



Jörg Hoffmann

Die vollkommene Heilsaktivität erlaubt es Tārā, schnell zu Hilfe zu eilen. Ihre Praxis ist im tibetischen Buddhismus sehr verbreitet.

Die Grüne Tārā – eine Erleuchtete

Tārā ist eine der bekanntesten Gottheiten im buddhistischen Tantra und eine weibliche Buddha-Erscheinung. Carola Roloff erläutert die Bedeutung des Tārā-Tantras und gibt Erklärungen zur Praxis.



von Carola Roloff

Die Grüne Tārā ist eine zentrale weibliche Buddha-Gestalt im buddhistischen Tantra. Sie verkörpert vor allem die Heilsaktivität der Buddhas. Tārā (tib. Drölma), die Befreierin, steht für aktives Mitgefühl und Geschick im Handeln, für Furchtlosigkeit und die schnelle Verwirklichung aller Wünsche. Die Meditation über Tārā und Gebete an sie haben für den Praktizierenden eine stark reinigende Wirkung.

Die Tārā-Praxis gehört sowohl zum Kriyātantra als auch zum höchsten Yogatantra des Buddhismus. Tantrische Praxis beinhaltet vor allem die Visualisierung einer Gottheit und die Rezitation des Mantras auf der Basis einer Ermächtigung, häufig mit „Initiation“ übersetzt. Die tibetischen Worte „wang“ und „je nang“ bedeuten „Ermächtigung, Berechtigung“. Eine Initiation berechtigt den Übenden, diese Praxis auszuführen. Segen ergibt sich auch für diejenigen, die, auch wenn sie keine Initiation erhalten haben, Vertrauen in Tārā besitzen.

Beim Tantra handelt es sich um ein „resultierendes Fahrzeug“. Die Übenden wollen den Zustand von Buddha Tārā verwirklichen, indem sie sich in der Meditation mit der Gottheit und ihren Tugenden identifizieren. Erleuchtung ist ein vollkommener Zustand, frei von jeglichen Fehlern und Täuschungen, in dem alle Qualitäten verwirklicht sind. Grundlage für das Tantra ist die Buddhanatur, das Potenzial des Geistes zur vollkommenen Läuterung, das nach Überzeugung des Mahāyāna alle fühlenden Wesen besitzen.

Mit Hilfe der tantrischen Methoden können wir die Buddhanatur in uns aktivieren. Sie ist bei gewöhnlichen Wesen zeitweilig hinter Verblendungen und falschen Sichtweisen verborgen. Durch Reinigung und Meditationspraxis können wir die Buddhanatur freilegen. Die „äußeren“ Gottheiten wie Tārā sind dabei hilfreich, denn möglicherweise fällt es am Anfang leichter, uns dieses Potenzial in einer konkreten Gestalt vorzustellen. Auch wenn wir uns Tārā vergegenwärtigen und sie anrufen, zu ihr „beten“, ist es wichtig zu erkennen, dass wir selbst die Kraft haben, unseren Geist zu entwickeln und die Erleuchtung zu erlangen. Wir sollten uns nicht so stark von äußeren Objekten abhängig machen, sondern unser Vertrauen in uns selbst stärken. Wann immer wir eine tantrische Praxis ausführen, tun wir dies auf der Basis von Mitgefühl und dem Erleuchtungsgeist (skt. bodhicitta). Das Tantra ist ein Zweig des Mahāyāna, bei dem es nicht nur um uns selbst geht, sondern um das Wohlergehen der unzähligen Lebewesen.

Die Legende um Tārā

Man kann Tārā auf zwei Bedeutungs- bzw. Wahrheits-ebenen erfassen: auf einer zu interpretierenden, vorläufigen Ebene, das ist ihre Lebensgeschichte, und auf einer subtilen endgültigen Ebene, nämlich ihrem Zustand der Erleuchtung.

