

**MAITREYA-INSTITUT GUTENSTEIN**

– assoziiert mit Benchen Phuntsok Ling –  
**Buddhistisches Dharma-Zentrum**

inspiriert von der traditionsübergreifenden Rime-Bewegung  
Blättertal 9, 2770 Gutenstein, Tel. 0043 2634 7417,  
info@maitreya.at, www.maitreya.at

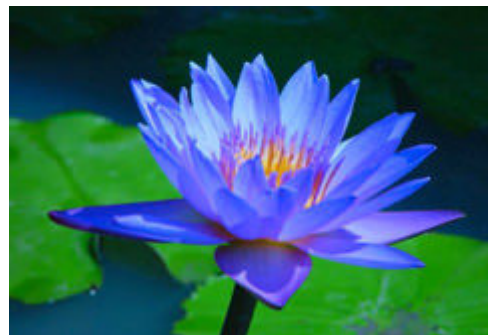


# Der Segensregen der erhabenen Tara

## Tara-Heft 1

herausgegeben in der  
Edition Mandarava des Sequoyah Verlags  
Der Verlag des Maitreya Instituts  
**"Wege der Weisheit des Herzens zum Herzen der Weisheit"**

© Maitreya-Institut Gutenstein 2013



Liebe Dharma-Freundinnen und Freunde – und "Tara-Freunde und Freundinnen",

nach langer Vorbereitungszeit ist nun das erste der drei von uns geplanten Dharma-Dana-Hefte zur Erhabenen Edlen Tara fertiggestellt und gedruckt. Es beinhaltet vor allem Sangye Nyenpa Rinpoches Erklärungen und Visualisierungsbeschreibungen zu den 21 Taras und deren Huldigungen. Eine deutsche Version der "Huldigung der einundzwanzig Taras" wurde von mir über Jahre hinweg auf Basis von über vierzig anderen Übersetzungen erarbeitet, inhaltlich korrekt und in einer wie ich hoffe poetischen, inspirierenden und sprachlich fließenden Weise. Unter diesen gut 40 Übersetzungen aus dem Tibetischen in einige europäische Sprachen, die an vielerlei Stellen von einander abweichen, gab es auch einige Übersetzungen direkt aus dem ursprünglichen Sanskrit-Text der 21 Tara-Anrufungen mit Wort für Wort-Erläuterungen des Sanskrit-Originals.

Die "Huldigung der einundzwanzig Taras ist als Karton-Folder der Tara-Broschüre **"DER SEGENSREGEN DER EINUNDZWANZIG TARAS"** beigelegt (die damit insgesamt 30 Seiten stark und durchgehend illustriert ist).

**HINWEIS FÜR JENE, die** letzten Freitag im Maitreya Institut bei der Tara-Einweihung durch Sanyge Nyenpa Rinpoche diesen Folder der Anrufung der 21 Taras bereits erhalten haben: Bitte verbrennt diesen und bestellt den neuen, da wie ihr bereits wisst, beim Erstdruck ein paar Zeilen "beim Druck verloren gingen".

# Der Segensregen der erhabenen Tara

Eine kurze Erklärung und Visualisierung der  
einundzwanzig Huldigungen an Tara



von Sangye Nyenpa Rinpoche

Die Dharma-Dana-Hefte des Maitreya-Instituts Gutenstein sind Teil unserer Praxis der ersten Paramita: Freude am Geben. Unsere Dharma-Dana-Hefte sind frei erhältlich. Nehmt ruhig mehr, um sie weiterzuschicken.

Bei Wunsch auf Zusendung bitten wir jedoch um Kostenerstattung der Postgebühren.

Wir bedanken uns aber auch sehr für Spenden, die entweder "Arya Tara Ling" (in Pharping) gewidmet werden können, dem Benchen-Nonnenkloster, für welches noch von Kyabje Tenga Rinpoche das Grundstück gekauft und der Grundstein gelegt wurde, oder als Beteiligung am Dharma-Dana-Projekt des Maitreya-Instituts, was uns sehr helfen würde, in kürzeren Abständen neue Dharma-Dana -Hefte herauszugeben. "TARA-Heft 2" und "Tara-Heft-3" sind bereits in Vorbereitung.

