

Die ganz kurze tägliche Praxis der Grünen Tara

(Nach Übersetzungsvorlage von Lama Sönam 2020)



Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta

DON GYI NAM KHAR DJE TSÜN MA NGÖN SSUM DU SHUG PAR GYUR //

NAMO / KÖN CHOG KÜN NGÖ DJE TSÜN MAR /
DAG SSOG DRO KÜN KYAB SSU CHI /
DJANG CHUB MÖN PÄ SSEM KYE NÄ /
SAB MÖ LAM LA DJUG PAR GYI //

Vor mir im Raum ist die Edle Tara unmittelbar anwesend:

Namo, ich und alle anderen Wesen nehmen Zuflucht zur Edlen (Tara), der Verkörperung aller Juwelen der Zuflucht. Wir lassen den Wunsch nach Erleuchtung¹ in uns entstehen und treten so in den tiefgründigen Pfad ein². (*dreimal*)

Mantra Wiederholung

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ་བྱེ།

OM TARE TUTTARE TURE SWAHA

Widmung des Verdienstes

GE WA DI YI NYUR DU DAG / PHAG MA DRÖL MA DRUB GYUR NÄ /
DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DI YI SSA LA GÖ PAR SHOG //

Möge ich durch diese Tugend rasch die Edle Befreierin (Tara) verwirklichen und dadurch alle Wesen ohne Ausnahme auf dieselbe Ebene führen.