

Lobpreis an die 21 Taras



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

Anrufung

TAM yig dschang ku Lă thrung sching

Tara aus dem grünen TAM,

ö phag me kyi u La gyän

Amitabha schmückt dein Haupt,

tü sum sang gJä thrin Lă ma

reines Handeln der Buddhas, früher, jetzt und immerdar,

döL ma khor tschä scheg su söl

Tara mit Gefolge – komm!

Verneigung

Lha tang Lha min tschö pän kyi

Götter und Titanen neigen

schab kyi pä mo La tü nä

ihr gekröntes Haupt vor Dir.

phong pa kün Lă dröL dsä ma

Rettest alle aus der Not -

döL ma yum La tschhag tshäl Lo

wir verneigen uns vor Dir.

Lobpreis

OM dsche tsün ma phag ma döL ma La tschhag schäl Lo

OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!

tschhag tshäl döL ma nJur ma pa mo

Ehre Tara, schnell und mutig,

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

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

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

tschhag tshäl de schin scheg pä tsug tor

Ehre dir, der Buddhas Krone,

tha yä nam par gJäl wa tschö ma

Taten siegreich ohne Ende,

ma Lü pha röl tschhin pa thob pä

dein sind alle Perfektionen,

gyäl wä sä kyi schin tu ten ma

Stütze aller Bodhisattvas.

tschhag tshäl TUTTARA HUM yi ke

Ehre dir, das TUTTARE HUM

dö tang tschhog tang nam kha kang ma

füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.

dschig ten dün po schab kyi nän te

Tritt dein Fuß auf sieben Welten,

Lü par me par gug par nyi ma

kannst du alle um dich sammeln.

tschhag tshäl gya tschin me Lha tshang pa

Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,

Lung hLa na tshog wang tschhug tschhö ma

Indra, Agni, Brahma, Windgott.

dschung po ro Lang tri sa nam tang

von der Geisterschar gepriesen:

nö dschin tshog kyi dün nä tö ma

Geister, Zombies, Schadensstifter.

tschhag tshäl TRAD tsche tscha tang PHAT kyi

Ehre Dir, der Klang von TRAD PHAT

pha röL thrül khor rab tu dschom ma

stört der Feinde mag'sche Kreise,

yä kum yön kJang schab kyi nän te

rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,

me bar thrug pa schin tu bar ma

ganz entbrannt in Feuerwirbeln.

tschhag tshäl TURE dschig pa tschhen po

Ehre TURE, groß und furchtbar,

dü kyi pa wo nam par dschom ma

überwindest Maras Heere,

tschhu kJe schäl ni thro nyer dän dsä

Lotusantlitz, Zornesfalten,

dra wo tham tschä ma Lü sö ma

alle Feinde ganz vernichtet.

tschhag tshäl kön tschhog sum tshön tschhag gyä

Ehre dir, die Hand am Herzen

sor mö thug kar nam par gyän ma

in der „Drei Juwelen Mudra“,

ma Lü tschhog kyi khor Lo gyän pä

mit den Rädern, deren Lichter

rang gi ö kyi tshog nam thrug ma

alle Richtungen durchwirbeln.

tschhag tshäl rab tu ga wa dschi pä

Ehre dir, vor Freude leuchtend,

u gyän ö kyi threng wa peL ma

Lichterkranz aus deinem Scheitel.

schä pa rab schä TUTTARA yi

Das Gelächter von TUTTARE

dü tang dschig ten wang du dsä ma

beherrscht Götter und Dämonen.

tschhag tshäl sa schi kJong wä tshog nam

Ehre dir, die Kraft hat, alle

tham tschä gug par nü ma nyi ma

Orts-Beschützer zu versammeln,

thro nyer yo wä yi ke HUM ki

zornvoll bebend allen Mangel

phong pa tham tschä nam par döl ma

mit der Silbe HUM beseitigt.

tschhag tshäl da wä tum bü u gyän

Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom

gyän pa tham tschä schin tu bar ma

Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,

räl pä thrö na ö pa me Lä

in den Locken deiner Haare

tak par schin tu ö rab dsä ma

strahlt das Licht von Amitabha.

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

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

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

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

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

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

tschhag tshäl Lha yi tshog nam gyäl po

Ehre dir – auf dich vertrauen

Lha tang mi am tschi yi ten ma

Götter, Kinnaras und Indra.

kün nä ko tschha ga wä dschi kyi

Deiner Freudestrahlen Rüstung

tsö tang mi Lam ngän pa seL ma

tilgen Streit und böse Träume.

tschhag tshäl nyi ma da wa gyä pä

Ehre dir, der Augen Lichter

tschän nyi po La ö rab säL ma

sind so klar wie Sonn' und Vollmond.

HARA nyi dschö TUTTARA yi

HARA HARA und TUTTARE

schin tu trag pö rim nä seL ma

bringen Seuchen zum Verschwinden.

tschhag tshäl de nyi sum nam kö pä

Ehre dir, dreifache Soheit,

tschi wä thu tang yang tag dän ma

du bist voll der Kraft des Friedens,

dön tang ro Lang nö dschin tshog nam

edle TURE so zerstörst du

dschom pa TURE rab tschhog nyi ma

Geister, Zombies, Schadensstifter.

tsa wä ngag kyi tö pa di tang

Diese einundzwanzig Strophen

tschhag tshäl wa ni nyi schu tsa tschig

preisen dich mit deinem Mantra.

Lobpreis an die 21 Taras (Kurzform)

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

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

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

tschhag tshäl dröL ma tare pa mo

Ehre der mutigen Retterin TARE,

tuttare yi dschig kün seL ma

die alle Ängste vertreibt mit TUTTARE

ture tön nam tham tschä ter ma

allen Nutzen gewähret mit TURE,

svaha yi ke tschän La rab dü

Lob dem Klang deiner Silben – SVAHA.

Taras Mantra

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

Foto: Harald Weichhart