



Visualisationstechniken

Die Arbeit mit Visualisationen ist letztlich die Arbeit mit dem energetischen Abbild, welches wir von uns von der Wirklichkeit, die wir erleben machen. Je deutlicher es uns gelingt, diese Visualisation vor uns entstehen zu lassen und dann mit uns zu vereinigen, desto tiefer beeindruckt uns dieses Bild. Je tiefer der Eindruck, desto heilender die Wirkung des aufgenommenen Bildes.

Erinnerungen sind Eindrücke (Imprint). Mit der Geburt wird über die Sinne, von welchen der Sehsinn eine der wesentlichen ist, ein Muster von Eindrücken gewebt, das wir als unsere Welt wahrnehmen.

Wie der Neurologe Jakob Libet in seinen Veröffentlichungen beschrieben hat, ist der Satz der Tantras: „Die Welt entsteht im Kopf“ von der neuen Neurologie nachgewiesen. Weitergehend hat er dargestellt, dass unsere Handlungen von diesen Imprint, diesen Eindrücken gesteuert wird und wir uns danach die Welt erst kognitiv zurechterklären.

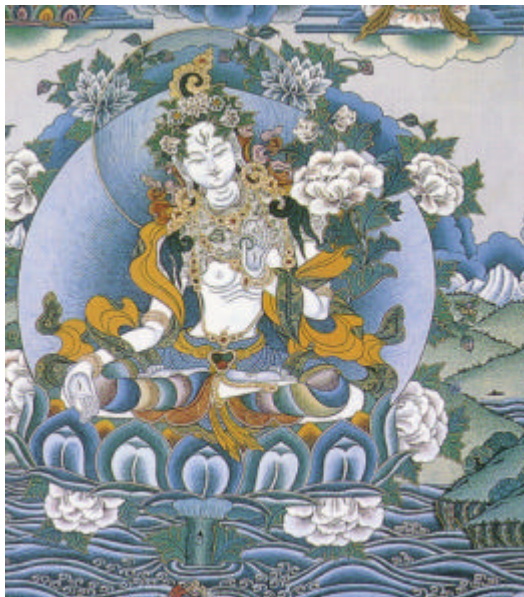
In diesem Sinn, sind wir wie im Hinduismus und Buddhismus beschrieben von der Welt gefangen.

Befreiung von der Welt erlangen, wenn wir unser Energiesystem erneuern und anders ausrichten. Dazu ist es notwendig gute Eindrücke zu sammeln und zu verstärken und schlechte Eindrücke (durch Arbeit mit den inneren Dämonen) aufzulösen. Dadurch entsteht die Möglichkeit für uns und andere, befreit zu leben.

Visualisationstechniken (also die Arbeit mit vorgegebenen Bildern) sind eine der Möglichkeiten mit diesem Phänomen zu arbeiten. **Sie sind elementarer Bestandteil tantrischer Praxis, da hier Eindrücke umgewandelt werden können und eine Reinigung des feinstofflichen Körpers auf mehr subtile Weise stattfinden.**

Die Arbeit mit dem göttlichen Bild oder der Idealform heilt die Gespaltenheit und zerrüttete Form, welche die kindliche Gestalt durch die Eindrücke der Mutter und derer erweiterten Umgebung und durch die Wahrnehmung nach der Geburt empfängt. Diese Verzerrung und Verformung der sogenannten Tropfen (auch Thigle genannt) beginnt im Moment der Empfängnis, da dort die ursprüngliche Lichtkraft bemustert wird. Mit den Mustern, den traumatischen Eindrücken und Schock müssen wir in unserem Leben einen achtsamen Umgang lernen, um Körper, Geist und Seele vor Schäden zu bewahren.

Oft sind heilige Räume, also Ritualzeiten und -räume, ein Chancen zu heilen und Ressourcen und Energie wieder zurück zu gewinnen.



Ergänzend werde wir zu Beginn einige Anmerkungen zum Thema **Visualisationpraxis** machen.

Im weiteren Verlauf dieser kurzen Einführung in die Visualisationstechniken werden einige Quelltexte des tibetischen Buddhismus (der nur stellvertretend für die ebenso großartige Vielfalt im Hindu- Tantrismus steht) angeführt, in denen Übungen und zu visualisierende Gottheiten beschrieben sind.

