

Práctica de Tara Verde



Centro Nagarjuna Valencia
www.nagarjunavalencia.com

PRACTICA DE TARA VERDE

Refugio

DAG DANG DRO WA NAM KHEI THA DANG NYAM PEI SEM CHEN THAM CHE DÜ DI NE
ZUNG TE YI SI YANG CHHUB NYING PO LA CHHI KYI BAR DU

Yo y todos los seres, tantos como los límites del espacio, desde ahora

Hasta alcanzar la esencia de la suprema iluminación,

PEL DEN LA MA DAM PA NAM LA KYAB SU CHHI WO

Vamos por refugio a los Gurus gloriosos y puros.

DZOG PEI SANG GYE CHOM DEN DE NAM LA KYAB SU CHHI WO

Vamos por refugio a los perfectos Budas Bagawans.

DAM PEI CHHÖ NAM LA KYAB SU CHHI WO

Vamos por refugio al sagrado Dharma.

PHAG PEI GE DÜN NAM LA KYAB SU CHHI WO

Vamos por refugio a la Arya Sangha. (3x)

Toma de refugio y generación de bodichita

SANG GYÄ CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

Busco refugio hasta que esté iluminado

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,

DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (3x)

Generación especial de la bodichita

KHYE PAR MA SEM CHEN THAM CHE KYI DÖN DU NYUR WA NYUR WAR YANG DAG PAR
DZOG PEI SANG GYE KYI GO PHANG RIN PO CHHE CHI NE KYANG THOB PAR YA /

DEI CHHIR DU YE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MEI NEL JOR NYAM SU LANG WAR GYI WO

Especialmente para el beneficio de todos los seres conscientes, que son mis madres, debo alcanzar rápidamente, lo más rápidamente posible, el perfecto estado de perfecta y completa budeidad. Por esta razón voy a practicar el método del yoga de la Venerable Tara Blanca.

Los cuatro pensamientos inconmensurables

SEM CHÄN TAM CHÄ DE WA DANG DE WÄI GYU DANG DÄN PAR GYUR CHIG

Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas.

SEM CHÄN TAM CHÄ DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYI GYU DANG DRÄLWAR GYUR CHIG

Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas.

SEM CHÄN TAM CHÄ DUG NGÄL ME PÄI DE WA DANG MI DRÄL WAR GYUR CHIG

Que ningún ser se aleje de la felicidad que está libre de sufrimiento.

SEM CHÄN TAM CHÄ ÑE RING CHAG DANG ÑI DANG DRÄL WÄI TANG ÑOM LA NÄ PAR GYUR CHIG

Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres del apego hacia los amigos y del odio hacia los enemigos.

Oración de las siete ramas

GO SUM GÜ PÄI GO NÄ CHAG TSÄL LO

Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;

NGÖ SHAM YI TRÜL CHÖ TRIN MA LÜ BÜL

presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;

TOG ME NÄ SAG DIG TUNG TAM CHÄ SHAG

declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio

KYE PAG GE WA NAM LA JE YI RANG

y me regocijo en el mérito de los seres santos y de los seres comunes.

KOR WA MA TONG BAR DU LEG SHUG NÄ

Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica

DRO LA CHÖ KYI KOR LO KOR WA DANG

y que hagas girar la rueda del Dharma para todos los seres.

DAG SHÄN GE NAM JANG CHUB CHEN POR NGO

Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala corto

SA SHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,

RI RAB LING SHI ÑI DÄ GYÄN PA DI

adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,

SANG GYÄ SHING DU MIG TE ÜL WA YI

la imagino como un campo de buda y la ofrezco.

DRO KÜN NAM DAG SHING LA CHÖ PAR SHOG

¡Que todos los seres disfruten de esta tierra pura!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Visualización

Visualiza en el espacio frente a ti sentada sobre un loto y un disco lunar, a Tara, es la manifestación de la sabiduría, amor y compasión de todos los Budas. Tiene un cuerpo de luz verde esmeralda, un rostro y dos brazos. Su mano derecha sobre la rodilla derecha en el mudra de conceder realizaciones sublimes y la mano izquierda a la altura del corazón en el mudra del refugio. En cada mano sostiene el tallo de una flor de *utpala* azul que abren sus pétalos a la altura de sus orejas. Está sentada en la postura vajra Su cuerpo es de la naturaleza de la luz.

Está adornada con ornamentos de joyas, y vestida con prendas de sedas variadas. Tiene una luna llena como respaldo e irradia luz.

Posee todos las marcas mayores y menores de un Buda. En su coronilla hay una OM blanca, en su garganta una AH roja y en su corazón una HUM azul.

Tara te mira a ti y a todos los seres con absoluta aceptación y compasión.

Postraciones

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI
ZHAB KYI PE MA LA TÛ DE
PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA
DRÖL MA YUM LA CHHAG TSHELÖ

Dioses y Titanes inclinan sus coronas ante tus pies de loto, me postro ante la Madre Tara, la que libera de todas las necesidades. (x1, x3 o x7)

Las alabanzas

OM JE TSÛN MA PAG MA DRÖL MA LA CHAG TSÄL LO
OM me postro ante la noble liberadora trascendental.

