ich Dich, gewähre Deinen Segen!
17. Mit dem Reichtum der *Schätze der Ārya*,
Vertrauen und den anderen Qualitäten¹⁹,
lass mich herausragend unter den Buddha-
Kindern werden,
fähig, auch die kleinste Regel des Überwinders zu
bewahren,
nie gering oder gleichgültig darüber zu denken
– dafür bitte ich Dich, gewähre Deinen Segen!

¹⁹ 1. Vertrauen, 2. Ethik, 3. Geben, 4. Schamgefühl und 5. Gewissen,
6. Studium, 7. Weisheit.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

18. Äußerlich lass mich das *Verhalten von Hörern* praktizieren,
doch im innersten Glauben die tiefgründige Lehre des *Mantra-yāna* verehren,
lass mich den Pfad der zwei Stufen praktizieren
und rasch Erleuchtung in diesem Leben erlangen
– dafür gewähre mir Deinen Segen!
19. Ob ich glücklich oder inmitten von Schwierigkeiten bin,
ob Dinge gut oder schlecht für mich laufen,
was immer ich tue, Du weißt es, Ārya-Tārā,
meine einzige Mutter, denke mit Liebe an mich!
20. Mich selbst und alle, die Hoffnung in mich haben,
bringe ich Dir vollkommen dar,
um Dir zu gehören, bringe uns
in Dein reines Land, ohne Verzug
durch eine weitere weltliche Geburt!
21. Mit dem Band Deines großen Erbarmens
und geschickten Mitteln lasse den Geist
meiner Mütter, aller Wesen,
wer immer sie sind,
die die Lehren der Sieger nicht praktizieren,
sich wandeln und zu heiligem Dharma werden.

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

22. Indem ich dieses zu den drei Zeiten des Tages
rezitiere,
und dabei Ārya-Tārā im Herzen bewahre,
lass alle Wesen, die ihre Hoffnung in mich setzen,
in reinen Ländern ihren Wünschen entsprechend
geboren werden.
23. Möge jedes Mitglied der Drei kostbaren Juwelen,
besonders die Ehrwürdige Mutter mit dem
Wesen der Liebe,
für mich sorgen, bis zur Essenz der Erleuchtung
und mir dabei helfen, die vier Māras zu besiegen.



Wer diesen Text des Tibetischen Meisters Tenpe Losang Gyatso (1834-?) am Morgen, Mittag und Abend mit Überzeugung rezitiert und dabei die Bedeutung verinnerlicht, wird von Tārā umsorgt und wird ihr Antlitz früher oder später sehen. Es wird keine Hindernisse geben und alle Absichten finden Vollendung. Auch andere Buddhas und Bodhisattvas werden erfreut sein und sich deiner annehmen. Mit Hingabe an die 21 Lobpreise und dieser Praxis, wirst

~*~ Sādhanas und Gebete an Ārya-Tārā ~*~

Du Ārya Tārā realisieren. Dies ist meine zutiefst empfundene Rede und ziemlich gewiss.

Es wurde verfasst vom Mönch Lozang Tempe Gyältsen in seinem 19. Lebensjahr, im Wassermäusejahr, 1852, am dritten Tag des Wundermonats in Bän gar nam gyäl ling. Es enthält seine eigenen Worte der Bitte, ist jedoch auch unfehlbar, was andere betrifft. Es ist gewiss, großen Nutzen zu bringen.

Übersetzt aus dem Tibetischen von Martin Willson, von Dr. Birgit Schweiberer ins Deutsche, 2019.



~*~ Sādhanas und Gebete an Arya-Tārū ~*~



