

# DECHEN

SHAK-DAGSAY

DIE 21 VERSE DER LOBPREISUNG  
AN DIE TARA





# DIE 21 VERSE DER LOBPREISUNG AN DIE TARA

Dieses Mantra ist der wunderbaren geschwinden Befreierin Tara gewidmet. Die Tara ist ein erleuchteter Buddha und aus reinem Mitgefühl manifestiert sie sich als kraftvolle Schutzgöttin für die Wesen um sie vor ihren Ängsten und Gefahren zu schützen und ihnen Schutz und Glück zu verleihen. Der Legende nach war Tara zur Zeit eines früheren Buddhas eine wunderschöne Prinzessin die alle Stufen des spirituellen Pfades her-

vorrangend gemeistert hatte. Ihr Meister war so stolz auf sie, dass er ihr wünschte, dass sie im nächsten Leben als Mann wiedergeboren werde um dann die Erleuchtung erlangen zu können. Tabra aber legte gerade deshalb ein Versprechen ab und gelobte immer wieder so lange in einer weiblichen Form wiederzukehren bis sämtliche Lebewesen vom Samsara befreit sind.

---

## 1. NYURMA PAMOTARA

rot, halb drohend, halb verlangend

---

DIE GESCHWINDE BEFREIERIN

om je tsün ma phag ma dröl ma la chag tshäl lo

Om, Ich verneige mich vor der Ehrwürdigen Arya Tara.

chag tshäl dröl ma nyur ma pa mo

Ehre ihr, der geschwinden heldenhaften Befreierin.

chän ni kä chig log dang dra ma

Heldenhafte, dessen Augen funkeln wie der Blitz.

jig ten sum gön chu kye schäl kyi

Entsprungen aus der Blütenkrone

ge sar je wa lä ni jung ma

des Herrn der drei Welten.

---

---

## 2. LOTER YANGCHEMA

weiss, friedlich

---

TARA, DIE SPENDERIN VON ERKENNTIS  
UND SCHÖNEN MELODIEN

chag tshäl tön kä da wa kün tu

Ehre ihr, der Mutter dessen Antlitz erfüllt ist wie

gang wa gya ni tseg pä schäl ma

von einer Ansammlung von hundert Herbstmonde

kar ma tong trag tshog pa nam kyi

strahlend mit dem brillanten offenen Licht

rap tu che we ö rab bar ma

von Tausenden von Sternen.

---

---

### 3. SONAM TOBCHE

gelb-blau (golden), erweiternd

TARA, DIE SPENDERIN VON WOHLSTAND  
UND GLUECK

---

chag tshäl ser ngo chu ne kye kyi

Ehre ihr, mit der gelb-blauen (goldenen)  
Erscheinung

pä mä chag ni nam par gyän ma

und den Lotusblumen geschmückten Händen.

jin pa tsön drü ka thub schi wa

Geben, Fleiss, Askese, Friede, Geduld  
und Konzentration

sö pa sam tän chö yül nyi ma

sind ihre grosse Wirkungsfelder.

---

---

### 4. TSUGTOR NAMGYALMA

gelb, lebenserweiternd

TARA, DIE KOPFKRONE ALLER BUDDHAS

---

chag tshäl de schin scheg pe tsug tor

Ehre ihr, die Scheitelkrone (Uschnischa)  
aller Tathagatas.

tha ye nam par gyäl wa chö ma

Sich endlos grosser Siege Erfreuende,

ma lü pha röl chin pa thop pä

vollkommen verehrt von den Söhnen  
der Siegreichen

gyäl we se kyi schin tu ten ma

Welche die zehn Vollkommenheiten (Paramitas)  
zur Vollendung gebracht hat.

---

---

### 5. WANGDU RIGJE LHAMO

rot, anziehend

TARA, DIE SPENDERIN DER GUTEN KRAFT

---

chag tshäl tut ta ra hung yi ge

Ehre ihr, der Mutter die mit den  
Silben TUTTARE HUNG

dö dang chog dang nam kha gang ma

die drei Bereiche von Begierde, der Richtungen  
und des Raumes Erfüllende

jig ten dün po schab kyi nän te

Die sieben Welten mit dem Fuss unterwerfend, ist  
sie fähig, alle Wesen ohne Ausnahme anzuziehen

lü pa me par gug par nü ma

und mit Glück zu segnen.

---

---

### 6. JIGJE CHENMO

dunkelrot, drohend, überwindend

TARA, DIE VOLLSTÄNDIG SIEGREICHE

---

chag tshäl gya jin me lha tshang pa

Ehre ihr, der sogar Indra, Agni, Brahma Vayu  
und Ischvara Opfertgaben bringen.

lung lha na tshog wang chug chö ma

Die auch von den Bhutas, Vetelas, Gandharvas  
und der Yakschas gepriesen wird.

jung po ro lang dri sa nam dang

Sie hilft uns das Greifen nach einer wahren Existenz  
aufzugeben, der Wurzel aller Leiden.

