

GRÜNE TARA PRAXIS



**Kurze Fassung
für die tägliche Praxis**

༄༅། །དགོངས་གཏེར་སྒྲོལ་མའི་ཟབ་ཏིག་ལས།
 ཕྱི་སྐྱབ་རྒྱས་པའི་ཚོ་ག་ཚོགས་གཉིས་སྐྱོང་པོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Dieses ist die kurze Fassung des Mandalarituals *Die Essenz der zwei Ansammlungen* aus dem Geistes-Terma *Die tiefe Essenz der Befreierin Tara*. Entdeckt von Chokgyur Dechen Lingpa und verfasst von Jamgön Kongtrül Rinpoche

Für die Praxis der Grünen Tara sollte man eine mündliche Ermächtigung, die mündliche Autorisierung und Erklärung erhalten haben.

Bei diesem Text handelt es sich um einen Übungstext, der unter Anleitung eines Lehrers verwendet werden sollte.

Dieses Heft ist kostenfrei erhältlich, darf nicht verkauft werden.

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	2
Kurzer Guru-Yoga	3
Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta	3
Visualisierung der grünen Tara	4
Lobpreis an die 21 Taras	5
Die kurze Anrufung der grünen Tara	6
Kurzes Mantra	6
Zum Nutzen der Praxis	7
Lama Yeshe Rinpoche	10
Widmung	12
Die 21 Taras	13
Visualisationsbilder	16
Grüne Tara	16
Die 21 Taras	17
Kurzes Mantra	18
Die Keimsilbe TAM auf Lotus und Mondscheibe	18



Kagyü Samye Dzong Kirchheim e.V.
Chang Chup Chö Ling

Tibetisch-Buddhistisches Zentrum für Weltfrieden und Gesundheit

Paracelsusstr. 10
 73230 Kirchheim unter Teck
 Telefon 07021 9360001
 Mobil 0162 1861724
 Email info@kirchheim.samyé.org
<http://www.kirchheim-samyé.org>

Kurzer Guru-Yoga

༄༅། | དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྣ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

PAL DÄN TSA WAY LA MA RIN PO TSCHE
Kostbarer, strahlender Wurzel-Lama, der Du

| བདག་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྗེའི་གདན་བཞུགས་ལ།

DA GI TSCHI WOR PÄ DAY DÄN SHUG LA
auf einem Lotus-Mondsitz auf meinem Haupt weilst, halte uns in

| བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་རྗེས་བབུང་སྟེ།

KA DRIN TSCHEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE
Deinem großen Mitgefühl und gewähre uns den Verwirklichungs-Segen

| རླུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྣལ་ཏུ་གསོལ།

KU SUNG THUG KJI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL
von Körper, Rede und Geist.

Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta

༄༅། | མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་རྗེ་བཙུན་མ་མངོན་སུམ་དུ་

བཞུགས་པར་གྱུར་མོས་ལ།

DÜN GYI NAM KHAR DJE TSÜN MA NGÖN SSUM DU SHUG PAR GYUR
Vor mir im Raum ist die Edle Tara unmittelbar anwesend:

| ར་མོ། དགོན་མཚོག་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མར།

NAMO KÖN CHOG KÜN NGÖ DJE TSÜN MAR
Namo, ich und alle anderen Wesen - nehmen Zuflucht zur Edlen (Tara),

| བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས་སུ་མཆི།

DAG SSOG DRO KÜN KYAB SSU CHI
der Verkörperung aller Juwelen der Zuflucht.

| འཇང་ཇུབ་མོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། |

DJANG CHUB MÖN PÄ SSEM KYE NÄ

Wir lassen den Wunsch nach Erleuchtung in uns entstehen

| ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་འདུག་པར་བགྱེ། |

SAB MÖ LAM LA DJUG PAR GYI

und treten so in den tiefgründigen Pfad ein.

