

INHALT

Einführung	9
Eine Liebe auf den ersten Blick	15
Taras Lebensgeschichte	21
Wer oder was ist Tara?	26
Versuche des Verstehens	28
Tara schickt Schnee	33
Vertrauen	35
Tara als Vorbild	38
Wie Tara nach Tibet kam.	49
Buddha Shakyamuni kennenlernen	57
Geschichten vom lehrenden Buddha	68
Dharma lernen	78
Das Lebensrad	83
Auf den Weg der Befreiung	92
Die zwei Seiten der Wahrheit	95
Zuflucht	101
Das Abenteuer der Meditation	106
Der schmale Grat der Achtsamkeiten	112
Die Meditation des Mitgefühls	118
Ein Bodhisattva werden	122
Lehrer	133
Warum Tara?	139

Die Tara-Meditation	147
Streben nach Verwirklichung.	148
Bodhicitta wachrufen.	150
Gaben verwandeln	155
Tara kreieren	157
Anrufung	165
Ehrerbietung	168
Gaben darbringen	169
Eingeständnis	171
Freude	174
Bitte um die Lehren	175
Bitte an Tara, bis zum Ende von Samsara zu bleiben.	178
Widmung	180
Mantra-Rezitation	182
Das Mantra	188
Zusätzliche Verse	191
Die 21 Taras	195
Die Rezitationen	196
Wunschgebet an Tara	231
Widmung	233
Anfang – Mitte – Ende	235
Mandala	239
Dakini	246
Die Grimmige Rote Tara	249
Schwester Natur	256
Ekstase als Methode	258
Leben und Sterben	261
Steine im Weg	264
Meine Tara	269
Meine kostbaren Lehrer	270
Endnoten	281
Literatur	283
Register	285