Über ihre äußere Bestehensweise gibt es zum Beispiel Erklärungen des tibetischen Meisters Tāranātha (1575-1634/35) in seinem Text *Die Goldene Girlande. Geschichten vom Ursprung der Tārā-Tantras* aus dem Jahr 1604. Tāranātha schreibt, dass zur Zeit des Buddha Dundubhisvara (tib. Ngadra) eine Prinzessin mit dem Namen Yeshe Dawa lebte, das heißt übersetzt ‚Mond der Weisheit‘. Sie hatte großes Mitgefühl mit den Lebewesen und tiefes Vertrauen in den Buddha. Sie praktizierte intensiv und legte vor dem Buddha das Versprechen ab, zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erlangen.

Die Mönche sahen das große Potenzial der Prinzessin und gaben ihr, wie es in Indien traditionell üblich war, den Rat, Wunschgebete zu machen, damit sie im nächsten Leben als Mann wiedergeboren werde. So könne sie schneller die Erleuchtung verwirklichen. Doch Yeshe Dawa fasste den Entschluss, von jetzt an nur noch im Körper einer Frau zu erscheinen, um das Wohl der Lebewesen zu verwirklichen. Durch die Ansammlung von Verdienst und Weisheit erlangte sie die Erleuchtung und wirkt seither in der Gestalt von Tārā zum Wohle der Lebewesen.

Die endgültige Bestehensweise von Tārā hängt mit dem Zustand der Erleuchtung zusammen. Ein Lebewesen besteht aus sechs Elementen: den vier Grundelementen Erde, Wasser, Feuer, Luft sowie Raum und Bewusstsein. Wenn wir unseren Geist reinigen und den Pfad in uns entwickeln, werden diese Elemente geläutert. Im Zustand der Buddhaschaft sind die Elemente vollständig gereinigt und von einer Natur mit dem endgültigen Weisheitsbewusstsein des Buddha. Tārā verkörpert das völlig geläuterte Windelement. Wenn sich also das reine Windelement in seiner weiblichen Form manifestiert, erscheint es als Tārā, das ist die subtile Bedeutung.

In allen Traditionen des tibetischen Buddhismus ist der Lobpreis der 21 Tārās eine weitverbreitete und beliebte Rezitation. Darin werden die 21 Gottheiten des Tārā-Maṇḍalas angerufen und verehrt. Der Lobpreis ist indischen Ursprungs. Neben der tibetischen Übersetzung sind auch zwei Sanskrit-Manuskripte erhalten.

Der Eingangsvers lautet: „OM, vor Dir ehrwürdige Ārya Tārā, verneige ich mich.“ Die Silbe OM, mit der fast alle Mantras beginnen, bedeutet, dass die Gottheit alle Tugenden von Körper, Rede und Geist aller Buddhas besitzt. Wenn wir die Silbe OM sprechen, nehmen wir Zuflucht in unsere eigene Buddhaschaft.

„Ehrwürdige“ (tib. Jetsünma) hat drei Silben, die Silbe *ma* am Ende kennzeichnet die weibliche Form, *je* bedeutet ‚gütig‘, ‚mitleidvoll‘ und *tsün* heißt ‚edel‘. Das bedeutet, dass die „Ehrwürdige“ alle negativen Taten von Körper, Rede und Geist aufgegeben hat.

„Ārya“ ist die „Erhabene“ oder „Heilige“. Tārā hat die unmittelbare Einsicht in die Leerheit erlangt. Sie ist erhaben, weil sie weder im Extrem des Daseinskreislaufs noch im Extrem des eigenen Nirvāṇas, verweilt. Sie ist frei davon, unfreiwillig geboren zu werden, krank zu werden,



Meditation über Tārā

Es gibt verschiedene Stufen der Meditation über Tārā. Eine tantrische Initiation ist nicht unbedingt nötig, um Tārā um Hilfe zu bitten und ihr Mantra zu rezitieren. Wer weitergehende Meditationen ausüben möchte, etwa den Gottheitenyoga, bei dem man sich selbst als Tārā visualisiert, sollte zuvor von einem Meister oder einer Meisterin eine große Tārā-Initiation und möglichst Erklärungen zur Praxis erhalten haben.

