

VoiceOfOM.org - Andreas Giesen

<https://voiceofom.org/meditation>

Diese Meditation habe ich nach dem Vorbild der typischen Vajrayana-Techniken selbst geschrieben, weil mir eine einfache Praxis mit der Grünen Tara fehlte. Sie hat sich für mich bewährt und ich nehme die Verantwortung dafür auf mich, diese auch offen weiterzugeben, so wie sie ist. Die Zuflucht und "Einweihung" oder Übertragung kommt hier direkt von Buddha Tara als "Selbstermächtigung".

o|GRÜNE TARA MEDITATION - ÄUSSERES TANTRA|o

Such Dir ein Bild der Grünen Tara, das Dir gut gefällt und Dein Herz öffnet, z.B. per Google-Suchwort "Grüne Tara". Im Anhang findest Du ein gutes Bild, das als Meditationsvorlage geeignet ist.

Wenn Du weißt, wie sie aussieht, kann es an einem Dir möglichst angenehmen, ruhigen Ort losgehen. Es hilft, das Bild dabei vor sich stehen zu haben; wenn Du kein Bild oder eine Statue hast, kannst Du Dir das gefundene Bild auch einfach farbig ausdrucken - oder auf dem Handy oder Tablet anzeigen und so vor Dich stellen.

Bevor man sich auf Buddhaenergien ausrichtet, ist es sinnvoll, erstmal Abstand zu Alltagsunruhen zu bekommen:

Auf einen gleichmäßigen Atem zu achten hilft, sich zu sammeln. Beobachte einfach aufmerksam den Atem, wie er natürlich kommt und geht und wie er dabei immer ruhiger wird.

Richte Dich nun mit Deiner Motivation und Liebe auf den höchsten Nutzen für alle Wesen aus. Du meditierst, um einen Geisteszustand zu erreichen, der es Dir möglich macht, anderen wirklich effektiv und nachhaltig zu helfen, ohne Dich selbst dabei zu verausgaben.

Nun stellst Du Dir die Grüne Tara als 'holografisches' Bild - so genau wie möglich, ohne Dich anzustrengen - in einem angenehmen Abstand vor Dir im Raum vor. Wenn Du nicht so visuell veranlagt bist, reicht auch das Wissen oder Fühlen - oder sogar Hören oder Riechen - dass sie da ist. Sie ist immer sofort da, wenn Du Dir ihre Präsenz irgendwie vergegenwärtigst.

Solange es sich für Dich gut anfühlt, strahlt aus ihrem Herzen jetzt ein Regenbogenlicht auf und über Dich, das Dich ganz einhüllt und durchdringt - bis in das kleinste DNA-Molekül Deiner Zellen.

Dabei kannst Du ihr Mantra denken oder sagen; es ist ihre reine Schwingung als Klangausdruck und über die Vibration - gedacht oder lauthaft schwingend - dringt ihr Segen durch den gesamten Raum und alle Energie und Materie des Universums.

Tara's Mantra: OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Wenn sich Deine Konzentration erschöpft, löst Du die Lichtform mit einem Gefühl von Dankbarkeit komplett in Regenbogenlicht auf und lässt es in Dich hineinfließen wie Wasser in Wasser fließt.

Du bist nun untrennbar eins mit einem harmonischen Buddhafeld, das schon immer Teil Deines Wesens war und alle Aspekte des Seins verbindet wie der alles durchdringende Raum. Wenn es sich für Dich stimmig anfühlt, kannst Du Dich nun selbst in der Form der Tara vorstellen.

Danach löst Du alles um Dich herum und Dich selbst im Raum auf, bis nur noch leuchtendes Gewahrsein über die Leerheit aller Erscheinungen übrig ist.

Auf der höchsten Ebene der Sicht kann man hier erkennen, dass immer alles leer ist, egal, ob da eine Erscheinung ist oder nicht, weil Materie eine Verdichtung von Energie und Energie eine 'Verdichtung des Raumpotentials' ist.

Am Ende erscheint wieder alles um Dich herum auf eine neue und ungewohnte Weise, die Dir das Herz aufgehen lässt, und Du selbst und alle anderen Wesen sind Buddhas: individuelle und vollkommene Wesen - auch jene, die das noch nicht erkannt haben. Du erscheinst einfach wieder so, wie Du zuvor warst, aber nun in frischer Verbindung mit all den besonderen Qualitäten und Fähigkeiten von Buddha Tara.

Zu guter letzt nimmst Du Dir vor, das Gefühl aus der Meditation so gut wie möglich auch zwischen den Meditationen im Alltag zu halten. Die Kraft, die Einsicht und den Segen aus der Meditation verschenke immer für den Nutzen aller Wesen - in Gedanken und jeden Tag in Deinen Handlungen.

Auf diese Weise bleibst Du stets mit dem universellen Erfahrungsstrom der Buddhas auf intuitive Weise verbunden.