



Om – vor dir, ehrwürdigen Tara, Retterin aller Wesen, verneige ich mich

Eine eigensinnige Frühlingsgöttin des Windes ist die grüne Tara, eine weibliche Buddha, die große Mutter Tibets, die Verkörperung aller Frauen. Tara gilt als das aktive Mitgefühl mit allen Wesenheiten. Mit Güte zu mir -auch zu meinen sogenannten Schwächen- und mit Güte zu anderen, mit Offenheit und Weichheit in meiner Ausstrahlung, kann sich ein Netz aus Geben und Nehmen entwickeln, das von innerem Reichtum, Souveränität und Freiheit geprägt ist. Artedea

Die Grüne Tara ist der wohl bekannteste und am meisten verehrte weibliche Buddha der tibetisch-buddhistischen Welt. Tara weist den Menschen den Weg zu innerer und äußerer Freiheit. Im tibetischen Kulturkreis wird Tara als Helferin in der Not und als große, mitfühlende Mutter aller Wesen verehrt.

Die grüne Tara verkörpert das aktive Mitgefühl aller Buddhas und sie soll vor den acht Arten der Angst schützen. Desgleichen soll sie die ursprüngliche Weisheit vermehren und wird für ihre wunscherfüllenden Qualitäten gepriesen. Es wird ihr eine besondere Schnelligkeit bei der Erfüllung von Wünschen und dem Schutz vor Gefahren zugeschrieben, was durch ihre zum Aufstehen bereite Sitzhaltung symbolisiert wird.

Obwohl die grüne Tara auch weltliche Wünsche erfüllen soll, besteht ihr eigentliches Anliegen darin, die Praktizierenden zur Erleuchtung zu führen. In dieser Weise kann man die acht Ängste (Stolz, Verblendung, Zorn, Neid, falsche Ansichten, Geiz, Begierde, Zweifel), vor denen die grüne Tara schützt, auch als Symbole für die inneren Hindernisse auf dem Weg verstehen.

Als friedvolle Erscheinung ist sie von grüner Körperfarbe. Ihr besonderes Kennzeichen ist, dass die mit ausgestrecktem, auf einem Lotus ruhendem rechten Bein (Position der Aktivität) und in Meditationshaltung angezogenem linken Bein auf dem Lotusthron sitzt. Als Ausdruck ihrer zahllosen Verdienste ist sie in reiche, meist regenbogenfarbene Gewänder gehüllt und trägt kostbaren Bodhisattvaschmuck.

In der am meisten verbreiteten Darstellung hält sie in ihrer rechten Hand im Mudra der Freigebigkeit (Handfläche nach vorn ausgestreckt) eine voll entfaltete weiße Lotosblüte. Mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand hält sie auf Herzenshöhe den Stängel einer blauen, halb geöffneten Utpala-Lotosblüte. Jede dieser Blumen hat drei Knospen, womit sie die grüne Tara als Verkörperung der erleuchteten Tatkraft als die Mutter der Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft symbolisieren. WIKIPEDIA

### **Die drei Aspekte der alten Göttin**

Spätestens hier erkennen wir Parallelen zur Darstellung der christlichen Maria: auch sie ist die „Göttin des Mitgefühls“, ein letztes Überbleibsel von „weiblicher Gottheit“ im Christentum – und auch sie wird oft mit drei Blütenknospen abgebildet: mit einer weißen Lilie, die mit ihrem makellosen Weiß für Reinheit, Unschuld, Erhabenheit, Königinnenwürde und Auferstehung steht. Interessanterweise wurde die Lilie bis ins Mittelalter hinein mit dem Heidentum (u.a. auch mit Erotik, Sexualität) verknüpft... Die Dreieitigkeit von ‚Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft‘ weist auf eine noch viel ältere Göttinnenverehrung hin: Es sind die drei Aspekte der alten Göttin, der Weißen, der roten, der Schwarzen.

Wie spannend, immer wieder auf's Neue, dass sich weltweit die gleichen spirituellen Wurzeln finden lassen! Es war das weibliche, das mütterliche Prinzip, das verehrt wurde: Das Werden, das Sein, das Vergehen.

### **Eine grüne Tara aus unserem Kulturkreis:**

Os-tara – eine germanische Göttin der Fruchtbarkeit, des Ackerbaus, des Frühlings und der Morgenröte. Ostara bringt uns die Sonne, das Licht, die Wärme und das Leben wieder zurück und symbolisiert neues Wachstum und Wiedergeburt.

