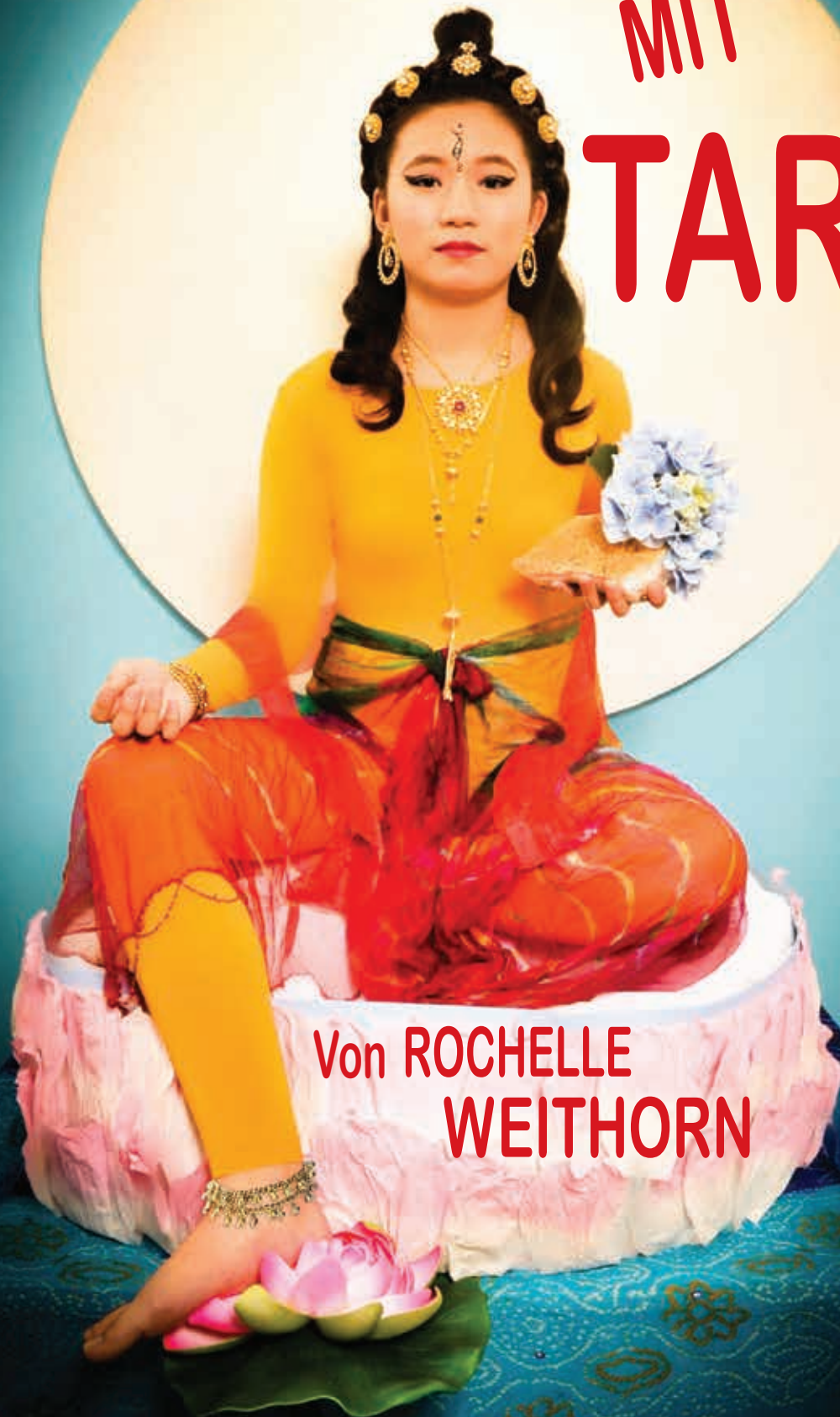


MEIN SOMMER MIT TARA



Hallo von Tara

Auf Sanskrit kennt man mich als Tara,
auf Tibetisch kennt man mich als Drolma,
auf Englisch kennt man mich
als die Große Befreiungsheldin.

Mit Liebe und Mitgefühl
lindere ich das Leiden
aller fühlenden Wesen.

Ich habe einundzwanzig Erscheinungsformen,
doch in Wirklichkeit bin ich
deine eigene wahre Natur.

Wenn du meine Hilfe brauchst,
ruf einfach meinen Namen.
Mein Mantra lautet:

Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha

Mein Sommer mit Tara



Danksagung

Mein tiefer Dank geht an den 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje, Seine Eminenz Jetsun Khandro Rinpoche, Yongey Mingyur Rinpoche, Dzogchen Ponlop Rinpoche und Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, die dieses Buch gesegnet haben.

Meine tiefe Dankbarkeit gilt den Übersetzern Steven Uhly und Ricarda Maya Solms, die mir die deutsche Übersetzung von *My Summer With Tara* (Mein Sommer mit Tara) anboten – eine großzügige Idee, die zu einem ausgezeichneten Buch geführt hat! Tausend Dank Euch beiden!

Aufrechten Dank auch an Ms. Diki-la, die Gründerin des New York Tibetan Summer Day Camp, sowie ihre Lehrer und Belegschaft, und an die Schüler und Eltern des New York Tibetan Summer Day Camp und die des Mustang Tibetan Summer Day Camp.

Ganz besonderen Dank an diejenigen, die meine Aktivitäten am Milarepa Children's Theater And Chorus mit Spenden unterstützen. Eure Großzügigkeit macht all dies erst möglich.

Einen besonderen Dank an Sharon Ascher für ihr großartiges Set Design, an Nicole Bryl für die Magie ihres Makeup und die Erschaffung der 'friedvollen' Kronen, und an alle, die Fotos von unserem Stück zu diesem Buch beigesteuert haben: Schüler des NY Tibetan Sommer Tages-Camp, Nicole Bryl und Jon D'Orazio.

Die Tara-Thangkas auf dem Cover und im gesamten Buch stammen aus unserem "Tara And Her Twenty-One Emanations Card Set". Vielen Dank an die vielen talentierten Künstler, die mitgeholfen haben, sie zu malen, einschließlich Jamyang Aileen Wangmo (als Modell für Tara), Allan Baillie (Fotograf), Nicole Bryl (Makeup), Jon D'Orazio (Halo) und Sharon Ascher (handgemalte Hemden).

Vielen Dank an unsere eifrige Lektorin Deborah Garrett; an John Baker, Avril Brenig, Lee Harrington und Jack Niland für ihre editorischen Beiträge, und an Ann Shaftel, die mich ermutigt hat, "Mein Sommer mit Tara" zu schreiben und bei der Khyentse Foundation und Bala Kids Buddhist Children's Book Prize einzureichen.