Wir begeben uns an einen ruhigen, friedlichen Ort in unserer Wohnung, wo wir vielleicht schon einen Altar mit einem Bild oder einer Statue von Tārā errichtet haben. Wir stellen Opfergaben auf und setzen uns in Meditationshaltung. Anfangs machen wir eine kurze Atemmeditation. Indem wir bewusst unserem Atem folgen, beruhigen wir all die Gedanken, Gefühle und Sorgen, die uns beschäftigen.

Zu Beginn der Meditation stellen wir uns Buddha Śākyamuni vor uns im Raum vor, nehmen Zuflucht zu Buddha, seiner Lehre (Dharma) und seiner Gemeinschaft (Saṅgha). Wir erzeugen, so weit es uns möglich ist, den Erleuchtungsgeist, den Gedanken, selbst zum Wohle aller Wesen die Erleuchtung zu erreichen. Zumindest sollten wir die Motivation haben, dass unsere Übung nicht nur uns selbst zugute kommen möge, sondern allen Lebewesen. Wir machen uns das mannigfaltige Leiden der Wesen bewusst und erzeugen Mitgefühl mit ihnen, den Wunsch, dass sie frei sein mögen von allem Leid.

Dann stellen wir uns vor, wie im Raum vor uns eine weiße Mondscheibe erscheint. Alle göttlichen Erscheinungen sind Verkörperungen der Weisheit des Buddha. Aus der Mondscheibe entsteht die grüne Silbe TAM, die Keimsilbe der Tārā. Diese Silbe wandelt sich zu einer Utpala-Blume, dem blauen Lotus, Hauptattribut der Tārā. Daraus wiederum geht der Körper der Tārā hervor.

Tārā ist von smaragdgrüner Farbe und hält die rechte Hand in der Mudrā des Höchsten Gebens bzw. der Wunscherfüllung (varada mudrā). Links von ihrem Herzen hält sie eine Utpala-Blume, Daumen und Zeigefinger sind aneinander gelegt, in der Handgeste des Gebens von Unterweisungen (vitarka mudrā). Die drei hoch stehenden Finger symbolisieren die Drei Juwelen und die



Tam ist die Keimsilbe von Tārā. Sie wird in der Meditation visualisiert.

Hoffmann

Zufluchtnahme. Tārā ist in kostbare Seide gekleidet und mit Juwelen geschmückt. Sie sitzt, das rechte Bein ausgestreckt, das linke angewinkelt, inmitten einer Aura von Licht. Auf dem Kopf von Tārā befindet sich Buddha Amitābha, von roter Farbe.

Im Herzen der Tārā auf einer Mondscheibe steht die grüne Silbe TAM. Um diese Keimsilbe herum reihen sich die zehn Silben des Tārā-Mantras. Von der Keimsilbe und dem

Mantra geht Licht aus, das uns und alle Lebewesen von allen negativen Eindrücken, von negativem Karma und Geistesplagen reinigt. Wir werden damit frei von allem, was uns hindert, um den gleichen Zustand zu erreichen wie sie.

Wir visualisieren so die Tārā und halten die Konzentration eine Weile aufrecht. Nun bitten wir Tārā, mit ihrem Gefolge an diesen Ort zu kommen. Sie verschmilzt mit der bereits visualisierten Tārā, ähnlich wie eine Kerze die andere Kerze anzündet. Dadurch verstärken sich ihre Gegenwart und der Segen, der von ihr ausgeht. Durch unser Vertrauen schwinden unsere Ängste, negativen Gedanken und Hindernisse. Wir richten dann unsere Wünsche an sie.

