

༄༅། །རྗེ་བཙུན་སྒོལ་མ་དཀར་མའི་སྒོམ་བཟླས་བཞུགས་སོ།།

## Die Edle Weiße Tara: Meditation und Rezitation

ཐོ་རངས་སྣ་བར་ལངས་ནས་གདོང་བགྲས་ཉི་བདེ་བའི་སྒྲོན་ལ་འདུག་བཞེན་དུ།

*Stehe vor dem Morgengrauen auf. Nachdem Du Dir das Gesicht gewaschen hast, nimm auf einem angenehmen Sitz Platz.*

སྐྱབས་སེམས།

Zuflucht und Erwecken des Erleuchtungsgeistes

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་མཚི་ཞིང་། །

### KÖN TSCHOK SUM LA KJAB TSCHI SCHING

Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen.

འགྲོ་བའི་དོན་དུ་འཕགས་མ་བསྐྱབ།

### DRO WÄ DÖN DU PAK MA DRUB

Zum Wohle der Wesen werde ich die Edle Tara verwirklichen.

དངོས་གཞི།

Die Hauptpraxis

ཨོ་སྣ་བླ་མ་ལྷ་མོ་སྣ་ལྷ་མོ་སྣ་བླ་མ་ལྷ་མོ་ཉི་ཉེ།

OM SWABHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SWABHAWA SHUDDHO HAM

སྒྲོང་ལས་རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས། །

### TONG LÄ RANG NYI KÄ TSCHIK KI

Aus der Leerheit heraus in einem Moment entstehe ich im Körper der Befreierin,

པད་དཀར་ཟླ་སྒྲིང་སྒོལ་མའི་སྐྱ། །

### PE KAR DA TENG DRÖL MÄ KU

verweilend auf einem weißen Lotussitz mit einer Mondscheibe.

དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཀྱིས། །

### KAR SEL SCHEL TSCHIK TSCHAK NJI KJI

Sie hat ein Gesicht und zwei Arme.

གཡས་པས་མཚོག་སྦྱིན་གཡོན་པ་ཡིས། །

**JÄ PÄ TSCHOK TSCHIN JÖN PA JI**

ihre rechte Hand hält sie in der Geste erhabener Großzügigkeit,

ལྷུང་ལ་མཚོག་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་འཛིན། །

**UTPAL TSCHOK SUM TSCHAK GJA DZIN**

die linke hält eine Utpala-Blüte in der Drei-Juwelen-Mudra.

རྒྱན་ལྗན་སྦྱིལ་མོ་ཀྱང་གིས་བལྟགས། །

**GJEN DEN KJIL MO DRUNG KI SCHUG**

Sie ist mit Ornamenten geschmückt und sitzt mit verschränkten Beinen.

སྒྲིབ་ལ་རང་བཞིན་བྲལ་བའི་སྒྲུ། །

**NANG LA RANG SCHIN DREL WÄ KU**

Obwohl ihr Körper erscheint, ist er doch frei von Substanz.

རང་སྒྲིབ་གདོད་ནས་དམ་ཚིག་པར། །

**RANG NANG DÖ NÄ DAM TSIK PAR**

Seit Anbeginn erscheint das Weisheitswesen

རང་སེམས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་ཉིད། །

**RANG SEM JE SCHES EM PA NJI**

meines Geistes (Jnanasattva) als Gottheit (Samayasattva);

གདོད་ནས་ཟུང་འཇུག་རང་རིག་པ། །

**DÖ NÄ SUNG DSCHUK RANG RIK PA**

seit Anbeginn ist mein Selbstgewahrsein die Einheit beider,

དབང་བསྐྱུར་རྒྱས་གདབ་ཚེན་པོ་སྟེ། །

**WANG KUR GJÄ DAB TSCHEN PO TE**

das große Siegel der Ermächtigung.

དེ་ཡི་སྤྱགས་ཀར་ཟླ་བའི་གདན། །

**DE JI TUK KAR DA WÄ DEN**

In meinem Herzen auf einem Mondkissen

འཁོར་ལོ་སྒྲགས་བཅས་གསལ་བ་ལས། །

**KOR LO NGA K TSCHÄ SEL WA LÄ**

befindet sich ein strahlendes Rad mit dem Mantra;

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྤིག་སློབ་སྦྱངས། །

**Ö TRÖ RANG SCHEN DIK DRIB TSCHANG**

davon strömt Licht aus und reinigt meine negativen Handlungen und Verdunkelungen sowie die anderer.