Drei Mal rezitieren



Visualisierung der grünen Tara

Die heilige TARA, sitzt vor mir im Himmel; ihr Körper ist blau-grün; ihr friedliches Gesicht lächelt; ihre rechte Hand zeigt die Geste des Gewährens; ihre linke Hand hält an ihrem Herzen mit dem Daumen und dem Ringfinger den Stiel eines Lotusblume, deren Blüte 16 Blätter hat und sich auf der Höhe ihres Ohres befindet. Sie ist sechzehnjährig; sie besitzt die Essenz der 32 großen und 80 kleineren Merkmale eines Buddha; ihre transparente Erscheinung ist bezaubernd und wunderschön. Sie trägt einen Kopfschmuck aus verschiedenen Juwelen, Ohrringe, Halsbänder aus Perlen und Halsbänder aus Bernstein, Armbänder, Gürtel (davon eines mit Glöckchen) und Fußkettchen; sie ist mit vielen sie umgebenden göttlichen Blumen geschmückt. Sie trägt ein Obergewand aus blauer Seide und ein Untergewand, aus vielfarbiger Seide gewickelt, ihr Haar ist auf der linken Seite hochgebunden, auf der rechten Seite fällt es in Wellen herab. Sie sitzt in der Position der königlichen Gelassenheit (ihr rechter Fuß etwas vorgestreckt, der linke etwas eingezogen), und hinter ihr befindet eine Aurascheibe aus einem ungedämpft strahlenden Vollmond





Lobpreis an die 21 Taras

DÜN GYI NAMKHAR DJET SÜNMA NGÖN SUM DU SHUGPAR GYUR

OM DJETSÜNMA PAGMA DROLMA LA CHAK
TSAL LO

CHAK TSAL TARE NYURMA PAMO
TUTTARA YI DJIG PA SSEL MA
TURE DÖN KÜN DJIN PÄ DRÖLMA
SOHE YI GE KHYÖ LA DÜ DO

1 CHAK TSAL DRÖLMA NYURMA PAMO
CHÄN NI KÄ CHIG LOG DANG DRAMA
DJIK TEN SSUM GÖN CHU KYE SHYAL GYI
GE SSAR DJE WA LÄ NI DJUNG MA

2 CHAK TSAL TÖNKÄ DAWA KUNTU
GANGWA GYA NI TSEGPÄ SHÄLMA
KARMA TONG TRAG TSOG PA NAM KYI
RAB TU CHEWÄ Ö RAP BARMA

3 CHAK TSAL SSER NGO CHU NÄ KYE KYI
PEME CHAG NI NAMPAR GYENMA
DJINPA TSÖNDRÜ KATUB SHYIWA
ZÖPA SSAMTÄN CHÖ YUL NYIMA

4 CHAK TSAL DESHYIN SHEGPÄ TSUG TOR
TAYÄ NAMPAR GYÄLWA CHÖMA
MA LÜ PHAROL CHINPA TOBPÄ
GYALWÄ SSÄ KYI SHINTU TENMA

5 CHAKTSAL **TUTTARA HUNG** YIGE
DÖ DANG CHOG DANG NAMKHA GANGMA
DJIGTEN DÜNPO SHYAB KYI NÄN TE
LÜPA MEPAR GUGPAR NÜMA

6 CHAK TSAL GYA DJIN ME LHA TSANGPA
LUNG LHA NATSOG WANGCHUG CHÖMA
DJUNGPO RO LANG DRIZA NAM DANG
NÖDJIN TSOG KYI DÜN NÄ TÖMA

7 CHAK TSAL TRÄ CHE DJA DANG **PHÄ** KYI
PHAROL TRULKHOR RAB TU DJOMMA
YE KUM YÖN KYANG SHYAB KYI NÄN TE
ME BAR TRUGPA SHINTU BARMA