Meditationsversuche im Tantra

„... am Morgen werdet ihr durch den Gesang der Göttinnen geweckt. Sie singen euch das Lied des Abhängigen Entstehens.“

Diese Worte des alten, ehrwürdigen Tantra - Meisters Kenschur Geshe Ugyen Rinpoche klingen mir noch heute in den Ohren. So beginnt also ein Tag im Dharma, ein Tag im Leben eines echten Tantra-Praktizierenden. Auch vom Ende dieses Tages hat Kenschur Rinpoche in seinen Unterweisungen zur Vajrayogini- Praxis gesprochen: „Auf einem Lotuskissen, das sich auf einem Löwenthrone befindet, legt ihr euch auf die rechte Seite, den Kopf in den Schoß eures Guru, der auf dem nördlichen Lotusblatt ruht. Ihr selbst habt euch als Gottheit visualisiert.“ So endet der Tag. Aber wie sieht es dazwischen aus? Im besten Fall visualisiert man sich auch während des Tages bei all den Aufgaben, die man zu erledigen hat, als Gottheit, führt die reinen Handlungen einer Gottheit aus und erfreut sich an den makellosen Genussobjekten in göttlicher Umgebung.

Wozu macht man diese Übung?

Weil man sich für etwas Besonderes hält, weil man denkt, besser zu sein als andere, die nur „einfache Wesen“ sind? Falsch! Da die Tantra-Praxis sozusagen die Krönung des Übungswegs eines Bodhisattva ist, hat man sich schon viele Zeitalter darin geübt, die anderen Lebewesen höher zu schätzen als sich selbst. Wenn man reine Wahrnehmungen übt, die der Kern der tantrischen Meditation sind, bezieht man auch die anderen mit ein, um die es eigentlich geht.



Tatsache ist, dass die Lebewesen, in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit gehüllt, auf dem Ozean des Leidens umhertreiben. Wir praktizieren Tantra, weil wir das Leiden der anderen nicht mehr ertragen können. Wir ertragen dieses Leiden nicht mehr, weil wir unser eigenes Leiden nicht mehr ertragen können. Und dieses Leiden ist uns so präsent, weil wir lange über die Leiden im Kreislauf der Wiedergeburten nachgedacht haben. Wir üben uns im Gottheiten-Yoga, um diesen fühlenden Wesen so schnell wie möglich, spontan und mühelos helfen zu können wie der Buddha. Mit den Methoden des Tantra kann man, sofern man die Voraussetzungen hat, besonders schnell die Erleuchtung erlangen.

Die Visualisation als Gottheit ist eine wesentliche Ursache für den zukünftigen Buddha-Zustand, die perfekte Ausgangsposition, um den anderen effektiv und ohne Irrtum helfen zu können. Wir sollten zuvor eine Initiation und Erklärungen von einem qualifizierten Meister genommen haben, denn sonst werden die Übungen bloße Vorstellungen bleiben, so wie wir uns unsere Wohnungseinrichtung vorstellen, ein leckeres Essen, wenn wir Hunger haben, oder eine Person, mit der wir gern zusammen sein möchten. All dies können wir in schillerndsten Farben visualisieren, wenn das Verlangen nur groß genug ist. Auf der Seite der reinen Objekte fällt es uns jedoch schwer, und wir brauchen die geistige Führung durch unseren Lehrer, um den Geist umzuformen.

Wir haben gewiss das Potenzial, uns zu entwickeln und Stabilität in der Visualisierung zu erlangen. Wir haben zum Beispiel die natürliche Veranlagung, Liebe und Mitgefühl für uns sehr nahe stehende Personen zu empfinden und können diese positive Geisteshaltung auf alle Lebewesen ausdehnen. Genau so steckt in uns die Fähigkeit, uns Gottheiten vorzustellen, ja sogar über mehrere Stunden ohne Ablenkung ein vollständiges Mandala in Senfkorngröße im Bewusstsein zu halten. Natürlich wird es uns schwer fallen, solche fortgeschrittenen Meditationen neben dem Berufsalltag einzuüben; ein Leben in Abgeschiedenheit wäre nötig, das ganz der Meditation gewidmet ist, vielleicht eine Drei-Jahres-Klausur mit den Übungen der Reinigung und Verdienstansammlung als Vorbereitung. Dies heißt aber nicht, dass wir uns im Moment überhaupt nicht dem Tantra annähern könnten. Das Schlafen, das Aufwachen, das Essen, Trinken und Ankleiden können wir benutzen, um in Kontakt mit der Gottheit zu bleiben, von der wir die Initiation erhalten haben. Dinge, die wir täglich tun, können wir mit ein bisschen Achtsamkeit und Enthusiasmus transformieren.