Dank an Tham und Vilay für ihre heiteren Chauffeur-Dienste quer durch New York City, und an Manhattan Mini Storage für die sichere Aufbewahrung unserer Kostüme und Requisiten.

Von Herzen danke ich zu guter Letzt Farzin Farhang, dessen begabte Designgraphik nur von seiner Freundlichkeit und Geduld übertroffen wird.

Seit 2001 hat das Milarepa Children's Theatre And Chorus unter der Schirmherrschaft von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche die darstellenden Künste genutzt, um die Lehren des Buddha zum Leben zu erwecken. Für mehr Informationen über unsere Originalstücke und darüber, wie man Kopien erhält, siehe Seite 48.

Das Milarepa Children's Theater And Chorus ist eine 501(c)(3) gemeinnützige Organisation.

- Erste Ausgabe © 2019 Rochelle Weithorn, Englisch, gedruckt in den USA.
- Zweite Ausgabe © 2020 Rochelle Weithorn, Tibetisch-Englisches E-Book.
- Dritte Ausgabe © 2021 Rochelle Weithorn, deutsche Übersetzung E-Book.

Bitte laden Sie dieses E-Book herunter und teilen Sie es mit Ihren Freunden.
www.milarepachildrenstheaterandchorus.com Kontakt: rweithorn@aol.com

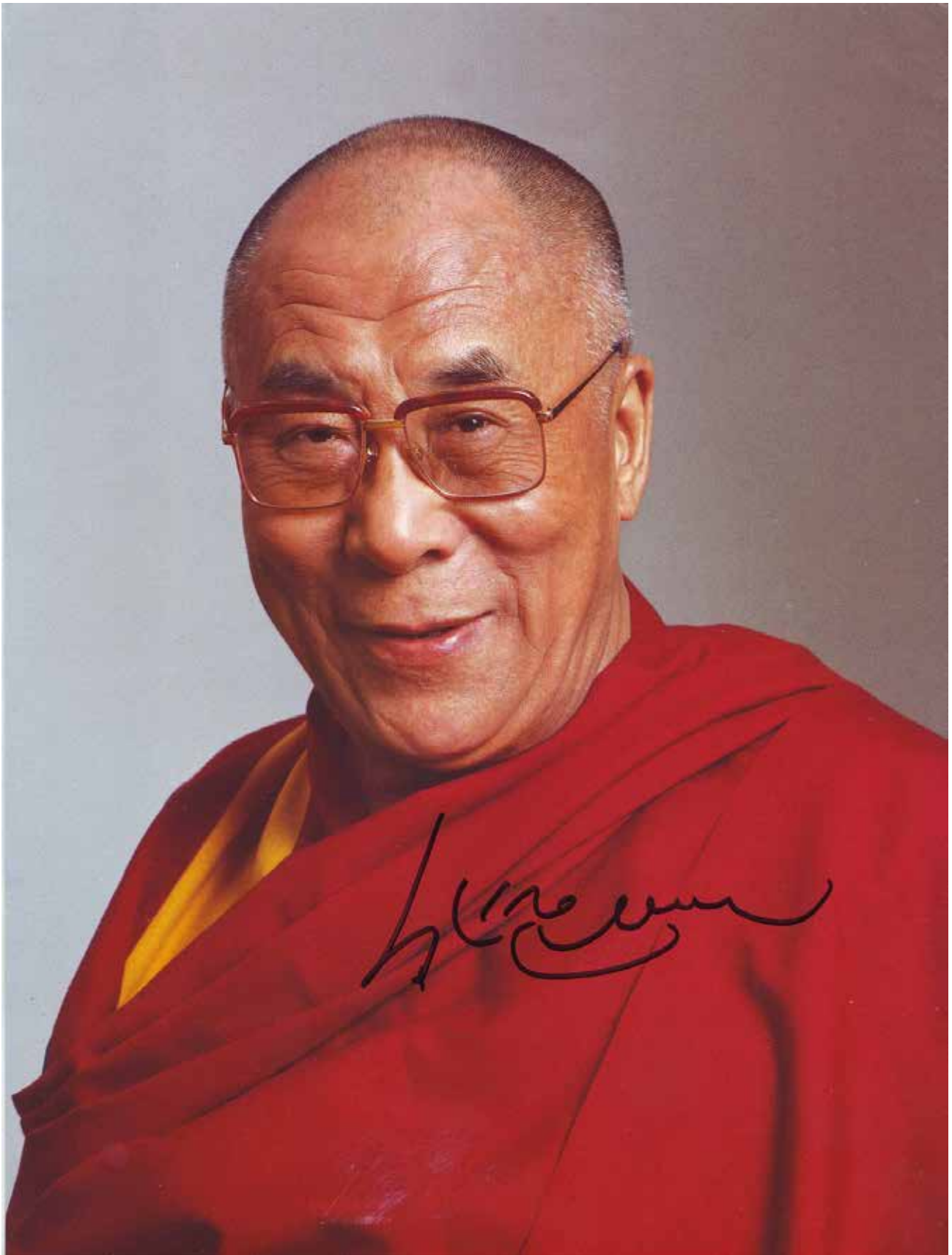
Cover U1 Graphik Design: Nicole Bryl
Foto von Jamyang Aileen Wangmo als Tara Nr.3
Fotograf: Allan Baillie

Mein Sommer mit Tara / Weithorn, Rochelle 2 ISBN 0-9713491-5-0

Widmung



**Dieses Buch ist in Liebe gewidmet
Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche
Er hat unsere Herzen für Tara geöffnet.**



Und Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama von Tibet

Tenzin Gyatso

Mein Name ist Tenzin

Hallo, mein Name ist Tenzin, mit einem "i".

Es bedeutet auf Tibetisch ‚Beschützer der buddhistischen Lehren‘. Viele tibetische Familien nennen ihre Kinder Tenzin nach Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso. Sogar Mädchen erhalten den Namen Tenzin. Wir haben normalerweise zweite und dritte Namen oder Spitznamen, damit man uns unterscheiden kann.

Sommer-Camp

Letzten Sommer nahm ich am Tibetischen Tages-Camp in Elmhurst teil, das sich in Queens, New York, befindet, wo ich lebe. Alles im Camp wird auf Tibetisch unterrichtet: Lesen, Schreiben, Sprechen, tibetische Lieder, tibetischer Tanz, und das Spielen tibetischer Instrumente. Doch in diesem Sommer gab es auch ein Stück auf Englisch im Programm! "Tara und ihre einundzwanzig Erscheinungsformen".

