



***OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM
KURU SWAHA //***

tägliche Tarap Praxis

der edlen, weissen,
wunscherfüllenden Tara



Zusammengestellt im April 2021, nach meinem Ngöndro (Juli 2019 bis März 2021) und von da an als meine morgendliche Hauptpraxis täglich praktiziert.

Inhalt

1. äußere vorbereitende Übungen
2. innere vorbereitende Übungen
3. Hauptpraxis der weissen Tara
4. Mantrabereinigung
5. Stütze / Wunschgebet
6. Phowa
7. Langlebensgebete
8. Widmungen
9. Rauchopfer am Lhado



1. äußere vorbereitende Übungen

1.1 morgendliches Dank- und Wunschgebet

Namo Lama Tara, edle erhabene Mutter der Elemente und aller Buddhas und Boddhisattvas, ich danke Dir, dass mir dieser neue Morgen geschenkt wurde - ich will den Tag nutzen, um heilsame Handlungen zu vollbringen und unheilsame Handlungen so gut ich es kann vermeiden.



Möge durch diese Praxis Raum, Zeit und Ort, mit allen fühlenden Wesen die hier verweilen, zunehmend zu einem reinen Gefilde (Buddhaland/Verdienstfeld) werden, und möge mein Körper, meine Rede und mein Geist ebenso rein, von allen Befleckungen befreit werden - OM AH HUNG!

Rezitiere den Text nach dem Entzünden der Altarkerzen und vor dem Niedersetzen mit Anjali-Mudra und entzünde nach dem Gebet Räucherwerk und reinige zuerst den Altar und dann den gesamten Meditationsraum und alle Bilder und Statuen mit RAM YAM KAM / OM AH HUM und dem Namensmantra der Gottheiten.

1. äußere vorbereitende Übungen

1.2 Motivation - die 4 Betrachtungen die den Geist zum Dharma hinwenden (Dharma's von Gampopa)

Verehrung! - Oh Lama, mein wahrhafter und beständiger Beschützer!

Diese freie und begünstigte menschliche Geburt ist sehr schwer zu erlangen.

Alles, was geboren ist, ist seiner Natur nach vergänglich und dem Tode unterworfen.

Heilsame und schädliche Handlungen erbringen ihre unausweichlichen Wirkungen.

Die drei Bereiche von Samsara sind ein Ozean des Leidens.

Möge sich mein Geist in dieser Erkenntnis dem Dharma zuwenden!

Rezitiere und kontempliere den Text innbrünstig nach dem niedersetzen und achtsamen einnehmen der 7-Punktehaltung mit Anjali-Mudra.



1. äußere vorbereitende Übungen

1.3 Reinigung der Nadis und Chakren vom Lung der Nacht

1.3.1 Feuergleicher, innerer und geheimer, alles verbrennender Tsa-Lung - Tummopraxis

Tief einatmen durch Nase und Atem in der „Vase“ halten. Seitenkanäle verschließen und Nabelbereich fünf mal gegen, fünf mal im Uhrzeigersinn kreisen und dann fünf mal Muldahari-Bhanda und noch mal in die Vase einatmen und möglichst lange halten. Dann beim langsamen Ausatmen Fäuste entlang der Beine nach vorne bewegen und am Ende Zunge rausstrecken, kräftig Restluft ausstoßen mit HA-Ruf und dabei Finger strecken. 3/7/ oder 9 mal wiederholen. Nach der letzten Runde noch mal Einatmung mit halten des Atems in der Vase (Muldahara-Bhandi), dann langsam ausatmen, Spannung im Vasenbereich halten und im Rest des Körpers entspannen und im oberen Teil des Körpers normal weiteratmen, HUNG-AH-OM, für 3/7/21 oder 108 Atemrunden.

1.3.2. Die 9-Atemzüge der Reinigung

Zuerst den rechten weissen Kanal dann den linken roten Kanal mit grünem Licht und dann den mittleren blauen Zentralkanal mit weissem Licht gemäß Anleitung von Tenzyn Wyangal R. reinigen. Die Übungen mit den Armbewegungen von Yongey Mingur R. kombinieren. für 3/7 oder 21 Atemrunden.



1. äußere vorbereitende Übungen

1.4 Dzog Chen - Wunschgebet zu Grund, Pfad und Frucht

Aus der Herzensessenz des weiten Raumes (Seite 1)

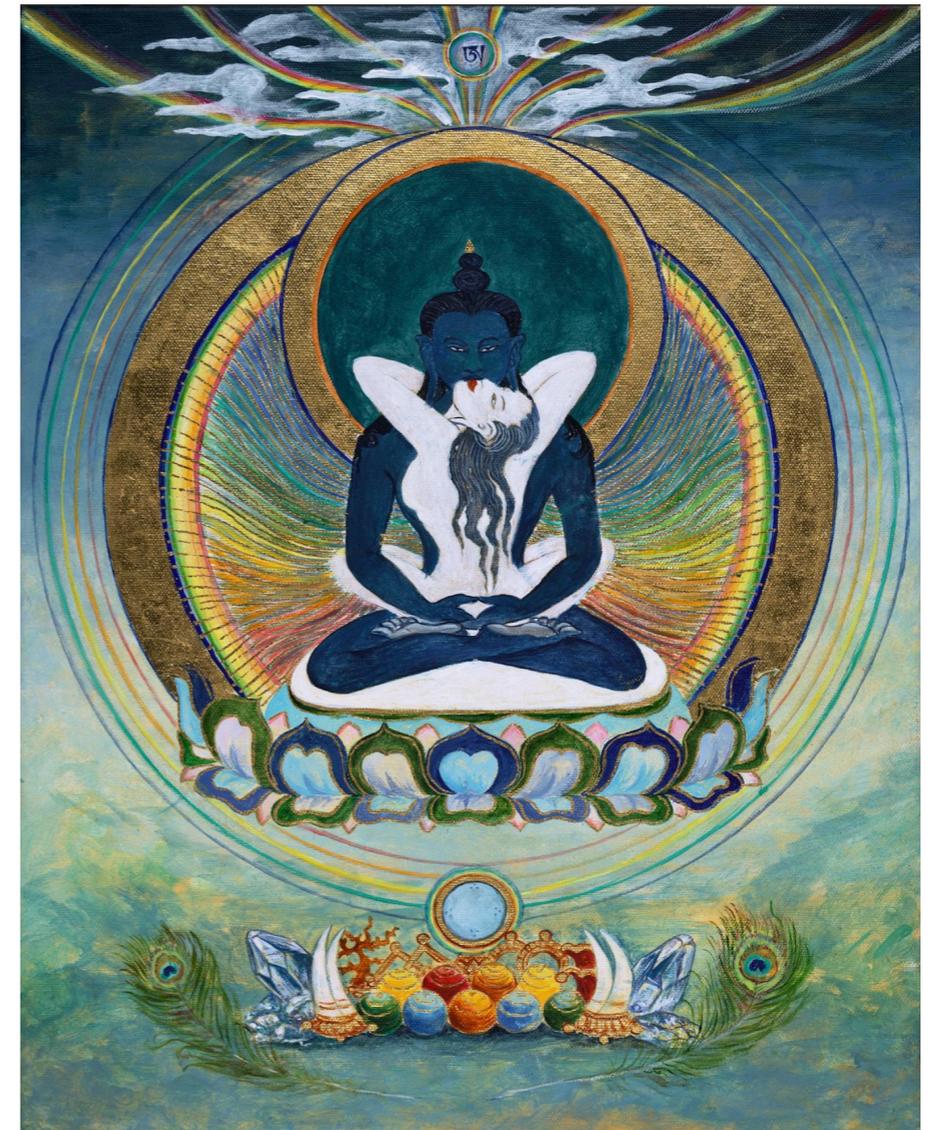
Aus dem Rinchen Terdzö; Band 107 (ne), Seite 464 - 466, Übersetzung Ngak'chang Rangdrol Dorje (Enrico Kosmus 2015).