8 CHAK TSAL **TURE** DJIGPA CHENMÖ
DÜ KYI PAWO NAMPAR DJOMMA
CHU KYE SHYAL NI TRO NYER DÄN DZÄ
DRAWO TAMCHE MA LÜ SSÖMA

9 CHAK TSAL KÖNCHOG SSUM TSÖN CHAG
GYÄ
SSORMÖ TUGKAR NAMPAR GYÄNMA
MA LÜ CHOG KYI KHORLO GYÄNPÄ
RANG GI Ö KYI TSOG NAM TRUGMA

10 CHAK TSAL RABTU GAWÄ JIPÄ
URGYEN Ö KYI TRENGWA PELMA
SHYEPÄ RAB SHYE **TUTTARA** YI
DÜ DANG DJIGTEN WANG DU DZÄMA

11 CHAK TSAL SSA SHYI KYONGWE TSOG
NAM

TAMCHE GUGPAR NÜMA NYIMA
TRO NYER YOWÄ YIGE HUNG GI
PHONGPA TAMCHE NAMPAR DROLMA

12 CHAK TSAL DAWE DUMBÜ URGYÄN
GYENPA TAMCHE SHINTU BARMA
RALPE TRÖ NE Ö PAGME LÄ
TAGPAR SHINTU Ö RAB DZÄMA

13 CHAK TSAL KALPA TAMÄ ME TAR
BARWE TRENGWE Ü NA NEMA
YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NE KOR GÄ
DRA YI PUNG NI NAMPAR DJOMMA

14 CHAK TSAL SSA SHYII NGÖ LA CHAG GI
TIL GYI NÜN CHING SHYAB KYI DUNGMA
TRO NYER CHÄN DZE YIGE **HUNG** GI
RIMPA DÜNPO NAM NI GEMMA

15 CHAK TSAL DEMA GEMA SHYIMA
NYANGEN DÄ SHYI CHÖ YUL NYIMA
SOHA OM DANG YANGDAG DÄNPÄ
DIGPA CHENPO DJOMPA NYIMA

16 CHAK TSAL KÜN NÄ KOR RAP GAWE
DRA YI LÜ NI RABTU GEMMA
YIGE CHUPÄ NGAG NI KÖPE
RIGPA **HUNG** LE DROLMA NYIMA

17 CHAK TSAL TUREI SHYAB NI DABPÄ
HUNG GI NAMPÄ SSA BÖN NYIMA
RI RAB MANDARA DANG BIG DJE
DJIGTEN SSUM NAM YOWA NYIMA

18 CHAK TSAL LHA YI TSO YI NAMPÄ
RIDAG TAG CHEN CHAG NA NAMMA
TARA NYI DJÖ **PHÄ** KYI YIGE
DUG NAM MA LÜPAR NI SSELMA

19 CHAK TSAL LHA YI TSOK NAM GYALPO
LHA DANG MIAM CHI YI TENMA
KÜN NÄ GOCHA GAWA DJI KYI
TSÖ DANG MILAM NGÄNPA SSELMA

20 CHAK TSAL NYIMA DAWA GYÄPÄ
CHEN NYIPO LA Ö RAB SSÄLMA
HARA NYI JÖ **TUTTARA** YI
SHINTU DRAGPÖ RIM NE SSELMA

21 CHAK TSAL DE NYI SSUM NAM KÖPE
SHYIWÄ TU DANG YANGDAG DÄNMA
DÖN DANG RO LANG NÖDJIN TSOK NAM
DJOMPA **TURE** RAB CHOG NYIMA

TSAWE NGAG KYI TÖPA DI DANG
CHAK TSALWA NI NYISHU TSA CHIG

Die kurze Anrufung der grünen Tara

༄། ། ཇེ་བཟུང་འཕག་མ་སྐྱེལ་མ་བྱེད་མཁུའ་ལོ།

JETSÜN PHAG MA DRÖL MA KHJE KHJEN NO

Erhabene Edle Tara, bitte schau mich an

། འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་ནས་སྐྱབས་ཏུ་གསོལ།

DSCHIG TEN DUG NGÄL KÜN NÄ KJAB TU SÖL

und beschütze die drei Welten vor allem Leid!