འཕགས་བ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་། །

**PAK PA NAM KJI TSCHIN LAB DANG**

Der Segen der Verwirklichten

བརྟན་གཡོ་སྤིང་བཅུད་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེས། །

**TEN JO SI TSCHÜ NGÖ DRUB DÜ**

und die Errungenschaften der unbelebten Welt und ihrer belebten

འཁོར་ལོར་གིམ་བས་འཆི་མེད་འགྲུབ། །

**KOR LOR TIM PÄ TSCHI ME DRUB**

Wesen löst sich auf in dem Rad; dadurch überwinde ich den Tod.

ཙ་བསྟོན།

Rezitation des Hauptmantras

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་སྐྱ་ཏཱ།

**OM TURE TUTARE TURE SWAHA**

ཞེས་ཅི་རུས་བརླས་མཐར།

*Rezitiere so oft Du kannst.*

ཚོ་བསྟོན།

Rezitation des Langlebensmantras

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཨོ་ཏི་ཡ་ཀམ་བརྗ་ཨ་ཡུའུ་ཏཱེ་རྫོ་ན་པཱི་ཀུ་ཏཱ་སྐྱ་ཏཱ།

**OM TARE TUTARE TURE O TI YA KARMA BENDZA A YU PUNYE DJANA  
PUKTING KURU SO HA**

ཚོ་བསྟེན་མཚན་སྐབས་སྐྱེ་བ་གང་འགྲུབ་བརྒྱའོ། །

*Rezitiere das Langlebensmantra mit dem Namen des Karmapa so oft Du kannst.*

བསྐྱེད་ལྡན།

### **Auflösung und Wiedererscheinen**

ལྷ་སྐྱེ་འོད་གསལ་གདོད་མའི་དབྱིངས་སུ་བྲིམ། །

### **LA KU Ö SEL DÖ MÄ JING SU TIM**

Der Körper der Gottheit löst sich auf im Bereich ursprünglichen klaren Lichts.

སྐྱེ་ཡང་བྱུང་འཇུག་སྐྱེ་ཡིས་འགོ་དོན་མཛད། །

### **LAR JANG SUNG DSCHUK KU JI DRO DÖN DZE**

Der wieder erstandene Körper untrennbarer Einheit wirkt zum Wohle anderer.

བསྐྱོ་བ།

### **Widmung**

དགོ་འདིས་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །

### **GE DI JI SCHIN KOR LO DRUB GJUR TSCHIK**

Möge ich durch diese positive Handlung das Wunscherfüllende Rad der Weißen Tara verwirklichen.

བསྐྱོམ་བརྒྱས་བསྐྱེས་པ་འདི་སི་ཏུ་ཚོས་འབྱུང་གསུང་འབྲུམ་ལས་བཏུས་པའོ། །

*Diese kurze Meditation und Rezitation wurde zusammengestellt aus den Gesammelten Schriften der Quelle des Dharma des 8. Situpa.*

༄༅། །མི་སྤྱེད་ཏག་པ་རང་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ། །

### **MI TSCHE TAG PA RANG DSCHUNG TSHÖ JI KU/**

Aus dem selbstentstandenen, ewigen, ungeteilten Dharmakaya,

སྐྱེ་འབྱུལ་གཞུགས་ཀྱི་སྐྱེ་བཞེངས་ཀམ་པའི། །

### **GJU THRÜL SUG KJI KUR SHENG KARMA PE/**

als wunderbarer Formkörper manifestierter Karmapa, mögest Du mit deinen vajragleichen,

གསང་གསུམ་དོ་རྗེའི་ཁམས་སུ་རབ་བརྟན་ཅིང་། །

SSANG SSUM DOR DSCHE KHAM SSU RAB TEN TSCHING/  
geheimen Drei mmer gegenwärtig sein,

མཐའ་ཡས་ཐྱིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་དཔལ་འབར་གོག །

THA JE THRIN LÄ LHÜN DRUB PÄL BAR SCHOG/

und möge die Pracht deiner grenzenlosen, spontanen Aktivität erstrahlen.

དཔལ་ལྷན་གྲུབ་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །

PAL DEN LA MÄ SCHAB PE TEN PA DANG

Möge der glorreiche Lehrer lange verweilen.

མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བ་དང་། །

KA NJAM JONG LA DE KJI TSCHUNG WA DANG

Mögen Glück und Freude überall erscheinen, soweit der Himmel reicht.

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྦྱིབ་བྱང་ནས། །

DAK SCHEN MA LÜ TSOG SAG DRIB TSCHANG NÄ

Mögen ich und alle anderen ausnahmslos die Ansammlungen vollenden und alle Verdunkelungen reinigen.

སྦུང་དུ་སངས་རྒྱལ་ས་ལ་འགོད་པར་གོག །

NJUR DU SANG GJÄ SA LA GÖ PAR SCHOK

Mögen wir schnell auf die Ebene der Buddhaschaft versetzt werden.

*Aus dem Tibetischen von Hannelore Wenderoth, Bad Camberg, im März 2009.*