Den glorreichen Samantabhadra verehere und lobpreise ich!

Die wahre Natur der Dinge ist natürlich frei von konzepthaften Vorstellungen. Sie existiert nicht, da selbst die Siegreichen sie nicht einmal sehen.

Weder existent, noch nichtexistent, ist sie der Grund von Samsara und Nirvana. Da besteht kein Widerspruch, weil dies jenseits des Bereichs des Ausdrucks liegt.

Mögen alle diese Große Vollkommenheit erkennen, die wahre Natur des Grundes!



1. äußere vorbereitende Übungen

Aus der Herzessenz des weiten Raumes (Seite 2)

Weil er in seiner Essenz leer ist, ist er frei von den Begrenzungen der Dauerhaftigkeit.

Da er in seiner Natur klar ist, ist er frei von den Begrenzungen des Nihilismus.

Seine Ausdruckskraft ist ungehindert, da er der Grund für die vielfältigen Emanationen ist. Er ist geteilt in drei, dennoch gibt es in Wahrheit keine solchen Unterscheidungen.

Mögen alle diese Große Vollkommenheit erkennen, die wahre Natur des Grundes!

Unvorstellbar und frei von allen Zuschreibungen. Einseitiges Fixieren, ob Dinge existieren oder nicht existieren, löst sich vollständig auf.

Diese vollständige Bedeutung lässt sogar die Zunge der Siegreichen schwach werden. Ohne Anfang, Mitte oder Ende ist es eine große Weite tiefer Klarheit.

Mögen alle diese Große Vollkommenheit erkennen, die wahre Natur des Grundes!

1. äußere vorbereitende Übungen

Aus der Herzessenz des weiten Raumes (Seite 3)

Seine Essenz ist unberührt, ungeboren und ursprünglich rein.

Was immer sich manifestiert, ist der Ausdruck dieser nichtbedingten spontanen Präsenz. Ohne dies als anderes wahrzunehmen, indem man die große Einheit von Präsenz und Offenheit erkennt, wird das eigene Verständnis des Grundes den Gipfel erreichen.

Möge es keine Abweichungen und Fehler hinsichtlich dieses entscheidenden Punktes auf dem Pfad geben!

Rein von Anbeginn, existiert nicht einmal der Begriff „Sicht“. Gewahr des ursprünglichen Zustandes fällt die Hülle der Meditation ab.

Es gibt kein Festhalten an Konzepten, deshalb ist es auch nicht nötig, das eigene Verhalten aufzugeben. In der spontan präsenten Natur ist dieser Zustand nackte Einfachheit.

Möge es keine Abweichungen und Fehler hinsichtlich dieses entscheidenden Punktes auf dem Pfad geben!

1. äußere vorbereitende Übungen

Aus der Herzessenz des weiten Raumes (Seite 4)

Ohne in die Parteilichkeit hinsichtlich guter oder schlechter Gedanken zu fallen und ohne zügellos in einen Zustand indifferenter Neutralität zu verfallen, sind Erscheinen und Befreien eine Weite uneingeschränkter, unbändiger und spontaner Freiheit und man versteht, dass die Natur an sich frei von annehmen und zurückweisen ist.

Möge es keine Abweichungen und Fehler hinsichtlich dieses entscheidenden Punktes auf dem Pfad geben!

Genauso wie der Raum ist das Gewahrsein der universelle Grund und der Ausgangspunkt. Der manifeste Grund ist spontan präsent, aber löst sich wie Wolken am Himmel auf.

Der Geist strahlt aus, projiziert nach draußen und kehrt nach innen zurück zum inneren Raum des jugendlichen Vasenkörpers, ausgestattet mit den sechs einzigartigen Merkmalen

Mögen alle den Thron dieser majestätischen Verwirklichung ergreifen!

1. äußere vorbereitende Übungen

Aus der Herzessenz des weiten Raumes (Seite 5)

Seit allem Anbeginn ist Gewährsein
Samantabhadra selbst.

Darin löst sich alles Hoffen auf
Errungenschaften in den Raum auf, das
wahre Merkmal der Großen
Vollkommenheit,

jenseits von allem absichtlichen Bemühen,

der Bereich von Wirklichkeit und
Gewährsein, der innere Raum von
Samantabhadri.

Mögen alle den Thron dieser majestätischen
Verwirklichung erlangen!



1. äußere vorbereitende Übungen

Aus der Herzessenz des weiten Raumes (Seite 6)

Gänzlich ohne Verweilen ist der Große Mittlere Pfad (Madhyamaka).

Alles umfassend und spontan groß ist der Zustand des Großen Siegels (Mahamudra).

Frei von Begrenzung und offener Weite ist der entscheidende Punkt der Großen Vollkommenheit (Mahaati).

Die Verwirklichung der Stufen und Pfade ist in der grundlegenden Natur vollkommen spontan präsent.

Mögen alle den Thron dieser majestätischen Verwirklichung ergreifen!

Dieses tiefgründige Gebet, das eine Zusammenfassung des Siegels der Quintessenz der großen Weite ist, wurde auf Geheiß des Beschützers der Lehren, dem Rishi Rahula, der die Gestalt eines Mönchs annahm, niedergeschrieben. Um die Verbreitung der tiefgründigen Realität bedeutsam zu machen und dieses Gebet des wechselseitigen Bestehens zur Vollendung zu bringen, öffnete ich dem verrückten Yogi von Kongpo das tiefgründige Siegel und vertraute es diesem geheimen Meister des Gewahrseins an, der selbst von Akashagarbha gesegnet worden war. Möge sein Nutzen für die Wesen gleich dem Raum sein!

