

Meditation der Grünen Tara – Till Ahrens

01 – Titel	00:11
02 – Die Sitzhaltung	01:23
03 – 9-fache Reinigung des Atems	03:12
04 – 4 Grundlegende Gedanken	02:46
05 – Innere Ausrichtung – Die Zuflucht	02:01
06 – Innere Ausrichtung – 4 Grenzenlosen	01:16
07 – Visualisierung	01:41
08 – Bitte & Einladung	00:18
09 – Gebet & Lobpreis	01:00
10 – Rezitation-Erläuterung	00:34
11 – Tara - Mantra (gesungen)	13:49
12 – Mantra-Rezitation	01:50
13 – Auflösung	01:15
14 – Stille	03:00
15 – Widmung	00:23

Total: 35:12