



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte

Ritualtexte She Drup Ling



Ritualtexte She Drup Ling

Inhalt

Zuflucht & Bodhicitta	3
Verdienstfeld.....	4
Anrufung des Buddha Shakyamuni.....	8
Neumond	11
Anrufung des Buddha Vajrasattva	12
Anrufung der Grünen Tara	16
Lobpreis in 21 Versen (de)	18
Lobpreis in 21 Versen (TIB)	19
Lobpreis an die 21 Taras in einem Vers	20
Vollmond.....	21
Anrufung des Buddha Chenrezig	22
Anrufung des Buddha Prajnaparamita	24
Abschließende Rezitationen Widmung.....	29
Ein Scheitelschmuck für die Weisen	31
Medizinbuddha Sadhana	33

Alle Texte basieren auf tibetischen Originalen,
meist Texte von **Lama Zopa Rinpoche**

© FPMT Inc. 1632 SE 11th Avenue Portland, OR 97214 USA , www.fpmt.org
deutsche Version: Diamant Verlag bzw. Aryatara Institut, München

© 2020 She Drup Ling Graz Buddhistisches Zentrum
Griesgasse 2, 8020 Graz, office@shedrupling.at ; www.shedrupling.at

Fotos: Archiv She Drup Ling, Chris Punzengruber
Aktuelle Zusammenstellung: Manfred Klell, 2020 07 22

Zuflucht & Bodhicitta

*Wir sitzen bequem und aufrecht und entspanne Körper und Geist.
Wir lassen Gedanken und Konzepte los und freuen uns,
das Ritual zum Wohle aller Wesen durchführen zu können.*



*Wir visualisieren Buddha Shakyamuni, alle Meister, Buddhas und Bodhisattvas
vor uns und alle fühlenden Wesen in menschlicher Gestalt um uns.*

**Sang-gye chö-dang tsog-kyi chog-nam-la
Jang-chub bar-du dag-ni kyab-su-chi
Dag-gi jin-sog gi-pay sö-nam-kyi
Dro-la pän-chir sang-gye drub-par-shog (3x)**

**Mit dem Wunsch, alle Lebewesen zu befreien,
nehme ich allzeit,
bis ich selbst die vollkommene Erleuchtung erreiche,
meine Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.**

**Mit der Tatkraft, die aus Weisheit und Mitgefühl entsteht,
erzeuge ich heute in der Gegenwart der Buddhas
das altruistische Streben nach vollkommener Erleuchtung,
um allen fühlenden Wesen zu nützen.**

**Solange der Raum besteht
und solange es fühlende Wesen gibt,
will auch ich unter ihnen bleiben
und die Leiden der Welt beseitigen. (3x)**

*Licht strahlt aus von den Buddhas in die zehn Richtungen
und reinigt Körper, Rede und Geist aller Wesen von allen Befleckungen
und versetzt alle in den Zustand der Erleuchtung, in Glückseligkeit und Leerheit des Klaren Lichts.*

Verdienstfeld



Aus der Leerheit des Klaren Lichts, inmitten von Wolken von Opfergaben, erscheint vor mir ein wunscherfüllender Baum mit Blättern, Blüten und Früchten. In dessen Krone auf einem Löwenthrone mit Lotos, Sonne und Mond sitzt mein Hauptguru, der das Wesen aller Buddhas verkörpert und lächelt. Er ist umgeben von allen Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Dakas, Dakinis und Dharmabeschützern. Die jeweils angerufenen Buddhas treten aus diesem Verdienstfeld hervor.

Gebet der Sieben Zweige

**Mit Körper, Rede und Geist verneige ich mich voll Ehrfurcht und Vertrauen.
Tatsächliche und visualisierte Gaben bringe ich Euch dar.
Alle schlechten Taten und Verfehlungen, die ich seit anfangslosen Zeiten
angesammelt habe, bekenne ich sämtlich mit tiefer Reue im Herzen.
Alles Gute und Heilsame, das die Aryas und die gewöhnlichen Lebewesen
in den drei Zeiten getan haben, erfüllt mich mit Freude.
Ich bitte Euch, unaufhörlich in den zehn Richtungen das Rad der
tiefgründigen und weitläufigen Lehre zu drehen.
Eure Weisheitskörper verweilen unveränderlich in den drei Zeiten, aber dennoch
zeigt Ihr in der Wahrnehmung Eurer Schüler Geburt und Auflösung.
Bitte lasst ständig Eure emanieren Körperformen erscheinen.
Ich widme das von mir selbst und allen anderen in den drei Zeiten
angesammelte Heilsame als Ursache für das Erreichen der Erleuchtung.**

Bodhicitta, die Vier Unermesslichkeiten

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück!

(Liebe, maitri)

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid!

(Mitgefühl, karuna)

Mögen alle Wesen in Glück verweilen, das völlig frei von Leid ist!

(Wonne, mudita)

Mögen alle Wesen in Gleichmut ruhen, frei von Beurteilung, Anhaftung und Abwehr!

(Gleichmut, upeksa)

Darbringungen

Äußere und innere Opfergaben bringe ich dar, deren Wesen die ursprüngliche Leerheit ist und deren Wirkungsweise es ist, als Genussobjekte für die sechs Sinne die Einheit von Glückseligkeit und Leerheit hervorzurufen.

**OM GURU SAPARIWARA ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE /
GENDHE / NIUDE / SHAPTA PRATITSA HUM SOHA**

**Om, Guru, wir bringen Dir Trinkwasser / Badewasser / Blumen / Weihrauch / Licht /
Balsam / Nahrung / Musik dar.**



Langes Mandala

OM BENDZA BHUMI AH HUNG / wang-chen ser-gyi sa-shi /
OM BENDZA REKHE AH HUNG / chi-chag-ri kor-yug-gi kor-wä ü-su /

Ri gyal-po ri-rab /
shar lu-pag-po / lho dzam-bu-ling /
nub ba-lang-chö / jang dra-mi-nyän /
lu-dang lu-pag / nga-yab-dang nga-yab-shän /
yo-dän-dang lam-chog-dro / dra-mi-nyän-dang dra-mi-nyän-gyi-da /

Rin-po-che ri-wo / pag-sam-gyi-shing / dö-jö-ba / ma-mo pa-yi lo-tog /

Kor-lo rin-po-che / nor-bu rin-po-che /
tsün-mo rin-po-che / lön-po rin-po-che /
lang-po rin-po-che / ta-chog rin-po-che /
mag-pön rin-po-che / ter-chen-pöi bum-pa /

Geg-ma / treng-wa-ma / lu-ma / gar-ma /
me-tog-ma / dug-po-ma / nang-säl-ma / dri-chab-ma /

Nyi-ma / da-wa /
rin-po-chei-dug /
chog-lä nam-par gyal-wä gyal-tsen /
ü-su lha-dang mi-yi /
päl-jor pün-sum tsog-pa ma-tsang-wa me-pa /
tsang-shing yi-du wong-wa / di-dag drin-chen tsa-wa-dang /
gyü-par chä-pä pal-den la-ma dam-pa nam-dang /

Kyä-par-du-yang la-ma lo-sang thub-wang dorje-chang chen-pö /
lha-tsog kor-dang chä-pa nam-la shing-kam bül-war-gyio /

Tug-je dro-wäi dön-du sheg-su-söl /
she-nä dag-sog dro-wa mar-gyur nam-kä tha-dang /
nyam-pä sem-chen tam-chä-la /
tug-tse-wa chen-pö-go-nä jin-gyi lab-tu-söl /

Kurzes Mandala

Sa-shi pö-kyi jug-shing mä-tog-tram
ri-rab ling-shi nyi-dä gyän-par-di
sang-gye shing-du mig-tä bül-war-gyi
dro-kün nam-dag shing-la chö-par-shog

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

Langes Mandala

OM BENDZRA BHUMI AH HUNG

Hier ist der goldene Grund, stark und mächtig,

OM BENDZRA REKHE AH HUNG

umgeben von einer unzerstörbaren Mauer.

**In der Mitte der König der Berge, Mount Meru,
um ihn liegen die vier Kontinente.**

**Im Osten Purvavideha, im Süden Jambudvipa,
im Westen Aparagodaniya, im Norden Uttarakuru.**

**Jeder hat zwei Nebenkontinente,
Deha und Videha, Camara und Aparacamara,
Satta und Uttamantrina, Kurava und Kaurava.**

Hier ist der Berg der Edelsteine,	hier ist der wunscherfüllende Baum,
hier ist die wunscherfüllende Kuh,	hier ist die ungesäte Ernte,
hier ist das kostbare Rad,	hier ist das kostbare Juwel,
hier ist die kostbare Königin,	hier ist der kostbare Minister,
hier ist der kostbare Elefant,	hier ist das kostbare Pferd,
hier ist der kostbare General,	hier ist die große Vase der Schätze.
Hier ist die Dakini der Schönheit,	hier ist die Dakini der Kränze,
hier ist die Dakini des Gesangs,	hier ist die Dakini des Tanzes,
hier ist die Dakini der Blumen,	hier ist die Dakini des Weihrauchs,
hier ist die Dakini des Lichts,	hier ist die Dakini der Duftstoffe.

