

# DECHEN

SHAK-DAGSAY



# JEWEL

JOYFUL HEART THROUGH PRECIOUS TIBETAN MANTRAS

# 1. MEDICINE BUDDHA

TEYATHA,  
OM BEKANDZE BEKANDZE  
MAHA BEKANDZE BEKANDZE  
RANDZA SAMUNGATE SOHA

*rin chen be durya yi ri wo la  
ngin dsche öh bum khyü drä si dschi gu  
gya chen mön lam yong drup män gyi la  
drän pa tsam gyi chi nang sang sum gyi  
nä lä dröl sching tsen tsam dschö pä kyang  
ngen drö dug lä dröl dse söl wa deb*

**Dieses Mantra hilft uns zu erkennen, dass sich ein ausgeglichener Geist positiv auf unsere gesundheitliche Verfassung auswirkt.**

**Denn gemäss buddhistischer Auffassung entsteht Krankheit wenn wir über längere Zeit starken Emotionen wie Unsicherheit, Angst, Wut, Neid usw. ausgesetzt sind. Die Kraft dieses Medizinbuddha Mantras ist so gross, dass auch die primären Ursachen von Krankheit, die in den drei Giften des Geistes, wie Gier, Hass, und Unwissenheit liegen, vollständig gereinigt werden.**

This mantra helps us to realize that a balanced state of mind has a positive effect on our health. According to the Buddhist belief, we become ill when we go through a long period of mental distress like insecurity, fear, aggression or jealousy. The power of this Medicine Buddha mantra is considered invaluable as it can liberate our mind from the primary causes of illness that are the three poisons of mind -, greed hatred and ignorance.

## 2. PRAISING TARA

OM CHOM DÄN DE MA  
PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO  
CHAG TSHÄL DRÖL MA TA RE PÄL MO  
TU TA RA YI JIG KÜN SEL MA  
TU RE DÖN NAM THAM CHÄ TER MA  
SO HA YI GE CHE LA RAB TU

*je tsün dröl ma la  
chag tshäl lo*

*lha mo la gü yang dag den pä  
lo den gang gi rab dä jö de*

*sö dang tho rang lang par jä nä  
drän pä mi jig tham che rab ter*

*dig pa tham chä rab tu shi jä  
ngen dro tham che jom pa nyi do*

*gyäl wa je wa thrag dün nam kyi  
nyur du wang ni kur war gyur la*

*di le che wa nyi ni thob ching  
sang gye go pang thar thug der dro*

*de yi dug ni drag po chen po  
tän nä pa am shän yang dro wa*

*sö pa dang ni thung pa nyi kyang  
drän pä rab tu sel wa nyi thob*

*dön dang rim dang dug gi sir wä  
dug ngal tshog ni nam par pang te*

*sem chän shän pa nam la yang ngo  
nyi sum dün du ngön par jö na*

*bu dö pe ni bu thob gyur shing  
nor dö pe ni nor nam nyi thob*

*dö pa tham chä thob par gyur la  
geg nam me ching so so jom gyur schig*

**Diese kurzgefasste Lobpreisung an die TARA, dem wunderbaren weiblichen Buddha ist sehr beliebt. Es bekräftigt uns darin, den Schutz und den Segen von TARA erbitten da sie uns in allen Lebenslagen hilft.**

This condensed praise to TARA, the beautiful female Buddha is practiced very often. It reinforces our motivation to request TARA's protection and blessings as she is able to help us in every situation of our life.

### 3. 100 SYLLABLE VAJRA SATTVA

OM VAJRA SATTVA SAMAYA MANU PALAYA  
VAJRA SATTVA TVENOPA TISHTA DRIDHO  
MEBHAWA SUTO SHYO MEBHAWA SUPO  
SHYO MEBHAWA ANURAKTO MEBHAWA  
SARVA SIDDHI ME PRAYACCA SARVA KAR-  
MA SUTSAME CHITTAM SHRIYAM KURU  
HUM HA HA HA HA HO BHAGAWAN SAR-  
VA THATAGATA VAJRA MAME MUNCHA  
VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH  
HUM PHET

OM VAJRA SATTVA HUM

**Dieses Mantra besitzt die grosse Kraft unseren unklaren Geist von negativem Karma zu reinigen und ist dem Vajra Sattva gewidmet, der das Bewusstsein sämtlicher Buddhas verkörpert. Das Praktizieren dieses Mantras bewirkt, dass unser Geist von den leidbringenden negativen Emotionen wie Gier, Hass, Unwissenheit, Wut, Neid und Stolz befreit wird und unser Geist wieder klar und achtsam wird. Das kurze Reinigungsmantra lautet OM VAJRA SATTVA HUM und ist genauso kraftvoll wenn es mit voller Hingabe des Bereuens und dem Versprechen praktiziert wird künftig von unheilvollen Taten abzusehen und Mitgefühl und Güte für sämtliche Wesen zu entwickeln..**

This mantra has the power to purify our impure mind from negative karma and is dedicated to Vajra Sattva. The practice of this mantra frees our mind from negative emotions such as greed, hatred, ignorance, anger, envy and pride and restores clarity and mindfulness. The short purification mantra is OM VAJRA SATTVA HUM and is equally powerful when recited with a profound expression of regret and the vow to refrain from harmful actions and to cultivate kindness and compassion for all beings.