1. äußere vorbereitende Übungen

1.5 Prajnaparamita - Herzsutra

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 1)

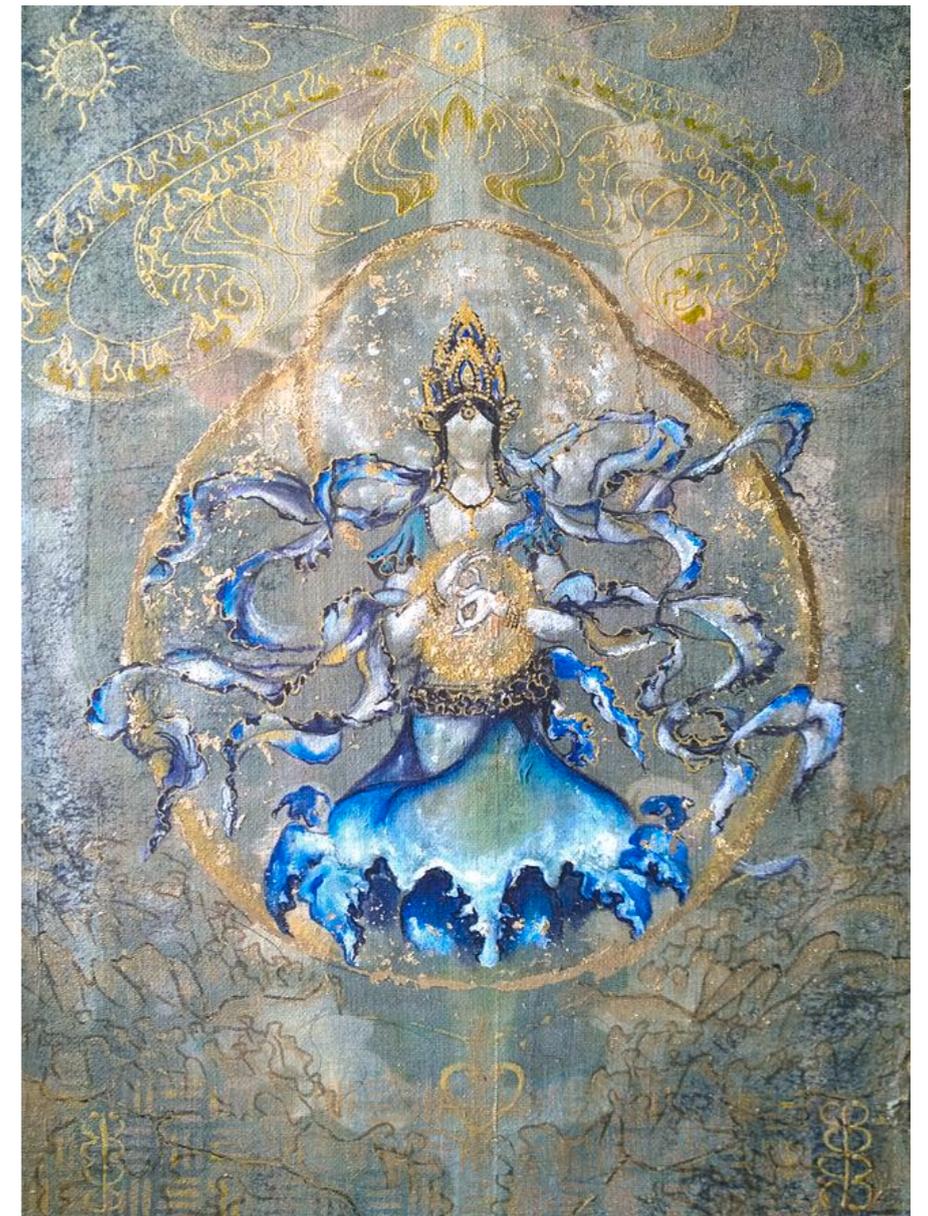
Übersetzung Ngak'chang Rangdrol Dorje (Enrico Kosmus 2015).

Jenseits von Worten, jenseits von Gedanken,
jenseits von Glauben ist die Prajnaparamita.

Gleich der Essenz des Raumes, ist sie ungeboren
und unaufhörlich.

Den Bereich der selbstentstandenen
ursprünglichen Weisheit, die Mutter der
Buddhas der drei Zeiten.

Euch preise ich und verneige mich!



1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 2)

BHAGAWATI PRAJNA PARAMITA HRIDAYA /

CHOM DEN DE MA SHE RAB KYI PHA RÖL TU CHIN PA'I NYING PO /

Die Bhagawati: die Essenz der vollkommenen Weisheit (in einem Bambusbündel).

Einst hörte ich auf diese Weise:

Der Bhagwan weilte am Gipfel des Geierberges in Rajagriha zusammen mit einer großen Versammlung von Mönchen und einer großen Versammlung von Bodhisattvas.

Zu dieser Zeit war der Bhagwan im Samadhi der vielen Aspekte der Phänomene, genannt „tiefgründige Erhellung“, versunken und zu dieser Zeit sinnierte der Bodhisattva Mahasattva, der Arya Avalokiteshvara über das tiefgründige Verhalten der vollkommenen Weisheit nach und blickte auch auf die fünf Aggregate als gänzlich leer in ihrer Natur.

1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 3)

Und dann durch die Kraft des Buddha fragte der Ehrwürdige Shariputra den Arya Avalokiteshvara mit diesen Worten: „Wie sollte jemand aus edler Familie (der Bodhisattvas) das tiefgründige Verhalten der Prajnaparamita praktizieren?“

Auf diese Weise als die Frage auftauchte, antwortete der Bodhisattva Mahasattva, der Arya Avalokiteshvara dem Ehrwürdigen Shariputra: „Oh Shariputra, ein Sohn oder eine Tochter aus edler Familie, der/die wünscht, das tiefgründige Verhalten der Prajnaparamita auszuführen, sollte es auf diese Weise betrachten. Sie sollten sehen, dass alle fünf Aggregate völlig leer und rein von Natur aus sind.

*Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit.
Leerheit ist nichts andere als Form.*

Genauso Empfindungen, Wahrnehmungen, geistige Formationen und alle Arten von Bewusstsein sind alle Leerheit. Shariputra! Genauso sind alle Phänomene Leerheit. Es gibt keine Merkmale, keine Geburt, keine Auslöschung, keine Unreinheit, weder frei von Makeln, noch Vermehren! Shariputra!

1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 4)

Daher gibt es in Leerheit keine Form, keine Empfindung, keine Wahrnehmung, keine geistigen Formationen, kein Bewusstsein, kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keine Berührung, kein Phänomen.

Von dieser Sicht auf den Geist gibt es keine inhärenten Eigenschaften in ihm und auf das Ausmaß des geistigen Bewusstseins haben alle keine inhärente Qualität.

Es gibt weder Unwissenheit, noch ein Ende der Unwissenheit bis zu Alter und Tod und auch gibt es keine Auslöschung von Alter und Tod.

Genauso gibt es kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens, kein Beenden des Leidens, keinen Pfad, keine ursprüngliche Weisheit, kein Erlangen und auch kein Nichterlangen! Shariputra!

Weil daher Bodhisattvas keine Erlangung haben, verlassen sie sich auf die Prajnaparamita und ruhen darin. Da es keine Verschleierung des Geistes gibt, gibt es keine Furcht.

1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 5)

Sie transzendieren die Verdrehungen vollständig und erlangen vollkommen das Parinirvana. Daher stützen sich alle Buddhas der drei Zeiten auf die Prajnaparamita, haben sichtbar die vollkommene Buddhaschaft erlangt, die unübertrefflich, rein und vollkommen erleuchtet ist.

Daher ist das Mantra der Prajnaparamita, das Mantra der großen Einsicht, das unübertreffliche Mantra, das Mantra das einen mit dem Unvergleichbaren gleichsetzt, das Mantra das alles Leiden vollständig befriedigt, das nicht falsch ist, sollte daher als wahr erkannt werden.