**Hier ist die Sonne, hier ist der Mond, hier ist der kostbare Schirm,
hier ist das Banner des Sieges in alle Richtungen.
In der Mitte sind alle Schätze von Göttern und Menschen.
Diese herrliche Sammlung, der es an nichts fehlt, bringe ich Euch dar,
meinem gütigen Hauptguru und den Überlieferungsgurus,
Euch, dem mächtigen Lama Tsongkhapa, dem König der Weisen,
Vajradhara und der Versammlung aller Gottheiten
in Gestalt eines Buddhafeldes.
Bitte nehmt dies an aus Mitgefühl für alle Wesen
und schenkt mir und allen Wesen im unendlichen Raum Euren Segen!**

Kurzes Mandala

**Dieses Mandala mit dem König der Berge, Mount Meru,
den vier Kontinenten, Sonne und Mond,
geschmückt mit Blumen und duftendem Parfum
visualisiere ich als Buddhaland und bringe es dem erleuchteten Guru dar.
Mögen alle Wesen dieses Reine Land genießen!**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

Anrufung des Buddha Shakyamuni



OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SOHA

Visualisation

AH – Im Verdienstfeld erscheint vor mir, gleich einer Illusion inmitten eines Ozeans von Opferwolken, auf einem kostbaren Löwenthron, auf Lotos, Sonne und Mond, der unvergleichliche Lehrer, der Löwe der Shakyas. Er ist von goldener Farbe und im Besitz der Haupt- und Nebenmerkmale. Das dreifache Mönchsgewand tragend weilt er im Vajra-Sitz. Seine rechte Hand majestätisch in der Erdberührungsgeste ausgestreckt, hält seine linke Hand, in Meditationsgeste, die mit Nektar gefüllte Almosenschale. Wie ein goldener Berg strahlt er Glanz und Glorie aus. Das Strahlennetz seines Weisheitslichts durchdringt die Weite des Raumes. Völlig umringt von einer ozeangleichen Versammlung an Edlen, wie den acht Bodhisattvas, den sechzehn Arhats und anderen, gewährt er mir die Glorie des höchsten Glücks, die Befreiung von weltlichen und friedlichen Positionen, wenn ich mich seiner einfach nur erinnere. Als großes Wesen, das alle Zuflucht verkörpert, stelle ich ihn mir vor.

Anrufung

Alle drei Kostbarkeiten, die es in dieser Welt und zu dieser Zeit gibt, sind Deine Aktivität, entstanden aus Deiner Güte, da Du Dich mit Deinem großen Mitgefühl uns schutzloser und dekadenter Lebewesen besonders angenommen hast. Deshalb bist Du die alleinige und unvergleichliche Zuflucht.

Rezitation

Wir konzentrieren uns einspitzig mit gläubigem Geist auf die klare Erscheinung des Buddhas und denken mit starkem und überzeugtem Glauben: „Der Lehrer verweilt tatsächlich vor mir.“ Durch die große Ausstrahlung der vielfachen Weisheitsstrahlen, die vom Körper des Lehrers ausgehen, sind die Befleckungen von mir und allen Lebewesen beseitigt, die Qualitäten der Wege des großen Fahrzeugs sind in der rechten Weise entstanden, und alle Wesen haben die Stufe der Nichtwiederkehr erlangt.

In dieser Vorstellung verweilen wir während und nach der Rezitation von Dharani und Mantra

**LAMA TÖNPA CHOM DENDE / DESHIN SHEKPA TRACHOMPA /
YANG DAGPAR DZOKPE / SANGGYE PAL GYALWA SHAKYA /
TUBPA LA TSCHAK TSALLO / CHÖDO KYABSU CHIO /
JIN GYI LAB TU SÖL**

**Guru, Lehrer, Gesegneter, So-Gegangener, Feindbezwinger, Vollkommen Erwachter,
Glorreicher Sieger, Shakyamuni, Zu Dir verneige ich mich, Dir bringe ich Gaben dar,
Zu Dir nehme ich Zuflucht, Bitte gewähre mir deinen Segen.**

OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SOHA (108 X)

Widmung

**Möge ich durch diese Verdienste rasch die vollkommene Buddhaschaft erreichen
und möge ich alle Wesen ohne Ausnahme in den Stand der Erleuchtung führen.**

Buddha Shakyamuni löst sich in Licht auf und verschmilzt mit mir.

Neumond



Anrufung des Buddha Vajrasattva



OM VAJRASATTVA HUM

**OM Vajrasattva / samaya manu palaya / Vajrasattva teno patishta /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsa / sarwa karma sutsa me
cittam shriyam kuru hum / ha ha ha ha hoh bhagawan / sarwa Tathagata
Vajra mame mutsa / Vajra bhawa maha samaya sattva / ah hum phat**

Anrufung des Buddha Vajrasattva

Visualisation

Aus der Leerheit des Klaren Lichts erscheint etwa eine Handbreit über meinem Scheitel die weiße Keimsilbe PAM. Diese verwandelt sich in eine weiße Lotosblüte. Auf dem Lotos erscheint die weiße Keimsilbe AH, die sich in eine Mondscheibe verwandelt. In der Mitte der Mondscheibe entsteht die weiß-blaue Keimsilbe HUM. Sie verwandelt sich in Buddha Vajrasattva. Sein heiliger Körper ist von weiß-schimmernder Farbe mit einem Gesicht und zwei Armen. Vajrasattva ruht mit den Beinen im vollen Lotos gekreuzt. Er trägt Kleider aus himmlischer Seide und ist geschmückt mit Juwelenornamenten. In seiner Rechten hält er einen Vajra am Herzen und in seiner Linken eine Glocke im Schoß. Im Scheitelchakra strahlt ein weißes OM, im Nackenchakra ein rotes AH, im Herzchakra ein blaues HUM. Das HUM steht in der Mitte der Mondscheibe im Herzen. Am Rande der Mondscheibe stehen die hundert weiß-blaue strahlenden Silben des Mantras.

Ersuchen

Oh Bhagavan Vajrasattva, Zerstörer aller Befleckungen, der Du alle Verwirklichungen hast und gelangt bist ans andere Ufer, ich bitte Dich, reinige alle Negativitäten meiner drei Tore und der aller anderen Wesen und wasche uns rein von allen Befleckungen entstanden aus dem Bruch und dem Verfall meines Samaya.

Reinigung

Kraft des Objekts

Alle unsere unheilsamen Handlungen richten sich gegen die Drei Juwelen oder gegen die fühlenden Wesen. Um die Samen dieser Handlungen auszutrocknen, nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen und erzeugen das Bewusstsein der Erleuchtung zum Wohle aller Wesen.

Oh Bhagavan Vajrasattva, Guru und Beschützer, Dreifaches Juwel, ich nehme Zuflucht zu Dir, der die Kraft hat, mich zu befreien, zu Dir meinem inneren Meister, der den Vajra hält, zu Dir, dessen Essenz großes Mitgefühl ist für alle Wesen. Bitte führe mich zur Erleuchtung, damit ich allen Wesen von Nutzen sein kann!

Kraft der Reue

**Aus Unwissenheit und durch meine Verblendungen habe ich seit anfangsloser Zeit unheilsame Handlungen begangen und mein Samaya gebrochen, das heilige Versprechen, die Gelübde zu halten. Ich bekenne alle meine Übertretungen und negativen Handlungen von Körper, Rede und Geist. Ich bedaure und bereue sie!
Ich wünsche nicht ihre Wirkungen zu erfahren, Leid, Erfolglosigkeit und das Nicht-Erreichen von Realisationen!**

Kraft des Gegenmittels

(Mantrarezitation / Niederwerfungen / Meditation auf die Leerheit)

Guru Vajrasattva, ich bitte Dich, reinige und lösche die Ansammlung von Verblendungen, Übertretungen, Unreinheiten und negativen Handlungen von Körper, Rede und Geist, die ich selbst und alle Wesen in Samsara angehäuft haben!

Weißes Licht und Nektar strömen vom HUM und dem Mantrakranz in Guru Vajrasattvas Herz in meinen Scheitel und füllen meinen Körper und Geist mit Wonne und transformieren alle Verblendungen, Hindernisse, Unreinheiten und negativen Handlungen von Körper, Rede und Geist in strahlendes Licht, bis ich vollkommen rein und klar bin.

**OM Vajrasattva samaya / manu palaya / Vajrasattva teno patishta /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi / me prayatsa / sarwa karma / sutsa me /
cittam shriyam kuru hum / ha ha ha ha hoh / bhagawan / sarwa Tathagata /
Vajra mame mutsa / Vajra bhawa / maha samaya sattva / ah hum phat**

**OM Vajrasattva / Wahrer der Gelübde / Vajrasattva bleib mir nahe /
Mach mich standfest / Freue Dich an mir / Halte mich in Deiner Gunst /
Bereichere mich / Gewähre mir alle Siddhis / In allen Aktivitäten lass meinen Geist
strahlen / Ha ha ha ha hoh Gesegneter / Vajra aller Buddhas, Verlass mich nicht /
Durch Dein großes Gelübde lass mich ein Vajrawesen werden / ah hum phat**

MANTRA REZITATION

Reinigung des Körpers: Nektar und Licht füllen meinen Körper von oben nach unten, durch die unteren Körperöffnungen entweichen meine Verblendungen und negativen Handlungen des Körpers als schwarze Tinte, Krankheiten und Hindernisse durch Geister als Skorpione, Schlangen und Krabben.

