

Eine tägliche Praxis der Einundzwanzig Taras

Zusammengestellt von Khenrul Rinpoche



Übersetzt vom Dzokden-Übersetzungskomitee unter der Schirmherrschaft und Aufsicht
von Khentrul Rinpoche Jamphel Lodrö.

Dieser Text ist Teil der **Schatzkammer der endgültigen Bedeutung**, einer gemeinnützigen
Initiative zur Bewahrung und Weitergabe des Dzokden-Dharma als Ursache für die Manifestation
des Goldenen Zeitalters von Frieden und Harmonie in dieser Welt.

<https://read.dzokden.org/>

Erstmalig veröffentlicht 2020
Aktuelle Version 1.1 (2020)
Erstellt durch die Dzokden-Bibliothek v0.2
([Unter Verwendung von Open-Source-Software](#))



Dieses Werk wird entsprechend der Creative Commons-Lizenz CC BY-NC-ND (Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung) 4.0 zur Verfügung gestellt. Es darf im gesetzlich zulässigen Rahmen kopiert oder gedruckt werden, jedoch nur mit vollständiger Namensnennung und nicht für kommerzielle Zwecke oder gegen persönliche Entschädigung. Alle Einzelheiten finden Sie in der Creative-Commons-Lizenz.

Vorbereitung

**KYE! Obwohl die Phänomene frei sind von inhärenter Existenz,
Gleich einem Traum, was auch immer erscheint –
So wie das Reinigungsritual, derjenige, der reinigt, und die gereinigten Objekte –
Werden sie in der Weite der natürlichen Reinheit gereinigt.**

**Aufgrund der Negativitäten durch den Verzehr unreiner Substanzen
Und durch Handlungen entgegen dem erleuchteten Körper, der Rede und dem Geist
Gibt es den Schmutz der Unreinheiten, den Schmutz der Hässlichkeit, den Schmutz der
Feindschaft,
Den Schmutz des Tötens von Tieren, den Schmutz der Verschmutzung, den Schmutz von
Beziehungen,**

**Den Schmutz von Krankheiten, anderen unklugen Handlungen und so weiter;
Mögen alle diese Befleckungen von Göttern und Menschen
Durch diesen Akt der Reinigung überhaupt nicht mehr existieren
Und mögen wir vollständig rein werden.**

**Wir, die wir unrein sind, opfern alles,
Um das zu besänftigen, was hindernd und widersprüchlich ist.
Mögen unsere Lebensspanne und unsere Freuden zunehmen!
Mögen die drei Bereiche gebändigt werden!
Und möge jeder Wunsch spontan erfüllt werden!**

Das ist ein kurzes Rauchopfer, um Unreinheiten zu beseitigen.

Ein kurzes Rauchopfer, um Unreinheiten zu beseitigen

**KYE! In der vollständig etablierten Buddhanatur
Sind die Effekte der konzeptuellen Befleckungen gereinigt.
In der großen Glückseligkeit von Samsara und Nirvana
Sind die Effekte der dualistischen Befleckungen gereinigt.
In der großen Erfahrung der reinen Umgebung und der reinen Wesen
Sind die Effekte der von anderem abhängigen Befleckungen gereinigt.
Durch viele Methoden von untereinander abhängigen Ursachen und Bedingungen
Möge Begrifflichkeit beseitigt werden
Und wie eine makellose Kristallkugel
Möge die ursprüngliche Weisheit erblühen!**

Das wurde von Jetsun Taranatha verfasst.

Anrufung

Im erhabenen Reich Potala
Geboren aus einer grünen Silbe TAM,
Das Licht dieser TAM-Silbe befreit die Wesen,
Tara und dein Gefolge, bitte kommt an diesen Ort!

Sie legen ihre Häupter zu deinen Lotosfüßen,
Götter und Halbgötter huldigen dir!
Göttin, die alle von Armut befreit,
Ich werfe mich nieder vor dir, Mutter Tara!

NAMO ARYA TARAYE

Dharmadhatu-Natur aller Buddhas der drei Zeiten,
Essenz der Vollkommenheit der Weisheit selbst,
Mit Vertrauen auf die Edle Jetsun Tara in meinem Herzen,
In Übereinstimmung mit dem Dharma, möge ich frei von allen Hindernissen sein!

Edle Jetsun Tara, bitte höre mich!
Bitte beschütze mich vor allen Gefahren und Leiden.
Segne mich, dass alle meine Wünsche im Einklang mit dem Dharma sind.
Segne mich, dass ich frei von Hindernissen gegen den Dharma bin.

Quelle der überreichlichen Güte, Göttin aller Wünsche,
Schnelle und erhabene Herrin mit der Macht, Wünsche zu gewähren,
Erfüllerin der Wünsche, die alle Hoffnungen des Herzens verwirklicht,
Segne uns spontan im Einklang mit dem Dharma!