Das Mantra der Prajnaparamita wird daher verkündet:

TADYATHA GATE GATE PARA GATE PARA SAMGATE BODHI SWAHA //

„Daher Shariputra, so sollte sich ein Bodhisattva Mahasattva in der tiefgründigen Prajnaparamita üben.“

1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 6)

Dann erhob sich der Bhagawan aus dem Samadhi und lobte den Bodhisattva Mahasattva, den Arya Avalokiteshvara und verkündete: „So ist es, so ist es, oh Sohn aus edler Familie, genau so ist es! Da es, die tiefgründige Prajnaparamita so ist, solltest du dies so praktizieren, wie sie gelehrt wurde und genauso alle Tathagatas werden sich erfreuen.“

Nachdem der Bhagawan das auf diese Weise verkündet hatte, erfreuten sich der Ehrwürdige Shariputra, der Bodhisattva Mahasattva, der Arya Avalokiteshvara und die ganze Versammlung mit all ihrem Gefolge, den Göttern, den Menschen, den Nichtgöttern und allen weltlichen Geistern einschließlich der Geruchesser und lobten und priesen, was vom Bhagawan gelehrt wurde.

Das beschließt die „Herzessenz der Prajnaparamita“. Wenn man dieses Sutra in die Praxis umsetzen möchte, dann visualisiert man im Raum vor sich den Thathagata, wie er in der Mara unterwerfenden Haltung sitzt, umgeben von Avalokiteshvara und Shariputra, die miteinander reden und vielen anderen der Sangha der Größeren und Kleineren Fahrzeuge. Und dann rezitiert man das tiefgründige Sutra, während man sich der Bedeutung der Leerheit achtsam sieben mal oder mehr gewahr ist und nachdem man das Gewahrseins-Mantra eine entsprechende Anzahl lang rezitiert hat, führt man das Ritual zum Abwenden von Mara aus.

1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 7)

***TADYATHA GATE GATE PARA GATE
PARA SAMGATE BODHI SWAHA //***

NAMO - Vor dem Lehrer verneige ich mich!

Vor dem Buddha verneige ich mich!

Vor dem Dharma verneige ich mich!

Vor der Sangha verneige ich mich!

Vor der höchsten Mutter, Prajnaparamita
verneige ich mich!

Möge die Wahrheit meiner Worte
verwirklicht werden!

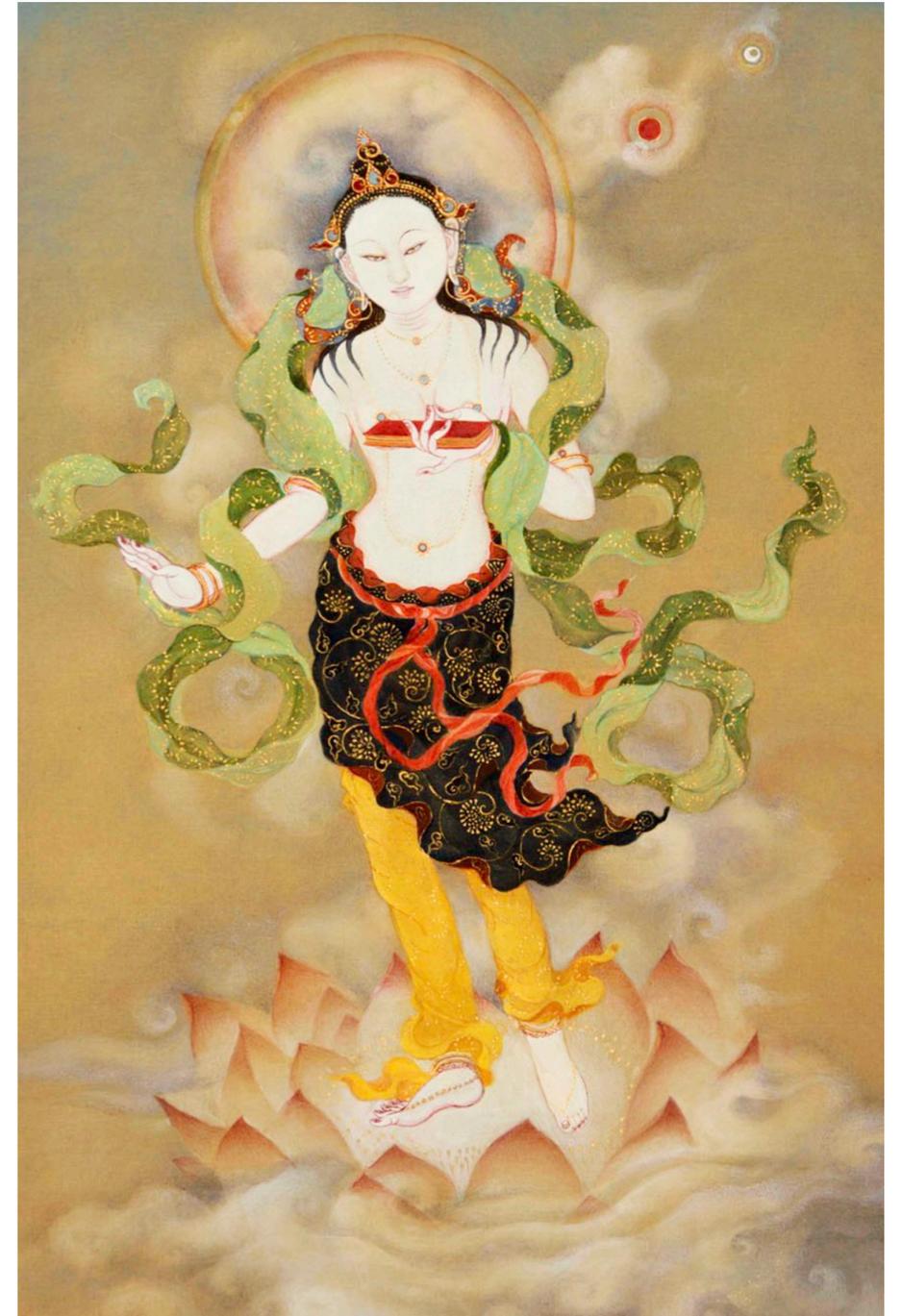


1. äußere vorbereitende Übungen

Die Herzessenz der transzendenten Weisheit (Seite 8)

So wie der Herscher der Götter, der Indra Satakratu, durch das Kontemplieren der tiefgründigen Bedeutung der Prajnaparamita und durch das Singen der Worte alle negativen Kräfte und andere widrige Umstände abwehrte, möge ich auch durch Kontemplieren der tiefgründigen Bedeutung der Prajnaparamita, der höchsten Mutter, und durch Singen der Worte alle unheilsamen Kräfte und alle anderen ungünstigen Bedingungen abwenden! Mögen sie gänzlich befriedet sein!

Vor der Prajnaparamita, deren wechselseitig bedingtes Erscheinen weder Vergehen noch Geburt hat, weder Nihilismus noch Eternalismus, weder Kommen noch Gehen, oder die frei von Vielheit oder Einzelnem ist, sondern die als die völlige Befriedung aller Ausschmückungen gelehrt wurde, die die Rede der vollkommenen Buddhas ist, die Höchste unter den Menschen - vor Euch verbeuge ich mich!