Wir beginnen stets damit, uns das, was wir über die Leerheit gelernt haben, ins Gedächtnis zu rufen. Alle Phänomene sind abhängig von den verschiedenen Ursachen, Teilen und von Benennungen; aus diesem Grund sind sie leer von einem Eigenwesen, von wahrhafter Existenz. Wir konzentrieren uns auf diese Einsicht und stellen uns vor, dass unsere Erkenntnis die Form der Gottheit annimmt. Die Gottheit entsteht aus der Leerheit. Mit der Motivation, selbst ein Buddha zu werden, um die fühlenden Wesen vom Leiden zu befreien, visualisieren wir uns in der Gestalt des Buddha. Dies am Morgen gleich nach dem Aufwachen zu tun, hat schon eine sehr heilsame Kraft. Wenn wir uns tagsüber hin und wieder daran erinnern, um so besser.

Wir fassen den Entschluss, an diesem Tag zum Wohl der Wesen aktiv zu sein. Es fällt mir nicht schwer, morgens, wenn der Geist klar und ausgeruht ist, an die Gottheit zu denken. Auch beim Waschen und Ankleiden lässt sich die Vorstellung noch recht gut aufrechterhalten. Und wenn ich den ersten Schluck eines Getränks zu mir nehme, versuche ich ihn in dem Bewusstsein zu genießen, dass der Kaffee, ich selbst und der Vorgang des Trinkens leer von wahrhafter Existenz sind.



Spätestens dann jedoch bricht die Welt mit ihren gewöhnlichen, unreinen Erscheinungen über mich herein, und ich beurteile sie auch so. Ich denke noch: „Heute muss ich dieses und jenes erledigen. Ich habe diesen Termin und darf jenes nicht vergessen....“ So vergeht der Tag wie im Fluge, und nur wenige Augenblicke kann ich das Gewahrsein der Gottheit aufrechterhalten. Plötzlich ist Abend. Erst wenn Ruhe einkehrt, schieben sich langsam wieder die Erinnerungen an die Gottheit in mein Bewusstsein.

Der Dalai Lama berichtet: „Einmal führte ich im Haupttempel in Dharamsala das Ritual durch, mich selbst als Guhyasamāja, eine Gottheit des Höchsten Yoga-Tantra, vorzustellen.“

Mein Geist verweilte ununterbrochen auf der Rezitation des Ritualtextes, und als die Worte „ich selbst“ kamen, habe ich mein gewöhnliches Selbst in Bezug auf meine Verbindung von Geist und Körper vollständig vergessen. Stattdessen hatte ich ein sehr deutliches Gespür eines „Ich“ in Bezug auf die neue, reine Verbindung von Geist und Körper von Guhyasamāja, den ich mir vorstellte. Da diese Art der Selbst-Identifikation das Herz des tantrischen Yoga ist, hat mir diese Erfahrung bestätigt, dass ich, mit genügend Zeit, zweifellos die außergewöhnlichen, tiefgründigen Zustände des Geistes, die in den Schriften beschrieben werden, erreichen könnte.“ (Dalai Lama: Der Weg zum Glück. Sinn im Leben finden. Herder Spektrum 2002, S. 132)



So sieht die pragmatische Übung im Alltag aus.

Die Visualisation verschiedener Gottheiten verbindet uns mit der heilsamen Qualität dieser Erscheinung.

Theoretisch können wir auch leere, neutrale Formen wie Wasser, Luftwirbel, Blattformen visualisieren und damit die Begrenzung auflösen.

Eine positive oder neutrale Form ist leichter zu handhaben in der Visualisation. In bestimmten tantrischen Übungen meditiert man mit der Vorstellung von zornvollen Gottheiten, Dämonen, Geistern und nimmt auch mit der Welt des Todes Kontakt auf, um seine Unerschütterlichkeit zu überprüfen.

