

Tara-Mantra Informationen und Anleitung zur Mantra-Meditation

1. Sitze dich bequem hin, mit gerade Wirbelsäule oder lege dich hin
2. Singe das Tara-Mantra mit Deva Premal 1 x oder 2 x
3. Dann schließe deine Augen und meditiere das Mantra, wiederholes es im Geiste oder ganz leise für ca. 15 – 30 Minuten.

Mantra:

Om Tare Tuttare Ture Swaha

„Ich verneige mich vor Tara, der Mutter aller Buddhas, der Göttin des Mitgefühls, der Befreierin und Quelle aller Wohltaten.“

Mit diesem Mantra betreten wir die Welt des tibetischen Buddhismus. Dieses Mantra ruft die göttliche Weiblichkeit in Gestalt Taras an, der Göttin des Mitgefühls. Sie tritt in 21 Formen auf und jede davon hat eine ganz eigenen Qualität, die durch ihre jeweilige Farbe zum Ausdruck kommt.

Dieses Mantra ist der grünen Tara gewidmet – sie ist tätiges Mitgefühl.

„Liebe und Mitgefühl sind Notwendigkeit, kein Luxus. Ohne sie kann die Menschheit nicht überleben“ (Dalai Lama)