Viele tibetische Mädchen tragen Tara-Namen, doch die meisten von uns wussten nicht wirklich etwas über Tara. Wusstet ihr zum Beispiel, dass Tara ein weiblicher Buddha ist? Ich dachte immer, man muss ein Mann sein, um ein Buddha zu sein!



Kannst du erraten, welcher ich bin?

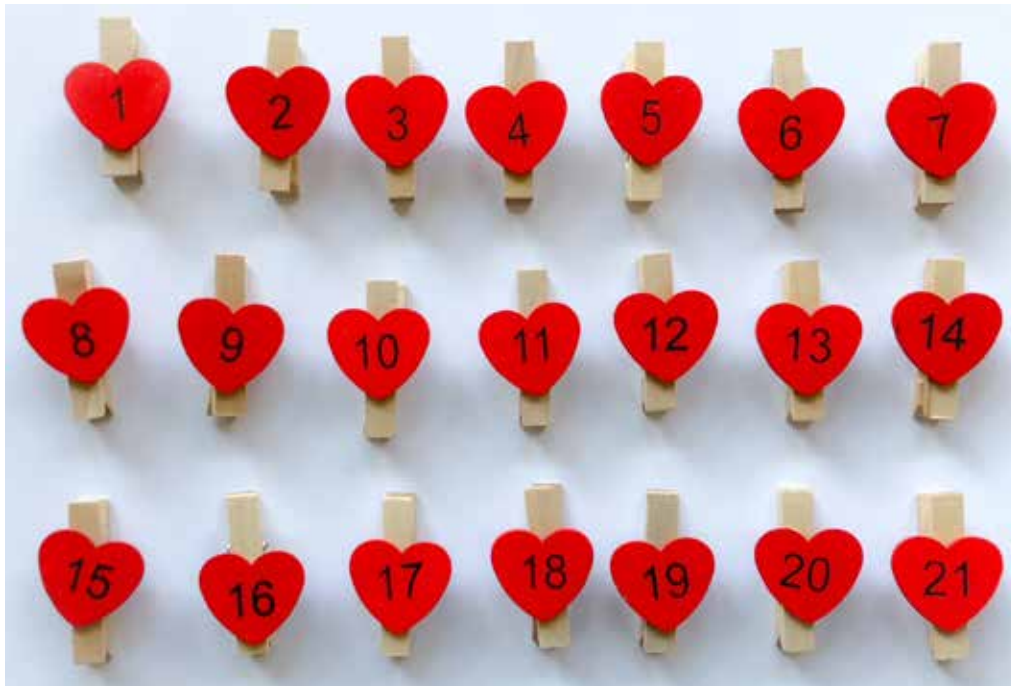
Am ersten Tag der Proben wurden wir unserer Lehrerin vorgestellt, die das Stück geschrieben hatte. Sie war Amerikanerin und Buddhistin. Ich dachte immer, man muss Tibeter sein, um sich Buddhist nennen zu können! Sie erzählte uns, dass sie einen tibetischen buddhistischen Lehrer hat. Er heißt Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche und lebt in Nepal. Khenpo Rinpoche brachte ihr alles über Tara bei, und jetzt wollte sie es uns beibringen.



Tara Nr. 21 Die weiße friedvolle Tara
gewährt langes Leben

Tara hat 21 Erscheinungsformen

Bei diesem ersten Treffen sprach die Lehrerin darüber, dass Tara 21 Erscheinungsformen hat. Das heißt, es gibt eine Tara und sie hat die Fähigkeit, sich in 21 verschiedene Taras zu verwandeln! Jede Tara hat eine andere Farbe, ihre eigene Persönlichkeit und besondere Kräfte. Taras Herz ist voller Liebe und ihr wichtigstes Ziel ist es, uns zu helfen. Indem wir jede Tara studieren, können wir sie kennenlernen und sie anrufen, wenn wir Hilfe brauchen.



Braune Papiertüte

Die Lehrerin hatte eine braune Papiertüte mit kleinen roten Holzherzen, die von 1 bis 21 nummeriert waren. Nacheinander schlossen wir die Augen, steckten die Hände in die Tasche und zogen die Nummer derjenigen Tara heraus, die wir spielen sollten. Ich habe Tara Nr. 6 gezogen.

Alle wollten wissen, ob ihre Tara die wichtigste oder die stärkste oder die glücklichste ist. Die Lehrerin erklärte, dass jede Tara stark und wichtig und glücklich ist.





Ist Tara nicht ein Mädchen?

Ein Junge fragte: "Ist Tara nicht ein Mädchen? Müssen wir für das Stück Perücken tragen?" Die Lehrerin saß eine Weile da und dachte darüber nach. Dann kündigte sie an: „Dies ist ein geschlechterneutrales Stück. Jeder kann Taras erleuchtete Aktivitäten verkörpern!" Die Jungs lachten und entspannten sich.



Tara Nr.1 Die rote halb zornvolle Tara
verkündet die Lehren des Buddha

Ein magischer Traum

In jener Nacht träumte ich, dass man mich auf magische Weise auf eine offene, grüne Wiese brachte.

Dort saßen 21 wunderschöne Damen auf prächtigen rosa Lotusblumen. Jede Frau hatte eine andere Farbe. Einige waren weiß, einige golden, einige safranfarben, einige orange, einige rot, einige blauschwarz, und es gab eine, die grün war.

Einige sahen friedlich aus und trugen Goldschmuck, Kronen und Seidenschals. Einige sahen wild aus, mit Knochenschmuck um den Hals und einer Krone aus Schädeln!

Sie winkten mich zu sich, und jede Tara segnete mich, indem sie meinen Kopf mit einem heiligen Symbol in ihrer linken Hand berührte.

Nachdem ich die Reihe abgelaufen hatte, sagte Tara Nr. 1: „Jetzt bist du ein Teil unserer Familie. Wir lieben dich. Wenn du unsere Hilfe brauchst, ruf uns einfach und wir werden da sein. Wir heißen Tara.

Unser Mantra ist

Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha.”

Am nächsten Tag sagte mir die Lehrerin, es sei ein glückverheißender Traum. Tara lasse uns wissen, dass sie sich über das Stück freut, das wir machten!



Wie man meditiert

Die Lehrerin erklärte, wir würden jeden Tag mit sitzender Meditation beginnen. Dann gab sie uns diese Meditationsanweisung:

1. Haltung

Die Lehrerin bat uns, aufrecht zu sitzen. Auf diese Weise saß der Buddha vor mehr als 2.500 Jahren, als er unter dem Bodhi-Baum im indischen Shri Bodhgaya Erleuchtung erlangte. Sie sagte uns, wir sollten unsere Augen offen halten und sanft auf den Boden vor uns schauen.