Kurzes Mantra

༄། ། ཨོྫོན་ཏུ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱུ་ཏུ། ཨོ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

So oft wie möglich

OM	Ehre der heiligen und Edlen Tara
TARE	Ehre Dir, Du schnelle Heldin,
TUTTARE	Du beseitigst Entsetzen mit ‚Tuttare‘
TURE	Du Retterin, Du gewährst die Erfüllung aller Ziele mit ‚Ture‘
SWAHAM	Vor Dir verbeuge ich mich.

Taras Form löst sich in Licht auf, und dieses Licht verschmilzt untrennbar mit mir.

Zum Nutzen der Praxis

༄༅། ། ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྡན་པའི།

LHA MO LA GÜ YANG DAG DAN PÄ

Wer diese Verse mit völlig reinem Sinn

། ལོ་དང་གང་གི་རབ་དང་བཟོད་དེ།

LO DAN GANG GI RAB DANG DJÖ DÄ

und einer echten Haltung von Hingabe spricht

། སློད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས།

SSÖ DANG TO RANG LANG PAR DJA TE

und sich ihrer abends sowie beim Aufstehen am Morgen entsinnt,

། དྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྐྱེར།

DRAN PA MI DJIG TAM CHE RAB TER

wird völlige Befreiung von Ängsten erreichen

། རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་ཞི་བྱེད།

DIG PA TAM CHE RAB TU SHI WA

und all dessen schlechte Taten werden vollkommen befriedet werden.

། ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ།

NGAN DRO TAM CHE DJOM PA NYI DO

Die niederen Daseinsbereiche werden völlig überwunden.

། རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།

GYAL WA DJE WA TRAG DÜN NAM KYI

Indem man von siebenmal zehn Millionen Buddhas

། ལྷུར་དུ་དབང་ནི་བསྐྱེར་བར་འགྱུར་ལ།

NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA

rasch Abhiṣheka erhält, wird man noch Größeres erlangen

| འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་།

DI LÄ CHE WA NYI NI TOB CHING

und schließlich zur vollendeten Stufe der Buddhaschaft gehen.

| སངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ།

SANG GYA GO PHANG TAR TUG DER DRO

Wenn man (Tara) gedenkt, werden selbst starke Gifte

| དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ།

DE YI DUG NI DRAG POCHEN PO

ob verweilend oder vorübergehend, gegessen oder getrunken,

| བརྟན་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

TEN LA NÄ PA-AM SHAN YANG DRO WA

vollkommen beseitigt. Die Summe aller Leiden,

| ཟློས་པ་དང་ནི་འཕྱངས་པ་ཉིད་ཀྱང་།

SÖ PA DANG NI TUNG PA NYI KY ANG

hervorgerufen durch Dämonen, Epidemien und Gifte,

| དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ།

DRÄN PA RAB TU SSEL WA NYI TOB

werden völlig überwunden

| གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་བའི།

DÖN DANG RIM DANG DUG GI SIR WÄ.

Dies gilt auch für andere Lebewesen

| རླུག་བསྐྱལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ།

DUG NGÄL TSO G NI NAM PAR PANG TE

Wenn man (die Verse) zudem zwei-, drei- oder siebenmal ausspricht,

| སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ།

SEM CHEN SHAN PA NAM LA YANG NGO

wird man ein Kind bekommen,

| གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།

NYI SSUM DON DU NGÖN PAR DJÖ NA

wenn man sich eines wünscht;

| འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང།

BU DÖ PÄ NI BU TOB GYUR SHING

ebensolches gilt für Reichtum.