---

nö jin tshog kyi dün nä tö ma

---



---

## 7. SHENGYI MITHUBA

schwarz, sehr drohend

TARA, DIE UNBEZWINGBARE

---

**chag tshäl tret che ja dang phet kyi**

Ehre ihr, die Trat und Phat ruft

**pha röl thrül khor rab tu jom ma**

und damit die magischen Kräfte des Gegners zerstört.

**ye kum yön kyang schab kyi nän te**

Mit dem Fuss stampfend, das rechte Bein angezogen, das Linke gestreckt

**me bar thrug pa schin tu bar ma**

sitzt sie mitten eines Flammenkranzes der Weisheit

---

---

## 8. SHENGYI MIGYALMA

dunkelrot, drohend

TARA, DIE UNBESIEGBARE

---

**chag tshal tu re jig pa chen po**

Ehre ihr, TURE, die zu tiefst Erschreckende die

**dü kyi pa wo nam par jom ma**

die Helden der Maras (Unwissenheit, Verblendungen) bezwingt.

**chu kye schäl ni thro nyer den dze**

Eine zornvolle Falte auf dem Lotusgesicht ziehend

**dra wo tham che ma lü sö ma**

vernichtet sie ausnahmslos sämtliche Feinde.

---

---

## 9. SENGDENG NAGCHI

weiss, friedlich

TARA, DIE HEILVOLLES LICHT AUSSENDET

---

**chag tshäl kön chog sum tsön chag gyä**

Ehre ihr, deren Finger auf der Höhe des Herzens die Geste der Drei Juwelen zeigend einen Lotus halten.

**sor mö thug kar nam par gyän ma**

Geschmückt mit dem Dharma Rad auf ihren Hand und Fussflächen

**ma lü chog kyi khor lö gyän pä**

entsendet sie kraftvolles heilendes Licht, das die Wesen

**rang gi ö kyi tshog nam thrug ma**

vollständig vom Leid befreit

---

---

## 10. JIGTEN SUMLE GYALMA

TARA, DIE ALLE TRAURIGKEIT BEZWINGT

---

**chag tshäl rab tu ga wa ji pä**

Ehre ihr, die Freudvolle von dessen Krone

**o gyän ö kyi threng wa pel ma**

ein Lichterkranz ausgeht.

**sche pa rab sche tut ta ra yi**

Mit TUTTARE und laut lachend

**dü dang jig ten wang du dzä ma**

bezwingt sie die Maras und befreit die Wesen von Anhaftung und Selbstsucht.

---

---

## 11. PHAGMA NORTER DROELMA TARA, DIE WOHLSTAND GEWAEHRENDE orange, friedlich

---

<b>chag tshäl sa schi kyong we tshog nam</b>	Ehre ihr, die fähig ist alle Beschützer
<b>tham che gug par nü ma nyi ma</b>	der Erde aufzubieten
<b>thro nyer yo wä yi ge hung gi</b>	Mit der Silbe HUNG und ihrer zornig gerunzelten Stirn
<b>phong pa tham che nam par dröl ma</b>	befreit sie die Wesen von Verzweiflung und Armut

---

---

## 12. TASHI DOENJE TARA, DIE GUTE OMEN GEBENDE golden, friedlich

---

<b>chag tshäl da wä dum bü u gyen</b>	Ehre ihr, dessen Krone wie eine leuchtende
<b>gyän pa tham che schin tu bar ma</b>	Mondsichel ihr Haar schmückt.
<b>räl pe trö na ö pag me lä</b>	In einem Haarknoten trägt sie den Buddha Amithaba
<b>tag par schin tu ö rab dzä ma</b>	von dem ununterbrochen helles Licht ausgeht.

---

---

## 13. YULLE GYALMA TARA, BESCHUETZERIN VOR KRIEGEN rot, drohend

---

<b>chag tshäl käl pä tha me me tar</b>	Ehre ihr, die steht inmitten eines Flammenkranzes,
<b>bar we threng wä ü na ne ma</b>	wie das Feuer am Ende des Zeitalters.
<b>yä kyang yön kum kün ne kor ge</b>	Das rechte Bein gestreckt, das linke gebeugt
<b>dra yi pung ni nam par jom ma</b>	Vertreibt sie erfolgreich all Feinde

---

---

## 14. TRONYER CHEN TARA DIE MIT DER ZORNFALTE DAS SAMSARA ZERSCHMETTERT schwarz, drohend

---

<b>chag tshäl sa schi ngö la chag gi</b>	Ehre ihr, die mit der Handfläche auf die Erde schlägt
<b>thil gyi nün ching schab kyi dung ma</b>	und mit dem Fuss auf die Erde tritt.
<b>thro nyer chän dzä yi ge hung gi</b>	Die Zornfalte um die Augen und mit der Silbe HUNG
<b>rim pa dün po nam ni gem ma</b>	zerschmettert sie die sieben Welten des Samsara

---



---

## 15. RABZHIMA

weiss, friedlich

TARA, DIE TUGENDHAFTE DIE MIT DER SILBE SOHA  
UND OM DIE GROSSEN GIFTE BESIEGT

---

**chag tshäl de ma ge ma schi ma**

Ehre ihr, mit der glücklichen, heilsamen  
und friedvollen Natur

**nya ngän de schi chö yül nyi ma**

dessen Tätigungsbereich das friedliche Nirvana ist.

