

Sadhana de Tara Verde

Colofón

Las 21 alabanzas a Tara en tibetano así como la dedicatoria están basados en la Sadhana del Krya Tantra escrita por el Ven. Lama Zopa Rimpoché en 1974 en el Chenrezig Institute, Australia. La versión recitada en español de las 21 alabanzas fue comparada con los tonos de la recitación en tibetano y en inglés del departamento de educación de la FPMT, con la asistencia de Ven. George Churinoff. Editada y transcrita por Lobsang Tönden, agosto 2004. Complementada por Patricio Ortiz, febrero del 2005. Esta versión recitada en español se basa principalmente en los comentarios de 3 libros. El primero es de Bokar Rimpoché titulado Tara, de ediciones Chabsöl. El segundo es de la Ven. Thubten Chodron, titulado "How to free your mind" de Snow Lion Publications. Y el tercero titulado "La energía femenina del tantra, madre Tara" de ediciones Amara.



Fundación para Preservar la Tradición Mahayana

www.fpmt.org
www.fpmtmexico.org



Con las alabanzas a las veintiuna Taras

Oraciones preliminares

Refugio y generación de Bodichita

En el Buda, el Dharma y la Asamblea suprema [*Sangha*], 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. (3 x)

Los cuatro pensamientos inconmensurables

¡Que maravilloso sería que todos los seres moráramos en ecuanimidad, libres del apego y la aversión! Que todos moremos en ecuanimidad. Yo causaré que todos moremos en dicho estado. Guru Tara, por favor inspírame para ser capaz de hacer esto.

¡Que maravilloso sería que todos los seres lográramos la felicidad y sus causas! Que todos logremos la felicidad y sus causas. Yo causaré que todos la logremos. Guru Tara, por favor inspírame para ser capaz de hacer esto.

¡Que maravilloso sería que todos los seres nos viéramos libres del sufrimiento y de sus causas! Que todos nos veamos libres. Yo causaré que todos nos veamos libres. Guru Tara, por favor inspírame para ser capaz de hacer esto.

¡Que maravilloso sería que todos los seres nunca fuésemos separados del gran gozo del renacimiento afortunado y la liberación! Que nunca seamos separados. Yo causaré que nunca nos veamos separados. Guru Tara, por favor inspírame para ser capaz de hacer esto.

Ofrenda del Mandala

Esta base, ungida con perfume, adornada con flores, el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna, concebida como una tierra búdica la que ofrendo a ti, puedan todos los seres disfrutar de esta tierra pura.

*Sa zhi pokyi, yuk shing me tok,
tram rip rap ling zhi, nyi de gyen padi,
sangye zhing du mik te ul war gyi
dro kun namdak zhingla chö parshok*

IDAM GURU RATNA MANDALA KAM NIRYA TAYAMI

Sadhana de Tara Verde

Visualización del Maestro

Sobre mi coronilla se encuentra un trono de loto y luna. Sobre este, se encuentra mi bondadoso maestro raíz que es uno con Arya Tara, madre de todos los seres iluminados y un gran tesoro de compasión. Él está sentado en la postura del loto, dentro de una burbuja transparente con una luz de color arco iris. Su tez es de color rosada y viste hábitos dorados y un sombrero de pandit. En su mano derecha sostiene un vajra y un tallo de loto blanco que florece junto a su oreja izquierda.

En el corazón de mi maestro, se encuentra Arya Tara con aspecto femenino, de color verde y sentada en la postura danzante dentro de una burbuja de arco iris. Su pierna derecha está extendida y la izquierda está recogida. Su mano izquierda se sitúa a la altura de su corazón, con en el mudra (*gesto*) que simboliza la Triple Joya, en el que sostiene una flor upali de color azul. Su mano derecha está en la postura de conceder realizaciones sublimes. Está hermosamente adornada con ornamentos de joyas y mascadas que simbolizan OM AH HUM.

Absorbiendo a los seres de Sabiduría

En su corazón se sitúa un trono de loto y luna, y sobre ese, se encuentra una radiante letra TAM verde, que emite rayos de luz verde invocando a los seres de sabiduría de las diez direcciones. Todos estos se absorben en Arya Tara y se unen.