Zuflucht und Bodhicitta

Vor dem Lama, untrennbar vom Mandala der Tara,
Werfe ich mich mit meinen drei Toren nieder und nehme Zuflucht.
Ich beabsichtige vielerlei Aktivitäten auszuführen,
Bitte gewähre mir das Eintreffen von spontanem Glück!

NAMO!

Verkörperung aller Formen der Zuflucht, Göttin Tara mit Gefolge,
Ich und alle fühlenden Wesen so grenzenlos wie der Raum,
Von jetzt an bis zum Erreichen der Erleuchtung verlassen wir uns nur auf Dich;
Bitte beschütze uns vor den Gefahren von Samsara und Nirvana! (3x)

Um aller fühlenden Wesen willen, die in Samsara verweilen,
Um ihr Leiden zu beseitigen und ihr Glück zu verwirklichen
Und um ihren Nutzen und ihre Erleuchtung zu bewirken,
Werden wir nun diese tiefgründige Praxis der Edlen Tara rezitieren! (3x)

Die vier Unermesslichen

Mögen alle fühlenden Wesen Glück erfahren und seine Ursachen,
Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leid und dessen Ursachen,
Mögen alle fühlenden Wesen niemals getrennt sein von der Glückseligkeit, die frei von Leid ist,
Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von Voreingenommenheit, Anhaftung und Abneigung.

Hauptpraxis

Selbsterzeugung

Beginne damit, dass du dich selbst im Aspekt der Edlen Mutter erzeugst, indem du die folgende Visualisierung rezitierst:

Augenblicklich wird mein Körper zum Grund, leer von materieller Substanz.
Mein Geist entsteht als grüne Silbe TAM in der Natur der strahlenden Leerheit.
Sie sendet Lichtstrahlen aus, die dann wieder zurückkehren.
Inmitten von gleißendem grünen Licht verwandle ich mich in den strahlenden Körper der Edlen Tara.

Mein Gesicht hat ein schönes Lächeln, die beiden Beine sind halb gekreuzt,
Die rechte Hand in der Mudra der höchsten Großzügigkeit und die linke in der Mudra der Drei Juwelen.
Meine linke Hand hält den Stiel eines Utpala-Lotos.
Mein Körper ist mit verschiedenen Seiden und Juwelen wunderschön geschmückt.

Ich bin jugendlich, von verheißungsvoller und bezaubernder Anmut.
Auf einem Lotos- und Mondsitz verweilend werden die Gelöbnis- und Weisheitswesen eins.
Auf meinem Scheitel trage ich den Herr der Familie, Amitabha.
Im Herzen, auf einer Mondscheibe, steht das grüne TAM mit dem Mantrakranz.

Mantrarezitation

Damit wird mein eigener Geist zum unaussprechlichen natürlichen Zustand,
Und ich rezitiere spontan die untrennbaren, unerschaffenen Essenz-Mantras.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (108x)

OM TARE TAM SOHA (108x)

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTAM KURU SOHA (21x)

Um nun bestimmte Hindernisse für deine Dharma-Praxis zu beseitigen, rezitiere die folgenden Verse des Lobpreises der Einundzwanzig Taras und halte dabei inne, um jedes Mantra einmal, dreimal oder so oft du möchtest zu rezitieren:

1. Tara, die Schnelle und Mutige

Um relatives und absolutes Bodhicitta zu entwickeln, rezitiere:

**Schnelle Herrin, Verkörperung der Aktivität aller Buddhas,
Große Heldin, die alle fühlenden Wesen von Furcht befreit,
Herrlichkeit, die auf andere mit liebender Güte wie auf ihre Kinder sieht,
Vereinigung aller Quellen der Zuflucht, Edle Tara, KYE!**

**Herrin mit der ozeangleichen Kraft der liebenden Güte,
Beschützerin, die jeden zähmt, der gezähmt werden muss,
Mit Emanationen grenzenlos wie der Raum vollbringst du große erleuchtete Aktivitäten,
Ich trage dich in meinem Herzen und werfe mich mit Hingabe nieder!**

**Gütige Göttin, schmeichelnde Göttin, schnelle Göttin, große Heldin,
Friedliche Göttin, tugendhafte Göttin, vortreffliche Göttin, den Dharma vermehrende Göttin,
Edle Göttin, glückselige Göttin, mächtige Göttin, großes Schatzhaus,
Befreiende Göttin, bezaubernde Göttin, todbringende Göttin, feindbezwingende Göttin,**

**Allsehend, in den Mitteln bewandert, großes Wunder, klar offenbart,
Wundersamer, glorreicher Reichtum, Entfalterin vieler Phänomene,
Du sendest Emanationen aus, um die Bedürfnisse der zu Zähmenden zu stillen –
Vor der Göttin der erleuchteten Aktivität werfe ich mich mit Hingabe nieder!**

OM TARE TUTTARE TURE BODHICITTA SOHA

2. Tara, die Wohlklingende

Um Weisheit zu entwickeln, um Unwissenheit und Unvernunft zu überwinden, rezitiere:

**Dein Körper leuchtet reinweiß wie hunderttausend weiße Muscheln,
Allwissende, schlanke, jugendliche Tänzerin,
Sarasvati, manifestes Spiel der Herrin der Rede –
Ich preise die glorreiche Spenderin von wohlklingender Rede!**

OM TARE TUTTARE TURE PRAJÑA HRIM HRIM SOHA

3. Tara, die höchstes Verdienst gewährt

Um die Kraft zu entwickeln, erleuchtete Aktivitäten durchzuführen, rezitiere:

**Handlung der Rede mit grenzenloser Weite wie der Himmel,
Wunderbares, glorreiches Verdienst, das den Reichtum vermehrt,
Geberin von Gutem, wie es angemessen ist, korallenfarben wie Reben –
Ich preise die Erhabene, die Göttin des Verdienstes und der Güte!**

OM TARE TUTTARE TURE MAHA PUNYE SOHA

4. Tara, die vollkommen Siegreiche

Um die Ursachen für ein langes Leben zu sammeln, rezitiere:

**Todloses, ausgezeichnetes Leben, Ozean von Weisheitsschätzen,
Kristall aus Mondwasser, von hunderttausend weißen Lichtern funkelnd,
Göttin, die die quälende Hitze des samsarischen Leidens kühlt –
Ich preise die edle Göttin, deren Kronenschmuck alles bezwingt!**

OM TARE TUTTARE TURE AYUR DATE BRUM SOHA

5. Tara Kurukulla

Um Menschen und Reichtum anzuziehen, rezitiere:

**Unvergleichliche Herrscherin über die neun Wesen in den drei Bereichen,
Im Besitz der Kraft, die alles Erwünschte erschafft,
Wunscherfüllende Göttin mit leuchtend rotem, rubinfarbenem Glanz –
Ich preise die ausgezeichnete Göttin, die Wissen erzeugt!**

OM TARE TUTTARE TURE KURU KULLE NARI DZAH SOHA

6. Tara, die Schrecken verursacht

Um die Kraft zu entwickeln, negative Kräfte zu überwinden, rezitiere:

**Heldenhafte Herrscherin der drei Reiche, wundertätige Herrin,
Mit erleuchteter Aktivität von hunderttausend glorreichen Tugenden,
Göttin, die die drei Ebenen mit leuchtend rotem Licht erfüllt –
Ich preise die Vortreffliche, die furchterregender Großtaten mächtig ist!**

OM TARE TUTTARE TURE SARVA VIGHNAN BAM HUM PHAT SOHA

7. Tara, die Unbesiegbare

Zum Schutz vor Hagelstürmen und Blitzen rezitiere:

**Deine ungehinderte Kraft breitet sich überall aus,
Glorreiche Göttin, die glorreiche erleuchtete Aktivität verbreitet,
Von der Farbe eines türkisen Himmels sendest du Licht in hundert Richtungen –
Ich preise die ausgezeichnete Göttin, die tut, was andere nicht können!**

OM TARE TUTTARE TURE VAJRA TAKA HANA LICHA PHAT SOHA

8. Tara, die über andere triumphiert

Zum Abwehren von Anschuldigungen rezitiere:

**Mit gewaltigen Taten, die alles Behindernde überwinden,
Beschützerin in allen Geburten, ununterbrochen, vorurteilsfrei,
Dein immaterieller Körper ist eine Fülle von dunkelgrünem Licht –**

Ich preise die heldenhafte Göttin, die alles bezwingt!

OM TARE TUTTARE TURE DAHA PACHA HUM PHAT SOHA

9. Tara des Khadira-Waldes

Zum Schutz vor den acht großen Ängsten rezitiere:

**Glorreiche Göttin voll Freundlichkeit und Mitgefühl,
Aus der leuchtenden Weite glänzt deine Schönheit mit strahlend grüner Farbe,
Schöpferin der drei Geheimnisse, einzigartige erleuchtete Aktivität –
Ich preise Dich, unvergleichliche Herrin aus dem Sandelholz-Hain!**

OM TARE TUTTARE TURE DANA TRAYA SOHA

10. Tara, die Bezwingerin der drei Welten

Um Macht über die Welt zu haben, rezitiere:

**Kronenschmuck der drei Welten, wahrer und absoluter Reichtum,
Göttin, deren große Taten den ganzen Raum und die Zeit erobern,
Weißer Lotos, dessen Körper herrlich wie die mondgleiche Muschel erstrahlt –
Ich preise die schöne Göttin, die die drei Welten unterwirft!**

OM TARE TUTTARE TURE LOKA PASHAM KURU SOHA

11. Tara, die Reichtum verleiht

Um Armut zu vertreiben und Glück zu erlangen, rezitiere:

**Quelle des vollkommenen Reichtums, Schatzhaus aller Güte,
Glorreichen Nutzen und Freude für alle aussendend,
Reines Gold wie der Jambu-Fluss, strahlend leuchtend –
Ich preise die Herrin, die jeden Reichtum schenkt!**