Reinigung der Rede: Nektar und Licht füllen meinen Körper von unten nach oben, durch die oberen Körperöffnungen entweichen meine Verblendungen und negativen Handlungen der Rede als schwarzer Schaum.

Reinigung des Geists: Nektar und Licht strömen in mein Herz, die Dunkelheit meiner Verblendungen und negativen Handlungen des Geists dort löst sich augenblicklich auf, mein Herz und mein ganzer Körper werden klar, hell und rein.

Reinigung der subtilen Verdunkelungen der Allwissenheit: Nektar und Licht strömen in mein Herz, die Schleier meiner subtilen Verdunkelungen lösen sich augenblicklich auf, mein Herz und mein ganzer Körper werden klar, hell und rein.

NIEDERWERFUNGEN VON KÖRPER, REDE UND GEIST

Vom weißen OM auf der Stirn von Guru Vajrasattva strömen die weiß strahlenden Silben des Mantras hervor, sinken in meine Stirn und reinigen die Verblendungen und negativen Handlungen des Körpers.

Vom roten AH von Guru Vajrasattva strömen die rot strahlenden Silben des Mantras hervor, sinken in meinen Nacken und reinigen die Verblendungen und negativen Handlungen der Rede.

Vom blauen HUM im Herzen von Guru Vajrasattva strömen die blau strahlenden Silben des Mantras hervor, sinken in mein Herz und reinigen die Verblendungen und negativen Handlungen des Geists.

Ebenso sehe ich alle um mich herum sich niederwerfenden Wesen gereinigt.

Nach jeder Niederwerfung, während ein Doppel von Guru Vajrasattva in mich sinkt, denke ich, dass Körper, Rede und Geist von mir und allen Wesen vollständig gereinigt sind und untrennbar verschmelzen mit Guru Vajrasattvas heiligem Körper, Rede und Geist.

Kraft des Gelübdes

**Guru Vajrasattva, vor Dir lege ich das Gelübde ab,
derart negatives Karma für immer nicht mehr zu erzeugen.**

**Daraufhin ist Guru Vajrasattva höchst erfreut und spricht zu mir:
Mein Kind, der Bruch des Samaya ist vergeben und von allen unheilsamen
Kräften und Handlungen bist Du gereinigt und frei.**

Guru Vajrasattva wird zu Klarem Licht. Das Licht sinkt durch meinen Scheitel in mein Herz. Ich werde untrennbar eins mit diesem Klaren Licht jenseits aller dualistischen Vorstellungen und verweile darin. Dies ist die höchste mögliche Freude. Meditiere auf die Leerheit.

Widmung

**Möge ich durch diese Verdienste rasch zu Vajrasattva werden und alle Wesen ohne
Ausnahme in den Stand der Erleuchtung führen.**

Anrufung der Grünen Tara



ॐ त्ररे त्ररे त्ररे सुहा

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Anrufung der Grünen Tara

Visualisation

Aus der Leerheit des Klaren Lichtes entsteht vor uns eine offene Lotosblüte mit einer Mondscheibe. Darauf sitzt Arya Tara, die Mutter aller Buddhas, die Verkörperung des aktiven Mitgefühls. Sie ist von grüner Körperfarbe, ihr linkes Bein ist angewinkelt, ihr rechtes gestreckt. Ihre linke Hand am Herzen zeigt die Mudra des Dreifachen Juwels und hält eine blaue Upali-Blume. Die rechte in der Mudra der Wunschgewährung bietet subtile Verwirklichungen und hält ebenfalls eine Lotosblüte. Tara ist wunderbar geschmückt mit Juwelenornamenten und Schals. Sie trägt die Silben OM auf dem Scheitel, AH im Nacken und HUM am Herzen. In ihrem Herzen, auf Lotos und Mondscheibe, ruht die leuchtende Silbe TAM, von der grünes Licht ausstrahlt. Dieses ruft die erleuchteten Wesen aus allen zehn Himmelsrichtungen herbei, die in Arya Tara sinken und mit ihrem innersten Wesen verschmelzen.

Anrufung

**Von der hohen Stätte des Potala, O Tara, geboren aus dem grünen TAM,
Dein Licht rettet alle Wesen, ich bitte Dich, komm mit Deinem Gefolge.
Strahlende Mutter Tara, schenke uns das Glück Deiner Anwesenheit.
Die Götter und Halbgötter beugen ihre Häupter zu Deinen Lotosfüßen, o Tara.
Vor Dir, der Retterin aller Notleidenden, werfe ich mich nieder.
Bitte bleibe in meinem Bewusstsein bis ich die Erleuchtung erlange!**

Rezitation

Auf Lotos und Mondscheibe vor uns visualisieren wir Arya Tara mit der Keimsilbe TAM im Herzen, rundherum die zehn Silben des Mantras. Davon gehen strahlendes Licht und Nektar aus, die mich und alle Wesen reinigen und segnen. Alle Wesen werden von negativem Karma, von allen groben sowie subtilen Verblendungen und Hindernissen befreit und in den erleuchteten Zustand Taras versetzt. In dieser Vorstellung verweilen wir während und nach der Rezitation der 21 Lobpreisungen und des Mantras.

21 Lobpreisungen (deutsch und tibetisch, umseitig)

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (108 X)

Widmung

**Möge ich durch diese Verdienste rasch zur Edlen Mutter Tara werden und möge ich alle Wesen in ihren Stand der Erleuchtung führen. Mögen durch die Verdienste der Verehrung Taras alle Wesen ohne Ausnahme Wiedergeburt im freudvollen Reinen Land von Sukhavati erfahren.
Tara löst sich in Licht auf und verschmilzt mit mir.**

Lobpreis in 21 Versen (de)

OM, Ehre Dir, Edle Mutter Arya Tara!

**1.) Ehre Tara, schnell und mutig,
Deiner Augen Blitze leuchten,
aus dem Lotusbett geboren,
dem Antlitz des Herrn der Welten.**

**2.) Ehre Dir, mit dem Gesicht von
tausend Herbstvollmonden, leuchtend
heller noch als tausend Sterne,
die des Nachts am Himmel strahlen.**

**3.) Ehre Dir, in Deinen Händen
blüht der blaue Lotos, golden
Du bist Geben, Ethik, Stärke,
Sammlung und Geduld und Weisheit.**

**4.) Ehre Dir, der Buddhas Krone,
siegreich über alle Übel,
Dein sind alle Perfektionen,
Stütze aller Bodhisattvas.**

**5.) Ehre Dir, Dein TUTTARE HUNG
füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.
Tritt Dein Fuß auf sieben Welten,
unterwirfst Du alle Wesen.**

**6.) Ehre Dir und Lob von Indra,
Agni, Brahma, Windgott Shiva,
Lob von Scharen vieler Geister
von Gandharvas und von Yakshas.**

**7.) Ehre Dir, der Klang von TRAT PHAT
stört der Feinde magische Kreise,
üble Wesen, Du beschämst sie,
Feuerwirbel sie zerstören.**

**8.) Ehre Ture, groß und grimmig,
zerstörst der Dämonen König,
Lotosantlitz, Zornesadern
alle Feinde ganz vernichten.**

**9.) Ehre Dir, Dein Herz geschmückt ist
mit der Drei-Juwelen-Mudra,
Dharmaräder Deiner Hände
Lichter strahlen in alle Welten.**

**10.) Ehre Dir, voll Pracht und Freude,
Deine Strahlenkrone leuchtet,
das Gelächter von TUTTARE
beherrscht Götter und Dämonen.**

**11.) Ehre Dir, Du Herrin über
alle weltlichen Beschützer,
zornvoll strahlt das Licht von HUNG aus,
Leid und Mangel überwindend.**

**12.) Ehre Dir, den Mond als Krone,
alle Ornamente strahlen,
Buddha Amitabha leuchtet
aus den Locken Deiner Haare.**

**13.) Ehre Dir im Kreis des Feuers,
lodernd wie am Ende der Zeiten,
rechter Fuß gestreckt, gebeugt links,
Dharmafeinde Du vernichtest.**

**14.) Ehre Dir, die diese Erde
mit der Hand schlägt, Dein Fuß tritt sie,
zornvoll strahlt das Licht von HUNG aus,
Du beherrschest alle Welten.**

**15.) Ehre Dir, in Frieden, Tugend
ruhst Du, Dein Geist in Nirvana,
spricht man das OM SOHA Mantra,
alle Übel Du bereinigst.**

**16.) Ehre Dir, Feinde zerstörst Du,
mit dem Mantra der zehn Lettern
eilst Du friedvoll uns zu Hilfe,
mit der HUNG-Weisheit auch zornvoll.**

**17.) Ehre Ture, der Geschwinden,
aus dem zornigen HUNG entstanden,
tritt Dein Fuß auf die drei Welten,
beben selbst die höchsten Berge.**

**18.) Ehre Dir, den Mond in Händen,
gleich dem Göttersee, so strahlend,
TARA TARA und PHAT Mantra
beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