# 5. VAJRA GURU

OM AH HUM BENDZA GURU PEMA  
SIDDHI HUM

*öh phag me gön trul kü nam röl te  
dug ngäl ngen pä kye drö dön dü dschön  
o gyän pä ma dschung nä söl wa deb  
dschung schi trug dang nä mug dsing dsö sog  
sem dän nam mang dug nyäl lä dröl ne  
schi de pä l yön thop par dsching gyi lob*

**Dieses Mantra ist dem grossen indischen Meister Guru Padmasambhava gewidmet der im 8. Jahrhundert den Buddhismus nach Tibet brachte. In diesen zwölf Silben ist die vollständige Essenz des Lehre Buddhas enthalten. Diesem Mantra sagt man enorme Wirkungskraft zur Harmonisierung der vier Elemente von Erde, Wasser, Feuer, Wind zu sowie Vorbeugung von Natur und Hungerkatastrophen zu. Es ist auch ein wichtiges Mantra zur Friedensstiftung in Konfliktsituationen da es den Bewusstseinsstrom der betroffenen Menschen positiv beeinflussen kann.**

This mantra is dedicated to the great Indian Master Guru Padmasambhava who brought Buddhism from India to Tibet in the 8th Century. These twelve syllables contain the entire teachings of Buddha. This mantra is also said to have an enormous power that harmonizes the four elements of earth, water, fire, and wind as well as preventing natural disasters and famine. It is also a very important mantra to restore peace when there are conflicts as it has the power to positively influence the mindstream of the people involved.

# 6. HEART SUTRA

TAYATHA GATE GATE PARA GATE  
PARASAM GATE BODHI SOHA

*rang schin öh sel kye gag nä sum dräl  
nam khä ngo wo sche dscha yong la kyhab  
dü sum kyel kün kye bä ma dschig bu  
yum chen sche rab phar dschin la dschag tshäl*

*sung di dschö dang thö dang sung wä thü  
ne lug tog pä sche rab öd nang ghi  
thar dsing tog pä mün pa kün sel nä  
trö dräl dschö gü go phang thop bar schog*

**Dieses Mantra enthält die Essenz der Vervollkommnung der Weisheit und erklärt, dass sämtliche Phänomene vergänglich sind und im Bezug auf eine Eigennatur leer sind. Weil die Dinge nicht von sich selbst aus sondern nur in Abhängigkeit voneinander bestehen können nennt man sie leer. Auch der Mensch setzt sich aus den 5 Skandhas (Anhäufungen) von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesfaktoren und Bewusstsein zusammen, welche wiederum leer von wahrer Existenz sind. Leid entsteht wenn wir nicht erkennen, dass diese 5 Skandhas uns ein Ego vortäuschen und wir uns dadurch ständig an diesem Ego festklammern wollen. Befreiung von Leid wird erlangt wenn wir die Dinge so sehen wie sie sind. Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Genauso verhält es sich mit Gefühl, Wahrnehmung, Geistesfaktoren und Bewusstsein. Es handelt sich hier um die höchste Form der Weisheit des Prajna Paramita (Mutter aller Buddhas). Die wörtliche Bedeutung des Herzsutra Mantras: „Geh, geh, gehe vollständig, geh jenseits des Höchsten, jenseits der höchsten Erkenntnis.“**

This mantra of the Heart Sutra contains the essence of the Perfection of Wisdom and explains that all phenomena are impermanent and empty in their own existence. Because things cannot exist on their own but need the interaction with others, they are called empty. We ourselves are composed of the 5 skandhas (heaps) of form, feelings, perception, compositional factors and consciousness, which are also empty. As long as we don't realize that these 5 skandhas are pretending to be our Ego and we cling to it we continue creating the base for suffering. If we manage to see the things how they really are, we are creating the base for liberation. Form is emptiness and emptiness is form. Likewise are feeling, perception, compositional factors and consciousness.

The Heart Sutra is the highest form of Wisdom of the Prajna Paramita (mother of all Buddhas). The Heart Sutra Mantra literally means:  
„Go, go, to the opposite shore and be enlightened“

# 6. TARA

## OM TARE TUTTARE TURE SOHA

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

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

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

*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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

*chag tshäl 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*

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

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

*chag tshäl 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*

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

**Dieses Mantra ist der wunderbaren geschwinden Befreierin Tara gewidmet. Die Tara ist ein weiblicher 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 hervorragend 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. Tara 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.**

This mantra is dedicated to Tara, the great swift liberator. Tara is a female Buddha and out of deep compassion she manifests as the Goddess Tara to protect and liberate beings from their fears and dangers and to bestow them with happiness. According to the legend Tara was a beautiful princess who had accomplished all the spiritual levels on her path. Her master was very proud of her and told her that all she had to do was to wish for a rebirth as a male in order to reach enlightenment in her next life. But Tara vowed to always return in a female form to free all beings from Samsara in order to reach enlightenment in a female form.