OM TARE TUTTARE TURE MAMA BASU PUSHTIM KURU SOHA

12. Tara, die Glückbringende

Für das Glück von Kindern, Ruhm, Regen und so weiter rezitiere:

**Du entfaltest hunderte von Tugenden, aus hundert Richtungen sichtbar,
Du setzt einen Regen von glückverheißenden Erscheinungen in allen Geburten frei,
Leuchtend rote Beschützerin mit unbeflecktem Licht der Tugend –
Ich preise die große Schöpferin der glückverheißenden Hilfe für die Wesen!**

OM TARE TUTTARE TURE MANGALAM SHRI MAHA PANI SOHA

13. Tara, die die Macht der Feinde vernichtet

Für den Sieg im Krieg rezitiere:

**Die große Macht der drei Geheimnisse, überall wachsend,
Zerstörerin aller böartigen und niederträchtigen Feinde,
Strahlende, dunkelblaue Mitternacht mit furchterregendem Antlitz –
Ich preise mit Hingabe die Bezwingerin der Heerscharen von Feinden!**

OM TARE TUTTARE TURE VAJRA DZALA PHAT PHAT RAKSHA RAKSHA SOHA

14. Tara mit gerunzelter Stirne

Zum Schutz vor Geistern rezitiere:

**Zornvolle Göttin des großen Waldes von ehrfurchtgebietender Pracht,
Mit flammender Macht, die Familie der Hindernisse zu zermalmen,
Mit schreckenerregender Majestät, in Mitternachtsblau –
Ich preise die furchterregende Göttin, die so zornig und grimmig ist!**

OM TARE TUTTARE TURE HUM HUM HAM SHAM TRIK NAN PHAT SOHA

15. Tara, die vollkommener Friede ist

Um schädliche Handlungen zu reinigen, rezitiere:

**Großer, makelloser Friede, ursprünglicher Dhatu der Soheit,
Manifestierte Soheit, leuchtende Herrin der Wirklichkeit, wie sie ist,
Klares, helles, weißes Licht, das in hunderte Richtungen leuchtet –
Ich preise die ausgezeichnete Göttin, die so gut und friedvoll ist!**

OM TARE TUTTARE TURE SARVA PAPAM GATE GATE SOHA

16. Tara, die im Lichterglanz erstrahlt

Um Zaubersprüche und negative Folgen zu vertreiben, rezitiere:

**Heftig lodernde Schönheit, ausladende Girlande aus Lichtstrahlen,
Sich überall ausbreitend, Anmut und Freude bringend,
Göttin mit der neu entdeckten Herrlichkeit eines makellosen Lapis –
Ich preise die schöne Göttin mit der großen und dichten feurigen Girlande!**

OM TARE TUTTARE TURE TRAM DU TRINA TRAM DU PHAT SOHA

17. Tara der grenzenlosen Unterwerfung

Zum Schutz vor Räubern, Dieben, Tieren und Jägern rezitiere:

**Weithin mächtige Heldin, Schatzhaus der erleuchteten Aktivität,
Göttin, die jeden überwältigt, der anmaßend sein mag,
Leuchtendes Rot, höchstes glänzendes Licht, das überallhin strahlt –
Ich preise die Göttin, die mit unaussprechlicher Kraft bezwingt!**

OM TARE TUTTARE TURE HUM HUM BAM HOH SOHA

18. Tara, majestätisch wie der große Pfau

Zum Schutz vor und zur Neutralisierung von Gift rezitiere:

**Durch die Kraft der drei Geheimnisse beseitigst du überall
Alle Arten von Gift, unerträglich für das Belebte und Unbelebte,
Glorreiche, die leuchtend grünen und türkisen Glanz ausstrahlt –
Ich preise die Göttin, die als glänzender Pfau erscheint!**

OM TARE TUTTARE TURE SARVA BISHA TARA PHAT SOHA

19. Tara, die Unbezwingbare und Siegreiche

Zum Schutz vor Streit und schlechten Träumen rezitiere:

**Machtvolle Herrin mit spirituellem und weltlichem Ruhm,
Heldin, die alle gegnerischen Kräfte bezwingt,
Strahlend weiße, schöne Form in großartigen Wolken von Licht –
Ich preise die siegreiche Tara, die niemals bezwungen werden kann!**

OM TARE TUTTARE TURE HUM HUM PHAT PHAT RAKSHA RAKSHA MAM SOHA

20. Tara, Bewohnerin der Berge

Zum Schutz vor Epidemien rezitiere:

**Alle schädlichen Infektionen und Epidemien überwindend,
Göttliche Tänzerin, die weitreichende, große Kraft besitzt,
Leuchtend rubinrote Strahlen aussendend –
Ich preise die höchste, schnelle Göttin der Bergbehausung!**

OM TARE TUTTARE TURE NAMA TARE MANO HARA HUM HARA SOHA

21. Tara der Lichtstrahlen

Um das Gemüt und die Energie von Kranken wiederherzustellen, rezitiere:

**Heldenhafte Tänzerin, die alle schädlichen Familien bezwingt
Wie Diebe, Räuber und solche, die andere verderben,
Goldfarbene Herrin, die sich hinter einer alltäglichen Form verbirgt –
Ich preise die gesegnete Göttin der Lichtstrahlen!**

OM TARE TUTTARE TURE MARICHEYE TSE BHRUM NARI DZAH SOHA

[Zusätzliche Verse]

**Dharmakaya Prajñaparamita als grundlegende Natur;
Erhabener Geist des Lamas, untrennbar von der Edlen Tara,
Selbst-erkennend und frei von Greifen, Natur des Leuchtens und der Leerheit,
Möge mich genau das beschützen, was spontan und unverfälscht ist!**

OM TARE TAM SOHA

Auf Bitten von Jigöd von Mati geschrieben.

**Königin der fünf Körper und fünf Weisheiten,
Erhabene Mutter von der Natur der Drei Juwelen,
Mögen alle Lebenskraft und alles Verdienst, die Essenz des Belebten und Unbelebten,
Überall stabil und unversehrt bleiben!**

**OM BUDDHA DHARMA SANGHA TARE TUTTARE TURE TAM MAMA AYUR PUNYA JÑANA
PUSHTA KURU SIDDHI PALA AH HUM SOHA | YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN
TESHAN TATHAGATO HYAWADAT TESHAN CHAYO NIRODHA E VAM WATI MAHA
SHRAMANA**

Rezitiere das, sooft du kannst.

**Für die ausgezeichneten Ansammlungen von abhängig entstandener Fülle
Und das Glück und Wohlergehen aller lebenden Wesen,
Mögen alle Sehnsüchte und Wünsche reichlichst erfüllt werden
Und mögen der Reichtum und die Freuden des Dharma gedeihen!**

Auf Bitten von Tsering Dorje wurde dies von Mati zusammengestellt und niedergeschrieben.

**Königin des Ozeans aller Quellen der Zuflucht und der wunderbaren Seinsweisen,
Glorreicher und allgegenwärtiger Dharmakaya der höchsten Göttin,
Mögen durch die Kraft deines unfehlbaren Mitgefühls
Alle weltlichen und spirituellen Wünsche in Erfüllung gehen!**

**OM TARE TAM TEN DREL LU ME DU SOHA
OM TARE TAM unfehlbare gegenseitige Abhängigkeit SOHA**

Es ist besonders gut, dies 100.000 Mal zu rezitieren. Es wurde von Mati verfasst.

Abschluss

Weitere Ansammlung von Verdienst

Wenn du nun zusätzliches Verdienst ansammeln möchtest, kannst du optional die folgenden Verse der Ehrerbietung an die Einundzwanzig Taras rezitieren:

Eine Folge von einundzwanzig Lobpreisungen als Ehrerbietung an die edle Göttin Tara

Sanskrit: `arya.tara.stotra`
Tibetisch: `phak.ma.drol.ma.la.tod.pa`
Deutsch: Lobpreis an die Edle Tara

OM, ich werfe mich nieder vor der edlen, transzendenten Befreierin.

Ehre dir, Tara, schnell und furchtlos,
Mit Augen wie ein Blitzstrahl;
Lotosgeborene in einem Ozean aus den Tränen Avalokiteshvaras,
Des Beschützers der drei Welten.

Ehre dir, deren Gesicht einer Schar
Von einhundert Herbstmonden gleicht,
Leuchtend mit dem gleißenden Licht
Von tausend Gestirnen.

Ehre dir, geboren aus einem golden-blauen Lotos,
Die Hände mit Lotosblüten geschmückt;
Essenz der Großzügigkeit, Disziplin und Beharrlichkeit,
Geduld, Konzentration und Weisheit.

Ehre dir, der Du alle Buddhas krönst,
Deren Handeln grenzenlos siegreich ist.
Du hast jede Vollkommenheit erlangt,
Auf dich stützen sich die Bodhisattvas.

Ehre dir, deren TUTTARE und HUM
Die Bereiche der Begierde, der Form und des Raumes füllen.
Du stampfst auf die sieben Welten unter deinen Füßen
Und hast die Macht, alle Kräfte zu rufen.

Ehre dir, verehrt von Indra,
Agni, Brahma, Vayu und Ishvara,
Gepriesen durch Gesänge von Scharen von Geistern,
Zombies, Duftfressern und Yakshas.

Ehre dir, deren TRÄ und PHAT
Äußere Kreise der Magie zerstören.
Das rechte Bein gebeugt und das linke gestreckt,
Loderst du in einem tobenden Feuer.

Ehre dir, deren TURE
Die größten Ängste und die mächtigsten Dämonen vernichtet.
Mit einem zornigen Stirnrunzeln auf deinem Lotosgesicht
Vernichtest du alle Feinde ohne Ausnahme.

