

Sadhana der grünen Tārā



Einleitung / Kommentar

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

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

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

Sie blieb im Palast, ohne an den Sinnesobjekten zu hängen, die sie dort genoss, meditierte und erlangte den Zustand, der „Erlösung aller Lebewesen“ genannt wird. Kraft dessen befreite sie jeden Morgen Hunderte von Millionen Wesen von weltlichen Gedanken und versetzte sie in den gleichen Zustand, und am Nachmittag ebenso. Infolgedessen wandelte sie ihren Namen in „Tārā“ – die Befreierin – um, und der Buddha „Klang der Trommel“ prophezeite ihr, dass sie unter dem Namen „die Göttin Tārā“ bekannt sein werde, bis alle Lebewesen Befreiung erreicht hätten. Eine große Anzahl indischer Gelehrter und Yogis erlangten durch Ausüben der mit ihr verbundenen Yoga-Methode Erleuchtung, darunter Tilopa, Naropa, Kandhapa, Lalavadschra, and Dipankara (Atischa).

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

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

Das Mantra

Ārya Tārā ist die weibliche [Gottheit] die befreit. Sie kann helfen, Hindernisse auszuräumen und die Stufen des Pfades zur Erleuchtung rasch hervorzubringen. Das ist der Zweck und die Funktion des Mantra, **OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ** .

Die meisten Mantras beinhalten OM. Zwischen dem OM (am Anfang) und dem **SVĀHĀ** oder HUM (am Ende des Mantra) ist die Bedeutung der Gottheit eingefügt, was den Pfad zum Ausdruck bringt. Wir verwirklichen Methode und Weisheit, indem wir Körper, Rede und Geist reinigen, und eins mit Tārā werden. **OM** symbolisiert Tārās heiligen Körper, Rede und Geist, und **TĀRE TUTTĀRE TURE** beinhaltet die Essenz der 4 Edlen Wahrheiten. **TĀRE** bedeutet Befreiung von Saṃsāra. **TUTTĀRE** bedeutet die Beseitigung von Ängsten. Die weibliche [Gottheit], die alle inneren Ängste verbannt, die mit 8 äußeren Gefahren verbunden sind:

- | | | | |
|-----------------|-----------|----------------------|---------------|
| 1) Unwissenheit | = Elefant | 5) Eifersucht | = Schlange |
| 2) Hass | = Feuer | 6) Falsche Ansichten | = Dieb |
| 3) Anhaftung | = Wasser | 7) Zweifel | = Hungergeist |
| 4) Stolz | = Löwe | 8) Geiz | = Ketten |

Tārā befreit uns von diesen 8 Gefahren des verwirrten und ungezähmten Geistes, und seiner karmischen Handlungen; **TURE** bedeutet Befreiung von (physischer & mentaler) Krankheit. Tārā zeigt uns und allen fühlenden Wesen die Wahre Beendigung von Leiden durch den Wahren Pfad: sie befreit uns von den Ängsten in Saṃsāra und bringt uns zu dem glückseligen Zustand des persönlichen Friedens (Nirvāṇa); und befreit uns weiter von der Gebundenheit an diesen Zustand, um uns zur völligen Erleuchtung zu führen.

Tārā ist eine besondere Gottheit, eine Manifestation der Handlungen von Körper, Sprache und Geist aller Buddhas. „Mutter“ Tārā ist die Essenz des erhabenen Geistes aller Buddhas, des absoluten Guru, des Dharmakāya. Kein Wesen hat Erleuchtung verwirklicht, ohne sich auf den Guru zu stützen. Der absolute Guru manifestiert (dem jeweiligen Entwicklungsstand des eigenen Geistes entsprechend) unterschiedliche Formen und offenbart verschiedene Methoden. Diese sind der relative Guru, der dem absoluten Guru entspringt. Alle vergangenen und künftigen Buddhas waren und werden aus diesem absoluten Guru geboren, welcher vom Leiden und allen Schleiern befreit. Indem wir uns auf Tārā stützen, erlangen wir Erleuchtung, so wie alle, die sich in der Vergangenheit auf sie gestützt haben.