**19.) Ehre Dir, die Götter preisen,
Indra, Kinnaras und Brahma.
mit der Mantra-Rüstung freudvoll
zerstörst Du Streit und böse Träume.**

**20.) Ehre Dir, die Augen leuchten
hell wie Sonn- und Vollmondstrahlen.
HARA HARA und TUTTARE
zerstörst Du alle üblen Plagen.**

**21.) Ehre Dir, als Schmuck OM AH HUM,
Soheit, höchste Kraft des Friedens,
edle Ture, so zerstörst Du
Garvas, Vetalas und Yakshas.**

**Diese 21 Strophen
preisen dich mit deinem Mantra.
Mögen alle Deinen Frieden,
Liebe und Weisheit genießen.**

Lobpreis in 21 Versen (TIB)

OM, je-tsün-ma pag-ma dröl-ma-la chag-tsäl-lo

1.) Chag-tsäl dröl-ma nyur-ma päl-mo
chän-ni kä-chig log-dan dra-ma
jig-ten sum-gön chu-kye shäl-gyi
ge-sar je-wa lä-ni jung-ma

2.) Chag-tsäl tön-käi da-wa kün-tu
gang-wa gya-ni tseg-päi shäl-ma
kar-ma tong-trag tsog-pa nam-kyi
rab-tu che-wäi wö-rab bar-ma

3.) Chag-tsäl ser-ngo chu-nä kye-kyi
pe-me chag-ni nam-par gyän-ma
jin-pa tsön-drü ka-tub shi-wa
zö-pa sam-ten chö-yül nyi-ma

4.) Chag-tsäl de-shin sheg-päi tsug-tor
ta-yä nam-par gyäl-war chö-ma
ma-lü pa-röl chin-pa tob-päi
gyäl-wäi sä-kyi shin-tu ten-ma

5.) Chag-tsäl TUTTARA HUNG yi-ge
dö-dang chog-dang nam-ka gang-ma
jig-ten dün-po shab-kyi nän-te
lü-pa me-par gug-par nü-ma

6.) Chag-tsäl gya-jin me-lha tsang-pa
lung-lha na-tsog wang-chug chö-ma
jung-po ro-lang dri-za nam-dang
nö-jin tso-kyi dün-nä tö-ma

7.) Chag-tsäl TRAT che ja-dang PHAT kyi
pa-röl trül-kor rab-tu jom-ma
yä-kum yön-kyang shab-kyi nän-te
me-bar trug-pa shin-tu bar-ma

8.) Chag-tsäl TURE jig-pa chen-po
dü-kyi pa-wo nam-par jom-ma
chu-kye shäl-ni tro-nyer dän-dzä
dra-wo tam-chä ma-lü sö-ma

9.) Chag-tsäl kön-chog sum-tsön cha-gyäi
sor-mö tug-kar nam-par gyän-ma
ma-lü chog-kyi kor-lö gyän-päi
rang-gi wö-kyi tsog-nam trug-ma

10.) Chag-tsäl rab-tu ga-wa ji-päi
u-gyän wö-kyi treng-wa pel-ma
shä-pa rab-zhä TUTTARA yi
dü-dang jig-ten wang-du dzä-ma

11.) Chag-tsäl sa-shi kyong-wäi tsog-nam
/ tam-chä gug-par nü-ma nyi-ma
tro-nyer yo-wäi yi-ge HUNG gi
pong-pa tam-chä nam-par dröl-ma

12.) Chag-tsäl da-wäi dum-bü u-gyän
gyän-pa tam-chä shin-tu bar-ma
räi-päi trö-na wö-pag me-lä
tag-par shin-tu wö-rab dzä-ma

13.) Chag-tsäl käl-päi ta-mäi me-tar
bar-wäi treng-wäi ü-na nä-ma
yä-kyang yön-kum kün-na kor-ga
dra-yi pung-ni nam-par jom-ma

14.) Chag-tsäl sa-shi ngo-la chag-gi
til-gyi nün-ching shab-kyi dung-ma
tro-nyer chän-dzä yi-ge HUNG-gi
rim-pa dün-po nam-ni gem-ma

15.) Chag-tsäl de-ma ge-ma shi-ma
nya-nyen dä-shi chö-yül nyi-ma
SOHA OM dang yang-dag dän-pä
dig-pa chen-po jom-pa nyi-ma

16.) Chag-tsäl kün-nä kor-rab ga-wäi
dra-yi lü-ni nam-par gem-ma
yi-ge chu-päi ngag-ni kö-päi
rig-pa HUNG-lä dröl-ma nyi-ma

17.) Chag-tsäl TURE shab-ni dab-pä
HUNG-gi nam-päi sa-bön nyi-ma
ri-rab män-dha ra-dang big-je
jig-ten sum-nam yo-wa nyi-ma

18.) Chag-tsäl lha-yi tso-yi nam-päi
ri-dag tag-chen chag-na nam-ma
TARA nyi-jö PHAT-kyi yi-ge
dug-nam ma-lü pa-ni sel-ma

19.) Chag-tsäl lha-yi tsog-nam gyäl-po
lha-dang mi-am chi-yi ten-ma
kün-nä go-cha ga-wäi ji-kyi
tsö-dang mi-lam ngän-pa sel-ma

20.) Chag-tsäl nyi-ma da-wa gyä-päi
chän-nyi po-la wö-rab sel-ma
HARA nyi-jö TUTTARA-yi
shin-tu drag-pöi rim-na sel-ma

21.) Chag-tsäl de-nyi sum-nam kö-pä
shi-wäi tu-dang yang-dag dän-ma
dön-dang ro-lang nö-jin tsog-nam
jom-pa TURE rab-chog-nyi-ma

Tsa-wäi ngag-kyi tö-pa di-dang
chag-tsäl wa-ni nyi-shu tsa-chig

Lobpreis an die 21 Taras in einem Vers

Diese Verkürzung des Lobpreises an die 21 Taras in einem einzigen Vers hat der große Meister Jowo Atisha direkt von Arya Tara empfangen um rasch verdienstvolle Energie anzusammeln.

OM CHOM-DÄN-DÄ-MA LHA-MO DRÖL-MA-LA CHAG-TSÄL LO

OM Ehre Dir, Feindbezwingerin, Befreierin Tara!

CHAG-TSÄL DRÖL-MA TARE PÄL-MO

Ehre Dir TARE, Retterin, Heldin,

TUTTARA YI JIG-KÜN SEL-MA

Mit TUTTARE zerstreust Du alle Ängste,

TURE DÖN-NAM TAM-CHÄ TER-MA

Mit TARE gewährst Du alle Wohltaten,

SVAHA YI GER CHÄ-LA RAB-DÜ

Vor Dir mit dem Klang SVAHA verbeuge ich mich.



Vollmond



Anrufung des Buddha Chenrezig



ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧུཾ་

OM MANI PADME HUM

Anrufung des Buddha Chenrezig

Visualisation

Im Raum vor mir, auf weißem Lotos und Mondscheibe sitzt Chenrezig, dessen Natur das Mitgefühl aller Buddhas der drei Zeiten ist. Um das Freisein von den zwei Hindernissen zu zeigen, ist seine Körperfarbe leuchtend weiß. Er hat ein Gesicht und vier Arme. Die beiden ersten sind vor der Brust gefaltet, um die Verbindung von Methode und Weisheit zu zeigen; sie halten das Juwel, das die Wünsche aller Wesen erfüllt. Die zweite Rechte hält eine weiße, kristallene Mala, um die sechs Arten der Wesen mit den geschickten Mitteln des tiefgründigen Mantras aus dem Meer des unerträglichen Leidens zu befreien. Die zweite Linke hält eine leuchtend weiße Lotosblume, um die Entsagung zu zeigen, die die Wesen auf den Weg zur Befreiung bringt, damit sie nicht im Sumpf des Daseins versinken. Mit der Ausstrahlung der Zeichen und Merkmale leuchtet der Körper, er trägt Seide und kostbaren Schmuck, in der Mitte eines strahlenden Nimbus aus weißem Licht sitzt er mit den Beinen gekreuzt in der vollen Lotushaltung.