Bitte bei einer Spenden-Überweisung den Zweck entsprechend vermerken. Postgebühren, je nach Anzahl der Hefte, bitte bei uns erfragen. Postgebühren und Spenden können uns in einem Umschlag zugesandt werden oder auf dieses

Konto

PSK-Konto: Sylvester Lohninger - Tara-Spenden

KtNr: IBAN: AT48 6000 0205 1005 7296

BIC: OPSKATWW


**Das "Arya-Tara-Heft 2" (ca 30 Seiten) wird in erster Linie "An Tara gerichtete Gebete, Gedichte, Anrufungen und Lieder" enthalten (in deutscher Sprache), das "Arya-Tara-Heft 3" wird vertiefende Informationen zu den verschiedenen 21 Taras bringen, sowie einen etwas längeren Praxistext (ebenfalls auf deutsch).**

HULDIGUNG DER  
EINUNDZWANZIG TARAS

OM!

Ich huldige Jetsünma Tara,  
der edlen, erhabenen Befreierin.

- 1 „Huldigung Dir, Edle Tara, der schnellen, mutigen Heldin, deren Augen in einem Moment blitzschnell alles erfassen; hervorgegangen aus der sich öffnenden Blüte des lotusgleichen Antlitzes von Avalokiteschwara, dem Beschützer der Drei Welten, bist Du dem Lotus im Meer seiner Tränen entsprungen.“
- 2 „Huldigung Dir, Edle Tara, Dein Gesicht leuchtet so bezaubernd wie hundert Herbst-Vollmonde auf einmal, und Du funkelt und strahlst so lichtvoll wie eine Ansammlung tausender Sterne.“
- 3 „Huldigung Dir, Edle Tara, Du blauschimmernd Goldene, Deine Hand ist mit einem blauen „wassergeborenen“ Lotus geziert; Dein Aktivitätsfeld sind freies Geben, freudvolle Energie, ethische Kraft, Befriedung, Geduld und meditative Sammlung.“
- 4 „Huldigung Dir, Edle Tara, Du Krönung am Scheitel der Tathagatas; Dein Wirken ist grenzenlos siegreich in allem. Da Du die zum anderen Ufer – dem Erwachen – führenden Paramitas ausnahmslos vollkommen verwirklicht hast, bauen die Söhne und Töchter der Siegreichen voller Vertrauen auf Dich.“
- 5 „Huldigung Dir, Edle Tara, mit dem Klang von TUTTARA und HUNG erfüllst Du den Bereich des Begehrens und alle Regionen und Richtungen des Raumes. Überwältigend betrittst Du die sieben Welten und hast Fähigkeit und Macht,



jeder Art Wesen  
anzuziehen, zu bezaubern  
und in Deinen Dienst zu stellen.“

6 „Huldigung Dir, Edle Tara, der Indra, Agni, Brahma, Vayu und andere mächtige Götter Ehrfurcht entgegenbringen und Geschenke darbringen. Gepriesen wirst Du von Geisterscharen: von Naturgeistern und Leichengespestern, von Yakshas und Gandharwas.“


7 „Huldigung Dir, Edle Tara, die alle feindlich-magischen Machenschaften mit den machtvollen Silben TRÄT und PHÄT vernichtet; Dein rechtes Bein angezogen und das linke gestreckt, so tanzt Du aufstampfend und machst diese mit gleissendem, wild loderndem Weisheitsfeuer zunichte.“

8 „Huldigung Dir, Edle Tara, schreckenerregend bezwingst Du mit TURE die mächtigsten Maras; mit Zornesfalten in Deinem Lotus-Anlitz vernichtest Du alle feindlichen Kräfte und widrigen Zustände.“

9 „Huldigung Dir, Edle Tara, Deine Finger schmücken Dein Herz mit der Mudra der Drei Kostbarkeiten. Von Deiner wirbelnden Lichtsphäre flutet massives Licht, welches alle Richtungen und Bereiche schützend durchdringt.

