



## 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.“