Anrufung

**Dessen Körperfarbe weiß ist, frei von Fehlern,
dessen Haupt mit einem vollkommen Erleuchteten (Amithaba) geschmückt ist,
der mit den Augen des Mitgefühls auf die Wesen blickt, Chenrezig, bitte segne mich.**

Einweihung und Rezitation

*Viele größere und kleinere Formen von Chenrezig gehen in mich ein und übertragen die Initiation des Körpers. Im Herzen Chenrezigs steht auf einer Mondscheibe die Silbe **HRI**, am Rand umgeben vom Kranz der sechs Silben; daraus fließen Nektar und Lichtstrahlen herab, treten durch meinen Scheitel in mich ein und übertragen die Initiation der Rede. Der Segen des Geistes von Chenrezig in Form der Attribute wie Lotosblüte und Mala verschmilzt mit mir und überträgt die Initiation des Geistes des Mitgefühls aller Buddhas.*

In dieser Vorstellung verweilen wir während und nach der Rezitation des Mantras

OM MANI PADME HUM (108 X)

Widmung

**Nachdem ich durch diese Praxis schnell Chenrezig verwirklicht habe,
möge ich die Wesen, nicht eines ausgeschlossen, auf seine Stufe bringen.
Chenrezig löst sich in Licht auf und verschmilzt mit mir.**

Anrufung des Buddha Prajnaparamita



ག་ཏི་ག་ཏི་ལཱ་ར་ག་ཏི་ལཱ་ར་སྐྱོ་ག་ཏི་བོ་རྗེ་སྐྱུ་ལྷ་

TADYATHA OM

GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

Tadyatha OM

Gehe, gehe, gehe vollständig, gehe ganz und vollständig zur Erleuchtung

Anrufung des Buddha Prajnaparamita

Visualisation

Aus der Leerheit des Klaren Lichts entsteht vor mir eine offene Lotosblüte mit Sonne und Mondscheibe. Darauf ruht Prajnaparamita, die Mutter aller Buddhas, die Verkörperung der Weisheit. Ihr Körper ist aus goldenem Licht mit einem Gesicht und vier Armen. Ihre erhobene Rechte hält einen neunspeichigen Vajra, in der erhobenen Linken hält sie den Text des Herzsutras. Ihre beiden anderen Hände ruhen in der Meditationsgeste in ihrem Schoß. Sie ist geschmückt mit Juwelenornamenten und kostbaren Schals. Sie sitzt in der Vajraposition und lächelt.

Anrufung

Namo Gurubya - Ehrerbietung dem Gesegneten und der Großen Mutter Prajnaparamita, umgeben von Deinen Söhnen, den Buddhas der zehn Richtungen und allen Bodhisattvas und Dakinis! Ich werfe mich nieder vor dieser Versammlung, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. Bitte ermächtige mich mit Deinem Segen!

SUTRA VOM HERZEN DER WEISHEIT

BHAGAVATI PRAJNA PARAMITA HRIDAYA - Huldigung der Perfektion der Weisheit, der Gesegneten Mutter!

So habe ich es vernommen. Einmal weilte der Erwachte in Rajgir am Geierberg zusammen mit einer großen Schar von Mönchen und einer großen Schar von Bodhisattvas. Zu jener Zeit war der Erwachte vertieft in die Konzentration auf die unzähligen Aspekte der tiefgründigen Erscheinung.

Ebenfalls zu jener Zeit schaute der Erhabene Avalokiteshvara, der Bodhisattva, das gütige Wesen, vollendet die Praxis der Perfektion der Weisheit, er schaute vollendet die Leerheit von Selbstexistenz auch der fünf Aggregate.

Inspiziert von der Macht Buddhas sprach dann der Ehrwürdige Shariputra zum Erhabenen Avalokiteshvara, dem Bodhisattva, dem gütigen Wesen: „Wie soll ein Sohn der Tradition üben, der sich mit der Praxis der profunden Perfektion der Weisheit beschäftigen will?“ So sprach er und der Erhabene Avalokiteshvara, der Bodhisattva, das gütige Wesen, antwortete dem Ehrwürdigen Shariputra wie folgt:

„Shariputra, welcher Sohn oder welche Tochter der Tradition auch immer sich in der Praxis der profunden Perfektion der Weisheit zu üben sucht, soll wie folgt vorgehen:

Vollkommen und richtig schließend erkenne die Leerheit von Selbstexistenz auch der fünf Aggregate!“

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form, Form ist nicht anders als Leerheit, Leerheit ist nicht anders als Form, Ebenso sind Fühlen, Unterscheiden, Absicht und Bewusstsein leer.

Shariputra, in dieser Weise sind alle Phänomene bloße Leerheit ohne Merkmale. Sie entstehen nicht und vergehen nicht, sie sind nicht unrein und nicht rein, sie nehmen nicht ab und nicht zu.

Deshalb, Shariputra, gibt es in Leerheit keine Form, kein Fühlen, kein Unterscheiden, keine Absicht, kein Bewusstsein. Es gibt kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist; keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Ding, kein Phänomen. Es gibt kein Augelement und so fort bis kein Geistelement und so fort bis kein Element geistigen Bewusstseins. Es gibt keine Ignoranz und kein Ende der Ignoranz und so fort bis zu keinem Altern und Tod und keinem Ende von Altern und Tod. Ebenso gibt es kein Leiden, keinen

Ursprung des Leidens, kein Ende des Leidens und keinen Pfad dorthin, es gibt keine Weisheit, keine Errungenschaft und auch keine Nicht-Errungenschaft.

Deshalb, Shariputra, weil es keine Errungenschaft gibt, verlassen sich Bodhisattvas auf die Perfektion der Weisheit und ruhen in ihr. Ihr Bewusstsein hat keine Verdunkelungen und keine Furcht. Sie lassen Verkehrtheit völlig hinter sich und erreichen so das endgültige Sein ohne Sorge. Auch alle Buddhas, die in den drei Zeiten leben, wurden zu manifesten und vollständigen Buddhas im Zustand unübertroffener, vollkommener und perfekter Erleuchtung indem sie sich auf die Perfektion der Weisheit verließen.

Deshalb solle das Mantra der Perfektion der Weisheit, das Mantra großen Wissens, das unübertroffene Mantra, das unvergleichliche Mantra, das Mantra, das endgültig alles Leiden stillt, weil es nicht falsch ist, als die Wahrheit erkannt werden. Das Mantra der Perfektion der Weisheit wird verkündet:

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

(OM GEHE, GEHE, GEHE VOLLSTÄNDIG, GEHE GANZ UND VOLLSTÄNDIG ZUR ERLEUCHTUNG)

„Shariputra, ein Bodhisattva, ein gütiges Wesen, sollte die profunde Perfektion der Weisheit in dieser Art üben.“

Dann erhob sich Buddha aus seiner Konzentration und sagte zum Erhabenen Avalokiteshvara, dem Bodhisattva, dem gütigen Wesen, dass er wohl gesprochen habe: „Gut, gut, oh Sohn der Tradition. So ist es. Da es so ist, gerade wie Du es geoffenbart hast, soll die profunde Perfektion der Weisheit in dieser Art geübt werden und die Erleuchteten werden auch frohlocken.“

Als Buddha dies gesagt hatte, waren der Ehrwürdige Shariputra, der Erhabene Avalokiteshvara, der Bodhisattva, das gütige Wesen, sowie der ganze Kreis der Schüler wie auch der irdischen Wesen - Götter, Menschen, Halbgötter und Geister - hoch erfreut und rühmten die Worte des Buddha.

Auflösen von Hindernissen

**Ich werfe mich nieder vor der Versammlung der Dakinis in den drei Chakras
die im heiligen Yoga der Nutzung des Raumes ruhen.**

**Mit Eurer Macht der Hellsichtigkeit und magischen Emanation
bitte behütet Praktizierende wie eine Mutter ihr Kind!**

A KA SA MA RA TSA SHA DA RA SA MA RA YA PHAT

(21 x, Mantra zum Eliminieren von Hindernissen)

**Große Mutter Prajnaparamita und alle Buddhas der zehn Richtungen, durch die Macht
Eures Segens möge ich die wahre Bedeutung des Herzsutras erlangen,
mögen alle inneren und äußeren Hindernisse überwunden werden (klatschen),
mögen sie zerstreut werden (klatschen), mögen sie besänftigt werden (klatschen)
mögen sie vollkommen besänftigt werden (klatschen).**

*Stelle dir vor, dass alle Hindernisse und Störungen sich in der Leerheit sammeln,
dass sie sich in Leerheit auflösen, dass sie vollkommen vergehen und nie wieder in Erscheinung
treten! Meditiere auf die Leerheit.*

Sutra von der Perfektion der Weisheit

Phag-pa kon-chog sum-la chag-tsäl-lo / di-kä dag-gi thö-pa dü-chig-na /
chom-dän-dä gyal-po'i-khab / ja-gö phung-po'i ri-la / ge-long-gi ge-dun chen-po-dang / jang-chub
sem-pa'i ge-dun chen-po'i-dang / thab-chig-tu shug-te /
de'i-tse chom-dän-dä / zab-mo nang-wa she-ja-wa'i / cho-kyi nam-drang-kyi ting-nge-dzin-la /
nyom-par shug-so / yang-de'i-tse / jang-chub sem-pa sem-pa chen-po /
phag-pa chän-rä-zig wang-chug / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa / zab-mo'i jö-pa nyi-la nam-par ta-
shing / phung-po nga-po de-dag-la-yang / rang-shin-gyi tong-par nam-par-ta-o / de-nä sang-gyā-
kyi-thü / tse-dang-dän-pa sha-ri'i-bu / jang-chub sem-pa sem-pa chen-po / phag-pa chän-rä-zig
wang-chuk-la / di-kä che mä-so / rig-kyi-bu / gang-la-la / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa / zab-mo'i
chä-pa jö-par dö-pa-de / ji-tar lab-par-ja /
de-kä che mä-pa-dang / jang-chub sem-pa sem-pa chen-po / phag-pa chän-rä-zig wang-chug-gi /
tse-dang dän-pa / sha-ri-da-ti'i-bu-la / di-kä che mä-so /
sha-ri'i-bu / rig-kyi-bu-am / rig-kyi-bu-mo / gang-la-la / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa / zab-mo'i jä-
pa jö-par dö-pa-de / di-tar nam-par ta-war-ja-te / phung-po nga-po de-dag-kyang / rang-shin-gyi
tong-par nam-par yang-dag-par je-su-ta-o /