2. Atem

Als nächstes bringen wir unser Bewusstsein zu unserem Atem, wenn er unseren Körper verlässt und in den Raum um uns herum hinausfließt.

3. Gedanken

Die Lehrerin sagte, wenn wir meditieren, werden die Gedanken natürlich kommen und gehen. Wenn wir bemerken, dass wir in einem Gedanken verloren sind, sagen wir still „Denken“ und kehren sanft zum Bewusstsein des Atems zurück, der den Körper verlässt.

Buddhas Name

Buddhas Name bedeutet ‚Der Erwachte‘. Erwacht zu was? In diesen Moment erwacht, in alles, was gerade passiert. Wie können wir lernen, im gegenwärtigen Moment zu sein? Indem wir Meditation üben.

Die Lehrerin sagte, sie habe Meditationsanweisungen von ihrem tibetisch Lehrer erhalten, der sie von seinem Lehrer erhalten habe, der sie von seinem Lehrer erhalten habe und den ganzen Weg zurück bis zum Buddha. Wenn wir eines Tages erwachsen sind und unsere eigenen Schüler haben, werden wir ihnen die gleichen Anweisungen geben.

In Tibet gehört der Buddhismus zum Alltag. Jetzt, da wir in New York leben, sagte die Lehrerin, dass wir immer noch dem spirituellen Weg unserer Vorfahren folgen können, indem wir unseren Tag mit Meditation zu Hause beginnen.

Im Camp schlug einer von uns einen kleinen Gong, um mit der Sitzmeditation zu beginnen. Wenn die Meditation vorbei war – normalerweise nach fünf Minuten –, schlugen wir erneut den Gong. Wir schlugen ihn abwechselnd. Jeder wollte einmal an der Reihe sein, weil wir dann vorne sitzen und anleiten durften. Das gab uns das Gefühl, wichtig zu sein!





Tara Nr.10 Die tiefrote Zornvolle Tara
hilft uns, unsere Dharmapraxis und unsere Studien aufrechtzuerhalten



Die Taras studieren

Nach der Meditation nahmen wir unsere Stücke heraus und studierten jede Tara.

Die Lehrerin sagte, dass Tara, genau wie der Buddha, ein echter Mensch war, der vor langer Zeit lebte. Sie wurde als Prinzessin geboren und hieß 'Mond der Weisheit'. Sie widmete sich sehr den Lehren Buddhas über Liebende Güte und Mitgefühl und übte jeden Tag Meditation. Als ihr Herz vollständig geöffnet war, erlangte die Prinzessin Erleuchtung und wurde auch ein Buddha. Danach wurde sie als Tara bekannt, die allen Wesen hilft.

Einige Leute in ihrem Palast sprachen ihr zu, noch in diesem Leben ein Mann zu werden, aber Tara sagte, dass es in der Erleuchtung keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen gibt. Sie versprach, in all ihren Leben eine Frau zu bleiben und allen Wesen zu helfen. Alles, was ihr tun müsst, ist, sie zu rufen, und schon wird sie zur Stelle sein.

In unserer Klasse lernten wir, dass jede Tara auf ihre Weise hilft. Wir haben auch das Geheimnis von Tara gelernt. Wir alle sind auch Tara, und indem wir über sie lernen, entdecken wir unsere eigene wahre Natur!

Jeden Abend, wenn meine Familie und ich zu Abend aßen, erzählte ich ihnen von der Tara, die wir an diesem Tag gelernt hatten. Sie waren so glücklich, dass ich etwas über Tara lernte und auch sie daran Teil haben ließ.

Taras heilige Symbole finden



Tara Nr. 17 Die orangefarbene friedliche Tara hält eine goldene Stupa

Jede der 21 Taras hält eine blaue Utpala-Blume in der linken Hand, auf der ein heiliges Symbol steht, das ihre einzigartige Kraft und Persönlichkeit darstellt.

Die Lehrerin sagte, sie habe viele Monate gebraucht, um alle 21 heiligen Symbole für unser Stück zu finden. Viele kamen aus dem fernen Nepal, aus Indien und aus Tibet, und einige fand sie auf dem örtlichen Bauernmarkt in New York City! Wir alle wollten unser eigenes heiliges Symbol halten. Die Lehrerin zeigte uns Fotos der Symbole und sagte, wir müssten bis einige Tage vor der Aufführung warten, um sie tatsächlich in unseren Händen zu halten. Wir konnten es kaum erwarten!



Produktionstreffen

Jeden Nachmittag hatten wir ein Produktionstreffen in unserem Klassenzimmer. Wir saßen alle an einem großen Tisch und aßen Snacks. Dies gab uns die Gelegenheit, Fragen zum Stück zu stellen. Mussten wir alle unsere Texte auswendig lernen? Wo würden wir unsere Kostüme anziehen? Würden die Jungen und Mädchen getrennte Umkleidekabinen haben? Wer würde zur Aufführung kommen? Könnten wir eine zweite Portion Eis haben? Am liebsten Schokolade!



Singen ...

Nach dem Produktionstreffen studierten wir Tara-Lieder und-Tänze ein.

Am Tag der Aufführung betraten wir den Raum mit einer Butterlampe und sangen das Butterlampen-Opferlied. In Tibet werden Butterlampen aus geklärter Butter hergestellt, aber in unserem Stück würden wir nur normale Kerzen verwenden.