Dann rezitieren wir ihr Mantra: Om Tāre Tuttāre Ture Svāhā. Dabei machen wir uns die Qualitäten der Tārā bewusst, ihre Weisheit und ihr Mitgefühl sowie ihre friedvollen und zornvollen Aspekte, mit Hilfe derer sie zum Wohle der Wesen wirkt. Während wir Vertrauen in sie entwickeln und ihr Mantra sprechen, fließen Ströme von Licht und Nektar von Tārā auf uns und alle Lebewesen herab. Dadurch werden wir gereinigt von allen Hindernissen und können mühelos die verschiedenen Verwirklichungen im Dharma erreichen. Am Ende der Meditation können wir uns vorstellen, dass Tārā weiter vor uns im Raum bleibt und stets da ist, wenn wir sie brauchen. Das Heilsame aus unseren Bemühungen widmen wir dem Wohle aller Lebewesen:

„Ehrwürdige Tārā, ich bitte Dich, lasse die Lebensdauer und die Verdienste von mir und allen Lebewesen, deren Zahl gleich der Unendlichkeit des Raumes ist, anwachsen und sich ausbreiten.“



zu sterben. Sie verweilt aber nicht im Frieden des Nirvāṇas, der persönlichen Leidfreiheit, sondern wirkt weiter zum Wohle der Wesen.

Die Erscheinungen der Tārā

Tārā ist die Befreierin, weil sie die Lebewesen aus allen Bereichen des Daseinskreislaufs befreit. Sie selbst ist frei von jeglichem Leiden und empfindet für jedes Lebewesen die gleiche mitfühlende und liebevolle Haltung. Sie möchte, dass alle Wesen das Glück der Befreiung erlangen und setzt sich aktiv dafür ein.

Der tibetische Meister Geshe Thubten Ngawang (1932–2003) beschrieb das einmal so: Stellt man sich eine Grenzlinie zwischen dem Daseinskreislauf und dem Nirvāṇa vor, dann schaut Tārā die ganze Zeit auf die Lebewesen im Daseinskreislauf und unternimmt nur Hilfreiches, um sie auf ihre Seite zu holen. Wann immer es ein Lebewesen geschafft hat, über diese Grenze zu kommen, empfindet sie allergrößte Freude. Damit Tārā ihre segensreiche Heilsaktivität entfalten kann, muss man sich mit Vertrauen im Gebet und in der Meditation an sie wenden.

Wenn wir zu Tārā beten oder über sie meditieren, stellen wir uns vor, dass wir Tārā zusammen mit ihrer Begleitung zu uns einladen. Wir bringen ihr Verehrungsverse dar

Die vermehrenden Aktivitäten der Buddhas werden durch die Farbe Gelb dargestellt. Auch die Gelbe Tārā kann helfen, Leben zu verlängern, darüber hinaus unterstützt sie uns darin, Verdienste zu vermehren und Wohlstand anwachsen zu lassen.

Die Einfluss nehmenden Aktivitäten stehen vor allem im Zusammenhang mit der Kraft der Buddhas, der Farbe Rot. Die Rote Tārā steht für großes Mitgefühl, mit dem sie die Lebewesen vom Leiden befreien kann.

Den Begriff der Einfluss nehmenden Aktivität findet man schon in der Biografie des Buddha Śākyamuni. Nach seiner Erleuchtung stellte sich die Frage, an wen er seine Einsichten weitergeben werde. Die fünf Asketen, mit denen er zuvor gemeinsam im Wald meditiert hatte, hatten sich von ihm abgewandt. Als er sich ihnen nach längerer Zeit wieder näherte, war seine Ausstrahlung so stark, dass sie sich erhoben und ehrfürchtig vor ihm verneigten. Dies ist eine Form der Einfluss nehmenden Aktivität eines Buddha.

Die zornvollen Aktivitäten werden blau oder schwarz dargestellt, manche Tārās sind dunkelblau. Wenn Buddhas zornvoll erscheinen, geschieht das in ihrem großen Mitgefühl für die verblendeten Wesen.

