

Práctica de Tara



Prácticas a las 21 manifestaciones de Tara

Práctica de Tara

Preliminares

1.- Crear un ambiente adecuado, limpio y ordenado, con la finalidad de traer buena energía y a los seres superiores. Así mismo esto es importante porque con esta práctica se está invitando a la presencia de Tara y es importante recibirla con un lugar limpio.

La limpieza se hace de la siguiente forma:

Visualizar que no es un ambiente ordinario, que es casi perfecto y tiene importancia porque pertenece al Budismo Varjyana en donde se hacen visualizaciones. Todos los pasos son para tener mas atención y concentración y esto beneficia tu mente.

2.- Hacer 3 postraciones.

3.- Preparar el altar. Las ofrendas son: agua para lavarse (*agram*), agua para beber (*padyam*), flores (*pupe*), incienso (*dupé*), luz (*aloké*), perfume (*guende*), comida (*ñude*), música (*shapta*).

4.- Bendición de las ofrendas recitando el mantra “OM AH HUM” (x3).

5.- Toma de Refugio y generación de la Bodichita.

En el Buda, el Dharma y la Asamblea suprema, me refugio hasta que alcance la iluminación. Que por el mérito que acumule por la práctica de la generosidad y otras perfecciones, pueda alcanzar el estado de un Buda para el beneficio de todos los seres. (x3)

6.- Recitar los 4 pensamientos inconmensurables.

Puedan todos los seres lograr la felicidad y sus causas.

Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y de sus causas.

Puedan todos los seres nunca estar separados del gran gozo que está libre de sufrimiento.

Puedan todos los seres morar en la ecuanimidad, libres del apego y la aversión, sin considerar a algunos cercanos y a otros distantes.

7.- Invocación de Tara

Sostener el Dorje con la mano derecho sin mover, la mano izquierda llevarla al centro del corazón tocar ligeramente la campana mientras haces la invocando a Tara.

De tu sublime morada en el Potala,
¡Oh! Tara, nacida de la verde letra TAM
tu coronilla adornada con Amitabha,
madre de las acciones de los budas de los tres tiempos,
Arya Tara, por favor manifiéstate con tu séquito.

8.- Visualización

(Al hacer la práctica de las 21 taras si tienes un obstáculo específico, centras la práctica en la Tara que disipa esa dificultad)

PRIMERA TARA:

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Tara veloz heroína,
ojos cual rayo instantáneo,
de lágrimas compasivas
naces de Buda Chenrezig”.*

En el espacio frente a ti a la distancia de cómo cuando haces una postración completa, visualiza a Tara de color rojo, con ropajes hermosos, joyas, ornamentos, de aproximadamente 16 años con aspecto juvenil complacida con esta práctica preliminar, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de rojo capaz de control a nuestros enemigos, o aquéllos que nos causen aflicción, con sentimiento de compasión hacia ellos, la mano izquierda a la altura del corazón en el mudra de la triple joya, sosteniendo el tallo de una flor Uptala, cuya flor llega a la altura de la oreja. Tiene dos piernas, la derecha extendida y la izquierda recogida. En el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color roja brillante, la cual se transforma en Tara misma.

El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja llega hasta lo profundo de nuestro corazón y llega hasta nuestros enemigos, purifica su mente con compasión. Visualizar que nuestros enemigos se encuentran enfrente de nosotros haciendo postraciones, con la intención de escuchar, cambiar, mostrando respeto y mientras se van bañando con ese rayo de luz roja.

Color: Rojo *(es una Tara airada)*

Propósito: Controlar enemigos

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Washam Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

SEGUNDA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta segunda Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*A ti te rindo homenaje
de rostro como cien lunas,
otoñales tan brillantes,
como mil estrellas juntas.”*

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos.

La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de blanco con el potencial de curar cualquier enfermedad física, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma.

El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanca llega hasta lo profundo de nuestro corazón y elimina todas nuestras enfermedades físicas. Visualizar a las personas que están enfermas que reciba esta luz blanca y que deja sus cuerpos limpios, claros y cristalinos.

Color: Blanco

Propósito: Eliminar enfermedades físicas.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Shintam Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

TERCERA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*A ti te rindo homenaje
de color azul dorado,
lotos adornan tus manos,
esencia de perfecciones.”*

3.- Visualiza a Tara de color amarillo dorado (podría ser azul dorado), lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de amarillo dorado con el potencial de aumentar el tiempo de vida de los practicantes, elimina los obstáculos para tener larga vida con la finalidad de servir a otros de mejor manera, aumenta las posesiones y bienes materiales para beneficiar a demás seres.

En la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color amarillo dorado, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz amarillo dorado llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Dorado con un leve matiz azul

Propósito: Aumentar periodo de vida, recursos o posesiones.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Pushtam Kuru Soha”

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

CUARTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”..

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a tus acciones
en quien confían Bodisatvas,
corona de Tatagatas,
alcanzas las perfecciones.”*

3.- Visualiza a Tara de color amarillo dorado, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de amarillo dorado con el potencial de incrementar la fuerza vital que te mantiene con vida, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color amarillo dorado, la cual se transforma en Tara misma.