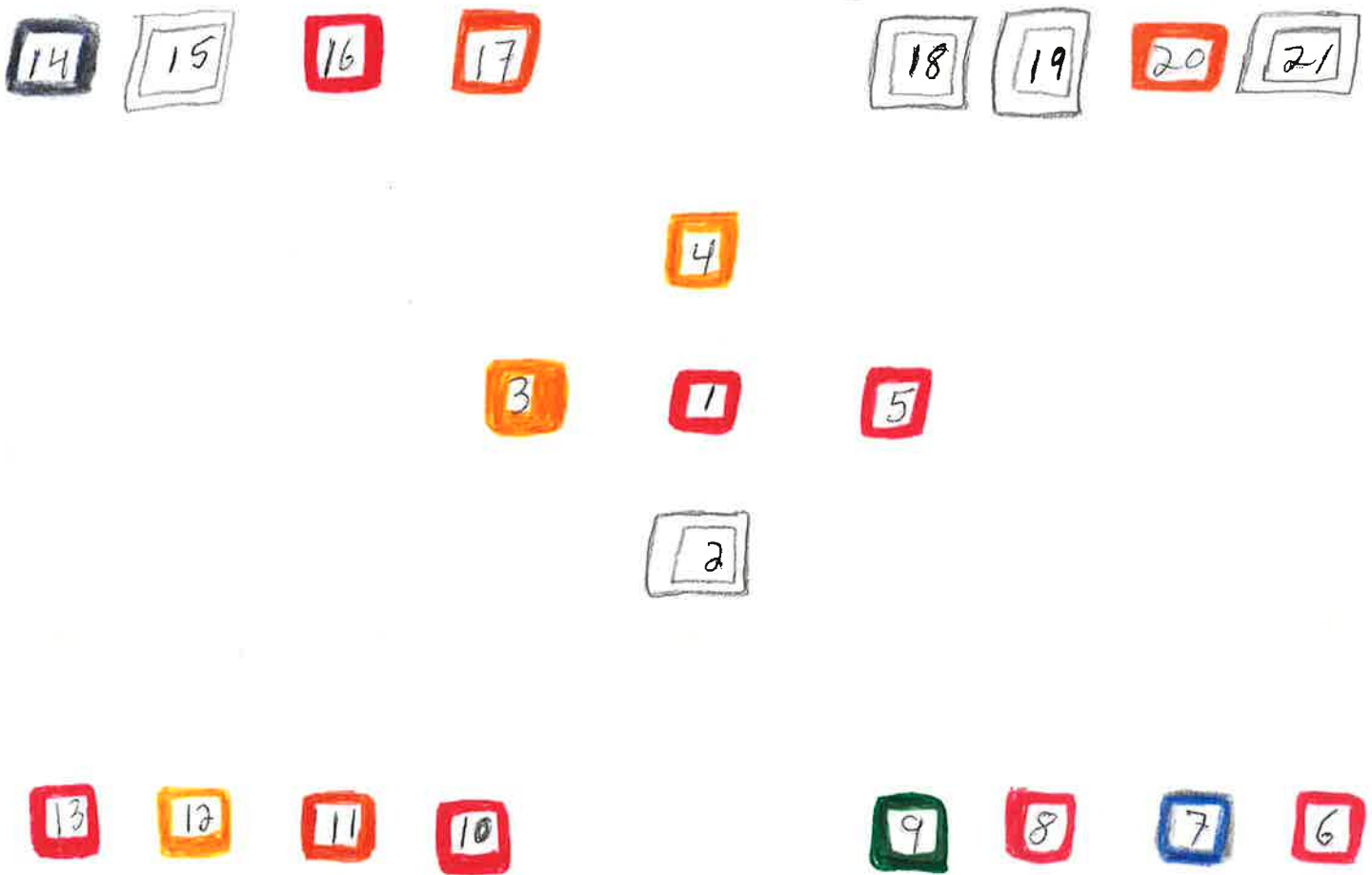
Die Lehrerin ließ ihre Freundin das Lied aufnehmen. Es war einfacher für uns, zur aufgenommenen Musik mitzusingen.

... und tanzen

Sobald wir die Bühne betraten, mussten wir in einem heiligen Kreis herumlaufen. Es fiel uns schwer, im Kreis zu laufen, und dann kam die Lehrerin eines Tages mit einem schönen runden blauen Strandtuch herein, das sie in einem Schaufenster hängen gesehen hatte. "Aha!", hatte sie gedacht, "hier haben wir unseren heiligen Kreis" Sobald sie das Tuch auf den Boden legte, hatten wir kein Problem mehr, in einem perfekten Kreis herumzulaufen. Die Lehrerin sagte, der heilige Kreis sei jetzt das Zentrum unseres Mandalas der 21 Taras.



Unser Mandala der 21 Taras



Die Lehrerin klebte 21 Klebestreifen mit den Nummern 1 bis 21 auf den Boden. Dies sollte uns zeigen, wo jede Tara während des Stücks stehen würde. Wir übten, unsere Nummern zu finden und auf dem Band zu stehen. Als wir am nächsten Tag kamen, waren alle Streifen weg. Wir hatten vergessen, der Putzfrau zu sagen, dass sie die Streifen nicht wegnehmen soll!

Was ist ein Mandala?

Ein Mandala ist eine Weltkarte
Die Welt ist rund
Dreh dich um und schau dich um
Und du wirst sehen, dass die Welt rund ist
Du bist ein Mandala
Du bist immer im Zentrum deiner Welt
Du schaust immer nach Osten
Der Süden ist zu deiner Rechten
Der Westen liegt hinter dir
Der Norden zu deiner Linken

In unserem Stück ist Tara Nr. 1 das Zentrum des Mandalas, umgeben von allen anderen Taras. Unser Kreis stellt Taras heilige und weite Welt dar.





Tara Nr. 3



Tara Nr. 6 - Genau, das bin ich!

Heißklebepistolen und zornvolle Kronen

Drei Tage vor der Aufführung brachte die Lehrerin alle heiligen Symbole, den Schmuck, die Kostüme und Taras Requisiten für unser Spiel mit. Endlich hielten wir unsere heiligen Symbole in den Händen. Wir rannten durch die Schule und zeigten sie allen!

Die Lehrerin kramte die verschiedenfarbigen Pashmina-Schals heraus, die unsere Kostüme werden sollten. Sie schnitt ein kleines Loch in die Mitte jedes Schals und sagte, wir könnten den Schal einfach über unsere Köpfe ziehen und unsere eigenen Kleider darunter tragen. Dadurch fühlten wir uns wohler.

Sie brachte uns auch bei, wie man mit einer Heißklebepistole zornvolle Kronen bastelt. Das machte Spaß!

Ferien

Unsere Proben fanden im Juli und August statt. Dann passierte etwas Komisches in unserer Gruppe. Jede Woche fuhren einige Kinder mit ihren Familien in die Ferien.

Miss Diki-la, die Direktorin unseres Camps, erklärte uns, so viele Kinder seien in Urlaub gefahren seien, dass sie es für das Beste halte, die Tara-Aufführung auf Februar zu verschieben, wenn wir Losar, das tibetische Neujahr, feiern.

Aber unsere Tara-Gruppe wollte nicht bis zum nächsten Jahr warten, also sagte Miss Diki-la, wir könnten unsere Aufführung am Freitag, dem 25. August, dem letzten Tag des Camps, in unserem Klassenzimmer veranstalten. Jetzt mussten wir darüber nachdenken, wie wir unser Klassenzimmer in einen heiligen Tara-Palast verwandeln konnten! Die Lehrerin sagte, ihre Freundin Sascha sei Künstlerin und Bühnenbildnerin, und vielleicht könne sie helfen.

Taras heilige Symbole



Taras heiligen Raum erschaffen

Einen Tag vor der Vorstellung kamen Sascha und ihre Freundin Charlie mit großen weißen Stoffstücken und viel Klebeband an. Den ganzen Tag arbeiteten wir daran, unser Klassenzimmer in einen heiligen Tara-Palast zu verwandeln.