zug tong-pa-o / tong-pa-nyi zug-so / zug-lä tong-pa-nyi shän ma-yin / tong-pa-nyi-lä-kyang zug
shän

ma-yin-no / de-shin-du tsor-wa-dang / du-she-dang / du-je-dang / nam-par she-pa-nam tong-pa-o
/ sha-ri'i-bu / de-tar chö tham-chä tong-pa-nyi-de / tsän-nyi me-pa / ma-kye-pa / ma-gag-pa / dri-
ma me-pa / dri-ma-dang dräl-wa / dri-wa me-pa / gang-wa me-pa-o / sha-ri'i-bu / de-ta-wä-na /
tong-pa-nyi-la zug me / tsor-wa-me / du-she-me / du-je-nam-me / nam-par she-pa-me / mig-me /
na-wa-me / na-me / che-me / lü-me / yi-me / zug-me / dra-me / dri-me / ro-me / reg-ja-me / chö
me-do / mig-gi kham me-pa-nä yi-kyi kham-me / yi-kyi nam-par she-pa'i kham-kyi bar-du-yang me-
do / ma-rig-pa-me / ma-rig-pa zä-pa me-pa-nä ga-shi-me / ga-shi zä-pa'i bar-du-yang me-do / de-
shin-du dug-ngäl-wa-dang / kün-jung-wa-dang / gog-pa-dang / lam-me / ye-she-me / thop-pa-me /
ma-thob-pa-yang me-do / sha-ri'i-bu / de-ta-wä-na / jang-chub sem-pa-nam / thob-pa me-pa'i-chir
/ she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa-la / ten-ching nä-te / sem-la drib-pa me-pä drag-pa me-ching /
chin-chi-log-lä shin-tu dä-nä / nyän-ngän-lä dä-pa'i thar-chin-to / dü-sum-du / nam-par shug-pa'i /
sang-gyā tham-chä-kyang / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa-la / ten-nä la-na-me-pa yang-dag-par /
zog-pa'i jang-chub-du / ngon-par zog-par sang-gyā-so / de-ta-wä-na / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-
pa'i ngag / rig-pa chen-po'i ngag / la-na-me-pa'i ngag / mi-nyam-pa-dang nyam-pa'i ngag / dug-
ngäl tham-chä rab-tu shi-war je-pa'i ngag / mi-tsun-pä-na den-par she-par-ja-te / she-rab-kyi pha-
rol-tu chin-pa'i ngag mä-pa /

TADYATHA OM / GATE GATE / PARAGATE / PARASAMGATE / BODHI SVAHA

sha-ri'i-bu / jang-chub sem-pa sem-pa chen-pö / de-tar she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa'i / zab-mo-la
lab-par ja-o / de-nä chom-dän-dä / ting-nge-dzin-de-lä shing-te / jang-chub sem-pa sem-pa chen-po /
phag-pa chän-rä-zig wang-chug-la / leg-so / she-ja-wa jin-nä / leg-so / leg-so / rig-kyi-bu / de de-shin-
no / rig-kyi-bu / de de-shin-te / ji-tar khyö-kyi tän-pa de-shin-du / she-rab-kyi pha-rol-tu chin-pa zab-
mo-la jä-par ja-te / de-shin sheg-pa nam-kyang je-su yi-rang-ngo / chom-dän-dä-kyi de-kä che ka-tsal-
nä / tse-dang dän-pa / sha-ri-da-ti'i-bu-dang / jang-chub sem-pa sem-pa chen-po / phag-pa chän-rä-
zig wang-chug-dang / tham-chä-dang dän-pa'i khor de-dag-dang / lha-dang / mi-dang / lha-ma
yin-dang / dri-zar che-pa'i jig-ten yi-rang-te / chom-dän-dä-kyi sung-pa-la ngon-par tö-do /

Abschließende Rezitationen Widmung

VAJRASATTVA-MANTRA

Zur Aufhebung der Wirkung von Fehlern und Unzulänglichkeiten während des Rituals

**OM Vajrasattva samaya / manu palaya / Vajrasattva teno patishta /
dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo me bhawa /
anurakto me bhawa / sarwa siddhi / me prayatsa / sarwa karma / sutsa me /
cittam shriyam kuru hum / ha ha ha ha hoh / bhagawan / sarwa Tathagata /
Vajra mame mutsa / Vajra bhawa / maha samaya / sattva ah hum phat**

**OM Vajrasattva / Wahrer der Gelübde / Vajrasattva bleib mir nahe /
Mach mich standfest / Freue dich an mir / Halte mich in Deiner Gunst /
Bereichere mich / Gewähre mir alle Siddhis / In allen Aktivitäten lass meinen Geist
strahlen / Ha ha ha ha hoh Gesegneter / Vajra aller Buddhas, Verlass mich nicht / Durch
Dein großes Gelübde lass mich ein Vajrawesen werden / ah hum phat**

WIDMUNG

**Sonam di-ye tam chay zik pa nay
top nay nyay pe-dra nam pam chay ney
jay ga na ji ba lap druk pa-ye
si pay sö lay dro-wa drö-wa-sho**

**Durch diese Verdienste
Mögen alle Allwissenheit erlangen,
Möge der Feind des falschen Handelns besiegt werden,
Mögen alle Wesen von den stürmischen Wellen
von Geburt, Alter, Krankheit und Tod
und vom Ozean des Leidens befreit werden!**

EHRRERBIETUNG FÜR JE TSONGKHAPA (MIG-TSE-MA GESANG)

**Mig-me tse-wäi ter-chen chenrezig
dri-me khyen-pä wang-po jam-pel-yang
dü pung ma lü jom dzä sang-wäi-dag
kang-chen khe-pä tsug-gyen tsong-kha-pa
lo-sang drag-pä shab-la sol-wa-deb**

**Chenrezig, großer Schatz objektlosen Mitgefühls,
Manjushri, Meister makelloser Weisheit,
Vajrapani, Zerstörer aller Maras,
Tsongkhapa, Kronjuwel der Weisen des Schneelandes,
Losang Dragpa, dir zu Füßen bringe ich
meine Bitten dar.**

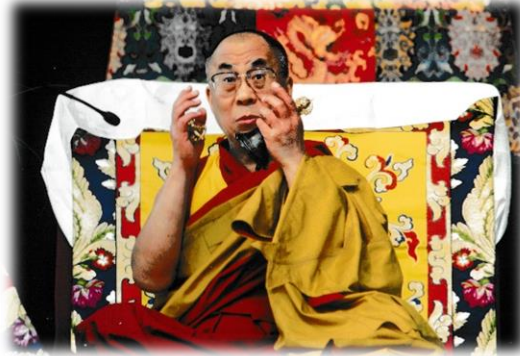
GLÜCKWÜNSCHE

**Mögen alle Arten von Hindernissen, Krankheiten und Geistern besänftigt werden,
mögen wir frei sein von Problemen und nachteiligen Bedingungen,
mögen alle Genüsse im Einklang mit Dharma sein,
mögen Glück und vollkommene Harmonie Hier und Jetzt sein!**

GEBET FÜR DAS LANGE LEBEN S. H. DES DALAI LAMA

Gang ri ra wä kor wä shing kam dir
pen dang dewa ma lü jung wä nä
chen re zig wang ten zin gya tso yi
zhab pä si tä bar du ten gyur chig

Im Paradies der Schneeberge
bist Du die Quelle allen Glücks
mächtiger Chenrezig, Tenzin Gyatso,
verweile bis ans Ende von Samsara!



Namensmantra S. H. des Dalai Lama

**OM AH GURU VAJRADHARA BATAKA MANJUSHRI VAGINDRA SUMATI JNANA
SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM**

DIE DHARANI DER DRÖLMA

Namo ratna trayaya / namo araya avalokite svaraya
Ehre den drei Juwelen / Ehre dem Noblen Avalokiteshvara

bodhisattvaya / mahasattvaya / mahakarunikaya
Bodhisattva, Großes Wesen, Große Mitfühlende

tadyatha OM TARE TUTTARE TURE sarva dushtam pra dushtam
Das ist: OM TĀRE TUTTĀRE TURE alle Verfehlungen und alles Übel

mama krite / dzambhaya / stambhaya / mohaya / bandhaya
Getan: Zerschlage! Versteinere! Verwirre! Binde!

hung hung hung / phat phat phat

sarva dushta stambhani tare svaha
Tara, die alles Übel besiegt, SVAHA!