Auf Basis von Lama Zopa Rinpoche Kommentar (verkürzte Zusammenfassung)

GRÜNE TĀRĀ SADHANA

Die eigentliche Übung

Eine Übersichtsmeditation über den Stufenweg

Bitte um Gelingen der Dharma-Übung

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

Gebet der Übenden geringerer Fähigkeiten

Bitte segnet mich, zu erkennen, dass ich ein kostbares, menschliches Leben besitze, das große Bedeutung hat, in vielfacher Hinsicht schwer zu erlangen, jedoch vorübergehend, vergänglich und leicht zu verlieren ist. Aufgrund seiner wandelbaren Natur zerfällt es in Bruchteilen von Sekunden. Mein Tod ist daher gewiss, aber wann er eintreten wird, ist ungewiss.

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

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

Gebet der Übenden mittlerer Fähigkeiten

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

Verblendungen und Karma meinen Verbleib im Daseinskreislauf bestimmen.

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

Gebet der Übenden höchster Fähigkeiten

Der Sutra-Weg:

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

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

Der Vadschrayana-Weg:

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

Visualisierung

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

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

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

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

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

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 dschi n sog gyi pä sö nam kyi

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

dro la phän tschhi r sang gyä drub par schog

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

Die vier unermesslichen Gedanken

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen dafür besitzen.

Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.

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

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

Die siebenteilige Übung

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.

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

**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten unheilsamen
Handlungen und Verstöße und erfreue mich an den heilsamen Taten
edler und gewöhnlicher Wesen.**

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs
und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

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

Darbringung des äusseren und inneren Mandalas

sa schi pö kyi tschug schi ng me tog tram

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,

ri rab ling schi nyi dä gyän pa di

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

sang gyä sching tu mi g te phül wa yi

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

dro kün nam tag sching la tschö par schog

Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land

Dag ki tschag tang mong sum kye wä yül

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken

Dra nyen par sum lü tang long tschö tschä

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

Phang pa me par bül kyi leg sche nä

bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.

tug sum rang sar dröl war tschin kyi lob

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

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Chakra Visualisation

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Viertens sendet Tārā kraftvolle Strahlen gelben Lichts aus dem gelben SVA in ihrem Nabelchakra. Dieses Licht fließt in dein Nabelchakra, das 4 Finger breit unter dem Nabel liegt, und füllt dich vollständig.

Stell dir vor, alle Hoffnungslosigkeit, alle Ohnmacht im Angesicht der Ungerechtigkeiten, alle Unfähigkeit sinnvoll und geschickt zu handeln, all die blockierte Energie, wird vollständig gereinigt und aufgelöst.

Das Licht fließt erneut aus Tārās Nabelchakra, und dieses Mal stellst du dir vor, dass das Licht aus Lama Tārās Nabelchakra dich mit Kraft füllt, der Fähigkeit anstrengungslos zu handeln und das, was zum Wohle aller Wesen getan werden muss, mit Mitgefühl und Weisheit zu tun.

Fünftens, sendet Tārā kraftvolle Strahlen grünen Lichts aus dem grünen HA in ihrem geheimen Chakra. Dieses Licht fließt in dein geheimes Chakra und füllt dich vollkommen.

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

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

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

Auflösung und Absorption

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

Dann, durch ihren Wunsch sich mit deinem Geist zu vereinen, - denke daran dass sie dein Guru ist - löst sie sich in grünes Licht auf, das durch deinen Scheitel, durch den zentralen Kanal, der sich vor der Wirbelsäule befindet,

in Dein Herzchakra eintritt, und mit deinem subtilen Bewusstsein, deinem klaren Licht Bewusstsein, verschmilzt.

Denke: Tārās Bewusstsein, des Gurus Bewusstsein, mein Bewusstsein, alles ist dasselbe, vollständig eins.

Durch dieses Verständnis fühlst Du große Glückseligkeit.

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

Rezitiere das Tārā Mantra

– OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ –

so oft, wie du möchtest.

Stelle Dir dabei vor, dass die Energie des Mantras ausströmt und wie mit Haken alle Energie der Tārā herholt, und dann zu allen fühlenden Wesen ausströmt, und sie von jeglichem Leiden, samt den Ursachen dafür, befreit. Das Licht kommt zurück, füllt dich vollständig mit Glückseligkeit, Weisheit, Mitgefühl, und all ihren erhabenen Qualitäten, die dein eigenes Potenzial sind.