Ehre dir, wunderschön geschmückt
Durch die Geste der Drei Juwelen an deinem Herzen.
Dein Rad leuchtet in alle Richtungen
Mit einem Wirbel aus Licht.

Ehre dir, strahlend und freudig,
Deren Krone einen Lichterkranz aussendet.
Durch dein Lachen von TUTTARA
Bezwingst du Dämonen und Herren der Welt.

Ehre dir mit der Macht,
Die Versammlung der Ortsbeschützer zu beschwören.
Mit deinem grimmigen Blick und vibrierenden HUM
Bringst Du Freiheit von aller Armut.

Ehre dir mit dem Halbmond als Krone,
All dein Schmuck blendet vor Glanz.
Von deinem Scheitelknoten leuchtet
Amitabha ewig mit kräftigen Lichtstrahlen.

Ehre dir, du weilst in einem lodernden Kranz
Wie das Feuer am Ende dieses Zeitalters.
Dein rechtes Bein gestreckt und das linke gebeugt,
Von Freude umgeben, die du Heerscharen von Feinden besiegst.

Ehre dir, deren Fuß auf die Erde stampft
Und deren Handfläche den Boden an deiner Seite schlägt.
Mit einem zornigen Blick und der Silbe HUM
Unterwirfst Du alles in den sieben Stufen.

Ehre dir, der Glückseligen, Tugendhaften, Friedvollen,
Objekt der Praxis, Frieden des Nirvana.
Vollkommen ausgestattet mit SOHA und OM,
Überwindest du alle großen Übel.

Ehre dir mit freudigem Gefolge,
Du unterwirfst vollständig alle Formen von Feinden.
Das Zehn-Silben-Mantra schmückt dein Herz
Und dein Weisheits-HUM schenkt Befreiung.

Ehre der TURE mit stampfenden Füßen,
Deren Essenz die Keimsilbe HUM ist.
Du lässt Meru, Mandara und Vindya und
Alle drei Welten erschüttern und beben!

Ehre dir, die du den Mond
In deiner Hand hältst wie einen himmlischen See.
Indem du zweimal TARA und die Silbe PHAT sagst,
Beseitigst du alle Gifte ohne Ausnahme!

Ehre dir, auf die die Götterkönige,
Die Götter selbst und alle Geister vertrauen.
Deine Rüstung strahlt Freude für alle aus,
Du besänftigst auch Konflikte und böse Träume!

Ehre dir, deren Augen wie die Sonne und der Mond
In reinem, glänzendem Licht erstrahlen;
Das zweimalige Aussprechen von HARA und TUTTARA
Vertreibt die schrecklichsten Seuchen.

Ehre dir, geschmückt mit drei Naturen;
Vollkommen ausgestattet mit der Kraft des Friedens.
Du zerstörst Dämonen, Zombies und Yakshas,
O TURE, höchst Erhabene und Vollendete!

Diese Verehrung mit Lobpreisungen aus den Essenz-Mantras
ist mit einundzwanzig Versen vollständig!

Ein kurzer Lobpreis auf die einundzwanzig Taras

Vor den Siegreichen hast du zuerst den Entschluss gefasst, zu erwachen – du, die Edle Mutter, Ausführende ihrer erwachten Aktivitäten. Schnelle und mutige Heldin, Sarasvati, Schatzhaus von Verdienst, Siegreiche, Kurukulla, Yaksha-Prinzessin, Unbesiegbare, Eroberin, Tara des Khadira-Waldes, Königin der drei Bereiche, Spenderin von Reichtum, Verleiherin von Glückseligkeit, wohlwollende Heldin, Bezwinde von Feinden, stirnrunzelnde Herrin, universelle Besänftigerin, Herrin des flammenden Lichts, grenzenlose Unterwerferin, große Pfauengöttin, unbezwingbare Königin, Herrin, die in den Bergen wohnt, Göttin der Lichtstrahlen, ich erweise dir die Ehre! Auf dich, Edle Tara, setze ich meine Hoffnung, das Erwachen zu erreichen, damit ich alle Wesen aus dem Ozean von Samsara befreien kann!

Dies wurde vom Meister Chandragomin gesprochen und dann im Tengyur niedergeschrieben.

Widmungen und Bittgebete

**OM! Schnelle Heldin, befreie alle Wesen!
Wohlklingende Göttin, schenke deine erhabene Rede!
Schatzhaus des Verdienstes, bringe deine erhabenen kostbaren Juwelen!
Siegreiche Göttin, lass den Ruhm des langen Lebens herabregnen!**

**Königin Kurukulla, herrsche über Samsara und Nirvana!
Schreckliche Herrin, vernichte die Heerscharen der Maras!
Unbesiegbare Heldin, überwinde die Armeen der anderen!
Triumphierende Königin, erziele jeden Erfolg!**

**Khadira-Göttin, gewähre alle Siddhis!
Herrin der drei Welten, bändige das Weltliche!
Herrin des Reichtums, schenke alle Genüsse!
Glückbringende Göttin, schicke schnell Zeichen des Glücks!**