Verwandlung!

Alle zusammen rollten wir den weißen Stoff aus, um den Boden und die Wände zu bedecken. Im hinteren Teil des Raumes legten wir Teppiche aus und stellten Stühle für das Publikum auf.

Lhasang

Um den Raum zu läutern und Taras Segen zu erhalten, führten wir eine Rauchzeremonie durch, die auf Tibetisch *Lhasang* heißt. Dafür verbrannten wir getrockneten Wacholder.



Taras heiliger Schrein





Taras heiliger Palast

Wir benutzten die große Fensterbank in unserem Klassenzimmer, um Taras Schrein aufzubauen. Jeder von uns legte nacheinander sein heiliges Tara-Symbol auf dem Schrein. Sascha hatte eine wunderschöne grüne Tara-Thangka gemalt, und wir hängten sie über das Fenster des Klassenzimmers.

Sitzplätze für einundzwanzig Taras

Die 21 Taras sollten auf dem Boden in der Nähe des Schreins sitzen: 10 auf der einen und 11 auf der anderen Seite. Jeder Sitz war nummeriert und hatte auf der einen Seite ein Foto einer Tara und auf der anderen Seite die Worte, die jede Tara sprechen sollte.





Aufführungstag!

Am Tag der Aufführung waren wir sehr aufgeregt, aber wir waren nicht genug Kinder, um alle Tara-Rollen zu spielen. Wir hatten nur acht Jungen und ein Mädchen. Alle anderen waren in die Ferien gefahren. Miss Diki-la rettete den Tag, indem sie ein weiteres tibetisches Sommer-Camp einlud, sich uns anzuschließen. Zwölf Kinder meldeten sich freiwillig, und jetzt hatten wir alle 21 Taras! Die neuen Kinder waren sehr mutig, weil sie sich dem Stück anschlossen, ohne etwas darüber zu wissen. Ich weiß nicht, ob ich den Mut dazu gehabt hätte. Du etwa?



Wir setzen unsere Kronen auf

Alle zornvollen Taras trugen Schädelkronen und Knochen als Schmuck. Die friedlichen Taras hatten Kronen aus goldenen Seidenblumen für die Mädchen und Kronen aus grünen Blättern für die Jungen. Unsere Maskenbildnerin Nicole sagte, die Jungen trügen Blätter wie Tarzan. Nicole schminkt berühmte Leute, also muss sie es wissen!

Später schrieb ich den Namen Tarzan aus und stellte fest: Wenn ich das „z“ und das „n“ entfernte, kam Tara heraus. Das war die Magie und der Segen von Tara!

Die Show beginnt!



Das Lied der Darbringung von Butterlampen

MÖGE DAS LEUCHTENDE LICHT DIESER KERZENFLAMME,
DIE WIR DEN ZEHN HIMMELSRICHTUNGEN,
DEN SIEGERN UND IHREN ERBEN DARBRINGEN,
DIE DUNKELHEIT DER UNWISSENHEIT ALLER WESEN VERTREIBEN,
MÖGE DAS LEUCHTENDE LICHT DER ERKENNTNIS UND WEISHEIT
LODERN!

Komponiert von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche

Ins Englische übersetzt und arrangiert von Jim Scott, Jamgon Labrang, Pullahari, Nepal, 1999

Übersetzung Copyright 2012, Jim Scott

Hören Sie das Milarepa Children's Theater And Chorus

“The Butterlamp Offering” auf Youtube singen:

<https://youtu.be/UMULZAzpcp8>

Handwritten musical score for "The Light of the Candle Flame". The score is written on five staves in treble clef, with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 4/4. The lyrics are written below the notes, and chord symbols (D, Gm, D7) are written above the staff. The lyrics are: "MAY THE SHI-NING LIGHT OF THIS CAN-DLE FLAME WE OF-FER TO THE TEN DI-REC-TIONS, VIC-TORS AND THEIR HEIRS RE-MOVE THE DARK-NESS OF ALL BE-INGS' IG-NO-RANCE, MAY THE SHI-NING LIGHT OF KNOW-LEDGE AND WIS-DOM BLAZE!"



Einer nach dem anderen kamen wir mit unseren Kerzen in den Raum und sangen das „*Das Lied der Darbringung von Butterlampen*“. Wir brachten unseren Familien und Freunden dar, was wir gelernt hatten.

Taras heiliges Mandala umkreisen

Im Raum umkreisten wir Taras heiliges Mandala. Dann wandten wir uns alle dem Publikum zu und sangen ein Gebet für das lange Leben von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, dem Lehrer der Lehrerin. Danach nahmen wir unsere Plätze an den Seiten des Raumes ein.





Gruppenmeditation

Tara Nr.8 saß in der Mitte und schlug zu Beginn der Meditation den Gong. Das ganze Publikum machte mit. Ich war sehr stolz, weil wir alle so gut saßen. Nach ein paar Minuten schlug Tara Nr.8 erneut den Gong und wir verneigten uns alle voreinander. Dann nahm auch Tara Nr.8 seinen Platz an der Seite ein.

Unsere Taras



Tara Nr.4



Tara Nr.8



Tara Nr.10



Tara Nr.20

Ich sage meinen Text auf

Beginnend mit Tara Nr.1 traten wir nacheinander in Taras Mandala-Kreis, hielten unser heiliges Symbol und sagten unseren Text auf. Als ich an der Reihe war, spürte ich, wie schnell mein Herz schlug. Die Lehrerin lächelte und ich wusste, dass alles gut war. Ich sagte den Text sehr gut auf, weil meine Eltern mir geholfen hatten, sie jeden Abend zu Hause zu üben. Das gab mir Selbstvertrauen. Ich war dankbar für meine liebevolle Familie.



Tara Nr.6

Tara Sein



Tara Nr.1



Tara Nr.9



Tara Nr.11



Tara Nr.16

Die freudige Energie von 21 Taras!

Nachdem Tara Nr.21 seine Zeilen rezitiert hatte, standen wir alle auf und fanden die Nummer auf dem Boden, die unsere Tara darstellte. Mit unseren heiligen Symbolen bildeten wir ein Mandala der 21 Taras und sangen "Taras Lied", eine Opfergabe an Tara und ihre einundzwanzig Erscheinungsformen.

Wir konnten fühlen, wie die heilige Energie aller 21 Taras in unser Klassenzimmer drang und sich über unsere Schule, unsere Nachbarschaft, unsere Stadt, unser Land und die ganze Welt ausdehnte. Ich dachte an meine Großeltern in Tibet und fragte mich, ob sie auch diese Energie spüren konnten. Die Augen der Lehrerin füllten sich mit Tränen und das Publikum applaudierte. Wir freuten uns alle so sehr!