Wenn du die Mantra Rezitation beendet hast, dann rezitiere folgendes:

**Ich bitte Dich, erhabener, glorreicher und kostbarer Guru,
verweile auf dem Lotus in meinem Herzen,
nimm mich voll Güte in Deine Obhut,
und gewähre mir die Verwirklichung
der vollkommenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist.**

Meditation

Dann löst Du alles in die raumgleiche Leerheit auf.

So wie Lama Yeshe sagte, ist das nicht die wirkliche Bedeutung der Leerheit, aber bei tantrischen Praktiken ist es ein wirksames Mittel sich der eigentlichen Leerheit anzunähern.

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

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

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

Alles was übrigbleibt ist dein Lama Tārā Bewusstsein, äußerst subtil, rein, weit wie der leere Raum. Und du denkst: „ich bin der Dharmakaya“, „so bin ich“. Fühle dich wohl in dieser Glückseligkeit, denn sie ist deine Natur. Und du vertraust, dass du von Natur aus leer bist.

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

Wenn es Zeit wird, die Meditation zu beenden, veranlasst dich dein Mitgefühl und dein Wunsch für alle Wesen von Nutzen zu sein, diesen Zustand der glückseligen Leerheit zu verlassen. Du manifestierst dich wieder in deinem Körper, und stellst dir vor, dass dein Geist vollständig eins mit Mutter Tārās Geist ist.

Wunschgebete

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

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

Möge alles, was in meinem Leben geschieht, sich heilsam auf andere auswirken. Wenn ich von anderen Menschen kritisiert werde, möge auch dies von höchstem Nutzen für die Lebewesen sein. Erhalte ich Lob, möge es ihnen den größten Vorteil bringen. Ob ich gesund bin oder nicht, und selbst wenn ich an einer Krankheit wie Krebs leide, möge es höchsten Nutzen für alle Lebewesen bewirken. Mögen ich, meine Angehörigen und sämtliche Lebewesen in all unseren Leben geleitet werden von dir, Mutter Tārā.

Aus dem Bodhicaryāvatāra (von Shantideva)

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

Möge nie ein Wesen leiden, schädlich handeln oder krank sein.

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

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,
und Taube allzeit Klänge hören.
Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,
blühende Gesundheit erlangen.

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

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

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

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

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

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

Widmungsgebete

ge wa di yi nyur tu dag

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen

la ma sang gyä drub kyur nä

rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha

dro wa tschi g kyang ma lü pa

erreichen und sämtliche Lebewesen

te yi sa la gö par schog

ausnahmslos auf diese Ebene bringen.

tschang tschhub sem tschhog rin po tsche

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist

ma kye pa nam kye kyur tschi g

noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,

kye pa nyam pa me par yang

und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,

kong nä kong tu phel war schog

sondern immer weiter entfalten.

Kurze Gebete für ein langes Leben

für Seine Heiligkeit den Dalai Lama

kang ri ra wä kor wä sching kham dir

Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück

Phän tang de wa ma lü dschung wä nä

in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,

tschän rä sig wang tän dsin gya tsho yi

Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,

schab pä si thä par tu tän kyur tschi g

bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.

Für Lama Zopa Rinpotsché

Thub tshül tschhang sching tscham gön gyäl wä tän
**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrechterhält
und die siegreiche Lehre des sanften Beschützers bewahrt,**

Dsin kyong pel wä kün sö tog por dsä
**hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen,
schog sum kur wä leg mön thu drub pa
und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten [Juwelen] erfüllt**

Dag sog dül tschä gön tu schab tän schog
zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.

Mantras zur Vervielfältigung

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

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

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

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

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

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

**TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SHEG PA DRA TSCHOM PA YANG
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NGO WA TANG MÖN LAM
[THAM TSCHÄ RAB TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO 1x**

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

Lobpreis an die 21 Tārās

Anrufung

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

Verneigung

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

Lobpreis

OM dsche tsün ma phag ma döl ma la tschhag schäl lo
OM – Ehre dir, edle Göttin Ārya Tārā!
tschhag tshäl döl ma njur ma pa mo
Ehre Tārā, schnell und mutig,
tschän ni kä tschi g log tang dra ma
deine Augen wie ein Blitzstrahl,
dschi g ten sum gön tschhu kje schäl gyi
aus dem Lotusbett geboren,
ge sar tsche wa lä ni tschung ma
dem Antlitz des Weltenschützers.