10 „Huldigung Dir, Edle Tara, in majestätischer Freude strahlend, Dein leuchtendes Diadem verströmt Girlanden des Lichts. Mit heiterem, wild schallendem TUTTARE-Gelächter bringst Du Dämonen und Weltenreich unter Kontrolle.“

11 „Huldigung Dir, Edle Tara, Du bist so machtvoll, die Scharen der Erdwächter und lokalen Schutzgottheiten vor



Dich zu befehlen. Mit  
grimmig bewegtem Antlitz und  
dem vibrierenden Klang von HUNG errettest  
Du aus jeglicher Art von Armut, Not und Bedrängnis.“

12 „Huldigung Dir, Edle Tara, die Sichel des zunehmenden Mondes krönt Dein Haupt als strahlendes Diadem und all Dein Geschmeide funkelt und glänzt. Von Amitabha in Deinem am Scheitel hochgetürmten Haar strahlt unaufhörlich all-erhellendes Licht.“

13 „Huldigung Dir, Edle Tara, inmitten eines Flammenkranzes, der wie das Feuer am Ende eines Weltzeitalters lodert; Dein rechtes Bein gestreckt und das linke angezogen, so bist Du – Scharen innerer und äußerer Feinde zerstörend – rundum in Freude verbunden.“

14 „Huldigung Dir, Edle Tara, mit einem Schlag Deiner Handfläche und mit aufstampfenden Füßen lässt Du den Weltengrund erzittern; mit grimmigem Blick und der Silbe HUNG bezwingst Du die sieben unterweltlichen Bereiche.“

15 „Huldigung Dir, Edle Tara, Du bist glücklich, gütig und gleichmütig heiter. Dein Wirkkreis ist der Frieden jenseits allen Leides. Mit Deinem Mantra - vollkommen ausgestattet mit SWAHA und OM - sind selbst die schlimmsten Folgen schädlicher Handlungen zu überwinden.“

16 „Huldigung Dir, Edle Tara, von purer Freude umgeben; Du nimmst alles, was feindlich und schädlich ist, auseinander, und mit dem Licht aus dem Gewährseins-HUNG, vom Zehn-Silben-Mantra umgeben, befreist Du



von aller Dunkelheit.“

17 „Huldigung Dir, Edle TURE, überaus Schnelle, Deine Essenz ist die Keimsilbe HUNG; unter Deinen aufstampfenden Füßen lässt Du die Drei Welten mitsamt den Bergen Sumeru, Mandara und Kailash erbeben.“

18 „Huldigung Dir, Edle Tara, in Deiner Hand ruht ein Mond, der - das Zeichen des Hasen tragend - weiß leuchtend einem himmlischen See gleicht. Mit zweimalig gesprochenem TARA und mit PHÄT treibst Du restlos sämtliche Gifte aus.“

19 „Huldigung Dir, Edle Tara, auf die sich die Götter und ihre Regenten stützen, und der die Devas und Kinnaras vertrauen und dienen. Der prachtvolle Glanz Deiner Rüstung strahlender Freude vertreibt und besänftigt Konflikte und Streit und schlechte Träume.“

20 „Huldigung Dir, Edle Tara, Deine Augen leuchten so strahlend wie Sonne und Vollmond: mit zweimalig HARA und mit TUTTARA bezwingst und zerstreust Du verheerendste Fieber und Seuchen und die Plagen von Hass und Verlangen.“

21 „Huldigung Dir, Edle Tara; durch die dreifache Soheit essenzieller Vajra-Natur (OM AH HUNG) verkörperst Du die heitere Macht vollkommenen Friedens. Du unterwirfst und besänftigst üble, schadenstiftende Geister, Yakshas und Zombie-Gespenster, erhabenste, höchste TURE!“







*Mit gefalteten Händen bete ich:*

Erhabene edle Tara mit Deinem Kreis,  
Liebevoll betrachtetest Du mich mit Mitgefühl,  
frei von Gedanken.

