

# Die Meditation der Grünen Tara

---

## Die innere Ausrichtung

Als Erstes richtest du dich auf dein Ziel aus, den erwachten Zustand deines Geistes. Dieser wird durch den Buddha repräsentiert. Du wünschst dir intensiv, diesen befreiten Zustand zu erlangen. Du nimmst Zuflucht zur befreienden Lehre, weil sie die Methoden beinhaltet, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen und du nimmst Zuflucht zur höchsten Gemeinschaft, da sie dich auf deinem Weg, dein Ziel zu erreichen, unterstützt.

## Zuflucht nehmen und Entwickeln der erwachten Geisteshaltung

Zum Buddha, dem erwachten Zustand meines Geistes, zur befreienden Lehre und zur höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das Positive, das ich durch Freigebigkeit und die anderen befreienden Qualitäten ansammle, zum Wohl aller Wesen vollkommenes Erwachen verwirklichen.

*(dreimal)*

## Entwickeln der „Vier Grenzenlosen“

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.


Mögen sie frei sein von Leid und dessen Ursachen.

Mögen sie niemals vom wirklichen leidfreien Glück getrennt sein.

Mögen sie im großen Gleichmut verweilen frei von Anhaftung und Abneigung.

*(dreimal)*

## Entstehungsphase

Über dir im Raum befindet sich auf einer Lotusblüte, in der sich eine flachliegende Mondscheibe befindet, die grüne Silbe TAM. 

Licht strahlt vom TAM aus zu allen Buddhas und erwachten Wesen im ganzen Universum und kehrt anschließend mit deren Segenskraft aufgeladen zum Tam zurück, das noch heller und kraftvoller erstrahlt als zuvor.

In einem Augenblick entsteht aus der Silbe TAM die Grüne Tara, die große Befreierin, die von allen ungünstigen Umständen, Ängsten und Leiden befreit.

Sie hat ein Gesicht und zwei Arme, die Rechte in der Mudra des Gebens, die Linke hält eine Utpala-Blume. Ihre beiden Beine sind in der halben Lotushaltung, das Linke angewinkelt, das Rechte leicht ausgestreckt.

Sie hat eine anmutige jugendliche Gestalt, von blaugrüner Farbe und trägt seidene Gewänder und Juwelenschmuck. Strahlend erscheint sie mit den Haupt- und Nebenmerkmalen eines Buddhas.

### **Einladung**

Ich bitte dich, edle Tara - entsprungen der grünen Silbe TAM - komm herbei aus deinem himmlischen Bereich des Potala zusammen mit Deinem Gefolge und befreie die Wesen mit dem Segenslicht der Silbe TAM.

### **Bitte und Lobpreis**

Wie wunderbar, edle mitfühlende Tara, du verweilst in deinem selbst entstandenen himmlischen Bereich, ich bitte dich, gib mir deinen Segen und befreie mich von den acht Ängsten und bewahre mich vor den acht Gefahren.

Nachdem du diese Worte einsgerichtet gesprochen hast, stellst du dir vor, dass Lichtstrahlen aus dem Körper der Grünen Tara ausgehen.

Dadurch werden die negativen Handlungen und geistigen Schleier von dir und allen Lebewesen gereinigt. Sobald die Lebewesen vom Licht der Grünen Tara berührt werden, werden sie zur ihr und rezitieren ebenfalls das zehnsilbige Mantra.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏཱ་

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

*Wiederhole das Mantra sooft wie möglich!*

### **Vollendungsphase**

Nachdem du das Mantra so oft wie möglich rezitiert hast, lösen sich die gereinigte Welt und alle Lebewesen, die zur Grünen Tara geworden sind, in die Grüne Tara über deinem Kopf auf.

Jetzt löst auch diese sich in Licht auf und verschmilzt mit dir.

Du ruhst jetzt völlig entspannt im natürlichen Zustand des Geistes, der leer, klar und grenzenlos ist.

Verweile in diesem Zustand, so gut es geht.

### **Widmung**

Möge ich durch die positive Kraft dieser Meditation schnell den Zustand der Grünen Tara verwirklichen und dann alle Wesen darin unterstützen, diesen Zustand zu erfahren.