| ཁོར་འདོད་པས་ནི་ཁོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ།

NOR DÖ PA NI NOR NAM NYI TOB

Alle Wünsche werden erfüllt,

| འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ལ།

DÖ PA TAM CHE TOB PAR GYUR LA

schädigende Einflüsse werden zunichte gemacht

| བགོགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཇོམས་འགྱུར།

GEG NAM ME CHING SSO SSOR DJOM GYUR

und jeweils bezwungen



Lama Yeshe Rinpoche

༄༅། །བེད་ཡུལ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ཆེ་ཡི་སྣ་ཚོགས་དང་།

BIDSA YÄNTU TSCHI ME RIG DSIN TSE YI LHA TSOG DANG

Mögen Sie siegreich sein! Wir beten mit reinem Vertrauen und Samaya

། རྟོགས་གྲོལ་དོན་གྱི་བྱིན་བརྒྱབས་དངོས་བརྒྱད་ནས།

TOG DRÖL DÖN GJI DSCHIN LAB NGÖ GJÜ NÄ

zu allen kostbaren Meistern: Mögen sie direkt und indirekt den Segen

། བསྐྱེལ་མཛད་རྗེ་བཅུན་སྐྱ་མ་མཚོག་རྣམས་ལ།

TSÖL DSÄ DSE TSÜN LA MA TSCHOG NAM LA

der unsterblichen Wesen und der Langlebensgottheiten vermitteln,

། བདག་སོགས་དད་དམ་གཙང་མས་གསོལ་འདེབས་ན།

DAG SOG DÄ DAM TSANG MÄ SÖL DEB NA

den letztendlichen Segen der Verwirklichung und Befreiung.

། དྲེ་གནས་གཤེས་གྱི་རྩལ་སྣང་འོད་གསལ་རྗེ།

YE NÄ SHI DSCHI TSÄL NANG Ö SÄL DSCHE

Durch die höchste Leuchtkraft, Ausstrahlung der ursprünglichen Natur;

། བྱེས་རབ་མོས་གུས་བྱུང་གིས་རྟོགས་བྱ་ཉིད།

SHE RAB MÖ GÜ SUNG GI TOG DSCHA NYI

durch die Verwirklichung, welche durch Erkenntnis und Hingabe entsteht;

། ལེགས་སྤྱད་རྣམ་དཀར་མ་སྤྱད་བསགས་སྟོབས་གྱིས།

LEG DSCHÄ NAM KAR MA MÄ SAG TOB DSCHI

durch die Kraft der Ansammlung reiner tugendhafter Handlungen;

། གནས་སྐབས་གསུམ་དུ་གཞིག་བྲལ་བརྟན་བཞུག་ཏེ།

NÄ KAB SUM DU SHIG DRÄL TÄN SHUG TE

möge Dein Leben in allen drei Zeiten unerschütterlich bleiben.

|བདག་ཅག་ཐེག་ཐེག་པའི་འཇུག་སྒོ་སྐྱབས་འགོ་ནས།

DAG TSCHAG THEG PAY DSCHUG GO DSCHAB DRO NÄ

Mögest Du alle Wesen bewahren und sie durch Gewissheit

|བབྱང་སྟེ་ཁ་སྐྱོར་བདུན་ལྔ་མ་འགྲུབ་བར།

SUNG TÄ KHA DSCHOR DÜN DÄN MA DRUB BAR

in den Dharma von der Zuflucht -dem ersten Schritt aller Fahrzeuge-

|སྐྱེ་ཀུན་རྗེས་བབྱང་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་ཀྱིས།

DSCHE KÜN DSCHESUNG TSCHÖ LA NGE SHÄ DSCHI

bis hin zum Erlangen der ‚Sieben Zweige der Vereinigung‘ geleiten,

|ངངས་ཏེ་འགོ་ཀུན་མཉམ་འཚང་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།

DRANG TE DRO KÜN NYAM TSANG GJÄ GJUR TSCHIG

so dass sie alle zusammen Buddhaschaft erlangen.