# 7. AMIDABA

OM AMI DABA HRI /  
OM AMA RANI JIVENTE SOHA

*pe me rig dag nang wa tha ye dang  
ngi me gyal wa tse pak me gön la  
dag dschag nging ne söl wa tab be thü  
de dschor nä me lo gya tso wa dang  
nam schig tschi wä tsen ma schar wä tse  
öh pha me pe thug dsche dschag kyang ne  
de chen dag pä sching der tri du söl*

**Dieses Mantra ist Buddha Amidaba gewidmet dem Herrscher über „Das Reine Land“ einem paradiesähnlichem Bereich in das wir gerne eintreten möchten, wenn wir eines Tages unseren Körper verlassen. Die Vergänglichkeit der Dinge, vor allem von sich selbst zu erkennen ist eine sehr wichtige Meditationsübung im Buddhismus. Wenn wir es schaffen, diesen Gedanken nicht zu verdrängen, sondern in unseren Alltag mit einfließen zu lassen schaffen wir die Grundlage für ein zufriedenes und glückliches Leben.**

This Mantra is dedicated to Buddha Amidaba, the King of the „Pure Land“ a kind of paradise where we would want to be reborn when we leave our body one day. Becoming aware of the impermanence of all the things around us and especially of ourselves is a very important meditation practice in Buddhism. If we can manage to not ignore this fact and integrate this thought into our daily lives, it can create a good foundation for a content and happy life.

# 8. CHENRESI

## OM MANI PEME HUM

*lü de sem chen khang yin  
dug ngän mi dö dra dra  
de nam dug dang dräl scho*

*sem de lü chen khang yin  
de wa dö pa dra dra  
de nam de dang dän scho*

*dra ngän bhar me kä par  
lo ngän sum gyi ma che  
kün la, dcham sem päl dang*

*sa tschen yang pä kye dro  
phen thsü dschag dang pang na  
shi de schug gyi thob yong*

**Dieses Mantra ist Bodhisattva Avalokiteshvara (Chenresi) gewidmet und verkörpert das Mitgefühl sämtlicher Buddhas. Das Hören dieses Mantras führt uns direkt an unsere ureigene Quelle des Mitgefühls und lässt in uns unmittelbar den Wunsch reifen, dass sämtliche Wesen von Leid befreit sein mögen und mit Glück gesegnet sein mögen. Die wörtliche Übersetzung von diesem Mantra bedeutet, „Oh du kostbarer Kleinod in der Lotosblüte“. Genau wie der Lotos, der trotz seines Umfeldes im schmutzigen Wasser immer eine Schönheit ausstrahlt, so wird auch unsere Buddhanatur immer rein und klar sein. Die Buddhisten gehen davon aus, dass alle Lebewesen ohne Ausnahme die unzerstörbare, reine Buddhanatur in sich tragen. Diese sechs Silben haben darüber hinaus die Kraft die sechs Vollkommenheiten unseres Geistes von Geben, Ethik, Geduld, Fleiss, Konzentration und Weisheit zur Reife zu bringen.**

This mantra is dedicated to Bodhisattva Avalokiteshvara (Chenresi) and is the embodiment of the compassion of all the Buddhas. Hearing this mantra takes you to your innermost source of compassion and invokes a deep wish that all beings may be free from suffering and that all beings may be blessed with happiness. Literally this mantra means, „Oh precious Jewel in the Lotus“ which refers to the fact that the lotus flower always remains pure and clean although growing in dirty, muddy water. Likewise, our Buddha-nature will always remain pure and full of clarity. Buddhists believe that all beings without any exception carry the indestructible Buddha-nature within themselves. Moreover these six holy syllables have the power to promote the six perfections of Giving, Ethics, Patience, Effort, Concentration and Wisdom.

# 9. „JEWEL“ TAKING REFUGE TO THE THREE JEWELS

BUDDHAM SARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SARANAM GACCHAMI  
NAMO GURU BY  
NAMO BUDDHA YA  
NAMO DHARMA YA  
NAMO SANGHA YA

*Ila ma la kyab su che o  
san ghä la kyab su che o  
tschö la kyab su che o  
ge dün la kyab su che osa tschen yang pä kye dro  
phen thsü dschag dang pang na  
shi de schug gyi thob yong*

**Mit diesem Gebet nimmt man Zuflucht zu den Drei Juwelen, von Buddha, Seiner Lehre, und der heiligen Gemeinschaft. Diese Zufluchtnahme ist mit dem Versprechen verbunden keinem Lebewesen Schaden zuzufügen und die fünf Vorsätze einzuhalten.**

**1. Nicht töten, 2. Nicht stehlen 3. Kein sexuelles Fehlverhalten, 4. Nicht lügen, 5. Keine berauschenden Mittel zu sich zu nehmen.**

This is the prayer for taking refuge in the three jewels . The three Jewels being the Buddha, His Teachings and the holy community. After taking refuge one will also make a vow to adhere to the five following precepts. 1. To refrain from killing, 2. To refrain from stealing, 3. To refrain from sexual misconduct, 4. To refrain from lying, 5. To refrain from any intoxicants