

**Rezitationen  
zur Überwindung  
von Hindernissen  
für Lama Yeshe Rinpoche  
und für Samye Ling**

## Zuflucht

**Sandschä tschö dang tsodschi  
tschonam la  
dschang tschub bardu dani  
tschab suntschi  
daggi dschinso dschipä sönam dschi  
drola päntschir sangdschä  
drub par scho (3x)**

Zum Buddha, Dharma und zum erhabenen  
Sangha  
nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung  
Durch die Verdienste meiner Praxis der  
Freigiebigkeit usw.  
möge ich zum Wohle aller Wesen  
Buddhaschaft erlangen

## Bodhichitta

**semchen tamtsche dewa dang  
dewä gyüdang denpar dschurtschig  
dungal dang dungal dschi gyüdang  
dralwar dschurtschig  
dungal mepä dewa dang mindralwar  
dschurtschig  
nyering tschagdang dralwä dang nyom  
tschenpo la nepar dschurtschig**

Mögen alle Wesen glücklich sein und die  
Ursachen für mehr Glück besitzen.  
Mögen alle frei werden von Leid und den  
Ursachen des Leidens.  
Mögen alle niemals getrennt sein vom Glück,  
das vollständig frei ist von Leid.  
Mögen alle in Gleichmut verweilen, frei von  
Anhaftung an Nahestehende und Abneigung  
gegen Andere.

## **Das Sieben Zweige Gebet**

- 1. Jetsun pakma drolma dang  
tscho tschu dü sum schu pa yi  
dschal wa sä tschä tam tschä la  
kün nä dang wä tsa dschi-o**
- 2. me tog dug pö mar me dri  
schal sä rol mo la sog pa  
ngö dschor yi dschi trul nä bul  
pag mä tso dschi schä su sol**
- 3. tog ma mä nä da tä bar  
mi ge tschu tang tsam me nga  
sem ni nyön mong wang dschur pä  
dig pa tam tschä schag par dschi**
- 4. nyän tö rang dschal sang tschub sem  
so so dsche wo la sog pä  
dü sum ge wa tschi sag pä  
sö nam la ni da yi rang**
- 5. sem tschän nam dschi sam pa dang  
lo yi dsche dra dschi ta war  
tsche tschung tün mong teg pa yi  
tschö dschi kor lo kor du sol**
- 6. kor wa dschi si ma tong bar  
nya ngän mi da tu dsche yi  
du ngal dscham tso dsching wa yi  
sem tschän nam la sig su sol**
- 7. dag gi sö nam tschi sag pa  
tam tschä sang tschub dschur dschur nä  
ring por mi to dro wa yi  
dren pä pal du da dschur tschig**

1. Vor der edlen und mächtigen Tara und vor allen Buddhas und Bodhisattvas der drei Zeiten und zehn Richtungen verbeuge ich mich mit vollkommener Hingabe.
2. Blumen, Räucherwerk, Butterlampen, Duftwasser, Speisen, Musik und vieles mehr opfere ich in Wirklichkeit und in meiner Vorstellung. Versammlung der Erhabenen, bitte nehmt dies an!
3. Seit anfangsloser Zeit bis jetzt habe ich die zehn schädlichen und fünf schwerwiegenden Taten begangen, die aus der Macht der störenden Geistesplagen entstehen. All diese Sünden bekenne ich hiermit.
4. Die Shravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas und alle gewöhnlichen Lebewesen, die in den drei Zeiten viele gute Taten angesammelt haben, an ihrem Verdienst erfreue ich mich.
5. Entsprechend der Wünsche aller Lebewesen und ihren jeweiligen Fähigkeiten bitte ich Euch, das Rad des großen, kleinen und des gewöhnlichen Fahrzeugs in Bewegung zu setzen
6. Solange sich der samsarische Kreislauf nicht geleert hat, bitte geht nicht ins Nirvana ein, sondern richtet Euer Mitgefühl auf die Lebewesen, die im Ozean des Leidens versunken sind.
7. Möge alles, was ich an Verdienst angesammelt habe zur Ursache der Erleuchtung werden, möge ich dadurch in kurzer Zeit den Lebewesen ein strahlender Wegbegleiter zur Befreiung werden.