CHAG TSÄL DRÖL MA ÑUR MA PA MO

Tara, veloz heroína

CHÄN NI KÄ CHIG LOG DANG DRA MA

ojos cual rayo instantáneo

JIG TEN SUM GÖN CHU KYE SHÄL GYI

de lágrimas compasivas,

GE SAR JE WA LÄ NI JUNG MA

naces de Buda Chenresig.

CHAG TSÄL TÖN KÄI DA WA KÛN TU

A te rindo homenaje

GANG WA GYA NI TSEG PÄI SHÄL MA

de rostro como cien lunas,

KAR MA TONG TRAG TSOG PA NAM KYI
otoñales tan brillantes,
RAB TU CHE WÄI Ö RAB BAR MA
como mil estrellas juntas.

CHAG TSÄL SER NGO CHU NÄ KYE KYI
A te rindo homenaje
PÄ MÄ CHAG NI NAM PAR GYÄN MA
de color azul dorado,
JIN PA TSÖN DRÜ KA TUB SHI WA
lotos adornan tus manos,
SÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL ÑI MA
esencia de perfecciones.

CHAG TSÄL DE SHIN SHEG PÄI TSUG TOR
Homenaje a tus acciones,
TA YÄ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA
en quien confían bodisatvas,
MA LÜ PA RÖL CHIN PA TOB PÄI
corona de tathagatas,
GYÄL WÄI SÄ KYI SHIN TU TEN MA
alcanzas las perfecciones.

CHAG TSÄL TUTTARA HUM YI GE
TUTTARE y HUM, homenaje,
DÖ DANG CHOG DANG NAM KA GANG MA
llenas reinos y el espacio,
JIG TEN DÜN PO SHAB KYI NÄN TE
bajo tus pies siete mundos,
LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA
atraes a todos los seres.

CHAG TSÄL GYA JIN ME LA TSANG PA
Homenaje y venerada
LUNG LA NA TSOG WANG CHUG CHÖ MA
por poderosas deidades.
JUNG PO RO LANG DRI SA NAM DANG
Los espíritus dañinos
NÖ JIN TSOG KYI DÜN NÄ TÖ MA
te alaban y te respetan.

CHAG TSÄL TRAD CHE JA DANG PAT KYI
TRAD y PET rindo homenaje,
PA RÖL TRÜL KOR RAB TU JOM MA
quemas magias enemigas,
YÄ KUM YÖN KYANG SHAB KYI NÄN TE
tu pierna izquierda extendida,
ME BAR TRUG PA SHIN TU BAR MA
la derecha recogida.

CHAG TSÄL TURE JIG PA CHEN PO
Homenaje a ti, con TURE
DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA
destruyes maras internos,
CHU KYE SHÄL NI TRO ÑER DÄN DSÄ
con cara de loto airada,
DRA WO TAM CHÄ MA LÜ SÖ MA
exterminas enemigos.

CHAG TSÄL KÖN CHOG SUM TSÖN CHAG GYÄI
Homenaje a ti, tus dedos,
SOR MÖ TUG KAR NAM PAR GYÄN MA
en el corazón dan forma
MA LÜ CHOG KYI KOR LÖ GYÄN PÄI
al mudra de las tres joyas,
RANG GI Ö KYI TSOG NAM TRUG MA
y emanas ruedas de luces.

CHAG TSÄL RAB TU GA WA JI PÄI
Homenaje, gozo irradias,
U GYÄN Ö KYI TRENG WA PEL MA
con tu brillante corona,
SHE PA RAB SHÄ TUTTARA YI
muy sonriente con TUTTARE,
DÜ DANG JIG TEN WANG DU DSÄ MA
subyugas maras y devas.

CHAG TSÄL SA SHI KYONG WÄI TSOG NAM
Homenaje a que invocas
TAM CHÄ GUG PAR NÜ MA ÑI MA
asambleas de protectores,
TRO ÑER YO WÄI YI GE HUM GI

rostro fiero y HUM vibrante,
PONG PA TAM CHÄ NAM PAR DRÖL MA
de la pobreza liberadas.

CHAG TSÄL DA WÄI DUM BÜ U GYÄN
Homenaje a ti, la luna
GYÄN PA TAM CHÄ SHIN TU BAR MA
te adorna en la coronilla,
RÄL PÄI KUR NA Ö PAG ME LÄ
sobre tu pelo Amitabha
TAG PAR SHIN TU Ö RAB DSÄ MA
resplandece eternamente.

CHAG TSÄL KÄL PÄI TA MÄI ME TAR
Homenaje a ti que moras
BAR WÄI TRENG WÄI Ü NA NÄ MA
entre refulgentes llamas,
YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄI
piernas en postura airada,
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA
proteges al Budadharma.

CHAG TSÄL SA SHII NGÖ LA CHAG GI
Homenaje, tú golpeas
TIL GYI NÜN CHING SHAB KYI DUNG MA
el suelo con pies y mano,
TRO ÑER CHÄN DSÄ YI GE HUM GI
con HUM y mirada fiera
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA
vences los siete inframundos.

