

# Der TARA-Process

Artikel für AGAMA, Zeitschrift für Gesundheit, von Sabine Mayer

Tara wurde von der Anthropologin und Ethnologin Dr. Beatrix Pfeleiderer entwickelt. diese ganzheitliche „Methode“ entstand auf Grund ihrer Erfahrungen mit den verschiedensten Heil- und Therapiemethoden der westlichen und östlichen Welt.

Der Name TARA wurde dieser Heilarbeit erst später gegeben. Tara als eine tibetische Göttin kam wie eine Segnung und eher „zufällig“ über die Arbeit. So wie die Geschichte im Tibetischen das Erscheinen der Göttin beschreibt, kam auch die Göttin der Arbeit von Beatrix und ihrem Team zu Hilfe. *(Im tibetischen Buddhismus steht der Weg der Klarheit unter dem Schutz der Gottheit Avalokiteschwara, der durch den Dalai Lama hier auf der Erde verkörpert wird. Avalokiteschwara, so die Überlieferung, brach angesichts der Unmöglichkeit, alle lebenden Wesen zur Erleuchtung bringen zu können, in Tränen aus, obwohl er über Äonen von Zeiten sein eigenes Streben nach Erleuchtung zurückgestellt hatte, um andere dorthin begleiten zu können. Seine Tränen fielen zur Erde. Aus einer erstand Tara, eine Gottheit in weiblicher Form. Sie wandte sich Avalokiteschwara zu und sagte: „Verzweifle nicht, ich bin gekommen, um dir zu helfen“).*

Die Göttin zeigt sich bei der Arbeit in vielen Gesichtern. Auch in unserer westlichen Tradition ist eine Göttin der Weisheit, Kreativität und Göttlichkeit als Sophia bekannt. Im TARA-Process verstehen wir unseren Leib als Verkörperung der Sophia.

Der Mensch erfährt im TARA-Process die Re-Integration der geistig-spirituellen Dimension im eigenen Leib. Er erfährt sich als Mensch mit seinem integrierten Lichtkörper mit allem verbunden und aus dieser Verbundenheit heraus zu leben. Dies ist oft schon der erste Schritt zum Heil sein.

Diese integrierte Spiritualität ist unabhängig von bestimmten Religionszugehörigkeiten, Orten und Zeiten (Gottesdienste). Die Arbeit kann überall und zu jeder Zeit ausgeübt werden.

Aus dem Buch: Tara-Process:

*Alle unsere Leiden stehen in Beziehung zu unserem Verhältnis mit der Erde. In dieser Beziehung unterscheiden wir nicht zwischen körperlichen und geistigen Leiden. In der Beziehung zur Erde ist dieser Gegensatz aufgehoben. Unsere Leiden oder Krankheiten sind ein Spiegel des Maßes unserer Präsenz. Unsere Präsenz im Körper ist das Maß unseres Erwachens.*

*Das Maß unseres Erwachens ist unsere Klarheit. Unsere Körper sind unser Prozess. Krankheit und Gesundheit sind immer gleichzeitig anwesend. Mal leben wir mehr das Eine, mal mehr das Andere. Krankheit, Gesundheit und deren Abfolge sind unser Weg zum Erwachen. Der TARA-Process hilft uns beim Erkennen unserer Position auf unserem Weg, verhilft uns zur Klarheit im Erkennen des Wegstückes und dessen Bedeutung für unser Leben in diesem Augenblick.*

Poetisch würde es so lauten:

**Der TARA-Process ist Orakel und Heiler zugleich. Denn Erkenntnis zur Klarheit ist Heilung.**

Es wird von „den Körpern“ gesprochen. Wir haben nicht nur unseren physischen Körper, sondern dieser ist durchdrungen von den sogenannten feinstofflichen Energiekörpern. Die tibetisch-tantrische Tradition spricht von Chakren (Energiezentren), Nadis (Energiebahnen) und unserer Aura, die den physischen Körper innen und außen umhüllen. Diese Verwobenheit lässt uns „funktionieren“. Dadurch ist ein Weg zur Klarheit und mitfühlenden Liebe möglich. TARA ermöglicht uns einen Weg der Klarheit und Liebe zu gehen, der bis in unser Zellbewusstsein hineinreicht.