Die Tārā nimmt, je nachdem, was gebraucht wird, die entsprechende Form an und übt die passende Aktivität aus. Wünscht man sich allgemein für sein Leben die Unterstützung von Tārā, sollte man über die Grüne Tārā



OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

Das Tārā-Mantra hat 10 Silben. Die Silbe *om* symbolisiert Körper, Rede und Geist des Buddha, die man selbst erlangen möchte. *Svāhā* wird als Grundlage erklärt. Man bittet darum, auf diesem Fundament Körper, Rede und Geist eines Buddha, z.B. der Tārā, zu erreichen. *Tāre tuttāre ture* wird von tibetischen Meistern mit „Befreierin, höchste Befreierin“ wiederge-

geben. Ziehen wir mit gebotener Vorsicht das Sanskrit zu Rate, kann *Tāre* auch der Vokativ von Tārā sein, mit dem man die Gottheit anruft. *Ture* heißt ‚zerstampfen‘, ‚zerschlagen‘. Tārā vernichtet alle Hindernisse. *Ture* kommt vermutlich von skt. *tur* „eilen“. Tārā gewährt besonders schnell Hilfe und alle positiven Eigenschaften.

als Ausdruck unseres Respekts und unserer reinen Geisteshaltung. Tārā kann uns zu allen Tugenden verhelphen und zu allem, was wir für die Praxis brauchen. Sie kann dafür viele Formen annehmen.

Hauptsächlich manifestiert sie sich in der Form der 21 Tārās, dies sind ihre 21 verschiedenen Emanationen. Einige sind da, um geistigen und materiellen Reichtum zu spenden, andere, um Hindernisse zu beseitigen oder schädliche Einflüsse abzuwehren, ebenso um Furcht und Ängste zu vertreiben. Allgemein werden im Tantra die verschiedenen Aktivitäten der Buddhas in vier Kategorien eingeteilt, all diese finden wir in den 21 Tārās wieder:

Die friedvollen Aktivitäten symbolisiert die Farbe Weiß. Sie werden besonders zur Beseitigung von Krankheit und anderen Nöten gebraucht. Die Weiße Tārā steht zum Beispiel für Lebensverlängerung. Hat ein Lama ein sehr hohes Alter, bittet man ihn oder sie, eine Langlebens-Initiation in die Weiße Tārā zu geben und widmet ihm oder ihr das religiöse Verdienst aus dieser Praxis.

meditieren. Braucht man Energie für heilsame Aktivitäten, kann man sich eine Gelbe Tārā vorstellen. Gilt es, Hindernisse abzuwenden, kann man sich der Dunkelblauen Tārā zuwenden. Jede der 21 Tārās hat ein eigenes Mantra.

Die Vielfalt der Tārās zeigt, dass sie alle Aspekte eines vollkommen erleuchteten Buddha haben. Man sollte sich die verschiedenen Erscheinungsformen nicht getrennt vorstellen. Sie sprechen verschiedene Aspekte im Äußeren wie im Inneren an.

Ich hatte immer großes Vertrauen in Tārā. Wenn ich im Leben Angst hatte, z.B. vor Prüfungen, habe ich mich an Tārā gewandt. Dabei habe ich festgestellt, je stärker mein Vertrauen ist, um so geringer ist die Angst. S.H. der Dalai Lama bestätigte dies bei einem Vortrag; er sagte: „Wo Vertrauen ist, da hat die Angst keinen Platz.“

Meine Erfahrung ist, dass Wunschgebete an Tārā oder andere Buddhas und Bodhisattvas oder auch an die eigenen Lehrer sich erfüllen können, wenn sie aus dem Herzen kommen. Ich merke das immer zu Zeiten, in



J. Hoffmann

denen mir alles sehr schwer fällt. Dann setze ich mich vor meinen Altar und bitte aus der Tiefe meines Herzens um Hilfe. Ich formuliere dann, was ich mir wünsche und denke intensiv daran. Wenn dies aber kraft meines Karmas nicht erfüllt werden kann, bitte ich um die Kraft der Geduld, dass ich das annehmen kann, was sich ergibt. Dann versuche ich, innerlich loszulassen und meinen Wunsch sozusagen den Buddhas zu übergeben, damit sie mich unterstützen. Gleichzeitig bitte ich um Reinigung meines negativen Karmas, das mich behindert. Auf diese Weise hat mich Tārā oft unterstützt, und zwar immer dann, wenn ich mich ihr zugewandt habe.