2. innere Vorbereitende Übungen

2.1 Verehrung von Tara

OM SVASTI SIDDHAM //

Verehrung dem weiblichen Buddha in ihrer köstlichen Jugend; strahlend wie der ewige Schnee in all seiner Pracht, sitzt sie auf einem weißen Lotus und einem silbrigen Mond, die ihr voll entwickeltes Mitgefühl und ihr Wissen zeigen.

Verehrung der Jugendlichen mit vollen Brüsten. Ein Gesicht und zwei Arme in der Vajrahaltung sitzend, entfaltet sie königlich Anmut und Stille und ist erfüllt von großer Seligkeit.

Verehrung der letztendlich Großzügigen, deren rechte Hand - in der Mudra von höchstem Geben - unbegrenzte Karmas der vier Buddhaaktivitäten von Frieden, Wachstum, Macht und Schutz auslöst, ebenso wie die acht Siddhis und sogar höchste Buddhaschaft.

Verehrung der spirituellen Mutter: von der die Buddhas aller drei Zeiten geboren wurden; deren Kraft - uns vor wilden Tieren, Feuer und den acht Schrecken zu schützen - durch ihre linke Hand dargestellt wird, die einen blauen Lotus hält.

Verehrung der Zuflucht der Welt, deren Augen - in Händen und Füßen - auf die Tore der Freiheit blicken; die alle gefesselten fühlenden Wesen zur Insel der seligen Befreiung führt.

Verehrung der Einen, deren Gesicht die Schönheit einer Million Herbstmonde vereint; deren weite Augen mit mitfühlender Wärme blicken und deren freudvoller Mund alle gleich anlächelt.

Verehrung der Einen, deren Haupt mit Amitayus - dem Grenzenlosen Leben - gekrönt ist. Der bloße Gedanke an ihn garantiert endloses Leben und Weisheit. Seine Hände in der Mudra der Kontemplation halten eine Vase gefüllt mit einem Nektar der Unsterblichkeit...



2. innere Vorbereitende Übungen

2.2 Verdienstfeld visualisieren und Anrufung

OM SVASTI SIDDHAM //

Visualisiere die Weisse Tara als zentrales
Zufluchtobjekt im „Wunscherfüllenden Baum“

Mit dem Lama und den 20 Taradakinis in den Verdienstwolken über ihr und dem kompletten Zufluchtsfeld auf den 4 Ästen, darunter die Dharmaschützer und davor die gewöhnlichen Wesen mit Dir und deinen Eltern in der Mitte und auch die Tiere. Licht strahlt von den TAM's der Taradakinis und dem Herzen des Lamas aus, bündelt sich zu einem Regenbogenlicht im Herzen des TAM der Tara und strahlt von da in alle 10 Richtungen!

Oh edle wunscherfüllende Mutter Tara, zu Dir bete ich! Bitte schau auf mich und alle Wesen!

Befreie uns von allen Ängsten und beschütze uns vor Hindernissen, Gefahren und Leid! //

(3x)/



Visualisierung des Verdienstfeldes, gerne verbunden mit Niederwerfungen und der daran abschließenden Zufluchtnahme, ebenfalls verbunden mit Niederwerfungen. Dann wird am Platz Bodhicitta erzeugt, usw. ...

2. innere Vorbereitende Übungen

2.3 Zufluchtnahme

Im tiefen Vertrauen, dass mein Wurzellama,
H.H.D.L. Lobsang Tenzyn Gyatso, der die
Essenz des Zufluchtsfeldes repräsentiert ...

und in Gestalt der wunscherfüllenden Tara
über mir erscheint, nehme ich die äußere, die
innere und die geheime Zuflucht zu Buddha,
Dharma, Sangha, Lama Tara und ihrem
Mandala!



KÖN-CHOG KÜN-DÜ LA-MA KYAB-SU-CHI // (3x)

***Zu ihr, die alle Juwelen in sich vereint, zum Lama Tara nehme ich Zuflucht, bis
ich die Essenz der Erleuchtung erlange!***

2. innere Vorbereitende Übungen

2.4 Bodhicitta

Vor dem Verdienstfeld als Zeugen bete ich: Von nun an bis zum völligen Ende von Samsara, will ich für Glück und Wohlergehen von mir und allen fühlenden Wesen sorgen!

Durch die Ansammlung von Verdienst durch Verhalten, Meditation und Sicht (Paramitas), will ich Verdienste und Weisheit ansammeln und das „anstrebende Bodhicitta“ erzeugen.

Nachdem ich das „höchste Bodhicitta“ erzeugt habe, lade ich alle fühlenden Wesen ein, meine Gäste zu sein!



DRO-LA PHÄN-CHIR YID-ZHIN KHOR-LO DRUB // (3x)

Zum Wohle meiner selbst und aller fühlenden Wesen werde ich die Buddhaschaft als "die Edle Wunscherfüllende Weisse Tara" verwirklichen!

2. innere Vorbereitende Übungen

2.5 Die 4 unermesslichen Gedanken

Möge meine tägl. Praxis zu
Verwirklichungen führen und meinen
Herzgeist erwecken!

Mögen Liebende Güte, Mitgefühl,
Mitfreude und Gleichmut in mir stetig
anwachsen und mögen damit:

Alle fühlenden Wesen glücklich und mit
den Ursachen für Glück gesegnet sein!

Alle fühlenden Wesen frei werden von ihrem Leid und seinen Ursachen!

Alle Wesen die bereits in Glückseligkeit verweilen, niemals davon getrennt sein!

Zunächst ich selbst und dann auch alle anderen zunehmend in Gleichmut verweilen
und frei werden von den fünf Geistesgiften, allesamt entstanden aus Unwissenheit!



2. innere Vorbereitende Übungen

2.6 Gabendarbringung

***NAMO LAMA TARA, NAMO BUDDHA, NAMO DHARMA,
NAMO SANGHA, NAMO DAKINIS, NAMO MANTRA, NAMO
LUNG, NAMO SAMADHI //***

Ich lade Euch alle ein meine Gäste zu sein! Bitte kommt herbei und nehmt meine äußeren, inneren und geheimen Gaben voller Freude an!



***OM ARYATARE SAPARIWARA ARGHAM PANDEN PUPE DHÜPE
ALOKE GHÄNDE NE-UNDE SHAPTA PRATITSA HUNG SOHA //***

2. innere Vorbereitende Übungen

2.7 Das 7 - gliedrige Gebet zu Ehren des weiblichen Bodhisattva Tara

Edle erhabene Tara, ich huldige Dir und ebenso allen Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und der 3 Zeiten!

Echte und vorgestellte Gaben, von Blumen, Weihrauch, Lichtern, Wohlgerüchen, Speisen, Musik und anderem bringe ich Dir voller Freude dar!

Alle meine unheilsamen Handlungen, die seit anfangsloser Zeit, unter dem Einfluss störender Gedanken und Emotionen in meinem Geist entstanden sind, bekenne ich!

Über alle Verdienste, die Arahats, Selbstverwirklicher, Bodhisattvas und gewöhnliche Wesen wie ich in den Drei Zeiten ansammeln, erfreue ich mich!

Bitte dreht das Rad der Lehre aller Fahrzeuge entsprechend den Neigungen und Fähigkeiten aller fühlenden Wesen!