Petición (todos)

“Por favor permanece en mi coronilla hasta que alcance la iluminación”

Las siete ramas

Respetuosamente me postro con mi cuerpo, palabra y mente.

Presentando nubes de todo tipo de ofrecimientos, tanto reales, como mentalmente transformados.

Confieso todas mis acciones negativas acumuladas desde el tiempo sin principio.

Y me regocijo en las virtudes de todos los seres tanto realizados como ordinarios.

Por favor, permanezcan hasta que termine la existencia cíclica.

Girando la rueda del Dharma en beneficio de todos los seres.

Dedico todas las virtudes tanto de mi mismo como de otros para la gran iluminación.

Recibiendo las bendiciones

“Por favor inspírame para purificar todos los obscurecimientos de mi cuerpo, para así convertirme en uno con el sagrado cuerpo de Arya Tara”

Luz blanca emana del OM de la frente de Arya Tara y curvándose entra en mi frente. Los obscurecimientos de mi cuerpo son purificados por completo y se vuelve uno sólo en esencia con el sagrado cuerpo Vajra de Guru Tara.

“Por favor inspírame para purificar todos los obscurecimientos de mi palabra, para así convertirme en uno con la sagrada palabra de Arya Tara”

Luz roja emana del AH de la garganta de Arya Tara y curvándose entra en mi garganta. Mis obscurecimientos de palabra son purificados por completo y se vuelven uno sólo en esencia con la sagrada palabra Vajra de Guru Tara.

“Por favor inspírame para purificar todos los obscurecimientos de mi mente, para así convertirme en uno con la sagrada mente de Arya Tara”

Luz azul emana del HUM del corazón de Arya Tara y curvándose entra en mi corazón. Mis obscurecimientos mentales son purificados por completo y se vuelven uno sólo en esencia con la sagrada mente Vajra de Guru Tara.

“Por favor inspírame para purificar todos los engaños y aún los obscurecimientos más sutiles para lograr la omnisciencia, y así mi cuerpo, palabra y mente se vuelvan uno sólo con el sagrado cuerpo, la palabra y la mente de Guru Tara.

Ahora los tres son emanados simultáneamente del OM, AH y HUM y purifican por completo todos mis engaños y obscurecimientos más sutiles para lograr la omnisciencia. Mi cuerpo, palabra y mente se vuelven uno sólo en esencia con el sagrado cuerpo Vajra de Guru Tara.



Alabanzas a las veintiuna Taras

Recita estas alabanzas y haz postraciones (*opcional*). Al momento de recitar, visualiza que en cada alabanza y postración, una réplica de (*la respectiva*) Tara se manifiesta y se disuelve en ti.

Invocación

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

Postración

Los dioses y los titanes se inclinan
a tus pies de loto, ¡Oh! Tara;
tú que rescatas a todos los necesitados,
a ti Madre Tara, rindo homenaje.

OM te rindo homenaje a ti Arya Tara

1) Tara, veloz heroína
ojos cual rayo instantáneo
de lágrimas compasivas,
naces de Buda Chenrezig.

2) A ti te rindo homenaje
de rostro como cien lunas,
otoñaes tan brillantes,
como mil estrellas juntas.

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

4) Homenaje a tus acciones,
en quien confían bodisatvas,
corona de Tathagatas,
alcanzas las perfecciones.

5) TUTTARE y HUM Homenaje
llenas reinos y el espacio,
bajo tus pies siete mundos,
atraes a todos los seres.