## **Die 21 Verse Der Lobpreisung an die Edle Tara**

**Om je tsün ma phag ma dröl ma la  
chag tsal lo**

**chag tsal tare nyur ma pa mo  
tut tare yi dschi pa sel ma  
ture dön kün jin ped drol ma  
so ha yi ge chö la dü do**

**1. chag tsal dröl ma nyur ma pa mo  
chän ni kä chig log dang dra ma  
jig ten sum gön chu kye schäl kyi  
ge sar je wa lä ni jung ma**

**2. chag tsal tön kä da wa kün tu  
gang wa gya ni tseg pä schäl ma  
kar ma tong trag tshog pa nam kyi  
rap tu che we ö rab bar ma**

**3. chag tsal ser ngo chu ne kye kyi  
pä mä chag ni nam par gyän ma  
jin pa tsön drü ka thub schi wa  
sö pa sam tän chö yül nyi ma**

**4. chag tsal de schin scheg pe tsug tor  
tha ye nam par gyäl wa chö ma  
ma lü pha röl chin pa thop pä  
gyäl we se kyi schin tu ten ma**

**5. chag tsal tut ta ra hung yi ge  
dö dang chog dang nam kha gang ma  
jig ten dün po schab kyi nän te  
lü pa me par gug par nü ma**

Om - vor der Ehrwürdigen Arya Tara  
verneige ich mich.

Ehre ihr , die Schnelle, die Heldin  
die alle Ängste mit TUTTARE überwindet  
Die Retterin die allen Nutzen mit TURE verleiht  
Ich verneige mich vor dir SVAHA

Ehre ihr, der geschwinden heldenhaften Befreierin.  
Heldenhafte, dessen Augen funkeln wie der Blitz.  
Entsprungen aus der Blütenkrone  
des Herrn der drei Welten.

Ehre ihr, der Mutter deren Antlitz erfüllt ist wie von  
einer Ansammlung von hundert Herbstmonden  
strahlend mit dem brillanten offenen Licht  
von Tausenden von Sternen.

Ehre ihr, mit der gold-blauen Erscheinung  
und den Lotusblumen-geschmückten Händen.  
Geben, Fleiss, Askese, Friede, Geduld und  
Konzentration sind ihre großen Wirkungsfelder.

Ehre ihr, die Scheitelkrone aller Tathagatas.  
Sich endlos großer Siege Erfreuende,  
vollkommen verehrt von den Söhnen der  
Siegreichen  
Welche die zehn Vollkommenheiten (Paramitas)  
zur Vollendung gebracht hat.

Ehre ihr, der Mutter die mit den Silben TUTTARE  
und HUNG die drei Bereiche von Begierde,  
der Richtungen und des Raumes Erfüllende.  
Die sieben Welten mit dem Fuß unterwerfend,  
ist sie fähig, alle Wesen ohne Ausnahme  
anzuziehen und mit Glück zu segnen.

**6. chag tsal gya jin me lha tshang pa  
lung lha na tshog wang chug chö ma  
jung po ro lang dri sa nam dang  
nö jin tshog kyi dün nä tö ma**

Ehre ihr, der sogar Indra, Agni, Brahma Vayu und Ischvara Opfergaben bringen. Die auch von den Bhutas, Vetelas, Gandharvas und Yakschas gepriesen wird. Sie hilft uns das Greifen nach einer wahren Existenz, der Wurzel aller Leiden, aufzugeben.

**7. chag tsal tret che ja dang phet kyi  
pha röi thrül khor rab tu jom ma  
ye kum yön kyang schab kyi nän te  
me bar thrug pa schin tu bar ma**

Ehre ihr, die Trat und Phat ruft und damit die magischen Kräfte des Gegners zerstört. Mit dem Fuß stampfend, das rechte Bein angezogen, das Linke gestreckt sitzt sie inmitten eines Flammenkranzes der Weisheit

**8. chag tshal tu re jig pa chen po  
dü kyi pa wo nam par jom ma  
chu kye schäl ni thro nyer den dze  
dra wo tham che ma lü sö ma**

Ehre ihr, TURE, die zutiefst Erschreckende die die Helden der Maras bezwingt. Eine zornvolle Falte auf dem Lotusgesicht ziehend vernichtet sie ausnahmslos sämtliche Feinde.