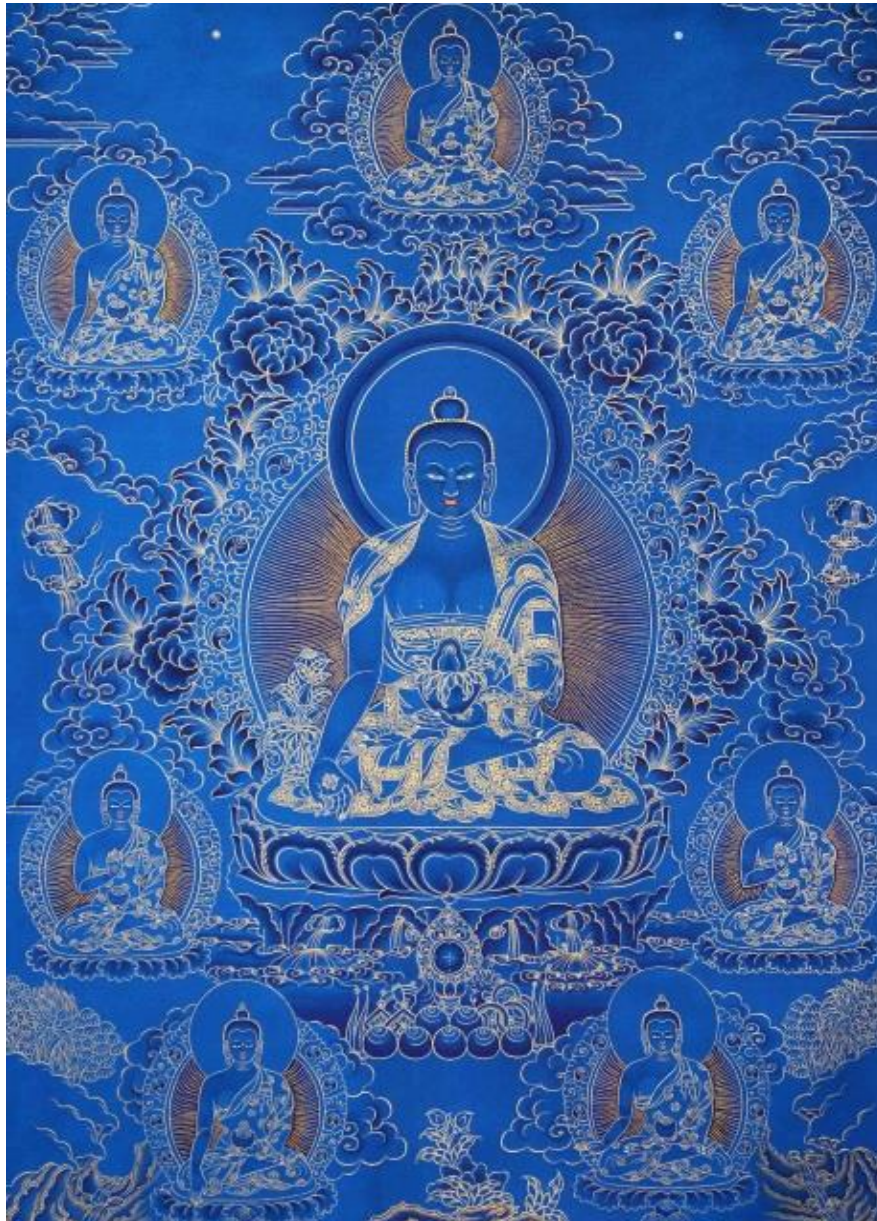
OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

*Wenn man diese **Dharani** rezitiert, werden die acht Arten von **Befürchtungen** (Gefahren) und die sechzehn **Ängste** gereinigt; alle **Wünsche** (Gedanken) werden realisiert und das Leben wird blühen. Es wird gesagt, dass die Erfahrung der Realisierung sich entfalten wird, und die Edle Mutter uns während all unserer künftigen Leben unter ihren Schutz nehmen wird.*

Ein Scheitelschmuck für die Weisen

Hymne an Tara / S.H. I. Dalai Lama Gyalwa Gendrun Drubpa

1. Gefahr: Der Löwe des Stolzes **In den Bergen der falschen Ansichten hausend, aufgeblasen durch Selbstüberheblichkeit, zerreißt er andere Wesen mit Verachtung: der Löwe des Stolzes – bitte beschütze uns vor dieser Gefahr!**
2. Gefahr: Der Elefant der Unwissenheit **Durch die scharfen Haken Achtsamkeit und Wachsamkeit nicht gezähmt, abgestumpft und wahnsinnig gemacht durch den Schnaps sinnlicher Vergnügungen, betritt er falsche Pfade und zeigt seine schädlichen Stoßzähne: bitte beschütze uns vor dieser Gefahr!**
3. Gefahr: Das Feuer des Zorns **Angetrieben vom Wind unangemessener Aufmerksamkeit, pufft es wirbelnde Rauchwolken des Fehlverhaltens hervor; es hat die Kraft, Wälder der Redlichkeit zu zerstören: das Feuer des Zorns – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**
4. Gefahr: Die Schlange der Eifersucht **In ihrem dunklen Loch der Unwissenheit lauernd, unfähig, Wohlstand und Vortrefflichkeit anderer zu ertragen, sticht sie diese schnell mit ihrem grausamen Gift: die Schlange der Eifersucht – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**
5. Gefahr: Die Räuber der falschen Ansichten **Die erschreckende Wildnis minderwertiger Praktiken und die dünnen Einöden des Eternalismus und Nihilismus durchstreifend, plündern sie die Städte und Einsiedeleien von Wohlergehen und Glückseligkeit: die Räuber der falschen Ansichten – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**
6. Gefahr: Die Kette des Geizes **Sie fesselt verkörperte Wesen ans unerträgliche Gefängnis des Daseinskreislaufs, in dem sie keinerlei Freiheiten haben, sie schließt sie ein in enger Umklammerung heftiger Begierde: die Kette des Geizes – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**
7. Gefahr: Die Flut der Anhaftung **Mitgerissen vom reißenden Strom des Daseinskreislaufs, der so schwer zu überqueren ist, wo wir – bedingt durch die treibenden Winde des Karma – in die Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod geschleudert werden: die Flut der Anhaftung – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**
8. Gefahr: Der Fleisch fressende Dämon des Zweifels **Im Raum der dunkelsten Verwirrung herumstreifend, quält er jene, die nach letztendlichen Zielen streben; für die Befreiung ist er auf gemeine Weise Tödlich: der Fleisch fressende Dämon des Zweifels – bitte errette uns vor dieser Gefahr!**



**TAYATA OM BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI MAHA
BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI RANDZA SAMUNGATE SOHA**

Aktuelle Zusammenstellung: Ulrike Holzer, Manfred Klell, 2020 03 30

Anrufung des Gurus Medizinbuddha

Visualisation



Aus der Leerheit des Klaren Lichts erscheinen etwa acht Finger breit über meinem Kopf eine offene Lotosblüte und eine weiße Mondscheibe. Darauf ruht mein Hauptguru Medizinbuddha. Seine Essenz ist der Dharmakaya aller Buddhas. Er ist von blauer Farbe und von seinem Körper strahlt blaues Licht aus. Seine Rechte formt die Geste, die höchste Verwirklichungen gewährt. Sie ruht auf seinem rechten Knie und zwischen Daumen und Zeigefinger hält er den Zweig einer Arura-Heilpflanze. Seine Linke ist in der Geste der Konzentration, sie hält eine mit Nektar gefüllte Schale aus Lapislazuli. Der Guru Medizinbuddha sitzt in der vollen Lotoshaltung und trägt die drei Roben eines Mönches. Er besitzt alle Zeichen und Qualitäten eines Buddhas.

Zuflucht & Bodhicitta

Zu Buddha, Dharma und Sangha nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung. Durch die Verdienste, die ich ansammle, durch die Praxis des Gebens und anderer Vollkommenheiten, möge ich schnell die Buddhaschaft erlangen, um alle Wesen ohne Ausnahme in den Stand der Erleuchtung zu führen. (3x)

Bodhicitta, die Vier Unermesslichkeiten

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück!

(Liebe, maitri)

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid!

(Mitgefühl, karuna)

Mögen alle Wesen in Glück verweilen, das völlig frei von Leid ist!

(Wonne, mudita)

Mögen alle Wesen in Gleichmut ruhen, frei von Beurteilung, Anhaftung und Abwehr!

(Gleichmut, upeksa)

Zum Wohle aller Wesen werde ich auf die schnellste Weise den kostbaren Stand der vollkommenen Buddhaschaft erlangen. Aus diesem Grunde übe ich nun die Yoga-Methode des Gurus Medizinbuddha.

Gebet der Sieben Zweige

Mit Körper, Rede und Geist verneige ich mich vor Dir Guru Medizinbuddha voll Ehrfurcht und Vertrauen.

Tatsächliche und visualisierte Gaben bringe ich Dir dar.

Alle schlechten Taten und Verfehlungen, die ich seit anfangslosen Zeiten angesammelt habe, bekenne ich sämtlich mit tiefer Reue im Herzen.

Alles Gute und Heilsame, das die Aryas und die gewöhnlichen Lebewesen in den drei Zeiten getan haben, erfüllt mich mit Freude.

Ich bitte Dich, unaufhörlich in den zehn Richtungen das Rad der tiefgründigen und weitläufigen Lehre zu drehen.

Eure Weisheitskörper verweilen unveränderlich in den drei Zeiten, aber dennoch zeigt Ihr in der Wahrnehmung Eurer Schüler Geburt und Auflösung.

Bitte lasst ständig Eure emanieren Körperformen erscheinen.

Ich widme das von mir selbst und allen anderen in den drei Zeiten angesammelte Heilsame als Ursache für das Erreichen der Erleuchtung.