Taras Lied

Edle Befreierin Tara mit deinem Gefolge,
Bitte erinnere dich mit deiner reinen Liebe an deine früheren Versprechen.
Und vertreibe alle meine Ängste und alle Ängste der Lebewesen.
Und vertreibe alle meine Ängste und alle Ängste der Lebewesen.
Lindere Krankheiten, befriede schädliche Geister und widrige Bedingungen,
Lasse vollkommen harmonische Bedingungen im Überfluss entstehen,
Und gewähre uns gewöhnliche und höchste Siddhis,
Und gewähre uns gewöhnliche und höchste Siddhis.

Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha (Singe Taras Mantra viermal)

- Ein Geistesschatz von Dechen Rangdrol

1 No-ble Li-be-ra-tor Ta-ra to-ge-ther with your re-te - nue Please re - mem-ber your past pro-mi-ses

8 with your pure love And dis - pel all my fears and all fears of sen-tient beings And dis - pel all my

15 fears and all fears of sen-tient beings Pa-ci-fy sick-ness harm-ful spi-rits and ad-verse con-di - tions Make har-

22 mo-nious con - di-tions per-fect - ly a - bun - dant And bes - tow u - pon us com - mon and su - pre - me sid -

29 dhis And bes - tow u - pon us com - mon and su - pre - me sid - dhis Om Ta Re Tu (u) Ta Re Tu Re

36 So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu (u) Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu

43 Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha

Übersetzt von Ari Goldfield. Musik von Frédéric Auquier.

Hören Sie Milarepa Children's Theater And Chorus auf Youtube „Taras Lied“ singen:

<https://youtu.be/ppjGuYCqInM>

Taras Widmung des Verdienstes

བདག་གི་ཆོ་རབས་ཀྱི་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་མ།
།མྱོང་ཞལ་གཅིག་ལྷ་གཉིས་ལྟར་ཞེ་མ། །ཡུམ་འགྲུར་ལྷ་ལ་བསྐྱམས་པས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

Möge die Gottheit, deren Praxis ich in allen meinen Leben ausübe,
Verkörperung der erleuchteten Aktivität der dreifachen Sieger,
die ein Gesicht hat, zwei Arme, blaugrün ist, schnell, friedlich und mutig,
Möge die Große Mutter, die eine blaue Lotusblume hält,
alles verheißungsvoll machen!



Zum Ausklang des Programms hielten wir uns an den Händen in einem Kreis und gingen herum und sagten Taras Widmung des Verdienstes auf. Alles, was wir in diesem Sommer gelernt hatten, wurde jetzt allen Lebewesen gewidmet.

Freudenfest!

Miss Diki-la bereitete uns und dem Publikum einen Empfang und bot jedem viele leckere Speisen und Getränke an. Tara Nr.20 hielt eine große schwarze Schüssel mit dem Namen za ma tog, ein Gefäß für Heilkräuter. Für unser Stück beschlossen wir, es mit Schokoladenstücken zu füllen, die in glänzendes blaues Papier eingewickelt waren. Tara Nr.20 ging mit der za ma tog herum und bot allen ‚heilende‘ Schokolade an. Wir waren uns alle einig, dass Schokolade die beste Medizin für eine Premierenfeier ist!

Es war ein wundervoller Tag und ich werde meinen Sommer mit Tara nie vergessen.

Sarva Mangalam!

Möge es verheißungsvoll sein!



Tara Nr.20

Taras heilige Symbole



Tara Nr.1 - Muschelschale



Tara Nr.2 - Melong (Spiegel)



Tara Nr.3 - Wunscherfüllendes Juwel



Tara Nr.4 - Tse-bum (Langlebens-Vase)



Tara Nr.5 - Pfeil und Bogen



Tara Nr.6 - Phurba (Ritualdolch)



Tara Nr.7 - Flammendes Weisheitsschwert



Tara Nr.8 - Flammende Vajra



Tara Nr.9 - Dharma-Rad



Tara Nr.10 - Siegesbanner



Tara Nr.11 - Schatzvase



Tara Nr.12 - Ewigkeits-Knoten



Tara Nr.13 - Vajra mit offener Spitze



Tara Nr.14 - Stößel



Tara Nr.15 - Lebum
(Läuterungs-Vase)



Tara Nr.16 - Doppelter Vajra



Tara Nr.17 - Stupa



Tara Nr.18 - Mond mit Kaninchen-Zeichnung



Tara Nr.19 - Weißer Regenschirm



Tara Nr.20 - Za Ma Tog
(Gefäß voller heilender Substanzen)



Tara Nr.21 - Goldener Fisch

Milarepa Children's Theater And Chorus

Wir machen Bücher, Karten, Aufführungsstücke und Theaterstücke für Kinder jeden Alters - von Kindern im Vorschulalter bis zu Gymnasiasten -, um die buddhistischen Lehren der Liebenswürdigkeit und des Mitgefühls zu entdecken.

Bücher

Mein Sommer mit Tara

Ein Kinderbuch über einen Jungen im Sommer-Camp, der sich in einem Stück über einen weiblichen Buddha namens Tara wiederfindet. Auch ein lustiges Buch für Kinder, die Englisch als Zweitsprache lernen!

Kartensätze

Tara und ihr einundzwanzig Emanationen-Kartenset

Diese großen, doppelseitigen Karten zeigen jede der 21 Taras im Detail, einschließlich ihres heiligen Symbols, ihrer besonderen erleuchteten Kraft und wie man diese Kraft um Hilfe und Führung bittet. Eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Essenz jeder Tara zu studieren.

Performance-Stücke

Tara und ihre einundzwanzig Emanationen

Ein Performance-Stück mit Musik über einen weiblichen Buddha, die ihre Superkräfte zum Nutzen der Lebewesen einsetzen kann. Das Studium aller 21 Taras hilft Kindern, ihre eigenen einzigartigen Eigenschaften zu verstehen und zu schätzen. Ein geschlechterneutrales Stück, das sowohl für Mädchen als auch für Jungen geeignet ist.

Seidenstraßen-Tara

Diese Produktion befähigt Teenager-Mädchen, ihre eigene Weisheit und Stärke zu vertiefen, indem sie diese Eigenschaften an Tara studieren. Es wurde von Chögyam Trungpa Rinpoche inspiriert, der sagte: „Wenn du die Welt verändern willst, musst du die Kultur verändern. Wenn du die Kultur verändern willst, arbeite mit Mädchen im Teenageralter.“

Unsere Stücke

Orangerot der Achtsamkeit

Durch seine Begegnungen mit den Kindern seiner Zeit lehrte der Buddha wertvolle Lektionen in Freundlichkeit, Toleranz und Großzügigkeit - Lektionen, die bis heute gelten. Dieses herzerwärmende Stück mit Musik über das Leben und das Beispiel des Buddha ist für Kinder jeden Alters geeignet.