Tibetano

*Po ta la yi ne chhog ne
tam yig yang kbu le thrung shing
ö pag me kyi u la gyen
dü sum sang gye thrin le ma
dröl ma khor che shog su söl*

*Lha dang lha min chö pen gyi
zhab kyi pe mo la tii de
phong pa kün le dröl dze ma
dröl ma yum la chag tshel lo*

*OM ye tsün ma phag ma dröl ma la
chhag tshel lo*

*1) Chag-tsel dröl-ma nyur-ma pa-mo/
chen-nyi kye-chig lhok-dang dra-ma/
yig-ten sum-gön chu-ki shel-gyi/
ke-sar ye-wa le-ni yung-ma/ /*

*2) Chag-tsel tön-ke da-wa kün-tu /
gang-wa gya-ni tseg-pe shel-ma/
kar-ma tong-tag tsog-pa nam-kyi/
rab-tu che-we ö-rab bar-ma/ /*

*3) Chag-tsel ser-ngo chu-ne kye-kyi/
pe-me chag-ni nam-par gyen-ma/
yin-pa tsün-dü ka-lub shi-wa/
so-pa sam-ten chö-yül nyi-ma/ /*

*4) Chag-tsel de-shin shog-pe tsug-tor/
ta-ye nam-par gyel-wa chö-ma/
ma-lü pa-röl chin-pa tob-pe/
gyel-we se-kyi shin-tu ten-ma/ /*

*5) Chag-tsel tuttara hung yi-ge/
dö-dang cho-dang nam-ka gang-ma/
yig-ten diin-pe shab-kyi nen-te/
lül-pa me-par guk-par nü-ma/ /*

6) Homenaje y venerada por poderosas deidades, los espíritus dañinos, te alaban y te respetan.

7) TRAD y PHET rindo homenaje, quemas magias enemigas, tu pierna izquierda extendida, la derecha recogida.

8) Homenaje a ti, con TURE destruyes maras internos, con cara de loto airada, exterminas enemigas.

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

10) Homenaje gozo irradias, con tu brillante corona, muy sonriente con TUTTARE, subyugas maras y devas.

11) Homenaje a ti que invocas, asambleas de protectores, rostro fiero y HUM vibrante, de la pobreza liberadas.

12) Homenaje a ti, la luna, te adorna en la coronilla, sobre tu pelo Amitabha, resplandece eternamente.

13) Homenaje a ti que moras entre refulgentes llamas, piernas en postura airada, proteges al Budadharma.

14) Homenaje tu golpeas el suelo con pies y mano, con HUM y mirada fiera vences los siete infra mundos.

15) Homenaje a ti virtuosa, feliz, con paz en nirvana, dotada con OM y SOHA, vences negatividades.

6) *Chag-tsel gya-chen me-lha tsang-pa/
lung-lha na-tsoq wang-chuk chö-ma/
jung-po ro-lang ti-sa nam-dang/
nö-ying tsog-kyi diin-ne tü-ma/ /*

7) *Chag-tsel trad-che cha-dang phat-kyi/
pa-rol tü-l-ko-rab-tu yom-ma/
ye-kum yön-kyang shab-kyi nen-te/
me-bar tuk-pa shin-tu bar-ma/ /*

8) *Chag-tsel ture yig-pa chen-pu/
dü-kyi pa-wo nam-par jom-ma/
chu-kye shel-ni to-nyer den-dze/
da-wo tam-che ma-lü sö-ma/ /*

9) *Chag-tsel kö-n-chog sum-tö-n chag-gye/
sor-mö tug-ko-rab-tu gyen-ma/
ma-lu chog-kyi ko-lo gyen-pe/
rang-gyi ö-yi tsog-nam tug-ma/ /*

10) *Chag-tsel rab-tu ga-wa ji-pe/
u-gyen ö-kyi ting-wa pel-ma/
she-pa rab-she tuttara-yi/
dü-dang yig-ten wang-du dze-ma/ /*

11) *Chag-tsel sa-shi kyon-we tsog-nam/
tam-che gyu-par nü-ma nyi-ma/
to-nyer yö-we yi-ge hung-kyi/
pong-pa tam-che nam-par dröl-ma/ /*

12) *Chag-tsel da-we dum-bü ü-gyen/
gyen-pa tam-che shing-tu bar-ma/
rel-pe tü-na ö-pa me-le/
tag-par shin-lu ö-rab dze-ma/ /*