Bitte schaut voller Mitgefühl auf uns so zahlreich im Meer der Leiden ertrinkenden fühlenden Wesen und geht nicht in Nirvana ein, bevor der Kreislauf der Existenzen nicht vollständig geleert ist!

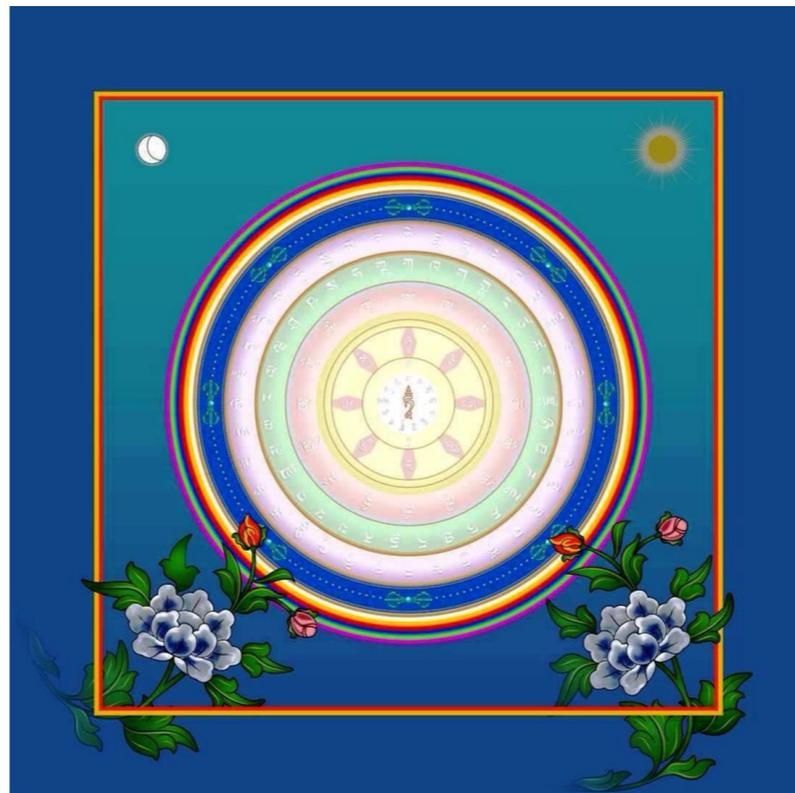
Mögen alle Verdienste, die ich in den Drei Zeiten ansammle, zur Ursache der Befreiung und Erleuchtung für alle fühlenden Wesen werden!

Möge ich bald zur FührerIn der Wesen werden, um sie aus ihrem Leid zu geleiten!

2. innere Vorbereitende Übungen

2.8 Mandaladarbringung

Zur Vervollkommnung der zwei Ansammlungen bringe ich Euch als geheime Gabe meinen Körper, mit all seinem Besitz und allen seinen Verdiensten aus diesem Leben und den drei Zeiten dar!



***OM VAJRA BHUMI AH HUNG - OM VAJRA RHEKE AH HUNG -
OM IDAM GURU RATNA MANDALA KAM NYRYATAN YAMI //***

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.1 Reinigung und Auflösung des Verdienstfeldes in die ursprüngliche Natur des Geistes

OM AH HUM // (21/108 Rezitationen)

Das Verdienstfeld verschmilzt als Regenbogenlicht nacheinander im Herzen der zentralen Tara!

Licht strahlt vom TAM im Herzen der Tara in alle 10 Richtungen aus und alle fühlenden Wesen verschmelzen mit dem Licht ebenfalls im Herzen Taras!

Mein Körper und mein Geist verschmelzen ebenfalls mit dem strahlenden Regenbogenlicht aus Taras Herzen und wir lösen uns auf, als Tiggie, im offenen weiten Raum der ursprünglichen Natur des Geistes!

***OM MAHA SHUNYATA JNANA VAJRA SWABHAVA
ATMAKO HUNG //***

OM AH HUM // (21/108 Atemzüge)

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.2 Erzeugungsstufe

Aus der Leerheit heraus manifestiert sich mein Gewahrsein als ein weisses PAM
und wird zu einem weissen Lotus!

Aus einem AH! wird eine flache Mondscheibe die sanft auf dem Lotus liegt und in
ihrer Mitte erscheint aus dem Raum heraus die weisse Keimsilbe TAM,

Licht strahlt vom TAM aus und lädt alle Buddhas und Bodhisattvas ein und bringt
ihnen die wunderbarsten Regenbogengaben dar!

Das Licht kehrt zurück und das TAM wird augenblicklich zur wunscherfüllenden,
weissen Arya-Tara mit all ihren ausgezeichneten Merkmalen!

Erzeuge dich als Gottheit, langsam und sorgfältig, wie unter Punkt 2.1 Anrufung
beschrieben wurde und ergänze die Visualisierung um Lichtheit die in weiss, rot
und blau aus ihren drei Toren erstrahlt.

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.3 Verschmelzen mit den 21 Tara-Dakinis

Im Zentrum ihres Herzens im Auge des HUM, erscheint die strahlend leuchtende Silbe TAM und lädt alle 21 Manifestationen aus dem Verdienfeld ein!

Die 21 Tara-Dakinis verschmelzen mit mir, indem das farbige Licht aus ihrem TAM sich im Herzen meines TAM sammelt!

Vom Auge meines TAM strahlt daraufhin Regenbogenlicht in alle 10 Richtungen aus, das alle Buddhas und Bodhisattvas einlädt und ihnen wunderbarste Gaben darbringt!

DZA HUNG BHAM HO //

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.4 Die Weihegottheiten einladen und Ermächtigungen erhalten

Erneut erstrahlt Licht aus meinem TAM und lädt die Weihegottheiten ein und ich erbitte ihren Segen!

OM SARVA THATAGATA ABISHEKATA SAMAYA SHRYE AH HUNG //

Sie erscheinen über mir und gießen nacheinander farbigen Nektar aus vollen Krügen über mir aus, der mich und meine drei Tore nach und nach ganz anfüllt und mir die vier Ermächtigungen erteilt!

weiss - OM - reinigt den Körper - erteilt Vasenermächtigung des reinen Buddhakörpers

rot - AH - reinigt die Rede - erteilt Geheime Ermächtigung der reinen Buddharede

blau - HUM - reinigt den Geist - erteilt Weisheitsermächtigung d. reinen Buddhageistes

grün-gelb - HRI - erteilt die Vierte Ermächtigung der untrennbaren Einheit von Buddhas Körper, Rede und Geist.

**OM AH HUNG SOHA / - OM PADME GURU DEVA DAKINI -
ABISHEKATA KAYA OM - ABISHEKATA WAKA AH -
ABISHEKATA TSITTA HUM - ABISHEKATA SIDDDHI HRI //**

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.5 Langlebensermächtigung Buddha Amithabe anrufen

Der überschüssigen Nektar manifestiert sich während der Rezitation des OM-AH-HUM in Gestalt von Buddha Amithaba über meinem Scheitel!

OM AH HUM HRI / (20x) - OM AH HUM SOHA //

Erneut strahlt klares Licht aus meinem TAM und sammelt sich im Herzen Amithabas in der Silbe HRI.