Mit einer Anbetung der einfachsten und schönsten Gottheiten, der Tara, Visualisation der damit verbundenen Kräfte schließt die Einführung in die Visualisationstechniken.

Lobpreis der 21 Taras

Von der hohen Stätte des Potala, geboren aus der grünen Silbe TAM, das Haupt geschmückt mit Buddha Amitabha, verkörperst Du die Heilsaktivität der Buddhas der drei Zeiten. Ich bitte Dich, Tara, komme mit. Deinem Gefolge!

Götter und Nicht-Götter verbeugen sich mit der Krone ihres Hauptes zu Deinen Lotus-Füßen. Vor Dir, Mutter Tara, Befreierin aus aller Armut, verneige ich mich!

OM! Vor Dir, Ehrwürdige Arya Tara, verneige ich mich!

Vor Dir, Befreierin, Geschwinde, Heldin, verneige ich mich! Deine Augen gleichen dem augenblicklichen Aufleuchten eines Blitzes. Du bist geboren aus den zehn Millionen Staubgefäßen des 'Wassergeborenen', aus dem Antlitz des Beschützers der drei Welten.

Vor Dir, deren Antlitz wie 100 volle Herbstmonde strahlt, verneige ich mich! Licht strahlt von Dir aus, das heller ist als eine Anhäufung von tausend Sternen.

Vor Dir, die Du von gold-blauer Farbe bist und deren Hand geschmückt ist mit einem Lotos, dem 'Wassergeborenen', verneige ich mich! Dein Wirkungsfeld ist Freigebigkeit, Tatkraft, Askese, Ruhe, Geduld und Konzentration.

Vor Dir, die Du die Scheitelerhöhung aller Tathagatas und die Siegerin über die endlosen Hindernisse bist, verneige ich mich! Du bist der Beistand der Kinder der Sieger, die die Vollkommenheiten ohne Ausnahme erlangt haben.

Vor Dir, die Du den Raum, alle Richtungen und die Sinnliche Welt mit den Silben TUTTARA HUM erfüllst, verneige ich mich! Mit Deinen Füßen trittst Du die sieben Welten nieder und ziehst alle [Lebewesen] ausnahmslos zu Dir heran.

Vor Dir, die Du verehrt wirst von vielen Göttern, von Indra, Agni, Brahman, Vayudeva und Ishvara, verneige ich mich! Du wirst von allen gepriesen, von Bhutas und Vetalas, Gandharvas und Yakshas.

Vor Dir, die Du mit [den Silben] TRAD und PHAT die magischen Kreise der Gegner vollständig überwindest, verneige ich mich! Dein rechtes [Bein] angewinkelt. Dein linkes ausgestreckt, trittst Du mit Deinem Fuß [alle negativen Kräfte] nieder und verbrennst sie vollständig in einem lodernden Feuerwirbel.

Vor Dir, TURE, große Furchterregende, die Du die Heere Maras vollständig vernichtest, verneige ich mich! Durch Dein Lotosgesicht mit zornigen Falten tötet Du alle Feinde ohne Ausnahme.

Vor Dir, deren Herz vollständig geschmückt ist mit den Fingern in der Mudra der Drei Juwelen, verneige ich mich! Von Deiner Hand gehen viele Bündel von Lichtstrahlen in alle Richtungen aus, geschmückt mit den Rädern der Lehre.

Vor Dir, von deren Kopfschmuck Kränze von Licht ausstrahlen, die äußerste Freude verbreiten, verneige ich mich! Mit dem fröhlichen Lachen von TUTTARA bemächtigt Du Dich Maras und sämtlicher Welten.

Vor Dir, die Du die Kraft hast, alle Scharen der Beschützer der Erde an Dich zu ziehen, verneige ich mich! Mit den Silben HUM, [die gebildet sind] aus der Bewegung Deiner Zornfalten, befreist Du alle Lebewesen aus der Armut.

Vor Dir, deren Kopf geschmückt ist mit einer Mondscheibe, verneige ich mich! All Dein Schmuck glänzt in äußerster Helligkeit, und von Buddha Amitabha in den Haarlocken [Deiner Scheitelerhöhung] geht strahlendes Licht aus.

