

# Die Meditation der Weißen Tara – Till Ahrens

---

01 – Titel	00:09
02 – Die Sitzhaltung	01:23
03 – 9-fache Reinigung des Atems	03:12
04 – 4 Grundlegende Gedanken	02:46
05 – Innere Ausrichtung – Die Zuflucht	00:39
06 – Innere Ausrichtung – 4 Grenzenlosen	02:22
07 – Visualisierung	03:13
08 – Visualisierung im Herzen	00:54
09 – Lebenskraft von Göttern	00:30
10 – Lebenskraft von Buddhas	00:28
11 – Weiße Tara - Mantra (gesungen)	13:49
12 – Weiße Tara - Langlebensmantra (gesungen)	21:46
13 – Auflösung	00:48
14 – Stille	03:00
15 – Eigenvisualisierung	00:10
16 – Widmung	00:18
<hr/>	
Total:	56:03