**Os:** Mund/ Eingang/ Tor (Os Uteri – Muttermund) - **Tara:** Erde (Terra)

Das Mantra der grünen Tara: **Om Tare Tuttare Ture Soha**

**Om** – der Urlaut, repräsentiert alle Trinitäten (z.B.- Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – Körper, Geist, Seele) auch Bekräftigung: so sei es.

**Tare** – Anrufung Tara's, der kosmischen Energie. Befreie mich vom wahren Leiden

**Tuttare** – erwecke das Göttliche in mir. Befreie mich von allen Gefahren und meinem Karma

**Ture** – beende meine Leiden und führe mich zur wahren Erkenntnis. Lass' mich die



Während du hier sitzt, gibt es unendlich viele Lebewesen.

Einige sitzen mit dir in diesem Raum, andere gibt es in diesem Haus, viele weitere in der Stadt, im Land, überall auf dieser Erde in diesem Universum, in anderen Universen. Überall gibt es Lebewesen in verschiedenen Formen in unterschiedlichen Gestalten.

Wir entwickeln ein Gefühl für sie, wenn wir an sie denken.

Es fällt uns leichter ein Gefühl für sie zu entwickeln, wenn wir sie uns vorstellen.

So lade deine persönlichen Wesenheiten mit ein, hier bei dir zu dir sitzen. Deine Ahnen und Ahninnen, die aus der mütterlich und die aus der väterlichen Richtung. Und auch die Ahnen und Ahninnen aus deiner Wahlfamilie, deinen politischen oder spirituellen Wurzeln. Lade auch all deine Helferwesen ein, die keine Menschengestalt haben: deine Krafttiere, deine Begleitwesen, deine Helferpflanzen, die Wesen aus dem Reich der Steine, Minerale, Erze. Lade all die Wesen ein, mit denen du gütlich verbunden bist – und wenn du magst, dann lade auch ein, zwei Wesen ein, mit denen du's gerade schwer hast, möge euer Kontakt von deiner jetzigen liebevollen Aufmerksamkeit eine Erleichterung erfahren. Die Wesen, mit denen du gütlich verbunden bist, sitzen zu deiner Seite oder auch in deinem Rücken, in einem Abstand, wie es dir angenehm ist. Die, mit denen du's gerade nicht so leicht hast, sitzen vor dir, mit dem Blick zu dir.

Dann lasse Taras Energie auf dich wirken, indem du dir vorstellst, dass grünes Licht von ihr ausstrahlt: zu dir – zu allen, die du dir vorstellst – hinströmt dich durchströmt, vom Scheitel bis zu den Sohlen.

Und dich dazu inspiriert alle Arten von Problemen, alle Schmerzen alle Krankheiten, alle eingefahrene Muster, die dir das Leben schwer machen . Alle Blockaden, alle Enge, alle Vorstellungen über dich und andere, alle Ängste, alle Befürchtungen, unrealistischen Erwartungen, alle Unsicherheit, alles Festhalten in deinen Vorstellungen – all das löst sich auf in Taras grünem Licht, das zu dir und zu allen anderen kommt.

Und du kannst darauf vertrauen, dass grünes Licht und der Klang – der Klang des Mantras der grünen Tara diese Wirkung auf dich und alle hat - auch wenn wir nicht verstehen, wie das funktioniert und auch nicht immer daran denken.

Du kannst dem Klang lauschen oder auch selbst rezitieren: Om tare, tuttare ture soha

Du kannst das Mantra noch eine Weile leise weiter rezitieren und spüren wie grünes Licht und Mantraklang in dir -und allen um dich herum- alle Probleme auflöst, Blockaden, Hindernisse, Schmerzen.

Und noch einmal kommt grünes Licht von Tara zu dir und allen und nährt alle Qualitäten, die du brauchst um eine lebendige, flexible, humorvolle, kraftvolle, freie Frau zu werden.

Sie inspiriert alle, die du dir vorgestellt hast, das beste aus sich zu machen die Qualitäten zu entwickeln, die sie ,die du brauchst, um klar und liebevoll, phantasievoll, kreativ, kraftvoll zu leben und andere auf ihrem Weg zu unterstützen.