Vor Dir, die Du in der Mitte eines Flammenkranzes verweilst, der dem Feuer am Ende der Zeitalter gleicht, verneige ich mich! Dein rechtes [Bein] ausgestreckt und das linke angewinkelt, überwindest Du alle Heere von Feinden derer, die sich am Rad der Lehre erfreuen.

Vor Dir, die Du mit Deiner Innenhand auf die Oberfläche der Erde schlägst und mit dem Fuß auf sie stampfst, verneige ich mich! In zornvoller Erscheinung vernichtest Du mit den Silben HUM die sieben Bereiche.

Vor Dir, Glückliche, Tugendhafte, Friedvolle, verneige ich mich! Dein Wirkungsfeld ist der Frieden Nirvanas. Wohl versehen mit SVAHA und OM überwindest Du die großen moralischen Verfehlungen.

Vor Dir, Vernichterin der Körper der Feinde jener, die sich aufrecht am Rad der Lehre erfreuen, verneige ich mich! Du Befreierin mittels des angeordneten zehnsilbigen Mantras und des Weisheitsmantras HUM.



Vor Dir TURE, die Du entstanden bist aus der Keimsilbe HUM, verneige ich mich! Durch das Aufstampfen Deines Fußes bringst Du die Berge Meru, Mandara und Vindhya in den drei Welten zum Erschüttern.

Vor Dir, Du See der Götter, verneige ich mich! Du hältst den Mond in Gestalt von Gazellen in Deinen Händen. Durch das Aussprechen der zwei Silben TARA und PHAT beseitigst Du alle Gifte ohne Ausnahme.

Vor Dir, Du Königin aller Götterscharen, verneige ich mich! Alle, wer sie auch seien, Götter oder Menschen, bringen Dir ihre Verehrung entgegen. Durch Deine freudvolle Rüstung von hellem Glanz, die Dich vollständig umgibt, beseitigst Du Zank und schlechte Träume.

Vor Dir, deren zwei Augen wie klares Licht mit der Weite von Sonne und Mond strahlen, verneige ich mich! Durch das Aussprechen der beiden Silben HARA und TUTTARA vertreibst Du alle äußerst heftigen Plagen.

Vor Dir, höchste TURE, verneige ich mich! Durch die Anordnung der drei Soheiten bist Du mit der besänftigenden Kraft ausgestattet, durch die Du die Scharen von Dämonen, Vetalas und Yakshas überwinden kannst.

Mit diesem Lobpreis in Verbindung mit dem grundlegenden Mantra verneige ich mich vor den 21 Manifestationen der Tara!

Bei mehrmaliger Rezitation des Lobpreises wieder erneut beginnen mit der Zeile:

OM! Vor Dir, Ehrwürdige Arya Tara, verneige ich mich!

Danach das Mantra so oft rezitieren, wie möglich:

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

(Am Schluss die Verdienste widmen mit:)

Ehrwürdige Tara, ich bitte Dich, lasse die Lebensdauer und die Verdienste von mir und allen Lebewesen, deren Zahl der Unendlichkeit des Raumes gleicht, anwachsen und sich ausbreiten. Verleihe mir ein langes Leben. Besänftige Krankheiten und Dämonen. Ich bitte Dich, uns von allen moralischen Verfehlungen und Verdunklungen zu reinigen. Lasse uns schnell die höchsten und gewöhnlichen Siddhis erlangen.

Mögen wir den anderen all die heiligen Lehren des Ozeans von Sutra und Tantra weitergeben, nachdem wir selbst sie gut verstanden haben. Mögen wir uns gleich der Trägerin des Siegesbanners, die dieses in rechter Weise erreicht hat, darum bemühen, bis der Daseinskreislauf leer ist.

Mögen sich das Glück und der Segen der vom Glanz vielfältigen Glücks und Segens Strahlenden ergeben: Sie hat die Fehler des Körpers aufgegeben und ist mit den guten Zeichen der Haupt- und Nebenmerkmale geschmückt; sie hat die Fehler der Rede aufgegeben und besitzt die schöne Stimme des Vogels Kalapinka; sie hat die Fehler des Geistes aufgegeben und erblickt alle Wissensobjekte.