El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz amarillo dorado llega hasta lo profundo de nuestro corazón, purificar obstáculos para tener larga vida. Puedes visualizar a la gente con ideas suicidas o que su vida peligre y que llega el rayo amarillo para ayudarlos.

Color: Dorado

Propósito: Incrementar la fuerza vital.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Airyuyana Puti Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

QUINTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Tuttare y Hum homenaje
llenas reinos y el espacio,
bajo tus pies siete mundos,
atraes a todos los seres”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de rojo, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo, la cual se transforma en

Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Rojo (*es airada*)

Propósito: Relacionado con la práctica del Yoga Tantra superior, con el estadio de consumación.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Shekiemo Arshaya Hri Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

SEXTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje y venerada
por poderosas deidades,
los espíritus dañinos,
te alaban y te respetan”*

3.-Visualiza a Tara de color rojo oscuro, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de rojo oscuro con el potencial de ayudarnos a liberarnos del miedo a seres que no vemos con ojos ordinarios, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo oscuro, la cual se transforma en Tara misma.

El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja oscura, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón. El miedo tiene que ver con nuestros apegos al yo, al pensar en los demás y la forma de beneficiarlos disminuye el miedo. El mantra ayuda a que estos espíritus no dañen a los seres.

Color: Rojo oscuro (*semi airada*)

Propósito: Liberarnos del miedo a seres invisibles o que no vemos.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sawa Bigin Shatam Utsa Traya Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

SÉPTIMA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Trad y Phet rindo homenaje,
quemas magias enemigas, tu
pierna izquierda extendida,
la derecha recogida”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo oscuro, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de rojo oscuro con el potencial de liberarnos de las maldiciones o malos deseos de otros, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha recogida y la izquierda extendida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo oscuro, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja oscura, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón. Podemos visualizar a las personas que nos hacen maldiciones, magia o malos deseos y debilitar el efecto de estas acciones con el rayo de luz rojo oscuro.

Color: Rojo oscuro (*semi airada*)

Propósito: Eliminar o detener maldiciones, deseos negativos.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Böser Sawa Do Yo Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

OCTAVA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti con Ture,
Destruyes maras internos,
Con cara de loto airada,
Exterminas enemigos”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo oscuro, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de rojo oscuro con el potencial de eliminar los enemigos de otros seres, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo oscuro, la cual se transforma en Tara misma.

El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja oscura, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón. Como has generado la Bodichita y tu preocupación es por el bienestar de los demás, puedes visualizar a los enemigos de otros e irradiarlos con el rayo rojo oscuro.

Color: Rojo oscuro (*semi airada*)

Propósito: Eliminar los enemigos de otros seres.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Shekiemo Maraya Phe Ah”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

NOVENA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti tus dedos,
en el corazón dan forma,
al mudra de las tres joyas,
y emanas ruedas de luces”*

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color blanco con el potencial de proteger y liberarnos del miedo, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanca, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Blanco apacible

Propósito: Proteger del miedo a la muerte, a otros seres, enfermedades, etc.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Shekiemo La Niopa Sawa Ragchya Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje gozo irradias,
Con tu brillante corona,
Muy sonriente con Tuttare,
Subyugas maras y devas”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema,

sosteniendo un cuenco con néctar de color rojo con el potencial de controlar a los fantasmas y quitarles su poder, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón. Podemos visualizar a todos los fantasmas y enviar rayo de luz roja

Color: Roja (*airada*)

Propósito: Controlar a los fantasmas y quitarles su poder.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sarwa Papam Mara Ya Hum Phe”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA PRIMERA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti que invocas,
asambleas de protectores,
rostro fiero y Hum vibrante,
de la pobreza liberas”*

3.- Visualiza a Tara de color naranja, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color naranja con el potencial de eliminar la pobreza, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color naranja, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz naranja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Naranja

Propósito: Eliminar la pobreza (*Hay que aprender a decir cuanto es suficiente, de esta manera puedes encontrar satisfacción, el deseo que tenemos es como un pozo sin fondo*)

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sambini Mohi Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA SEGUNDA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti la luna,
te adorna en la coronilla,
sobre tu pelo Amitabha,
resplandece eternamente”*

3.- Visualiza a Tara de color amarillo, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color amarillo con el potencial de crear auspiciosidad y ambiente armonioso, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color amarillo, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz amarilla, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Amarillo apacible

Propósito: Crear auspiciosidad, un ambiente armonioso.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Mangalam Puti Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA TERCERA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti que moras,
entre refulgentes llamas,
piernas en postura airada,
proteges al Budadharma”*

3.- Visualiza a Tara de color roja, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color rojo con el potencial de proteger de los obstáculos burdos y sutiles especialmente causados por seres humanos, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color roja, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Rojo (*airada*)

Propósito: Proteger de obstáculos más pesados (*burdos y sutiles*) de seres humanos.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sata Bemī Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA CUARTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje tu golpeas,
el suelo con pies y mano,
con Hum y mirada fiera,
vences los siete inframundos”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo oscuro, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color rojo oscuro con el potencial de eliminar obstáculos sutiles ocasionados también por espíritus, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo oscuro, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz rojo oscuro, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón. Visualizar a los espíritus que se bañan en el rayo de luz roja oscura.