Kurzes Mandala

**Dieses Mandala mit dem König der Berge Mount Meru
Den vier Kontinenten, Sonne und Mond,
Geschmückt mit Blumen und duftendem Parfum,
Visualisiere ich als Buddha-Land und bringe es dem erleuchteten Guru dar.
Mögen alle Wesen dieses Reine Land genießen!**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

Bittgebet

**Bhagawan Medizinbuddha, Dein himmelsfarbener, heiliger Körper aus Lapislazuli verkörpert allumfassende Weisheit und unendliches Mitgefühl;
ich bitte Dich, schenke mir Deinen Segen.**

**Medizinbuddha, Du Mitgefühlsvoller, hältst in Deiner Rechten den König der Medikamente, ein Sinnbild Deines Gelübdes, den bedauernswerten Umherwandernden zu helfen, die von den 424 Krankheiten befallen sind;
ich bitte Dich, schenke mir Deinen Segen.**

**Medizinbuddha, Du Mitgefühlsvoller, hältst in der Linken eine Schale mit Nektar, ein Sinnbild Deines Gelübdes, den wunderbaren unsterblichen Nektar des Dharma zu spenden, der Krankheit, Alter und Tod überwindet;
ich bitte Dich, schenke mir Deinen Segen**

RINCHEN DAWA DANG PAIMA
RABTU GYANPA KYAPA ZIJI
DRAYANG KYI GYALPO
KÖNIG DES WOHLLAUTS



TSANLEG YANGDRAG
GLORREICHER RUHM
DER EDELSTEN ZEICHEN

NYAGAN MECHOGPAL
HÖCHSTER
LEIDLOSER RUHM



SERZANG DRIME
MAKELLOSES
HÖCHSTES GOLD

NGONKYEN GYALPO
KÖNIG DER
KLAREN WEISHEIT



CHODRAK GYATSO YANG
WOHLKINGERNDER OZEAN DES
VERKÜNDETEN DHARMA



MANGYILA BENDURA
OGYI GYALPO
HEILENDER MEISTER DES
LAPISLAZULIGLANZES

Visualisation und Anrufung

Über dem Scheitel des Guru Medizinbuddha befindet sich ein wunscherfüllender Edelstein, die Essenz des Gurus. Darüber ruht der Buddha **Gonkyen Gyalpo**. Seine Körperfarbe ist rot. Seine rechte Hand zeigt die Geste, die höchste Verwirklichungen verleiht und seine Linke ist in der Mudra der Konzentration. Über ihm befindet sich der Buddha **Chodrag Gyatso Yang** von gelber Körperfarbe, die Hände in der gleichen Haltung. Darüber ist Buddha **Nyagan Michogpa**, von rosa Farbe, mit beiden Händen in der Mudra der Konzentration. Über ihm ist Buddha **Serzang Drime**, von hellgelber Farbe. Seine Rechte zeigt die Geste des Darstellens der Lehre und seine Linke ist in der Mudra der Konzentration. Darüber ruht der Buddha **Rinchen Dawa Dang Paima Rab Ugyanpa Kyapa Ziji Drayang Gyi Gyalpo**; seine Körperfarbe ist rötlich-gelb, seine Hände sind in der gleichen Mudra. Über ihm ist Buddha **Tsanleg Yangdrag**, er ist von hellgelber Farbe, seine Hände sind in der gleichen Mudra.

Rezitiere die Anrufung für jeden Buddha sieben Mal, dann visualisiere, dass der angerufene Buddha in den unter ihm ruhenden sinkt.

Vor Dir, dem vollkommen erleuchteten Zerstörer aller Verunreinigungen, dem voll entwickelten Buddha, der die absolute Wahrheit der Objekte erkannt hat,

**Buddha Tsanleg Yangdrag-la,
Buddha Rinchen Dawa Dang Paima Rabtu Gyanpa
Kyapa Ziji Drayang Kyi Gyalpo-la,
Buddha Serzang Drime-la,
Buddha Nyangan Mechogpal-la,
Buddha Chodrag Gyatso Yang-la,
Buddha Ngonkyen Gyalpo-la,
Buddha Mangyila Bendurya Okyi Gyalpo-la**

**werfe ich mich nieder, zu Dir nehme ich Zuflucht, Dir bringe ich Opfertgaben dar.
Möge Dein Gelübde, allen Wesen zu nützen, in diesem Augenblick heranreifen,
für mich und andere.**

Visualisation und Rezitation

Als Antwort auf meine Bitten strahlt weißes Licht vom Herzen und heiligen Körper des Königs der Medizin aus. Es füllt meinen Körper und reinigt mich von allen Krankheiten, Heimsuchungen durch Geister und deren Ursachen, negativem Karma und geistigen Verdunkelungen. Mein Körper wird rein und klar wie ein Kristall. Die Lichtstrahlen füllen meinen Körper ein zweites und drittes Mal mit reinem, klarem, Glückseligkeit spendendem Licht. Ich nehme die Form des heiligen Körpers des Gurus Medizinbuddha an. In meinem Herzen erscheinen ein Lotos und eine Mondscheibe. Darauf steht die blaue Keimsilbe OM, umgeben von den Silben des Mantras. Während ich das Mantra rezitiere, gehen Lichtstrahlen von den Silben aus in alle Richtungen und berühren die Wesen der sechs Bereiche. Durch meine große Liebe, die ihnen Glück wünscht, und mein großes Mitgefühl, das sie von Leiden frei sehen möchte, werden sie von allen Krankheiten, Heimsuchungen durch Geister und deren Ursachen, negativem Karma und geistigen Verdunkelungen bereinigt.

In dieser Vorstellung verweilen wir während und nach der Rezitation der Mantras.

Dharani des Lapislazuli-Lichtes aus dem Sutra der 800 Strophen

NAMO RATNA TRAYĀYA/ NAMO BHAGAVĀTE/ APRATIHATA/ BHAIṢAJYAI-RĀJĀYA/ TADYATHĀ/
OM SARVA TATHĀGATA HŪM/ GHUME GHUME/ IMINI MIHI/ MATI MATI/ SAPTA TATHĀGATA/
SAMĀDHYA DHIṢTHITE/ ATE MATE PĀLE PĀPAM ŚODHANI/ SARVA PĀPAM NAŚAYA/ MAMA
BUDHE/ BUDHO TĀTAME/ UME KUME/ BUDHAKṢE TRAPARI ŚODHANI/ DHAMENI DHAME/ MERU
MERU/ MERU ŚIKHARE/ SARVA AKĀLA MṚTYU NIVĀRANI/ BUDHE SUBUDHE/ BUDHE
ADHIṢTHITENA/ ADHIṢTHITENA/ RAKṢANTUME/ SARVA DEVA SAME ASAME/ SAMAN-
VĀHARAN-
TUME/ SARVA BUDDHA BODHISATTVA/ ŚAME ŚAME/ PRAŚAMAN-TUME/ SARVA ITYU PADRĀPA/
VYADHAYAḤ PŪRANI/ SUPŪRANI/ PŪRAYAME/ SARVA ĀŚĀME/ VAIDŪRYA PRATIBHĀSI SARVA
PĀPAM KṢAYAM KARI SVĀHĀ/ OM BHAIṢAJYA BHAIṢAJYA/ MAHĀ BHAIṢAJYA BHAIṢAJYA/
SAMUDGATE SVĀHĀ

Mantras in Lautschrift

**OM NAMO BHAGAWATE BHEKANDZYAI GURU BENDURYA PRABHA RANDZAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
TAYATA OM BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI MAHA BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI
RANDZA SAMUNGATE SOHA (3x)**

**TAYATA OM BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI MAHA
BHEKANDZYAI BHEKANDZYAI RANDZA SAMUNGATE SOHA (108x)**

Mantras in Sanskrit

**namo bhagavate bhaiṣajyaguru vaiḍūryaprabharājāya
tathāgatāya arahate samyaksambuddhāya tadyathā:
oṃ bhaiṣajye bhaiṣajye bhaiṣajya-samudgate svāhā**

*Alle Wesen nehmen die Form des Guru Medizinbuddha an. Ich fühle große Freude.
Guru Medizinbuddha löst sich in Licht auf, mein Geist wird vollkommen eins mit dem Dharmakaya,
der Essenz aller Buddhas. (Meditiere auf die Leerheit)*

Widmung

**Möge ich durch diese Verdienste die ozeangleichen Handlungen der Söhne der
Siegreichen vollenden. Möge ich heiliger Retter, Zuflucht und Helfer der
Umherwandernden werden,
die mir in vergangenen Leben so viele Male ihre Güte bewiesen haben.
Mögen durch die Verdienste, entstanden aus diesem Versuch zu praktizieren, alle
Wesen,
die mich sehen, hören, berühren, sich an mich erinnern oder meinen Namen
aussprechen, augenblicklich von ihren Leiden befreit werden und für immer Glück
erfahren.
So wie alle Wesen, unendlich wie der Raum, vom Mitgefühl des Gurus Medizinbuddha
erfasst werden, möge auch ich die Umherwandernden nähren, die in den zehn
Richtungen des Universums leben.
Möge ich durch diese Verdienste schnell zum Guru Medizinbuddha werden und alle
Wesen ohne Ausnahme in den Stand der Erleuchtung führen.**