Vom HRI gehen rote Lichtstrahlen in alle 10 Richtungen und sammeln die verlorene Lebensenergie meiner und aller Lebewesen ein!

Das rote Licht kehrt mit aller Lebensenergie zurück und sammelt sich in Amithabas Bettelschale, kocht dort über, fließt über, in mich hinein - ich erhalte die Langlebensermächtigung!

OM AMI DEVA HRI // (21x)

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.6 Darbringung von Opfergaben



***OM ARYATARE SAPARIWARA ARGHAM PANDEN PÜPE DHÜPE
ALOKE GHÄNDE NE-UNDE SHAPTA PRATITSA HUNG SOHA //***

3.7 Lobpreis an die 21 Taras (von Atisha)

OM, Ehre Dir Befreierin und Feindbezwingerin TARA!

Ehre Dir TARE, Heldin, Retterin vor den drei Arten von Leid,

Mit TUTTARE zerstreust Du alle Ängste!

Mit TURE gewährst Du alle Wohltaten (Gesundheit, langes Leben, Tatkraft, Verdienste und Wohlstand)!

Vor Dir verneige ich mich mit dem Klang SOHA!

OM TARE TUTTARE TURE SOHA //

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.8 Langlebenspraxis Visualisation und Mantra-Rezitation

Durch die Opfergaben und den Lobpreis eingeladen, versammelt sich mein Lama, meine Lehrer und alle fühlenden Wesen, für die ich die Praxis mache, im Zentrum meines Herzens um die Silbe TAM, die in der Mitte eines wunscherfüllenden Lichtrades steht und von den Mantrasilben umgeben ist.

Mit Beginn der Rezitation, dreht sich das Mantrarad im Uhrzeigersinn und das TAM und das Mantra strahlen Licht aus in das ganze Universum mit allen darin befindlichen Lebewesen.

Alles löst sich auf, in strahlendes Licht, das in das Mantra zurück kehrt. Dadurch beginnt Nektar auf die Personen zu fließen, für die die Langlebens-Praxis durchgeführt wird. Er fließt durch ihren Scheitel und füllt ihren ganzen Körper aus. Alle Hindernisse für ein langes Leben lösen sich auf, und sie erlangen Unsterblichkeit.

***OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNANA
PUSHTIM KURU SWAHA // (7/21/108x)***

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.9 Schutzkreispraxis Visualisation und Mantra-Rezitation

Nach dem ruhigen Verweilen in völligem Bodhicitta für den Lama und die Wesen, strahlt mit dem Retzitieren von

OM TARE TUTTARE TURE SWAHA //
(5x21 mal und 1x7 mal)

erneut nacheinander farbiges Licht vom TAM in alle zehn Richtungen aus und gewährt allen fühlenden Wesen um mich herum und auch mir Befreiung, Schutz und Segen!

21 mal weisses Licht, das Frieden bringt!

21 mal gelbes Licht, das vor vorzeitigem Tod schützt und ein langes Leben gewährt!

21 mal rotes Licht, das Lebenskraft gibt!

21 mal grünes Licht, das Tatkraft verleiht!

21 mal blaues Licht, das vor körperlicher und Geistiger Krankheit schützt!

und 7 mal den Regenbogenschutzkreis um mich, der mich beschützt!

3. Hauptpraxis der weissen Tara

3.10 Auflösung - Wiedererscheinen - Verschmelzen

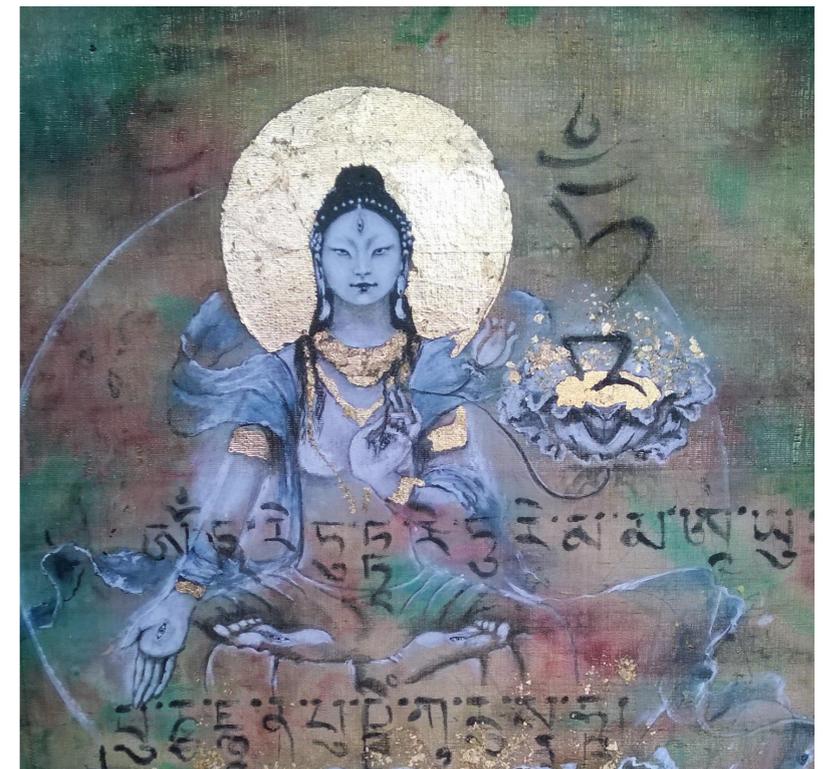
Die Wesen um mich herum lösen sich im ausstrahlenden Licht auf und kehren in
mein Herz als Licht zurück!

Der Lama, die Wesen und die Mantrakette lösen sich im Licht des TAM auf!
Ich als Tara verschmelze mit dem TAM zu strahlendem Regenbogenlicht, im
offenen weiten Raum der ursprünglichen Natur des Geistes!

Verweile in dieser Einheit von Gewahrsein und Leerheit!

OM AH HUM // (7/21/108 Atemzüge)

Aus diesem Urgrund heraus erscheint die Weise
Wunscherfüllende Tara erneut und verweilt als
schützendes Lichttibble in meinem Herzen!



4. Mantrabereinigung

4.1 Mantrabereinigung

Alle meine Fehler die bei der Visualisierung und Mantrarezitation aufgetreten sind und alle meine Fehler, die seit anfangsloser Zeit, unter dem Einfluss störender Gedanken und Emotionen in meinem Geist entstanden sind - bekenne ich ausnahmslos!