Segne mich, auf dass die Wünsche all meiner Gebete  
sich ohne Hindernisse erfüllen können.

Mögen die Lehren Buddhas sich ausbreiten und aufblühen!  
Mögen jene, die sie halten und weitergeben, in Harmonie leben und bei  
guter Gesundheit sein!  
Mögen Hindernisse, die sie bedrohen, versiegen!  
Mögen ihre Unterweisungen und ihre Praxis reichlich gedeihen!

Mögen Krankheiten und Hungersnöte, Kämpfe und Zwietracht  
zurückgehen und schwinden!  
Mögen spirituelle Fülle und Erfülltheit sich immer weiter ausweiten!  
Mögen die Reiche spiritueller Regenten sich ausweiten!  
Möge jedes Land, nah und ferne, Harmonie erfahren!

Beschütze uns vor frühzeitigem Tod und den sechzehn Bedrohungen,  
Vor uns bedrängenden Träumen und düsteren Omen,  
Vor dem Elend von Samasaras niederen Bereichen,  
Vor jeder Gefahr, jetzt und immer!

Vermehre unser Leben, unseren Verdienst, unsere Fähigkeit,  
Erfahrung und Verwirklichung!  
Mögen schädliche Gedanken und Vorstellungen nicht eindringen!  
Möge der zweifache Erleuchtungsgeist entstehen,  
ganz ohne Anstrengung!  
Mögen unsere Ziele und Absichten sich in Übereinstimmung mit  
dem Dharma erfüllen!

Von jetzt an bis zur höchsten Erleuchtung  
Behüte uns mit Deiner liebevollen Güte  
Wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützt.  
Mögen wir untrennbar von Dir sein!



## TARA, DIE SIEBENFACHE SCHÜTZERIN

Mutter, Du weilst im nicht-entstandenen Dharmadhatu,  
der ungeborenen Raum-Natur aller Erscheinungen.  
Mutter, Edle und Erhabene, Göttin Tara.  
Du schenkst allen Wesen Erleichterung, Wohlergehen  
und Freude. Ich bete zu Dir, beschütze mich vor aller Gefahr.



Da wir uns nicht als Dharmakaya erfahren,  
verfällt unser Geist dem mächtigen Einfluss von Störgefühlen.  
Meine Mütter, alle fühlenden Wesen, wandern endlos in Samsara umher.  
Mutter, Göttin, ich bete zu Dir, beschütze uns alle.

Ohne echten Dharma in unserem Herzen und Dasein  
laufen wir den üblichen Worten und gewöhnlichen Redensweisen hinterher  
und werden von falschen Denkgeweisen und dogmatischen Ansichten getäuscht.  
Mutter, vollkommene Göttin, ich bete zu Dir, dass Du uns davor beschützt.

Obwohl ich meinen eigenen Geist, der so schwer zu erkennen ist,  
in seiner wahren Natur gesehen habe,  
fällt es schwer, in diesem Gewahrsein ständig präsent zu sein.  
Von unheilsamen weltlichen Aktivitäten abgelenkt zu werden,  
Mutter, Göttin des Gewahr-Seins, ich bete zu Dir, dass Du uns davor beschützt.

Obwohl mein Geist, selbstentstanden,  
nicht-in-zwei-gespaltene ursprüngliche Weisheit ist,  
doch gewöhnt daran, alles zweigespalten wahrzunehmen,  
schaffe ich in allem, was ich tue, nur meine eigene Fesselung.  
Mutter, Göttin ungezweigten Weisheitsgeistes, ich bete zu Dir,  
dass Du uns davor beschützt.