## TARA:

T = Terra (Erde), A = Anthropos (Mensch), R = Rebirthing (Wiedergeburt), A = Axis Mundi (Weltenachse)

Der TARA-Process erinnert uns an die Verbundenheit mit der Erde und dem Kosmos. Wir sind beides und Teil des großen Ganzen.

Um diese Ganzheit, diese Göttlichkeit zu erleben und zu erfahren ist im TARA-Process die zentrale Aufgabe die Fähigkeit „axis-mundi“ zu sein, zu erleben und zu entwickeln. Diese Verbindung mit Himmel und Erde stellt sich im Chakrensystem über das Kronenchakra und das Wurzelchakra her. Während das Kronenchakra uns dabei mit dem Kosmos, unserer Essenz, mit Gott verbindet, stellt das Wurzelchakra die Verbindung mit Mutter Erde, mit unserer Identität her. So erschaffen und erhalten sie gemeinsam unsere Ausrichtung zwischen Himmel und Erde, sie sind die Zentren, die den Fluss herstellen, die jeden von uns über unseren Leib zur axis mundi werden lassen.

Durch diese Verbindung und das Spüren des Stromes von Erde und Himmel im eigenen Leib, ist es nun möglich, „Türen“ zu den einzelnen Energiezentren, die wir uns auch als lebendige Wesen vorstellen können, zu öffnen. Im TARA-Process geschieht Heilung von Verletzungen, Traumata, die in den Energiezentren abgespeichert sind. Nicht gezieltes Wollen, sondern liebevolles Erlauben findet statt. Die Verbindung des Höheren Selbstes (oder der Essenz – die immer ist und war durch alle Inkarnationen hindurch) von Begleiter und Klient erlauben ein Geschehen, das Heilung ermöglichen kann. Durch diese Verbindung treten wir ein in die Nicht-Zeit, in die Traumzeit – es ist ein Heraustreten aus der linearen Zeit. In diesem Zeitlosen, der Stille, können die Selbstheilungskräfte im erfahrbaren Raum wie ein Heilungsfluidum entfacht werden. Im Vertrauen auf die göttliche Weisheit des Leibes wird in diesem

Raum genau das geschehen, was in dem Augenblick für den Klienten geschehen darf.

Diese Vieldimensionalität unseres eigenen Wesens kann beinahe nur noch in metaphorischer Sprache ausgedrückt werden. Das Auftauchen von Blockaden während des Prozesses, also das Spüren einer Unterbrechung des Energieflusses, wird dann nicht zur Konfrontation mit einem scheinbar unlösbaren Problem, sondern kann als Herausforderung verstanden werden, genauer hinzusehen. Diese Blockaden werden dann als erlebte Entwicklungskrise angesehen, die es vielleicht sogar mit Abenteuerlust zu erforschen gilt. Wir lernen also, uns dem weiteren Prozess akzeptierend hinzugeben und durch klares Hinsehen das darin liegende Thema zu erkennen. Wir werden es in Demut loslassen, um uns nicht weiterhin unbewusst und fatalistisch davon steuern zu lassen.

*„Was wir nicht aus dem Unbewussten ans Licht holen, wird zum Schicksal“. (C.G. Jung)*

Der Strom kann wieder ungehindert fließen und durch die „Schwingungsoptimierung“ werden die Chakren in ihren Aufgaben unterstützt. Der Aufgabe, eine lebendige Verbindung zwischen unserer Innen- und Außenwelt zu sein. Durch „Bearbeiten“ unserer Themen werden sich Resonanzen verändern.

TARA-Arbeit unterstützt den Reifungsprozess des Menschen zum geklärten Individuum und zu einer mitfühlenden, sich mit allem verbunden erlebenden, reifen Persönlichkeit. Der Weg kann als weiblicher Weg verstanden werden. Ein Weg des Vertrauens in die eigene Kreativität des Lebens.

Das größte Mysterium ist der eigene Leib. Er ist der Weg und das Ziel. Das Eintauchen in das Mysterium ist der Weg zu Klarheit.

**Klarheit ist Heilung.**  
*(Annegret Stopczyk)*

*Sabine Mayer*

