

# Die Meditation der Weißen Tara

---

## Zuflucht nehmen und Entwickeln der erwachten Geisteshaltung

Zum Buddha, 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)*

## Visualisierung

**OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAVA ETMAKO HANG.**

Aus der Leerheit, aus dem Klang HUNG, erscheint ein weißer Schutzkreis, in seinem Zentrum aus der Silbe DHRUM ein Palast aus Kristall.



In Mitten dessen erscheint aus der Silbe PAM ein Lotus und aus A eine Mondscheibe.



Dein eigener Geist, ein weißes TAM, wird zu einer Utpala-Blume, die mit einem TAM gekennzeichnet ist, von dem Licht ausstrahlt, welches die zwei Ziele (die Ansammlung von positiver Kraft und Weisheit) vollbringt.



Es wandelt sich und du erscheinst in der Form der Weißen Tara, als "Wunscherfüllendes Rad", wie weißer Kristall, mit einem Gesicht und zwei Händen, die Rechte in der Handhaltung der höchsten Freigebigkeit und die Linke hält eine Utpala-Blume.

Die Beine sind im Lotussitz gekreuzt, sie ist mit Juwelen geschmückt, das untere Gewand ist aus Seide, der Rücken wird von einer Mondscheibe gestützt.



An den drei Stellen die drei Silben, OH AH HUNG, im Herzzentrum ein Lotus, Mond und TAM.



Hiervon geht Licht aus, lädt den Weisheitsaspekt (die wirkliche Weiße Tara) ein, der mit mir verschmilzt.

Wieder strahlt Licht aus, das die Einweihungsbuddhas einlädt.



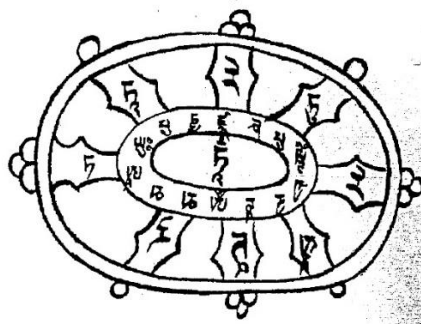
Diese gewähren die Einweihung und dein ganzer Körper wird mit Nektar gefüllt und der Herr der Familie, der Buddha des grenzenlosen Lichts (Amitabha) erscheint klar (in der Krone auf deinem Kopf).



Im Herzen befindet sich auf Lotus und Mond ein Rad mit acht Speichen. Darüber und darunter sind die weißen Silben OM und HA mit einem TAM in der Mitte.



Auf dem Rand befindet sich die Mantra-Girlande, auf den acht Speichen erscheinen klar und deutlich die acht Silben (TARE TUTTARE TURE SO). Von diesen strahlt Licht aus, das alles Gute der fünf Elemente (Erde, Wasser, Luft, Feuer, Raum) sammelt.



Wieder strahlt Licht aus, das die Kraft des langen Lebens, von Göttern, Verwirklichten und Weisheitshaltern sammelt.

Wieder strahlt Licht aus, das den Segen, Inspiration und Verwirklichung des langen Lebens von den Buddhas und Bodhisattvas sammelt, welches mit dem Tam verschmilzt.

Damit wird die Verwirklichung des ewigen Lebens erlangt.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

*Rezitiere das Wurzelmantra sooft wie möglich*

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཡུ་ཤུ་ཇེ་ལྷོ་ན་པལྱི་ཀུ་ཏུ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU DJANA PUNYE PUKTING KURU SOHA.

*Dann rezitiere das erweiterte Mantra*

### **Auflösung der Visualisierung:**

Das Gefäß (die Welt) und sein Inhalt (die Lebewesen) lösen sich in Licht auf.

Es verschmilzt in den Schutzkreis, der Schutzkreis in den Palast, der Palast in dich selbst und du selbst in das TAM.

Das TAM löst sich in Licht auf und du verweilst gelassen und frisch im ungekünstelten natürlichen Zustand.



Wieder erscheinst du in der Form der Edlen Tara.

### **Widmung**

Mögen durch die positive Kraft dieser Meditation alle Wesen den Zustand des Erwachens erlangen.