Obwohl ich die wahre Bedeutung  
der eigentlichen Wahrheit und Wirklichkeit erfahren habe,  
verstehe ich Ursachen und Wirkungen in ihrem Wechselwirken nicht  
und bin so unwissend in dem, was es hier zu wissen gibt.  
Mutter, Göttin der Allwissenheit, ich bete zu Dir, dass Du uns davor beschützt.

Freisein von Konzepten und greifender Begrifflichkeit hat die Qualität von Raum.  
Von dieser Qualität ist alles ungetrennt.  
Für uns, die wir noch am Lernen sind, dies voll und ganz zu erfahren,  
bete ich zu Dir, Mutter, Buddha, vollkommen Erwachte, bitte beschütze uns.

In der Edschung-Höhle gewährte der Dharma-König der drei Bereiche, der Siegreiche Drikungpa, der Beschützer Jigten Sumgön, sieben Erhabene Taras direkt von Angesicht und sprach dann diese Bitte, die in der Folge als der "Siebenfache Schutz" bekannt wurde und für ihre äußerst inspirierende Segenskraft berühmt ist.

Übersetzt von Sylvester Lohninger – Maitreya Institut Gutenstein

Wir danken Sangye Nyenpa Rinpoche herzlich für diese kondensierten  
Unterweisungen zu den 21 Taras.

Übersetzung: Sylvester Lohninger

Die Übersetzung der HULDIGUNGEN AN DIE EINUNDZWANZIG TARAS  
geschah gestützt auf über vierzig Übersetzungen aus dem Tibetischen bzw.  
direkt aus dem ursprünglichen Sanskrit-Text.

**Mögen dadurch möglichst viele Menschen deutscher Sprache die  
Möglichkeit erhalten,  
mit den befreienden Qualitäten Taras und ihrem unmittelbaren Wirken in  
tiefere Berührung zu kommen.**

Grafische Gestaltung: Taisha Lohninger, Sylvester Lohninger und Lisi  
Frischengruber

Die Gemälde: "Tara und ihre 21 Manifestationen" sowie "Grüne Tara" auf Seite  
21 stammen von Kay Konrad ([kaykonrad.de](http://kaykonrad.de))

Mangalam Kalligraphie von Tashi MannoX ([www.tashimannoX.com](http://www.tashimannoX.com))





Youtube-Videos zu:  
**BENCHEN ARYA TARA LING:**

<http://www.youtube.com/watch?v=Xo043FPIDe0>

oder mit deutschen Untertiteln: <http://www.youtube.com/watch?v=q6n1dgsYIMg>

## **Message**

### **Kyabje Tenga Rinpoche's message**

„Since long time I have been thinking to establish either a nunnery or a retreat center for nuns. But even though I had a strong wish it was impossible to fulfill it because there was no proper land to buy or the prices were much too high. At the end due to favourable circumstances and a private donation in 2011 a beautiful piece of land just next to the already existing Benchen Clear Light retreat center in Pharping has been purchased.

The location of the land and its size are very nice. There is a wonderful view on one side and there is no neighbour as it lies on the edge of a mountain, which is really perfect. Also, there is a shell building on the land already that can be turned into the nunnery. In addition, there is a possibility to extend the number of retreat houses there in the future.

Once we start building the nunnery this place will neither vanish nor it will be destroyed in the future. It will remain there forever. The nuns living there will engage in the Dharma practice – there will be Tara practice in the morning, Mahakala practice in the afternoon, and individual practices in between the sessions. This place will be the right place to practice and study the Dharma.

Through these Dharma activities we are all going to accumulate great deal of merit that can be dedicated to your parents, your loved ones, and all sentient beings. This will be one of the best ways of accumulating merit. Through the power of the merit we will obtain great deal of temporary and ultimate benefits. At the end, this merit will be the cause of attaining enlightenment.

Many Tashi Deleks and see you soon!”

This message has been recorded 2011 by Kyabje Tenga Rinpoche and translated into English by Sherab Wangchuk of Benchen.



---

**Weitere Infos über: [info@maitreya.at](mailto:info@maitreya.at) [www.maitreya.at](http://www.maitreya.at)**