**9. chag tsal kön chog sum tsön chag  
gyä  
sor mö thug kar nam par gyän ma  
ma lü chog kyi khor lö gyän pä  
rang gi ö kyi tshog nam thrug ma**

Ehre ihr, deren Finger auf der Höhe des Herzens die Geste der Drei Juwelen zeigend, einen Lotus halten. Geschmückt mit dem Dharma Rad auf ihren Hand und Fußflächen entsendet sie kraftvolles heilendes Licht, das die Wesen vollständig vom Leid befreit

**10. chag tsal rab tu ga wa ji pä  
o gyän ö kyi threng wa pel ma  
sche pa rab sche tut ta ra yi  
dü dang jig ten wang du dzä ma**

Ehre ihr, die Freudvolle von deren Krone ein Lichterkranz ausgeht. Mit TUTTARE und laut lachend bezwingt sie die Maras und befreit die Wesen von Anhaftung und Selbstsucht.

**11. chag tsal sa schi kyong we tshog  
nam  
tham che gug par nü ma nyi ma  
thro nyer yo wä yi ge hung gi  
phong pa tham che nam par dröl ma**

Ehre ihr, die fähig ist, alle Beschützer der Erde aufzubieten. Mit der Silbe HUNG und ihrer zornig gerunzelten Stirn befreit sie die Wesen von Verzweiflung und Armut

**12. chag tsal da wä dum bü u gyen  
gyän pa tham che schin tu bar ma  
räl pe trö na ö pag me lä  
tag par schin tu ö rab dzä ma**

Ehre ihr, deren Krone wie eine leuchtende Mondsichel ihr Haar schmückt. In einem Haarknoten trägt sie den Buddha Amithaba von dem ununterbrochen helles Licht ausgeht.

**13. chag tsal käl pä tha me me tar  
bar we threng wä ü na ne ma  
yä kyang yön kum kün ne kor ge  
dra yi pung ni nam par jom ma**

Ehre ihr, die steht inmitten eines Flammenkranzes,  
wie das Feuer am Ende des Zeitalters.  
Das rechte Bein gestreckt, das linke gebeugt  
Vertreibt sie erfolgreich all Feinde

**14. chag tsal sa schi ngö la chag gi  
thil gyi nün ching schab kyi dung ma  
thro nyer chän dzä yi ge hung gi  
rim pa dün po nam ni gem ma**

Ehre ihr, die mit der Handfläche auf die Erde schlägt  
und mit dem Fuß auf die Erde stampft.  
Die Zornfalte um die Augen und mit der Silbe HUNG  
zerschmettert sie die sieben Welten des Samsara

**15. chag tsal de ma ge ma schi ma  
nya ngän de schi chö yül nyi ma  
so ha om dang yang dag dän pe  
dig pa chen po jom pa nyi ma**

Ehre ihr, mit der glücklichen, heilsamen und  
friedvollen Natur, deren Tätigkeitsbereich das  
friedliche Nirvana ist. Ausgestattet mit der wahren  
Vollkommenheit von SOHA und OM  
zerstört sie das Greifen nach Eigenexistenz

**16. chag tsal kün ne kor rap ga wä  
dra yi lü ni rab tu gem ma  
yi ge chu pä gnag ni kö pä  
rig pa hung le dröl ma nyi ma**

Ehre ihr, die alle äußeren Feinde vernichtet, die  
uns daran hindern, das Rad der Lehre zu drehen.  
Mit dem Mantra der zehn Silben und dem Wissen  
der Silbe HUNG befreit sie die Wesen vollständig.

**17. chag tsal tu re schab ni dap pä  
hung gi nam pä sa bön nyi ma  
ri rab man da ra dang big che  
jig ten sum nam yo wa nyi ma**

Ehre ihr, TURE, die mit dem Fuß Stampfende.  
Aus der Keimsilbe HUNG geboren, bringt sie die  
drei Berge, Meru, Mandar und Kailash zum Beben  
und erschüttert dadurch die falschen Ansichten

**18. chag tsal lha yi tsho yi nam pä  
ri dag tag chen chag na nam ma  
ta ra nyi jö phet chi yi ge  
dug nam ma lü par ni sel ma**

Ehre ihr, in den Händen den Mond mit dem  
Zeichen des Hasens haltend, der wie ein göttlicher  
See aussieht, spricht sie zweimal TARE und das  
PHET und beseitigt damit ausnahmslos alle Gifte.

**19. chag tsal lha yi tshog nam gyäl po  
lha dang mi am chi yi tän ma  
kün ne go cha ga wa ji kyi  
tsö dang mi lam ngän pa säl ma**

Ehre ihr, die verehrt wird von den Führern der  
Götter und Könige, der Devas und der Kimnares.  
Ausgerüstet mit dem Glanz der Freude vertreibt sie  
Konflikte und schlechte Träume der Wesen.

