

Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Sādhana der Grünen Tāra

ZUFLUCHTNAHME UND ENTWICKLUNG VON BODHICITTA

Zur Versammlung der erhabenen Gottheiten, der Verkörperung der drei Juwelen,

nehmen ich und alle Zuflucht, bis die Erleuchtung erreicht ist.

Mit der Absicht, alle Wesen von den Ängsten des Samsāra zu befreien, entwickle ich die zwei Arten von Bodhicitta.

(3X)

LEERHEITS-MANTRA

OM SCHŪNJATĀ GJANA BADSRA SWABHĀWA ĀTMA KO HANG

VISUALISIERUNG

Alle Phänomene, die aus Subjekten und Objekten bestehen, werden zur Leerheit.

Aus der Leerheit manifestiert sich ein riesiges Schutz-Mandala.

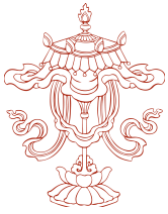
Im Zentrum befinden sich ein Lotus und eine Mondscheibe. Darauf steht ein **grünes TĀM**, die Natur des eigenen Geistes.



Licht strahlt aus und reinigt die Verschleierungen aller fühlenden Wesen.

Anschließend bringt es allen Buddhas Opfergaben dar und kehrt zurück.

Ich werde zum Körper der Erhabenen Tāra,



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

mit einem Gesicht und zwei Armen in der Mudrā des Gebens und eine Utpala-Blume haltend,

mit zwei Beinen in der halben Lotushaltung, mit einer anmutigen jugendlichen Gestalt,

von blau-grüner Farbe, seidene Gewänder und Juwelenschmuck tragend.

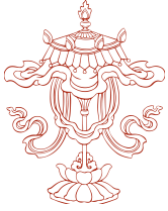
Mit den Haupt- und Nebenmerkmalen erscheint strahlend die Sambhogakāya-Form.

Von den drei Silben an den drei Stellen geht Licht in alle Richtung aus.

Das Licht der Weisheit und des Mitgefühls aller Buddhas verschmilzt mit mir.

Ich werde zur großen Mutter, der Verkörperung der Sugatas (Buddhas) der drei Zeiten.





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

OPFERUNGEN

**OM ĀRJA TĀRA SAPARI WARE ARGHAM ... / ... PĀDJAM ... / ...
PUSHPAM ... / ... DHUPAM ... / ... ALOKAM ... / ... GHANDHE ... / ...
NEWIDJAM ... / ... SCHATTA ... PRATITSA SWĀHĀ**

LOBPREIS

Die Könige der Götter und Halbgötter verneigen Ihre Häupter zu
Deinen Lotusfüßen.

Du befreist von allen ungünstigen Bedingungen.

Ich preise und verbeuge mich vor der Mutter Tāra.

VISUALISIERUNG WÄHREND DER MANTRA-REZITATION

Im Herzen befindet sich eine Mondscheibe, darauf steht die Silbe
TĀM von grüner Farbe, umgeben vom Mantra-Kranz.

Wolken von Opferungen werden den Buddhas dargebracht.

Der Segen der Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit
verschmilzt mit mir.

Wieder strahlt grenzenloses Licht vom Mantra aus.

Alle äußeren Phänomene werden zu Sukhāvātī und alle inneren (die
Wesen) zum Körper der Tāra.

Alle rezitieren das geheime Mantra.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SWĀHĀ

108x



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

OPFERUNGEN

**OM ĀRJA TĀRA SAPARI WARE ARGHAM ... / ... PĀDJAM ... / ...
PUSCHPAM ... / ... DHUPAM ... / ... ALOKAM ... / ... GHANDHE ... / ...
NEWIDJAM ... / ... SCHATTA ... PRATITSA SWĀHĀ**

LOBPREIS AN DIE 21 TARAS

ABSCHLUSS

Alle äußeren und inneren Phänomene lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit mir.

Ich werde zum ungeschaffenen Dharmadhātu, frei von Objekten.

Das ist das letztliche klare Licht, der Dharmakāya, die große Glückseligkeit.

Der gewöhnliche Geist und alle Manifestationen sind Mahāmudrā.

So verweilt der Geist in seinem natürlichen Zustand.

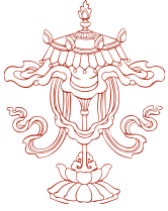
WIDMUNGSGEBET

Durch dieses Heilsame und alles, was in Samsāra und Nirvāna angesammelt wurde und durch die angeborene Natur (des Heilsamen),

mögen alle fühlenden Mutterwesen, zahllos wie der unendliche Raum, frei von Ablehnung und Anhaftung, den Zustand der großen Weisheit, der frei von den fünf Giften ist, erreichen.

Mögen sie ohne Hindernisse den Körper der Bhagavati vollenden.

*Quelle: Ven. Khenpo Könchog Gyaltzen Rinpoche im tibetischen Königsjahr 2120 (20.03.1993)
Mit freundlicher Genehmigung des DKV Aachen (07.2017).*



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Bittgebet an die Bhagavati Tāra

Im ungeborenen Dharmadhātu
Verweilt die ehrwürdige Mutter, die Göttin Tāra.
Sie gewährt allen fühlenden Wesen Glück.
Ich bitte sie, mich vor allen Ängsten zu schützen.

Weil man sich selbst nicht als Dharmakāya erkennt,
wird der Geist von den Kleshas überwältigt.
Unsere Mütter, die fühlenden Wesen, wandern im Samsāra umher.
Bitte beschütze sie, göttliche Mutter.

Wenn die Bedeutung des Dharma nicht im Herzen geboren ist,
folgt man nur den Worten in ihrer konventioneller Bedeutung.
Manche werden durch Dogmen getäuscht.
Bitte beschütze sie, vollkommene Mutter.

Es ist schwierig, den eigenen Geist zu erkennen.
Manche verwirklichen ihn, aber praktizieren nicht.
Ihr Geist wandert zu weltlichen Aktivitäten.
Bitte beschütze sie, göttliche Mutter der Erinnerung.

Nicht-duale Weisheit ist der selbst-geborene Geist.
Durch die Gewohnheiten, an Dualitäten festzuhalten,
sind manche gefesselt, ganz gleich, was sie tun.
Bitte beschütze sie, Göttin der nicht-dualen Weisheit.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Obgleich manche in der vollkommenen Bedeutung (Shūnyatā) verweilen,
erkennen sie die wechselseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung nicht.

Sie sind unwissend in Bezug auf die Wissensobjekte.

Bitte beschütze sie, allwissende göttliche Mutter.

Die Natur des Raumes ist frei von Grenzen.

Nichts ist davon verschieden.

Dennoch verwirklichen die Praktizierenden und Schülerinnen dies nicht.

Bitte beschütze sie, vollkommene Buddha-Mutter.

*Zu der Zeit, als Drikung Kyobpa Jigten Gönpo in der Echung-Höhle eine Vision der Sieben Ārya Tāras hatte, verfasste er dieses Bittgebet in sieben Versen, das allgemein als die „Sieben Beschützerinnen“ bekannt ist. Daher besitzt es großen Segen.
Mit freundlicher Genehmigung des DKV Aachen (07.2017)*