|དགོན་མཚོག་རྩ་བ་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་དང་།

KÖN TSCHOG TSA WA SUM GJI TSCHIN LAB DANG

Durch den Segen der ‚Drei Kostbarkeiten‘ und der ‚Drei Wurzeln‘ und durch

|ཚེ་ལྷ་རིག་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ཡིས།

TSE LHA RIG DSIN NAM TSCHI THUG DSCHESHI

das Mitgefühl der göttlichen Wesen, welche ein langes Leben schenken,

|ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་སྐྱ་ཚེ་བརྟན་པ་དང་།

LAMA YESHE KU TSHE TÄN PA DANG

möge LAMA YESHE lange leben und mögen sich

|ཚོས་འབྱོར་ལང་ཚོ་རྟག་ཏུ་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།

TSCHÖ DSCHOR LANG TSHO TAG TU GJÄ GJUR TSCHIG

seine Dharma-Aktivitäten, Reichtümer und seine Gesundheit vermehren.

Widmung

། དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Möge ich durch dieses Verdienst

། འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

PHAG MA DRÖL MA DRUB GYUR NÄ

rasch die Edle Befreierin (Tärä) verwirklichen und

། འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

dadurch alle Wesen ohne Ausnahme

། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DE YI SSA LA GÖ PAR SCHOG

auf dieselbe Ebene führen.

ཅེས་བསྐྱོན་གྱ།

Widme den Verdienst und mach edle Bestrebungen.



Die 21 Taras

Aufgrund der Bitte von Samye-Ling machen wir seit einiger Zeit am Ende der Meditationsgruppen eine sehr kurze Version der Praxis der Grünen Tara. Dies geschieht, um mitzuhelfen, dass Hindernisse für Lama Yeshe Rinpoches' Gesundheit überwunden werden können und natürlich hilft es auch uns, nicht von Gefahren jeglicher Art oder inneren Hindernissen beeinträchtigt zu sein in unserer Entwicklung. Die verschiedenen Lobpreisungen, die wir rezitieren, beziehen sich auf den Schutz, den die jeweiligen Ausdrucksformen der zentralen Grünen Tara gewähren. Ich hoffe, dass die Aufzählung und Beschreibungen, die folgen, hilfreich sind, mehr Verständnis für die Praxis zu entwickeln.

1. Drölma Loter Yanchenma. Tara der friedvollen Aktivität, der Befriedung von Schaden und Schwierigkeiten. Sie ist weiß, mit einem friedvollen, lächelnden Gesichtsausdruck. Die rechte Hand ist in der Zuflucht gewährenden Geste und die linke Hand hält eine Utpala-Blüte.

2. Drölma Sönam Topche. Tara, die vor Ängsten schützt, die mit dem Erdelement in Verbindung stehen. Sie ist dunkelblau und die linke Hand hält eine Utpala-Blüte mit einem Dorje.

3. Tsugtor Namgyalma. Tara, die vor Ängsten in Verbindung mit dem Wasserelement schützt. Sie ist rot und die linke Hand hält eine Utpala-Blüte mit einem Feuerkristalljuwel. (Sonnenkristall)

4. Wangdu Rikje Lhamo. Tara schützt vor Ängsten, die mit dem Feuerelement in Verbindung stehen. Sie ist gelb und die linke Hand hält eine Utpala-Blüte mit einem Wasserkristall (Mondstein), der dem ununterbrochenen Fließen eines Flusses gleicht.

5. Jigje Chenmo. Tara schützt vor Ängsten in Verbindung mit dem Luftelement. Sie ist weiß und ihre linke Hand hält eine Utpala-Blüte mit einem Rad der Lehre (Dharmachakra).

6. Zhengyi Mitupma. Tara der vermehrenden und ausweitenden Energie. Sie ist gelb, mit einem Ausdruck und einer Erscheinung, die sehr charmant sind. In der rechten Hand hält sie ein kostbares Juwel und in der linken Hand eine Utpala-Blüte mit einem Eisenhaken.