**Zerstörerin der Feinde, unterwirf gewaltsame Armeen!
Stirnrunzelnde, zerstöre alle schädlichen Geister!
Herrin des vollkommenen Friedens, beschütze diese Welt!
Göttin des flammenden Lichts, schenke schnell die Erscheinung des Dharma!**

**Göttin der grenzenlosen Unterwerfung, überwinde die Stärke der anderen!
Göttin des Großen Pfaus, vertreibe alle Gifte und Krankheiten!
Unbezwingbare und siegreiche Mutter, entkräfte alle negativen Vorzeichen!
Herrin der Bergbehauung, beende alle Seuchen und Pandemien!**

**Göttin der Lichtstrahlen, binde alle Feinde!
Ihr, einundzwanzig Göttinnen, vollbringt jede eurer Aktivitäten.
Beschützt alle, die des Schutzes bedürfen.
Schenkt Fülle von allem Tugendhaften.**

**Ich huldige voll Aufrichtigkeit der
Erhabenen und edlen Tara
Wie auch allen Buddhas und Bodhisattvas,
Die in den zehn Richtungen und drei Zeiten verweilen.**

**Ich bringe Emanationen von tatsächlichen und visualisierten Opfergaben dar
Wie Blumen, Weihrauch, Butterlampen, Düfte,
Speisen, Getränke, Musik und so weiter.
Möge die edle Versammlung sie bitte annehmen!**

**Ich bekenne nun alle schlechten Taten, die ich
Von anfangsloser Zeit bis jetzt getan habe,
Mit einem Geist, der von Verblendungen geplagt ist,
Wie den zehn Nicht-Tugenden und fünf abscheulichen Verbrechen.**

Ich erfreue mich an den Verdiensten
Aller Tugenden, die während der drei Zeiten angesammelt wurden,
Von Hörern, einsamen Verwirklichern, Bodhisattvas,
Allen gewöhnlichen Wesen und so weiter.

Mit dem Gedanken an alle fühlenden Wesen
Und in Übereinstimmung mit ihrem jeweiligen Geist
Bitte ich Dich, das Rad des Dharma zu drehen
Für das geringere, größere und außergewöhnliche Fahrzeug!

Mit dem Mitgefühl, nicht ins Nirvana zu gehen,
Solange Samsara noch nicht leer ist,
Schau bitte auf uns fühlende Wesen
Verloren im Ozean des Leidens!

Durch alle Verdienste, die ich angesammelt habe,
Durch all diese Ursachen für Erleuchtung,
Möge ich bald das Glück haben,
Die Wesen zu führen!

Erhabene Bhagavati, mit Mitgefühl
Für mich selbst und all die zahllosen fühlenden Wesen,
Nachdem wir die beiden Verdunkelungen gereinigt und die beiden Ansammlungen schnell
vervollkommen haben,
Mögen wir den Zustand eines voll erleuchteten Buddha erlangen!

In all meinen Leben, in denen ich das nicht erreiche, möge ich jedenfalls
Die höchste Glückseligkeit von Göttern und Menschen erlangen,
Und wenn ich dann den allwissenden Geist verwirkliche,
Mögen alle Hindernisse, bösen Geister, Seuchen, Krankheiten und so weiter,

Ebenso die verschiedenen Formen des vorzeitigen Todes,
Alpträume, schlechte Vorzeichen, wie auch
Die acht Ängste und so weiter, all diese Gefahren,
Schnell besänftigt und nicht-existent werden!

Mögen die Vorteile aller wundersamen und ausgezeichneten Arten
Von weltlichem und transzendtem Glück
Ohne Ausnahme zunehmen und gedeihen!
Mögen sie spontan und mühelos erreicht werden!

Im Bemühen, den heiligen Dharma zu vollenden und zu vermehren,
Immer auf dein erhabenes Antlitz blickend,
Die Leerheit erkennend, möge der kostbare Erleuchtungsgeist
Wachsen und sich ausbreiten wie ein zunehmender Mond!

Möge ich in diesem ausgezeichneten und freudigen Mandala der Sieger
Im schönsten und heiligsten Lotos geboren werden;
Möge ich ihre grenzenlosen Erscheinungen direkt wahrnehmen
Und auch die Prophezeiung der Buddhas erlangen!

Gottheit, die in früheren Leben Vollendung erlangt hat,
Göttin der erleuchteten Aktivität aller Buddhas der drei Zeiten,
Schnelle und friedliche Heldin, von grüner Farbe, mit einem Gesicht und zwei Händen –
Möge ich das Glück von dir ergreifen, der Mutter, die den Utpala hält!

Mit einem Körper wie deinem, siegreiche Mutter Tara,
Wie auch deinem großartigen und erhabenen Gefolge,
Der Lebensdauer, dem reinen Bereich und dem Namen –
Möge ich immer so werden wie du!