Ähnlich der Wirkung von Visualisation ist die Wirkung imaginativer Bilder. Der Unterschied ist im Wesentlichen jener, das bei der Imagination ureigenste innere Bilder und damit verbundene Fixierungen durch Prozesse aus dem Innern emporsteigen. Sie sind damit ein *Outprint* des gerade vorhandenen Geistes- oder Seelenzustandes. Sie wirken heilend durch den Ausdruck, also die künstlerische Weise der Expression.

| Index "Tibet und Buddhismus" |

Lobpreis der 21 Taras

Von der hohen Stätte des Potala, geboren aus der grünen Silbe TAM, das Haupt geschmückt mit Buddha Amitabha, verkörperst Du die Heilsaktivität der Buddhas der drei Zeiten. Ich bitte Dich, Tara, komme mit. Deinem Gefolge!

Götter und Nicht-Götter verbeugen sich mit der Krone ihres Hauptes zu Deinen Lotus-Füßen. Vor Dir, Mutter Tara, Befreierin aus aller Armut, verneige ich mich!

OM! Vor Dir, Ehrwürdige Arya Tara, verneige ich mich!

Vor Dir, Befreierin, Geschwinde, Heldin, verneige ich mich! Deine Augen gleichen dem augenblicklichen Aufleuchten eines Blitzes. Du bist geboren aus den zehn Millionen Staubgefäßen des 'Wassergeborenen', aus dem Antlitz des Beschützers der drei Welten.

Vor Dir, deren Antlitz wie 100 volle Herbstmonde strahlt, verneige ich mich! Licht strahlt von Dir aus, das heller ist als eine Anhäufung von tausend Sternen.

Vor Dir, die Du von gold-blauer Farbe bist und deren Hand geschmückt ist mit einem Lotos, dem 'Wassergeborenen', verneige ich mich! Dein Wirkungsfeld ist Freigebigkeit, Tatkraft, Askese, Ruhe, Geduld und Konzentration.

Vor Dir, die Du die Scheitelerhöhung aller Tathagatas und die Siegerin über die endlosen Hindernisse bist, verneige ich mich! Du bist der Beistand der Kinder der Sieger, die die Vollkommenheiten ohne Ausnahme erlangt haben.

Vor Dir, die Du den Raum, alle Richtungen und die Sinnliche Welt mit den Silben TUTTARA HUM erfüllst, verneige ich mich! Mit Deinen Füßen trittst Du die sieben Welten nieder und ziehst alle [Lebewesen] ausnahmslos zu Dir heran.

Vor Dir, die Du verehrt wirst von vielen Göttern, von Indra, Agni, Brahman, Vayudeva und Ishvara, verneige ich mich! Du wirst von allen gepriesen, von Bhutas und Vetalas, Gandharvas und Yakshas.

Vor Dir, die Du mit [den Silben] TRAD und PHAT die magischen Kreise der Gegner vollständig überwindest, verneige ich mich! Dein rechtes [Bein] angewinkelt. Dein linkes ausgestreckt, trittst Du mit Deinem Fuß [alle negativen Kräfte] nieder und verbrennst sie vollständig in einem lodernden Feuerwirbel.

Vor Dir, TURE, große Furchterregende, die Du die Heere Maras vollständig vernichtest, verneige ich mich! Durch Dein Lotosgesicht mit zornigen Falten tötet Du alle Feinde ohne Ausnahme.

Vor Dir, deren Herz vollständig geschmückt ist mit den Fingern in der Mudra der Drei Juwelen, verneige ich mich! Von Deiner Hand gehen viele Bündel von Lichtstrahlen in alle Richtungen aus, geschmückt mit den Rädern der Lehre.

Vor Dir, von deren Kopfschmuck Kränze von Licht ausstrahlen, die äußerste Freude verbreiten, verneige ich mich! Mit dem fröhlichen Lachen von TUTTARA bemächtigt Du Dich Maras und sämtlicher Welten.

Vor Dir, die Du die Kraft hast, alle Scharen der Beschützer der Erde an Dich zu ziehen, verneige ich mich! Mit den Silben HUM, [die gebildet sind] aus der Bewegung Deiner Zornfalten, befreist Du alle Lebewesen aus der Armut.

Vor Dir, deren Kopf geschmückt ist mit einer Mondscheibe, verneige ich mich! All Dein Schmuck glänzt in äußerster Helligkeit, und von Buddha Amitabha in den Haarlocken [Deiner Scheitelerhöhung] geht strahlendes Licht aus.