***OM VAJRA-SATTVA SAMAYA MANU-PALAYA, VAJRA-SATTVA TVENO
PATISHTA, DRIDHO ME BHAVA, SUTOSHYO ME BHAVA, SUPOSHYO ME
BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA,
SARVA KARMA SUCHA ME, CHITTAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA
HA HOH BHAGAVAN, SARVA TATHAGATA VAJRA, MA ME MUNCHA,
VAJRI BHAVA, MAHA-SAMAYA-SATTVA, AH HUM PHAT //***

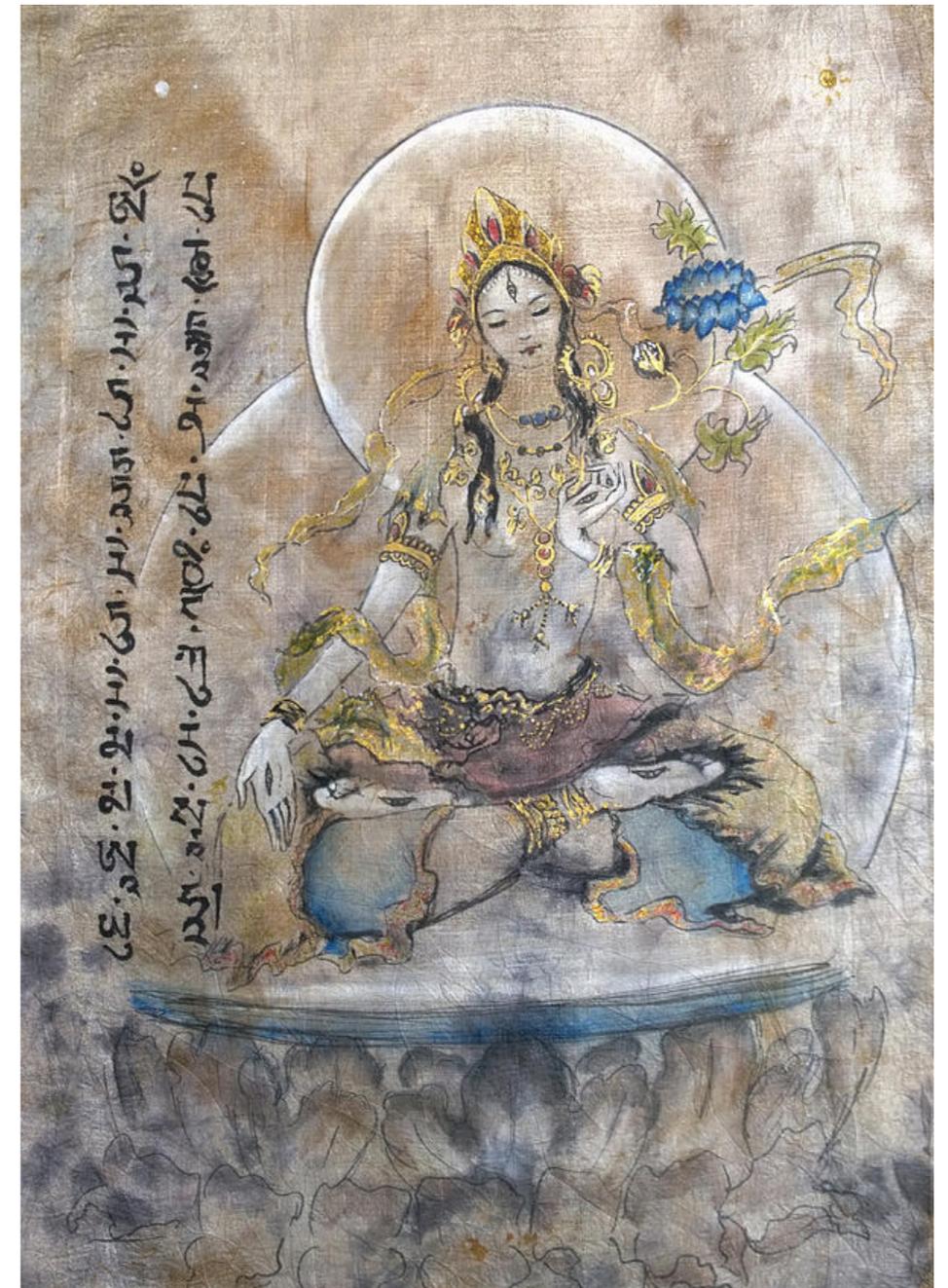
5. Stütze/Wunschgebete

5.1 Stütze/Wunschgebete

Wenn ich die Zeichen eines vorzeitigen Todes erkenne, dann halte ich in meinem Bewusstsein klar und deutlich den heiligen Körper der *Edlen Wunscherfüllenden Mutter Tara*, mit dem festen Wunsch, mit ihrer Hilfe sofort und unmittelbar den Herrn des Todes zu besiegen und im gleichen Moment den Zustand eines *unsterblichen Meisters der Weisheit* zu erlangen,

Oh edle wunscherfüllende Mutter Tara, zu Dir bete ich! Bitte schau auf mich und alle Wesen! Befreie uns von allen Ängsten und beschütze uns vor Hindernissen, Gefahren und Leid!

Mögen ich und alle fühlenden Wesen, schnell das höchste Glück erlangen! // (3x) //



6. Phowa - geben des Körpers

6.1 Phowa

Ich bete zum Beschützer Buddha Amithaba: Segne mich, dass ich den tiefgründigen Pfad des Phowa meistere.

Möge ich einen friedlichen und guten Tod sterben, möge die Überwindung meines Todes für alle Wesen von Nutzen sein!

***GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI
SWAHA // (3X)***

Jetzt gebe ich meinen Körper, meinen Besitz und alle meine Verdienste aus den bisherigen Leben und den 3 Zeiten rückhaltslos allen Wesen!

Mögen sich ohne Hindernisse große Wogen des Nutzens zum Wohle aller Wesen verwirklichen!

A - A - A PHAT PHAT PHAT // (3X)

Verweile im HUM das einer Kerzenflamme gleicht!

HUM - AH - OM //



7. Langlebensgebete

7.1 Langlebensgebet für S.H.D.L. Lobsang Tenzin Gyatso

Ehrwürdiger spiritueller Lehrer,
Avalokiteshvara, Lobsang Tenzin
Gyatso!

Ich bete für Deine Gesundheit, für Dein
langes Leben, und dafür, dass sich Deine
erleuchtete Aktivität in großem Maße
ausbreiten möge!

Ich bitte um den Segen, dass ich niemals
von meinen spirituellen Lehrern getrennt sein möge!

Möge durch die Widmung all meiner in dieser Praxis angesammelten Verdienste,
meine Gebete für das lange Leben des Wurzel-Lama und all meiner spirituellen Lehrer
Verwirklichung erfahren!



8. Widmungen

8.1 Widmungsgebete

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen schnell den Zustand der Edlen, Erhabenen Tara realisieren und alle Lebewesen ohne Ausnahme in diesen Zustand führen!

Mögen Hunger, Flucht, Vertreibung, Kriege und die Zerstörung des Planeten, verursacht durch den verblendeten Geist religiöser und politischer FührerInnen, sowie gewöhnlicher menschlicher Dummheit (Verblendung) bald ein Ende finden!



Mögen alle fühlenden Wesen voller Freude und Glück miteinander in einer friedvollen Welt verweilen - EMAHO!// (3x)

9. abschließendes Rauchopfer

9.1 Rauchopfer am Lhado

***NAMO YAMANTAKA, NAMO HERUKA, NAMO MAHAKALA,
NAMO MANTRA, NAMO LUNG, //***

Bringe am Lhado den Schutzgottheiten Rauch-Opfergaben in
Verbindung mit den Handmudras der Fünf Elemente dar!



Hand-Mudras der Fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde

AH - YAM - RAM - MAM - KHAM //