7. Zhengyi Migyalma. Tara, die vor der Angst vor Blitzen und Vajras schützt. Sie ist grün und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem Doppelvajra.

8. Sengdeng Nagchi Drölma. Tara, die vor Ängsten schützt, von Waffen zerstört oder verletzt zu werden. Sie ist blau und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem Schwert.

9. Jigten Sumle Gyalma. Tara, die vor Schrecken und Gefahren durch Herrscher oder Regierungen schützt.
Sie ist rot und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem Eisenhaken.

10. Phakma Nortter Drölma. Tara, die vor Dieben und Banditen schützt.
Sie ist schwarz und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einer Streitaxt.

11. Tashi Dönje. Tara der kraftvollen, kontrollierenden Aktivität.
Sie ist rot mit einem verlockenden und sinnlichen Ausdruck.
Ihre rechte Hand hält eine Lotusblüte mit einem Eisenhaken und die linke Hand hält eine Schlinge.

12. Tara Yülle Gyalma. Tara, die vor der Gefahr durch fleischfressende Dämonen schützt.
Sie ist schwarz und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem Phurba .

13. Trönyer Chen. Tara, die vor Ängsten vor Elefanten schützt,
Sie ist rauchfarben und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem kurzen Speer.

14. Tara Rabzhima. Tara, die vor Ängsten vor Löwen schützt.
Sie ist schwarz und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem Feuerball.

15. Tara Rigngak Tobjom. Tara, die vor Ängsten vor Schlangen schützt.
Sie ist weiß und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einer Mondsteinvase, die Dütsi enthält.

16. Tara Phagme Nönma. Tara der zornvollen Aktivität.
Sie ist schwarz mit einem zornentbrannten Ausdruck. Mit beiden Händen rollt sie einen Phurba.

17. Tara Maja Chenmo. Tara, die vor Krankheit schützt.
Sie ist gelbgrün und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einer Myrobalam-Pflanze (Arura-Heilpflanze), von dem medizinischen Licht, ausstrahlt.

18. Dugkarmo. Tara, die vor vorzeitigem Tod und Todesängsten schützt.
Sie ist weiß und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einer Langlebensvase.

19. Ritö Loma Jönma. Tara, die vor Armut schützt.
Sie ist gelb und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einer Schatzvase.

20. Ritö Loma Jönma. Tara, die vor der Angst zu versagen schützt. Sie gewährt die Erfüllung aller Wünsche und Pläne.
Sie ist gelbgrün und in der linken Hand hält sie eine Utpala-Blüte mit einem unendlichen Knoten, dem glorreichen Knoten.

Außer den vier Taras der verschiedenen Aktivitäten haben alle Taras einen friedvollen, lächelnden, freudvollen Gesichtsausdruck.

Ihre rechte Hand ruht auf dem rechten Knie in der Geste „höchster Großzügigkeit“ und die linke Hand hält mit dem Ringfinger eine blaue Utpala-Blume auf der Höhe des Herzens am Stiel fest. Die Blütenblätter blühen nahbei in Richtung des Gesichts und in den Staubbeuteln einer jeden Blüte leuchtet ein anderes Insignium.

Alle Taras sind mit Seide und wertvollen Ornamenten geschmückt.

Ihr rechtes Bein ist ein wenig ausgestreckt und das linke Bein ist angezogen in der Haltung von Vergnügen, Ausdruck des Selbst-Erstrahlens ihrer völligen Perfektion.



Visualisationsbilder Grüne Tara



Grüne Tara / Drolma Thangka von Ani Semchi

Die 21 Taras



Grüne Tara mit den 20 Taras

Kurzes Mantra

ॐ तरे तुतारे तुरे सोहा ॐ
OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Die Keimsilbe TAM auf Lotus und Mondscheibe



Die Keimsilbe Tam auf dem Lotus-Mond