13) *Chag-tsel kel-pe ta-me me-tar/
bar-we ting-we ü-na ne-ma/
ye-kyang yön-kum kün-ne ko-r-gye/
da-yi pung-nyi nam-par yom-ma/ /*

14) *Chag-tsel sa-shi nyö-la chag-gi/
til-gyi nün-ching shab-gyi dung-ma/
to-nyen chen-dze yik-ge hung-ki/
rim-pa diin-po nam-ni gem-ma/ /*

15) *Chag-tsel de-ma ge-ma shi-ma/
nya-nyen de-shi chö-yül nyi-ma/
so-ha om-dang yang-dag den-pe/
dig-pa chen-po yom-pa nyi-ma/ /*

16) Homenaje tu subyugas, enemigos y das gozo, diez sílabas en el mantra, con la letra HUM liberadas.

17) Homenaje a ti, con TURE marcas HUM como semilla, estremeces los tres mundos, y a Meru, Mandara, y Vindhya.

18) Homenaje tú sostienes, la luna lago de dioses, pronunciar TARA dos veces y PHE disipa venenos.

19) Homenaje y venerada, por reyes, devas, kinaras, con tu armadura disipas, malos sueños y conflictos.

20) Homenaje a ti, tus ojos, brillan cual sol y la luna, dos veces HARA y TUTTARE disipan enfermedades.

21) Homenaje a ti adornada con las tres naturalezas, valiente y en paz destruyes el mal externo con TURE.

Rindo veintiún homenajes, con esta alabanza al mantra.

Mantra de Tara

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

La alabanza condensada

OM me postro ante la conquistadora trascendental Arya Tara. Homenaje a la gloriosa que con TARE libera; con TUTTARE calmas todos los miedos; tú concedes todos los éxitos con TURE; al sonido de SOHA rindo gran homenaje.

16) *Chag-tsel kün-ne ko-rab ga-we/
dra-ye lü-ni nam-par gem-ma/
yig-ge chu-pe ngag-ni kö-pe/
rik-pa hung-le dröl-ma nyi-ma/ /*

17) *Chag-tsel tu-re za-ni dab-pe/
hung-gi nam-pe sa-bon nyi-ma/
ri-rab man-da-ra dang big-ye/
yig-ten sum-nam yo-wa nyi-ma/ /*

18) *Chag-tsel lha-yi tsog-nyi nam-pe/
ri-dag tag-chen chag-na nam-pa/
ta-ra nyi-yö phat-kyi yi-ge/
dug-nam ma-lü par-ni sel-ma/ /*

19) *Chag-tsel lha-ni tsog-nam gyel-po/
lha-dang mi-am chi-yi ten-ma/
kün-ne go-cha ga-we yi-kyi/
tsö-dang mi-lam nyen-pa sel-ma/ /*

20) *Chag-tsel nyi-ma da-wa gye-pe/
chen-nyi po-la ö-rab sel-ma/
ha-ra nyi-yö tu-tta-ra-yi/
shin-tu dak-pö rim-ne sel-ma/ /*

21) *Chag-tsel de-nyi sum-nam kö-pe/
si-we tu-dang yang-dag den-ma/
dön-dang ro-lang nö-yin tsog-nam/
yom-pa tu-re rab-chog nyi-ma/ /*

*Tsa-we ngak-kyi tö-pa di-dang/
Chag-tsel wa-ni nyi-shu tsa-chig/ /*

OM chomden dema lhamo drölmala chbagtse
Chbag tshel dröl ma TARE pel mo
TUTTARA yi yig kün sel ma
TURE dön nam tham che ter ma
SOHA yi ger che la rab dü

Al terminar, visualiza como Tara se disuelve en ti y una réplica de Tara entra a tu corazón

Dedicatoria del Mérito

A través del mérito de estas acciones, pueda rápidamente alcanzar el estado de Guru-Tara y así conducir a todos los seres sin excepción a este estado iluminado.

Que la preciosa y sublime mente de bodhi, nazca en donde no ha nacido y se incremente donde ya existe.

