



MANTRA CHANTING & JEWEL DANCE
Workshop am 2. September 2018 im
MANGALAM YOGA & AYURVEDA, 8910 Affoltern am Albis
Mit Dechen Shak-Dagsay

10:00 – 10:45 **Begrüssung & Der Schlüssel zum Glück aus buddhistischer Sicht**

10:45 – 11:00 **Das Weisheitsmantra**

OM ARA PATSA NA DI

Um die Wurzel all unserer Probleme zu erkennen

11:00 – 12:00 **Die Einladung an die Tara**

POTALA YI NÄ TSCHOG NÄ

TAM YIG DSCHANG KHU LÄ TRHUNG SCHING

ÖH PHA ME KYI U LA GYEN

DHÜ SUM SANG GYE TRIN LE MA

DRÖ MA KHOR DSCHE SCHEG SU SÖL

Die Verneigung für die TARA

LHA DANG LHA MIN TSCHÖ PEN KYI

SCHAB KYI PE MOR LA TÛ DE

PHONG PA KÛN LE DRÖL DSE MA

DRÖL MA YUM LA CHAG TSHÄL LO

Die Lobpreisung an die TARA

OM CHOM DÄN DE MA

PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO

CHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PÄL MO

TU TA RA YI JIG KÛN SEL MA

TU RE DÖN NAM THAM CHÄ TER MA

SOHA YI GE CHE LA RAB TU

JEWEL DANCE No. 1 (Dawa)

12:00 – 13:30 Mittagspause

13:30 – 14:00 **Das Medizinbuddha Mantra**

TEYATHA, OM BEKANDZE BEKANDZE,

MAHA BEKANDZE BEKANDZE

RANDZA SAMUNGATE SOHA

RIN CHEN BEDURYA RIWO LA, NYING JHE ÖD BHUM KHYÜ DRÄ
SI JI KU, GYA CHEN MÖN LAM YONG DRUP MÄN GYI LA, DRÄN
PA TSAM GYI CHI NANG SANG SUM GYI, NÄ LÄ DRÖL SHING
TSÄN TSAM JÖ PÄ KYANG, NGEN DRÖ DHUG LE DRÖL DSE SÖL
BHA DHEB

Um die ureigenen Heilkräfte zu aktivieren

JEWEL DANCE No. 2 (Migmar)

14:00 – 14:30 **Das Tara Mantra**

OM TARE TUTTARE TURE SOHA
OM NAMA TARE NAMO HARE HUNG HARE SOHA

Zum Schutz vor den 8 negativen inneren und äusseren Gefahren

JEWEL DANCE No. 3 (Lhakpa)

14:30 – 15:30 **Das Vajra Guru Mantra**

OM AH HUM BENDSA GURU PEMA SIDDHI HUM
Um Konflikte zu überwinden

15:30 – 16:30 **Das Mantra des Mitgefühls**

OM MANI PEME HUM
Um das Herz zu öffnen und den inneren kostbarsten Juwel,
den mitfühlenden Geist zum Strahlen zu bringen

JEWEL DANCE No. 6 (Pempa)

16:30 – 17:00 **Das Vajra Sattva Reinigungs Mantra**

OM VAJRA SATTVA SAMAYA, MANU PALAYA, VAJRASATTVA
TVENOPA, TISHTA DRIDHO MEBHAVA, SUTO SHYO MEBHAVA,
SUPO SHYO MEBHAVA, ANURAKTO MEBHAVA, SARVA SIDDHI
ME PRAYACCHA, SARVA KARMA SUTSAME, CHITTAM SHRIYAM
KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVAN SARVA
TATHAGATA, VAJRA MAME MUNCHA, VAJRA BHAWA MAHA,
SAMAYA, SATTVA AH HUM PHET

Um den Geist vor den negativen Geisteshaltungen zu reinigen

JEWEL DANCE No. 7 (Nyima)