Vor Dir, die Du in der Mitte eines Flammenkranzes verweilst, der dem Feuer am Ende der Zeitalter gleicht, verneige ich mich! Dein rechtes [Bein] ausgestreckt und das linke angewinkelt, überwindest Du alle Heere von Feinden derer, die sich am Rad der Lehre erfreuen.

Vor Dir, die Du mit Deiner Innenhand auf die Oberfläche der Erde schlägst und mit dem Fuß auf sie stampfst, verneige ich mich! In zornvoller Erscheinung vernichtest Du mit den Silben HUM die sieben Bereiche.

Vor Dir, Glückliche, Tugendhafte, Friedvolle, verneige ich mich! Dein Wirkungsfeld ist der Frieden Nirvanas. Wohl versehen mit SVAHA und OM überwindest Du die großen moralischen Verfehlungen.

Vor Dir, Vernichterin der Körper der Feinde jener, die sich aufrecht am Rad der Lehre erfreuen, verneige ich mich! Du Befreierin mittels des angeordneten zehnsilbigen Mantras und des Weisheitsmantras HUM.

Vor Dir TURE, die Du entstanden bist aus der Keimsilbe HUM, verneige ich mich! Durch das Aufstampfen Deines Fußes bringst Du die Berge Meru, Mandara und Vindhya in den drei Welten zum Erschüttern.

Vor Dir, Du See der Götter, verneige ich mich! Du hältst den Mond in Gestalt von Gazellen in Deinen Händen. Durch das Aussprechen der zwei Silben TARA und PHAT beseitigst Du alle Gifte ohne Ausnahme.

Vor Dir, Du Königin aller Götterscharen, verneige ich mich! Alle, wer sie auch seien, Götter oder Menschen, bringen Dir ihre Verehrung entgegen. Durch Deine freudvolle Rüstung von hellem Glanz, die Dich vollständig umgibt, beseitigst Du Zank und schlechte Träume.

Vor Dir, deren zwei Augen wie klares Licht mit der Weite von Sonne und Mond strahlen, verneige ich mich! Durch das Aussprechen der beiden Silben HARA und TUTTARA vertreibst Du alle äußerst heftigen Plagen.

Vor Dir, höchste TURE, verneige ich mich! Durch die Anordnung der drei Soheiten bist Du mit der besänftigenden Kraft ausgestattet, durch die Du die Scharen von Dämonen, Vetalas und Yakshas überwinden kannst. Mit diesem Lobpreis in Verbindung mit dem grundlegenden Mantra verneige ich mich vor den 21 Manifestationen der Tara!

Bei mehrmaliger Rezitation des Lobpreises wieder erneut beginnen mit der Zeile:

OM! Vor Dir, Ehrwürdige Arya Tara, verneige ich mich!

Danach das Mantra so oft rezitieren, wie möglich:

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

(Am Schluss die Verdienste widmen mit:)

Ehrwürdige Tara, ich bitte Dich, lasse die Lebensdauer und die Verdienste von mir und allen Lebewesen, deren Zahl der Unendlichkeit des Raumes gleicht, anwachsen und sich ausbreiten. Verleihe mir ein langes Leben. Besänftige Krankheiten und Dämonen. Ich bitte Dich, uns von allen moralischen Verfehlungen und Verdunklungen zu reinigen. Lasse uns schnell die höchsten und gewöhnlichen Siddhis erlangen.

Mögen wir den anderen all die heiligen Lehren des Ozeans von Sutra und Tantra weitergeben, nachdem wir selbst sie gut verstanden haben. Mögen wir uns gleich der Trägerin des Siegesbanners, die dieses in rechter Weise erreicht hat, darum bemühen, bis der Daseinskreislauf leer ist.

Mögen sich das Glück und der Segen der vom Glanz vielfältigen Glücks und Segens Strahlenden ergeben: Sie hat die Fehler des Körpers aufgegeben und ist mit den guten Zeichen der Haupt- und Nebenmerkmale geschmückt; sie hat die Fehler der Rede aufgegeben und besitzt die schöne Stimme des Vogels Kalapinka; sie hat die Fehler des Geistes aufgegeben und erblickt alle Wissensobjekte.