**20. chag tsal nyi ma da wa gyä pä  
chen nyi po la ö rab säl ma  
ha ra nyi jö tut ta ra yi  
schin tu drag pö rim nä säl ma**

Ehre ihr, deren zwei Augen die Sonne und den Mond verkörpern und in einem brillianten Licht erstrahlen. Durch das zweimalige Sprechen von HARA und TUTTARE vertreibt sie Krankheiten und tödliche Epidemien.

**21. chag tsal de nyi sum nam kö pe  
schi wä thu dang yang dag dän ma  
dön dang ro lang nö jin tshog nam  
jom pa tu re rab chog nyi ma**

Ehre ihr, die durch vortreffliches Erlangen der drei Wirklichkeiten und ausgestattet mit der Kraft des Friedens, die Geister, Zombies und Dämonen restlos vernichtet. TURE, Allerhöchste, Excellente.

**tsa wä ngag kyi tö pa di dang  
chag tsal wa ni nyi schu tsa chig**

Dies ist die Lobpreisung mit den Wurzelmantras und Ehrerbietung in einundzwanzig Versen

**Das Mantra der Weißen Tara:**

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མུ་ཨུ་ཡུཾ་པུ་ཏུ་རྩོམ་པུ་ཏུ་ཀུ་རུ་སྐུ་སྐུ་  
OM TARE TUTARE TURE MAMA AYU PUNYE JNANA PUKTIM KURU SOHA

## **Langlebensgebet für Lama Yeshe Losal Rinpoche**

**bidsa yentu**

**tschimä rigdsin tseyi hlatsok dang  
tokdröl döndschi dschinlab ngö dschü nä  
tsoldsä dschetsün lama tschonamla  
daso dädam tsangmä solndeb na  
yenä schidschi tsalnang ösal dschä  
scherab mögü sungi tok dscha nyi  
lekdschä namkar mamä sak tob dschi  
näkab sumdu schikdral ten schugtä  
datscha tekpä sugo tschab dronä  
sungtä kadschor dünden madrub par  
dschekün dschesung tschöla ngeschä  
dschi  
drangtä drokün nyamtsang dschö  
dschur tschig**

**köntscho tsawa sumdschi tschinlab  
dang**

**tsä hla rigdsin namtschi tudschä yi  
lama yesche tutsä tenpa dang  
tschodschor langtso tatu dschä dschur  
tschig**

### **Widmung**

**ge wa di yi nyur du dag  
je tsün dröl ma drub dschur nä  
dro wa tschi dschang ma lü pa  
de yi sa la gö par scho**

**sö nam di yi tam tschä sig pa nyi  
tob nä nye pä dra nam pam dschä nä  
dsche ga na tschi ba lab trug pa yi  
si pä tso lä dro wa döl war schog**

Mögen Sie siegreich sein!

Wir beten mit reinem Vertrauen und Samaya zu allen kostbaren Meistern: Mögen sie direkt und indirekt den Segen der unsterblichen Weisen und der Langlebensgottheiten vermitteln, den letztendlichen Segen der Verwirklichung und Befreiung.

Durch die höchste Leuchtkraft, Ausstrahlung der ursprünglichen Natur; durch die Verwirklichung, welche durch Erkenntnis und Hingabe entsteht; durch die Kraft der Ansammlung reiner tugendhafter Handlungen; möge Dein Leben in allen drei Zeiten unerschütterlich bleiben.

Mögest Du alle Wesen bewahren und sie durch Gewissheit in den Dharma, von der Zuflucht, dem ersten Schritt aller Fahrzeuge, bis hin zum Erlangen der Sieben Zweige der Vereinigung geleiten, so dass sie alle zusammen Buddhaschaft erlangen.

Durch den Segen der Drei Kostbarkeiten und der Drei Wurzeln und durch das Mitgefühl der göttlichen Wesen, welche ein langes Leben schenken,  
möge Lama Yeshe lange leben und mögen sich seine Dharma Aktivitäten, Reichtümer und seine Gesundheit vermehren.

Möge ich durch diese gute Handlung schnell den Zustand des mächtigen Chenresig erlangen und alle Lebewesen ohne Ausnahme auf dieselbe Stufe führen.

Durch diesen Verdienst, mögen wir die Allwissenheit erlangen, alles Schädliche überwinden und alle Wesen vom Ozean des Leidens befreien, der von den Wellen der Geburt, Krankheit, des Alters und Todes aufgewühlt ist.