Der Buddha in uns

Eine besondere Methode im buddhistischen Tantra ist der Gottheitenyoga. Am Anfang dieser Meditation macht man sich die endgültige Bestehensweise der Person bewusst, ihre Leerheit, und bringt sich dann selbst aus der Leerheit heraus als Gottheit hervor. Dies ist die Übung, das Resultat in den Pfad zu nehmen, indem man sich schon jetzt mit den Buddha-Qualitäten identifiziert.

Wer keine tantrischen Initiationen genommen, aber Vertrauen in die Gottheiten und in den tantrischen Weg hat, kann stattdessen die Buddha-Gestalt in der Meditation vor sich im Raum hervorbringen bzw. visualisieren und dann ihren Segen erbitten. Bei der Visualisierung handelt

es sich um eine Form der konzentrativen Meditation. Wir richten den Geist auf die Erscheinung der Tārā. Dabei brauchen wir uns anfangs keine Details vorzustellen, wir können uns einfach auf den Lichtkörper der Tārā konzentrieren – solange es für uns entspannt möglich ist. Sobald der Geist abschweift, nehmen wir dies zur Kenntnis und kehren mit unserer Aufmerksamkeit wieder zum Meditationsobjekt zurück.

Wenn wir müde werden, kann es hilfreich sein, das Mantra zu rezitieren und sich all die wunderbaren Qualitäten dieses Buddhas vorzustellen. Wir bringen im Geist Wertschätzung für Tārā hervor und setzen unser Vertrauen in sie. Gleichzeitig erinnern wir uns an unsere eigene Buddhanatur, unsere Tārānatur, die wir mit ihrer Hilfe verwirklichen können. Denn auf der endgültigen Ebene sind wir nicht getrennt von Tārā. Indem wir ihr Mantra sprechen, stellen wir uns vor, dass Licht von ihr ausgeht, uns anfüllt und uns von allem reinigt, was uns daran hindert, ihren Zustand zu erlangen.

Der indische Meister Atiśa (982-1054) brachte die Lehre des Tārā-Tantras im 11. Jahrhundert von Indien nach Tibet. Es heißt, dass er sich in seiner Praxis hauptsächlich auf Tārā stützte, viele Gebete an sie richtete und Ratschläge direkt von ihr erhielt. Bei seiner Entscheidung, die Einladung nach Tibet anzunehmen, um dort den Dharma zu verbreiten, soll er sich ganz auf Tārā verlassen haben. Sie riet ihm, der Einladung zu folgen, und prophezeite ihm, dass er einen Laienschüler haben werde, der segensreich für die Verbreitung des Buddhismus wirken würde. Tatsächlich trat dann in Tibet ein Mann namens Dromtönpa Gyalwe Jungne (1005-1064) in Atiśas Leben und wurde zu einem seiner Hauptschüler. Dromtönpa verfasste diesen kurzen lobpreisenden Vers auf Tārā: „Ehre der Retterin TĀRE, der Heldin! TUTTĀRE, die alle Furcht beseitigt! TURE, die allen Nutzen erfüllt! SVĀHĀ, den zehn Silben höchster Verehrung!“ ▀

Tipps zum Lesen:



- ★ Thubten Chodron: *Tara, die Befreierin*. Diamant Verlag, München 2006.
- ★ Susa Nientiedt: *Die Grüne Tara und die acht Arten der Angst*. Verrückter Yogi Verlag, Bochum 2010.
- ★ Jonang Tāranātha und Thomas Roth. *Die Goldene Girlande. Geschichten vom Ursprung der Tārā-Tantras*. Otter Verlag, München 2009.
- ★ Lama Yeshe: *Die Grüne Tara*. Diamant Verlag, München 1998.
- ★ Stephan Beyer: *The Cult of Tārā. Magic and Ritual in Tibet*. London: University of California Press 1978.
- ★ Martin Wilson: *In Praise of Tara. Songs to the Saviouress*. London: Wisdom Publications 1986.