Mahamaya

Erforscht die Geschichte zweier wichtiger Frauen im Leben Buddhas, die seinen Weg zur Erleuchtung beeinflusst haben. Die Mutter des Buddha, Königin Mahamaya, war eine Frau von großer Stärke und Tugend. Seine Tante Königin Mahapajapati zog Prinz Siddhartha auf und unterstützte seinen Wunsch, den Palast zu verlassen, um dem spirituellen Weg zu folgen. Sie war die erste Frau, die vom Buddha ordiniert wurde, und wird von Frauen, die das Klosterleben in Betracht ziehen, als Mentorin verehrt. Ein starkes Stück mit Musik.

Yasodhara

Prinzessin Yasodhara und Prinz Siddhartha waren mit 16 Jahren bereits verheiratet. Sie teilten eine tiefe Liebe zueinander und den starken Wunsch, anderen zu helfen. In diesem Spiel mit Musik sehen wir, wie ihre Liebe ihnen die Kraft und den Mut verlieh, ihren individuellen spirituellen Wegen zu folgen. Prinzessin Yasodhara sollte eine große Heilerin und Prinz Siddhartha der Buddha unserer Zeit werden.

Sie können Kopien unserer Arbeit erhalten, indem Sie eine steuerlich absetzbare Spende an das Milarepa Children's Theater And Chorus leisten. Um online zu spenden, gehen Sie zu www.milarepachildrenstheaterandchorus.com. Um per Scheck zu spenden, wenden Sie sich an Rochelle Weithorn unter rweithorn@aol.com.

Milarepa Children's Theater And Chorus ist eine gemeinnützige Organisation gemäß 501 (c) (3).

Wir schätzen ihre Unterstützung!

Über die Autorin

Rochelle Weithorn ist die Direktorin des Milarepa Children's Theater And Chorus, das sie 2001 in New York City unter der Schirmherrschaft von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche gründete.

Rochelle Weithorns Leidenschaft für die darstellenden Künste begann schon in jungen Jahren, als sie die Ballet Russes School und die Joffrey Ballet School in New York City besuchte. 1975 zog sie mit ihrer dreijährigen Tochter Nicole Bryl nach Santa Cruz, Kalifornien, um bei dem Yoga-Meister Hari Dass Baba (einem Lehrer von Ram Dass) zu studieren. Weithorn entdeckte in Baba-ji (wie er liebevoll genannt wurde) eine gemeinsame Liebe zum Theater. Baba-ji schrieb, produzierte und inszenierte Theaterstücke über das alte indische Epos Das Ramayana. Er brachte seinen Yogaschülern alle Aspekte des Theaters und der indischen Theaterproduktion bei: schauspielern, singen, tanzen, entwerfen von Kostümen und Requisiten, Schminken, konstruieren von Perücken und Kronen und malen von Kulissen. Rochelle Weithorn spielte viele der Rollen aus dem Ramayana.

Während ihres Aufenthalts in Santa Cruz begann sie, Bücher des tibetisch buddhistischen Meisters Chögyam Trungpa Rinpoche zu lesen. Inspiriert, Rinpoche kennenzulernen, reiste sie nach Boulder, Colorado, und wurde seine Schülerin. Sie spielte weiter und arbeitete mit Baba-ji.

Weithorn und ihre Tochter zogen 1976 nach New York City zurück, wo sie ihre buddhistischen Studien bei Chögyam Trungpa Rinpoche vertiefte. Nach seinem Tod im Jahr 1987 wurde sie Schülerin des Karma Kagyu-Meisters Khenchen Thrangu Rinpoche und von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, die sie Milarepa-Lieder und die Segnungen von Tara lehrten.

Rochelle Weithorns Buch "Be Beautiful (and Stay Sane) On Your Wedding Day - ein ganzheitlicher Leitfaden zur Vorbereitung auf die Hochzeit" - wurde 2001 veröffentlicht.

Von 2001 bis 2008 arbeitete Weithorn eng mit dem Buddhistischen Rat von New York zusammen und leitete die jährliche Gedenkfeier zum Vesak-Tag, der Geburt, Leben und Parinirvana des Buddha begeht. Zum Vesak-Tag begann sie, Theaterstücke über das Leben des Buddha und seiner Familie zu schreiben. Alle spielten im alten Indien und wurden an den Vesak-Tagen von Kindern buddhistischer Ratsmitglieder aufgeführt. Hari Dass Babas Training hatte sie gut vorbereitet!

Weithorns Theaterkreationen erwecken die Lehren des Buddhismus und der Meditation für Kinder und Jugendliche zum Leben. Alle teilen die Grundprinzipien der Dharma-Kunst, die von Chögyam Trungpa Rinpoche gelehrt werden: „Echte Kunst – Dharma-Kunst – ist schlicht der Akt des Nichtangriffs.“

Rochelle Weithorn ist Co-Direktorin des New Yorker Buddha Dharma Meditationszentrums, das sich dem Studium der Lehren von Chögyam Trungpa Rinpoche widmet. Chögyam Trungpa Rinpoche.



Foto von Nicole Bryl



Santa Cruz, CA 1975

Milarepa Children's Theater And Chorus

Mein Sommer mit Tara

"Ist Tara nicht ein Mädchen?", fragte Tenzin.

"Ich dachte, man muss ein Junge sein, um ein Buddha zu sein."

Mein Sommer mit Tara erzählt die Geschichte eines jungen Sommer-Campers, der sich in einem Stück über einen weiblichen Buddha namens Tara wiederfindet.

Die Erfahrung hinterfragt sanft seine Vorstellungen von Kultur und Geschlechtern und vertieft gleichzeitig seine Erfahrung von Mitgefühl und liebender Güte.

Dies ist ein herzerwärmendes Buch über das Verlassen unserer Kuschelecke und das Entdecken eines überraschenden Reichtums, der jenseits dieser Zone liegt.

Für Kinder und Eltern gleichermaßen inspirierend.

Alle Spenden unterstützen Milarepa Children's Theater And Chorus

www.milarepachildrenstheaterandchorus.com

Eine gemeinnützige Organisation gemäß 501 (c) (3)

rweithorn@aol.com

Urheberrechte © 2021 Rochelle Weithorn

ISBN 0-9713491-5-0



9 780971 349117