

# *Vorwort<sup>1</sup>*

Namo Guru Arya Taraya

Dieses große Bittgebet der Vier-Mandala Puja ist Arya Tara, allen Buddhas und Bodhisattvas sowie allen Ehrwürdigen Lehrern und Lehrerinnen der Gegenwart und Zukunft gewidmet. Es ist sehr kostbar und beinhaltet den ganzen Stufenweg der Lehre.

Die Puja wird früh morgens in Klöstern von mindestens vier Ordinierten und in Dharmazentren von Laien ausgeführt.

Die tiefe Wirkung dieses Gebets ist mit Worten nicht zu beschreiben. Nur durch das Praktizieren und Rezitieren kann man einen Geschmack davon erhalten.

Wichtig ist, dass der oder die Ausführende eine gute Motivation sowie Vertrauen in den Lehrer und in Arya Tara besitzt. Dann kann diese Gebet Hindernisse besänftigen oder sogar beseitigen.

Weiter kann es Gefahren durch größere, schwere Krankheiten, Operationen, Reisen sowie Probleme jeglicher Art abschwächen.

Es bietet Reinigung und Schutz vor negativen Handlungen, Verblendungen und den Illusionen von Körper, Sprache und Geist.

Beim Aufstellen der Opfergaben (Tormas, Früchte, Blumen und Wasserschalen) ist es wichtig, dass alle Darbringungsobjekte von bester Qualität und sauber sind.

Die vier Runden der Einundzwanzig Tara Gebete beinhalten Zufluchtnahme, Guruyoga, Mandala-Darbringungen, Niederwerfungen, Opfergaben-Darbringungen, Lobpreise und Bittgebete.

Mögen durch dieses Gebet alle Qualitäten der Einundzwanzig Taras aktiviert werden, und möge der Segen unseres gütigen kostbaren Lehrers Lama Lodrö Rinpoche für alle Lebewesen von großem Nutzen sein.

In tiefer Dankbarkeit  
Christine Gasser am 1. April 2012

---

<sup>1</sup> Vorwort und Quelle des Vier-Maṇḍala Gebets aus: Vier-Maṇḍala Gebet mit Cittamanitara, Hrg. Lodrö Rinpoche, Churwalden 2013

Bezug:  
Ganden Chökhör, Chöd- und Meditationszentrum, Shop  
Pradaschier 20, 7075 Churwalden  
shop@ganden.ch, www.ganden.ch  
Bhikshu Mati Stiftung, Pradaschier 20, 7075 Churwalden,  
Switzerland

## ***Quelle des Vier-Mandala Gebets mit Arya Tārā***

Zum Vier-Mandala Gebet mit Arya Tara gibt es zahlreiche Textversionen. Sie können sich an die Grüne Tara nach Kriya oder an die Cittamanitara nach Anuttara wie in diesem Heft oder sogar an die Weiße Tara richten. In der Literatur des berühmten Klosters Narthang findet man folgende Geschichte über den Ursprung dieser speziellen Gebetsform mit Tara, die in Narthang eifrig praktiziert wurde:

Als Buddha Avolakitesvara zum Bodhisattva wurde, hat er das Gelübde abgelegt, selber erst dann Erleuchtung zu erlangen, wenn er zuvor alle Wesen aus dem Samsara befreit hat. Als er einmal feststellen wollte, wie viele die Erleuchtung erlangt haben und wie viele noch immer im Kreislauf der Wiedergeburten gefangen sind und diversen Leiden ausgesetzt waren, erfasste ihn eine große Traurigkeit und Entmutigung. Wie soll er es bloß schaffen so viele Wesen in möglichst kurzer Zeit zu befreien?

Von Verzweiflung überwältigt begann er zu weinen. Da verwandelte sich eine Träne in die Göttin Tara, welche die Verkörperung aller Buddha-Aktivitäten ist. Tara versprach, ihn tatkräftig zu unterstützen, damit die Wesen so schnell wie möglich Befreiung erlangen.

Danach erschien Buddha Vairochana der dies alles mit seiner spiegelgleichen Weisheit erfasst hatte.

Er sprach die bekannten Worte die wir am Schluss der Tarapuja auf Seite 49 finden.

Unter anderem erwähnte er folgendes:

„Wenn jemand vollkommenes Vertrauen zur Göttin hat, wer klug ist und wer die Gebete an Tara spät in der Nacht und morgens früh rezitiert und beim Aufstehen an Tara denkt, dem wird die Siddhi der Furchtlosigkeit gewährt.

Jene sind in der Lage alle Befleckungen zu reinigen und alle Wiedergeburten in den unteren Daseinsbereichen zu beenden.

(...) wenn sie den Lobpreis zwei-, drei- und siebenmal rezitieren...“

Diese Aussage von Buddha Vairochana nahmen die Praktizierenden als Grundlage für die Ausarbeitung des Vier-Mandala Gebets an Ārya Tara.

In diesem wird der oben erwähnte Lobpreis in drei Runden rezitiert. Zuerst zweimal, dann dreimal und zuletzt siebenmal. Das Maṇḍala welches für das

Universum mit all ihren Reichtümern steht, wird dabei vier Mal dargebracht. Zuerst an die Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und anschließend in den drei Runden jeweils ein Mal. Der Name des Gebets stammt von dieser vierfachen Darbringung des Mandalas.

Es gibt kaum ein Anliegen das wir haben können, für das nicht eine Vier Mandala Puja an Tara geeignet ist. Weil sie die Kraft der Buddha- Aktivitäten aller Buddhas darstellt, kann sie uns sehr schnell und effizient helfen.

Hier eine lange nicht erschöpfende Liste möglicher Anliegen, wegen derer das Gebet ausgeführt werden kann:

- Befreiung aus dem Samsara
- Schnelle Fortschritte in der Praxis
- Um Verdienste anzusammeln
- Befreiung von Ängsten und Gefahren
- Reinigung von Befleckungen
- Gegen Vergiftungen
- Besänftigen von Störungen durch Geister
- Heilung von Krankheiten und Epidemien
- Erfüllung von Kinderwünschen
- Für eine leichte Geburt ohne Komplikationen
- Erlangen von Reichtum
- Erfüllung aller Wünsche
- Vor einer Reise um Hindernisse zu beruhigen
- Für die Harmonie in der Familie und in der Gemeinschaft