Mögen durch die Kraft der Lobgesänge und Bittgebete zu dir,
An welchem Ort auch immer ich oder andere verweilen,
Alle Krankheiten, Armut und Konflikte befriedet werden,
Und möge jeglicher Dharma und alles Glück zunehmen!

Vor der Schar der Gottheiten der Jetsun Lama Tara
Werfe ich mich nieder und suche Zuflucht mit meinen drei Toren.
Welche Handlungen auch immer ich ausführe, gemäß deinen Wünschen,
Gewähre die Siddhis des spontanen Glücks!

Zum Lama, dem Yidam und den kostbaren Drei Juwelen
Und zur Verkörperung aller Quellen der Zuflucht, der Edlen Tara –
Wer auch immer zu ihnen Zuflucht nimmt und mit Hingabe Bittgebete macht,
Mögen ihm alle Hindernisse aus dem Weg geräumt werden und vollkommenes
Wohlergehen zuteilwerden!

Verkörperung der unübertrefflichen Drei Juwelen, erhabene Mutter,
Schnell handelnde Heldin, bitte beschütze mich vor allen äußeren Gefahren.
Erfülle ohne Verzögerung alle Wünsche
Und beseitige alle äußeren, inneren und geheimen Hindernisse!

[Zusätzliche Verse]

**Wie es alle Weisen verkündet haben,
Mit aufrichtiger Hingabe an die Edle Göttin
Denke ich nach dem Aufstehen am Morgen und am Abend an dich,
Gib mir das Vertrauen, mich meinen Ängsten zu stellen!
Möge ich alle meine Verdunkelungen vermindern
Und jegliche Wiedergeburt in niedrigen Bereichen vermeiden.**

**All ihr siebzig Millionen Sieger,
Verleiht mir rasch die Ermächtigung!
Möge ich dadurch Herrlichkeit erlangen
Und mich dem endgültigen Zustand der Buddhaschaft nähern.**

**Selbst wenn ich durch
Wilde und ortsgebundene Geister
Oder ähnliche Wesen vergiftet würde,
Wenn ich dich anrufe, werden alle Krankheiten geheilt.
Möge ich alle Leiden und Plagen
Durch negative Kräfte, Seuchen und Gifte vollständig überwinden.
Ebenso jene, die anderen fühlenden Wesen zugefügt werden.**

Rezitiere zwei-, drei- oder siebenmal:

**Mögen diejenigen, die sich Kinder wünschen, Kinder bekommen.
Mögen diejenigen, die sich Wohlstand wünschen, Wohlstand erhalten.
Mögen alle Wünsche in Erfüllung gehen!
Möge es weder Hemmnis noch individuelle Hindernisse geben!**

Damit alle die große Kostbarkeit dieses Lebens erkennen können, wurde dieser Text von Shar Khentrul Jamphel Lodrö zu einer Zeit des Glücks zusammengestellt. Englische Übersetzung von Tenpa'i Gyaltsen.

[Deutsche Übersetzung von Lobsang Chöphel (Peter Gall), bearbeitet von Ulrike Holzer; Korrekturlesen: Lobsang Dorje]

Langlebensgebet für Khentrul Rinpoche

Zum Abschluss rezitiere ein Bittgebet für das lange Leben von Shar Khentrul Rinpoche Jampel Lodrö:

OM SVASTI

**Dharmakaya Wahrheitskörper, ursprünglich frei von jeglichem Makel der Ausgestaltung;
Unvorstellbares Schatzhaus des spontanen Klaren Lichts;
Perfektes ursprüngliches Gewahrsein von Weisheit und Mitgefühl,
Welches vollständig als der Körper der Gottheit erscheint – Guru Kalachakra bitte
beschütze uns!**

**Tugendhafter Freund, der du mit den beiden Dharmas einen Ozean von Nektar aussendest –
Die mitfühlenden Segnungen von Manjushri und allen Kindern des Siegreichen,
Die sich als eine magische Demonstration von erleuchteten Aktivitäten offenbaren.
Geliebter Lehrer von unvergleichlicher Weisheit, mögest du dich eines langen und
gesunden Lebens erfreuen!**

**Mit Samaya ausgestattet, [um dich] sammeln sich die Vajraschüler wie Wolken,
Wie Donner dröhnend erschallen die melodiosen Klänge von Sutra und Tantra
Und der reifende und befreiende Nektar benetzt die Erde wie Regen;
Möge der große Lotosgarten der Lehren Buddhas für alle Zeit gedeihen!**

Auf Ersuchen von Studierenden von Khentrul Rinpoche habe ich, genannt Kathog Rigzin Chenpo, niedergeschrieben, was mir ganz spontan zur Zeit des Tsok-Festes von Tara, der Königin der großen Glückseligkeit und der Siegreichen der drei Bereiche, in den Sinn kam; am ersten Dakinitag des vierten Monats des tibetischen Jahres des Feuer-Vogels (25 Juni 2017). Möge es zur Tugend gereichen!