Que en todos mis renacimientos, nunca me vea separado de los maestros espirituales perfectos y disfrute del magnífico Dharma. Completando todas las cualidades de los estadios y caminos, y pueda rápidamente alcanzar el estado de Vajradhara.

Larga vida a Su Santidad el Dalai Lama

Español (recitada)

En la tierra de las nieves tú,
eres fuente de felicidad,
Oh! Gran Tenzin Gyatso Chenrezig,
permanece hasta el fin del samsara

Tibetano

*Gang ri ra we kor we shing kam dir
pen dang de wa malu jung we ne
Chenrezig wang Tenzin Gyatso yi
Zhab pe si te bardu ten gyur chig*

Larga vida a Lama Zoya Rimpoché

Tú, que mantienes el camino moral del conquistador, que sirves como el generoso que todo lo soporta, apoyando, preservando, extendiendo la doctrina victoriosa de Manyunath. Que llevas a cabo magistralmente las oraciones magníficas que honran a las Tres Joyas. Protector mío y de los demás, tus discípulos, te ruego, por favor, que tengas una vida larga.

*Thub tsül chang shing yam gön gyel we, ten
dzin kyö pel we kün zö dog por dze
chog sum kur we leg mön tu drub,
pa dag sog düil ye gön du shab ten show*

Migtsema, alabanza a Lama Tsong Khapa

Eres Avalokiteshvara, gran tesoro de compasión inconcebible,
Y Manyushri, maestro con una suprema sabiduría inmaculada,
Tsongkhapa, eres la corona de los eruditos de la Tierra de las Nieves,
a tus pies Losang Dragpa, hago peticiones.

*Migme tse wey ter chen Chenrezig,
Dri me khyen pe wang po Yampelyang
Gang chen ke pe tsug khyen Tsong Khapa
Lozang Drape shab la sol wa deb*

Como el glorioso Manyushri lo entendió, y como lo realizó Samantabhadra, que yo también, como ellos, dedique todas estas virtudes.

Así como los Budas de los tres tiempos elogiaron la dedicación como suprema, yo también dedicaré por completo, todas mis virtudes para lograr la bondad.

Que por el mérito de transformar mis faltas, alcance yo el estado de omnisciencia, y libere así a los seres del turbulento océano de la vejez, la enfermedad y la muerte.

Es solo por la bondad de mis maestros, que he encontrado la incomparable enseñanza del Buda, así dedico este mérito para que todo ser consciente pueda ser abrigado por los preciosos Gurus.

Apéndice I: Descripción corta de cada Alabanza

- 1) Alabanza a Tara por la historia de su vida.
- 2) Alabanza a Tara por el brillo y destellos de su rostro.
- 3) Alabanza a Tara por su color, sus lotos y sus causas.
- 4) Alabanza a Tara por ser honrada por Budas y Bodisatvas.
- 5) Alabanza a Tara por subyugar las condiciones adversas.
- 6) Alabanza a Tara por ser respetada por los dioses mundanos.
- 7) Alabanza a Tara por destruir oponentes.
- 8) Alabanza a Tara por destruir maras y las dos obstrucciones.
- 9) Alabanza a Tara por sus objetos en ambas manos.
- 10) Alabanza a Tara por el ornamento de su coronilla y el sonido de su risa.
- 11) Alabanza a Tara por las acciones divinas que ejecuta hacia las diez direcciones.
- 12) Alabanza a Tara por el ornamento de su coronilla.
- 13) Alabanza a Tara por su postura airada.
- 14) Alabanza a Tara por la luz que irradia de la letra HUM.
- 15) Alabanza a Tara por su aspecto Dharmakaya.
- 16) Alabanza a Tara por sus acciones divinas de mantras pacíficos e iracundos.
- 17) Alabanza a Tara por estremecer a los tres mundos airadamente.
- 18) Alabanza a Tara por sus acciones divinas de disipar venenos internos y externos.
- 19) Alabanza a Tara por disipar malos sueños y conflictos.
- 20) Alabanza a Tara por sus acciones divinas para disipar enfermedades.
- 21) Alabanza a Tara por sus tres naturalezas y por sus acciones divinas se subyugar el mal externo.