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

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

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

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

tschhag tshäl gya tschin me lha tshang pa
Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,
lung hla na tshog wang tschhug tschhö ma
Indra, Agni, Brahma, Windgott.
dschung po ro lang tri sa nam tang
von der Geisterschar gepriesen:
nö dschi n tshog kyi dün nä tö ma
Geister, Zombies, Schadensstifter.

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

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

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

tschhag tshäl rab tu ga wa dschi pä
Ehre dir, vor Freude leuchtend,

u gyän ö kyi threng wa pel ma
Lichterkrantz aus deinem Scheitel.

schä pa rab schä TUTTĀRĀ yi
Das Gelächter von TUTTARE
dü tang dschi g ten wang du dsä ma
beherrscht Götter und Dämonen.

tschhag tshäl sa schi kjong wä tshog nam
Ehre dir, die Kraft hat, alle

tham tschä gug par nü ma nyi ma
Orts-Beschützer zu versammeln,
thro nyer yo wä yi ke HUM ki
zornvoll bebend allen Mangel

phong pa tham tschä nam par döl ma
mit der Silbe HUM beseitigt.

tschhag tshäl da wä tum bü u gyän
Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom
gyän pa tham tschä schi n tu bar ma
Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,
räl pä thrö na ö pa me lä
in den Locken deiner Haare

tak par schi n tu ö rab dsä ma
strahlt das Licht von Amitabha.

tschhag tshäl käl pä tha mä me tar
Ehre dir, im Kranz des Feuers,

bar wä threng wä ü na nä ma
lodernd wie am End' der Zeiten,
yä kyang yön kum kün nä kor gä
rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,
dra yi pung ni nam par dschom ma
ringsum Freude, schlägst du Feinde.

tschhag tshäl sa schi ngö la tschag gi
Ehre dir, die diese Erde

thil kyi nün schi ng schab gyi dung ma
mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,

thro nyer tschen dsä yi ke HUM ki
mit dem HUM und zornig blickend
rim pa dün po nam ni gem ma
sieben Welten überwindend.

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

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

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

tschhag tshhäl lha yi tsho yi nam pä
Ehre dir, den Mond in Händen,
ri tag tag tschen tschhag na nam ma
gleich dem Göttersee so strahlend,

TĀRĀ nyi dschö PHAT kyi yi ke
TĀRĀ TĀRĀ 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 TUTTĀRĀ yi
HARA HARA und TUTTARE

schi n tu trag pö rim nä sel ma
bringen Seuchen zum Verschwinden.

tschhag tshäl de nyi sum nam kö pä
Ehre dir, dreifache Soheit,

schi wä thu tang yang tag dän ma
du bist voll der Kraft des Friedens,

dön tang ro lang nö dschi n tshog nam
edle TURE so zerstörst du

dschom pa TURE rab tschhog nyi ma
Geister, Zombies, Schadensstifter.

tsa wä ngag kyi tö pa di tang
Diese einundzwanzig Strophen

tschhag tshäl wa ni nyi schu tsa tschi g
preisen dich mit deinem Mantra

mögen alle Deinen Frieden, Liebe und Weisheit genießen.

Quellenangaben:

Dieser Text geht ursprünglich vermutlich auf Lama Thubten Yeshe zurück. Er wurde durch den Ehrwürdigen Lobsang Namgyel und der Ehrwürdigen Losang Palmo (Rita Riniker) erweitert. Die deutsche Übersetzung entstand durch die Ehrwürdige Losang Palmo.

Ein Teil des Kommentares stammt von Lama Zopa Rinpoche und wurde in einer gekürzten Fassung hier ins Deutsche übersetzt mit der freundlichen Mithilfe der Ehrwürdigen Losang Drime (Dr. Birgit Schweiberer).

Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum (PLC), Wien, 2019



Panchen Losang Chogyen Gelug-Zentrum (PLC)
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition FPMT
Servitengasse 15/2+4, A-1090 Wien
Tel.: 0681 / 204 900 31
www.gelugwien.at