Color: Rojo oscuro

Propósito: Eliminar los obstáculos sutiles causados también por espíritus.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Benza Tare Benza Maha Pata Ami Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA QUINTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti virtuosa,
feliz con paz en nirvana,
dotada con Om y Soha,
vences negatividades”*

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color blanco con el potencial de purificar el karma negativo, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanco, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Blanco apacible

Propósito: Purificar el karma negativo de cuerpo, palabra y mente.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sawa Papam Tasha Manaye Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA SEXTA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje tu subyugas,
enemigos y das gozo,
diez sílabas en el mantra,
con la letra Hum liberas”*

3.- Visualiza a Tara de color rojo, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color rojo con el potencial de desarrollar sabiduría, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color rojo, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz roja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Rojo

Propósito: Desarrollar sabiduría para beneficiar a otros.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sawa Dharma Tramy Tati Pari Shodani Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA SÉPTIMA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti con Ture,
marcas Hum como semilla,
estremeces los tres mundos,
y a Meru, Mandara y Vindhya”*

3.- Visualiza a Tara de color naranja oscuro, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color naranja oscuro con el potencial de eliminar los 4 maras, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color naranja oscuro, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz naranja oscuro, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Naranja oscuro.

Propósito: Elimina los 4 maras; *engaños, agregados, muerte y un ser externo que daña.*

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Shekeimo Sawa Tam Bani Tare Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA OCTAVA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje tu sostienes,
La luna lago de dioses,
Pronunciar Tara dos veces,
Y Phe disipa venenos”*

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color blanco con el potencial de eliminar el daño causado por los nagas, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanco, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Blanco.

Propósito: Eliminar el daño causado por los nagas, eliminar enfermedades de la piel que también pueden ser causados por estos seres.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Sawa Naga Shintam Kuru Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas
pueda rápidamente alcanzar el estado
de Arya Tara y así conducir a todos
los seres a este estado iluminado”

DÉCIMA NOVENA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje y venerada,
por reyes, devas, kinaras,
con tu armadura disipas,
malos sueños y conflictos”*

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color blanco con el potencial de eliminar las pesadillas, los malos sueños y conflictos, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanco, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Blanco.

Propósito: Eliminar las pesadillas, los malos sueños, los conflictos, juicios, demandas.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Motsana Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

VIGÉSIMA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti tus ojos,
brillan cual sol y la luna,
dos veces Hara y Tuttare,
disipan enfermedades”*

3.- Visualiza a Tara de color naranja, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color naranja con el potencial de eliminar epidemias, en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color naranja, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz naranja, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Naranja.

Propósito: Eliminar las epidemias.

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Bi Sara Tha Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

VIGESIMA PRIMERA TARA:

1.- Visualizar las ofrendas, visualizar a esta Tara como la figura central, presentar las ofrendas y bendecirlas, recitando el mantra “OM AH HUM”.

2.- Invocación de Tara

“Om te rindo homenaje a ti Arya Tara,

*Homenaje a ti adornada,
con las tres naturalezas,
valiente y en paz destruyes,
el mal externo con Ture”*

“Rindo veintiun homenajes con esta alabanza al mantra”

3.- Visualiza a Tara de color blanco, lista para responder a cualquier petición, tiene un rostro, dos manos. La mano derecha en el mudra de la generosidad suprema, sosteniendo un cuenco con néctar de color blanco con el potencial de desarrollar y cultivar logros mundanos y supremos (*cultivar sidhis*), en la mano izquierda el mudra de la triple joya, con 2 piernas la derecha extendida y la izquierda recogida, en el centro de corazón de Tara visualizar la sílaba semilla TAM color blanco, la cual se transforma en Tara misma. El Mantra que en seguida se señala, gira alrededor de la sílaba en el sentido de las manecillas del reloj, la irradiación de luz blanco, y llega hasta lo profundo de nuestro corazón.

Color: Blanco.

Propósito: Desarrollar y cultivar los logros comunes y supremos (*cultivo de sidhis*).

Mantra: “Om Tare Tuttare Ture Satapha Soha”.

Dedicación:

“Que a través de estas acciones virtuosas pueda rápidamente alcanzar el estado de Arya Tara y así conducir a todos los seres a este estado iluminado”

Colofón: Estas enseñanzas fueron impartidas por Ven. Geshe Gelek Chodba en el Centro Khamlungpa de la FPMT en la ciudad de Guadalajara los días 24, 25 y 26 de agosto del 2007. Enseñanzas basadas en el comentario del primer Panchen Lama Lobsang Chokyi Gyatshen a la práctica de las 21 Taras. La transcripción fue realizada por Lourdes Castro y Olivia Fregoso. Revisión parcial de Lobsang Tönden. *Sarva Mangalam.*