**so ha om dang yang dag dän pe**

Ausgestattet mit der wahren Vollkommenheit  
von SOHA und OM

**dig pa chen po jom pa nyi ma**

zerstört sie das Greifen nach Eigenexistenz

---

---

## 16. RINGGAG TOBJOM

rot, friedlich

TARA, DIE MIT DEM WISSEN DER SILBE HUNG BEFREIT

---

**chag tshäl kün ne kor rap ga wä**

Ehre ihr, die alle äusseren Feinde vernichtet,

**dra yi lü ni rab tu gem ma**

die uns daran hindern, das Rad der Lehre zu drehen

**yi ge chu pä gnag ni kö pä**

Mit dem Mantra mit den zehn Silben und  
dem Wissen der Silbe HUNG

**rig pa hung le dröl ma nyi ma**

befreit sie die Wesen vollständig.

---

---

## 17. PAGME NONMA

safrangelb, drohend

TARA, DIE GLUECK VERLEIHT

---

**chag tshäl tu re schab ni dap pä**

Ehre ihr, die mit dem Fuss des TURE stampfende.

**hung gi nam pä sa bön nyi ma**

Aus der Samensilbe HUNG geborene

**ri rab man da ra dang big che**

Bringt sie die drei Berge, Meru, Mandar und Kailash

**jig ten sum nam yo wa nyi ma**

zum Beben und erschüttert dadurch  
die falschen Ansichten

---

---

## 18. MAJA CHENMO

weiss, überwindende

TARA, DIE GIFT UEBERWINDET

---

**chag tshäl lha yi tsho yi nam pä**

Ehre ihr, in den Händen den Mond mit dem  
Zeichen des Hasens haltend,

**ri dag tag chen chag na nam ma**

der wie ein göttlicher See aussieht,

**ta ra nyi jö phet chi yi ge**

spricht sie zweimal TARE und das PHET

**dug nam ma lü par ni sel ma**

und beseitigt damit ausnahmslos alle Gifte.

---

---

## 19. DUGKARMO

weiss, verlangend

TARA, DIE ALLE LEIDEN VERBRENNT

---

**chag tshäl lha yi tshog nam gyäl po**

Ehre ihr, die verehrt wird von den Führern  
der Götter und Könige,

**lha dang mi am chi yi tän ma**

der Devas und der Kimnares.

**kün ne go cha ga wa ji kyi**

Ausgerüstet mit dem Glanz der Freude

**tsö dang mi lam ngän pa säl ma**

vertreibt sie Konflikte und schlechte Träume  
der Wesen.

---

---

## 20. RITO LOMA JOENMA

orange, friedliche

TARA, DIE KRANKHEITEN BESIEGT

---

**chag tshäl nyi ma da wa gyä pä**

Ehre ihr, dessen zwei Augen die Sonne  
und den Mond

**chen nyi po la ö rab säl ma**

verkörpern und in einem brillianten Licht erstrahlen.

**ha ra nyi jö tut ta ra yi**

Durch das zweimalige Sprechen von HARA  
und dem TUTTARE

**schin tu drag pö rim nä säl ma**

vertreibt sie Krankheiten und tödliche Epidemien.

---

---

## 21. LHAMO OEZER CHENMA

weiss, erweiternd

TARA, DIE VOLLSTÄNDIG ERFÜLLT

---

**chag tshäl de nyi sum nam kö pe**

Ehre ihr, die durch vortreffliches Erlangen  
der drei Wirklichkeiten und

**schü wä thu dang yang dag dän ma**

ausgestattet mit der Kraft des Friedens,

**dön dang ro lang nö jin tshog nam**

die Geister, Zombies und Dämonen  
restlos vernichtet.

**jom pa tu re rab chog nyi ma**

TURE, Allerhöchste, Excellente.

**tsa wä ngag kyi tö pa di dang**

Dies ist die Lobpreisung mit den Wurzelmantras

**chag tshäl wa ni nyi schu tsa chig**

und Ehrerbietung in einundzwanzig Versen

---

Ich wünsche mir von Herzen, dass dieses Gebet Euch genauso  
viel Freude und Geborgenheit schenken wird wie mir.

In Verbundenheit,  
Eure Dechen Shak-Dagsay