CHAG TSÄL DE MA GE MA SHI MA
Homenaje a ti, virtuosa,
ÑA NGÄN DÄ SHI CHÖ YÜL ÑI MA
feliz, con paz en nirvana,
SVAHA OM DANG YANG DAG DÄN PÄ
dotada con OM y SVAHA,
DIG PA CHEN PO JOM PA ÑI MA
vences negatividades.

CHAG TSÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄI

Homenaje, tú subyugas

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

enemigos y das gozo,

YI GE CHU PÄI NGAG NI KÖ PÄI

diez sílabas en el mantra,

RIG PA HUM LÄ DRÖL MA ÑI MA

con la letra HUM liberas.

CHAG TSÄL TURE SHAB NI DEB PÄ

Homenaje a ti, con TURE

HUM GI NAM PÄI SA BÖN ÑI MA

marcas HUM como semilla,

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE

estremeces los tres mundos,

JIG TEN SUM NAM YO WA ÑI MA

y Meru, Mandara y Vindhya.

CHAG TSÄL LA YI TSO YI NAM PÄI

Homenaje, tú sostienes

RI DAG TAG CHÄN CHAG NA NAM MA

la luna, lago de dioses.

TARA ÑI JÖ PAT KYI YI GE

Pronunciar TARA dos veces

DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA

y PET disipa venenos.

CHAG TSÄL LA YI TSOG NAM GYÄL PO

Homenaje y venerada

LA DANG MI AM CHI YI TEN MA

por reyes, devas, kinaras,

KÜN NÄ GO CHA GA WÄI JI GYI

con tu armadura disipas

TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA

malos sueños y conflictos.

CHAG TSÄL ÑI MA DA WA GYÄ PÄI

Homenaje a ti , tus ojos

CHÄN ÑI PO LA Ö RAB SÄL MA

brillan cual sol y la luna,

HARA ÑI JÖ TUTTARA YI

dos veces HARA y TUTTARE

SHIN TU DRAG PÖI RIM NÄ SEL MA
disipan enfermedades.

CHAG TSÄL DE ÑI SUM NAM KÖ PÄ
Homenaje a ti, adornada
SHI WÄI TÜ DANG YANG DAG DÄN MA
con las tres naturalezas,
DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSOG NAM
valiente y en paz destruyes
JOM PA TURE RAB CHOG ÑI MA
el mal externo con TURE
TSA WÄI NGAG KYI TÖ PA DI DANG

Rindo veintiún homenajes
CHAG TSÄL WA NI ÑI SHU TSA CHIG
con esta alabanza al mantra.

Recitación del mantra

En el corazón de Tara hay un disco de luna en su centro está la sílaba TAM rodeada por las sílabas del mantra de pie y en el sentido contrario de las agujas del reloj.

Desde la TAM y el mantra se irradia luz y néctar que entran en tu cuerpo eliminando todo el karma negativo, las emociones negativas, oscurecimientos, obstáculos, enfermedades, interferencias y los peligros de la muerte prematura.

Todo esto sale de tu cuerpo en la forma de un líquido sucio y tu cuerpo se vuelve puro y claro. Tu mente también se vuelve clara y gozosa.

Mientras visualizas de esta forma recitas el mantra:

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Mantra de cien sílabas

OM PADMASATVA SAMAYA ANUPALAYA / PADMASATVA TENO PATISHTA / DIDO ME BAWA / SUTO KAYO ME BAWA / SUPO KAYO ME BAWA / ANURATO ME BAWA / SARVA SIDI ME PRAYATCHA / SARVA KARMA SUCHA ME CHITAM SRIYA KURU HUM / HA HA HA HA HO / BAGAWAM / SARVA TATAGATA PADMA MA ME MUCHA / PADMA BAWA / MAHA SAMAYA SATVA AH HUM PHE

Petición de disculpas

Cualquier error que haya cometido debido a mi falta de conocimiento o de habilidad, o por no haber encontrado los materiales adecuados, por favor ten paciencia por todo ello.

Piensa: todo el karma negativo, actitudes perturbadoras, emociones negativas, enfermedades, interferencias y los peligros de la muerte prematura, se han purificado completamente. Decídete a utilizar tu vida de forma significativa, transformar tu mente, desarrollar amor y compasión y practicar las seis perfecciones.

Oraciones de dedicación

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

Que por los méritos de estas acciones virtuosas

PA MA DROL MA DRUB GYUR NÄ

pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

y llevar a todos los seres, sin excepción,

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

a ese estado iluminado.

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE

Que la suprema joya de la bodichita

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

que no ha nacido, surja y crezca,

KYE WA ÑAM PA ME PA YI

y que la que ya ha nacido no disminuya

GONG NÄ GONG DU PEL WAR SHOG

sino que aumente más y más.

Colofón: práctica confeccionada para el retiro de Tara Verde en el Centro Nagarjuna de Valencia, 2006



Centro Nagarjuna Valencia
www.nagarjunavalencia.com