



**Que, con la práctica de Tara, se puedan eliminar las emociones  
negativas y desarrollar todas las cualidades para alcanzar el  
estado perfecto de un Buda**

**Abril 2020**

# TARA VERDE



“Tanto el individuo que percibe la divinidad, como la divinidad misma, son dos manifestaciones que surgen de una misma esencia: la mente. La verdadera divinidad es la naturaleza de la mente tal como es, libre de toda elaboración física, libre de todo error y de toda ilusión, libre de la noción de sujeto y de objeto”

*Bokar Rimpoche*

Tara es la madre de todos los Budas. Encarna la acción compasiva y la sabiduría (los medios hábiles y el conocimiento) para ayudar a todos los seres en el camino de la iluminación.

En su origen se describe que fue una princesa llamada *Jnanachandra Sc* / Geshe Dawa **tib** (luna de sabiduría), en la época del 3 Buda (Kashiapa) que expresó su deseo de ayudar en la forma de una mujer a los seres, hasta que el mundo estuviera vacío de sufrimiento.

Hay otra descripción de su origen místico: *Avalokiteshvara* al ver la magnitud de los sufrimientos del mundo, lloró y de sus lágrimas brotaron dos lotos, de los que surgen: Tara verde que representa la actividad compasiva que ayuda a superar los obstáculos y Tara Blanca que alarga la vida y ayuda en la curación de las enfermedades.

Tara verde reside en el campo puro del Potala, igual que Avalokiteshvara, algunos le asignan otro campo llamado "Armonía de hojas de Turquesa".

Tara se le apareció a Atisha y le recomendó ir al Tibet, porque podía beneficiar a muchos seres, eso hace que haya una gran devoción hacia Tara allí.

## **Simbología**

El cuerpo de Tara es verde, el color del elemento aire y simboliza la rapidez con la que responde a las oraciones y súplicas de los seres que la necesitan. La pierna derecha extendida está lista para levantarse y ayudar y la izquierda recogida es la renuncia; la mano derecha está en el mudra de la generosidad, concede realizaciones ordinarias y sublimes; la mano izquierda a la altura del corazón en el mudra del refugio. Entre el índice y el pulgar sostiene un tallo de un loto azul (utpala) que simboliza el conocimiento de los tres tiempos (pasado, presente y futuro), también la unión del método y la sabiduría; los tres dedos levantados son las tres Joyas (Buda, Dharma y Sangha). La luna detrás de ella simboliza la plenitud de la felicidad que no se extingue.

Está sobre un loto que es la pureza espiritual, el disco solar es la sabiduría y el disco de luna la Bodichita.

El mantra **OM TARE TUTTARE TURE SOHA**

**OM** representa el deseo de purificar nuestro cuerpo, palabra y mente, como Tara lo ha logrado

**TARE** liberarse del samsara, Tara es la liberadora

**TUTTARE** expresa la liberación de los 8 miedos: externos e internos.

\*a los leones: el orgullo: este es el peor porque impide que se aprenda el Dharma, la humildad permite buscar enseñanzas, maestros y no perder el tiempo para poder progresar

\*a las serpientes: la envidia

\*a los elefantes: la ignorancia

\*torrente de agua: el deseo y el apego

\*las cadenas: la avaricia

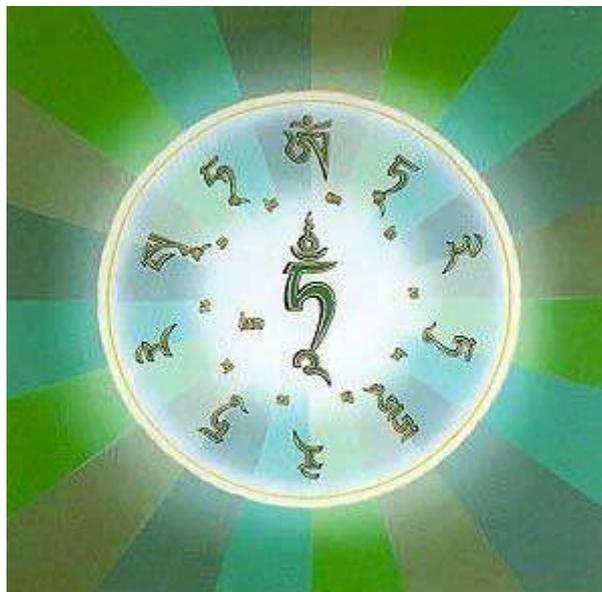
\*al fuego: la ira

\*los fantasmas: las dudas

\*los ladrones: las filosofías o visiones erróneas

**TURE** concederá lo que le deseamos y pidamos, libera de la enfermedad(ignorancia), si hacemos el esfuerzo ella estará allí para ayudarnos

**SOHA** Así sea, sirve para sellar el mantra, establecer la raíz del camino en el corazón



La práctica de Tara corresponde al Kriya Tantra. En el camino del Sutra y del Tantra, se siguen procesos diferentes, el objetivo es el mismo: eliminar la actitud egocéntrica y los oscurecimientos a la sabiduría. El sutra es un camino causal, se practican las perfecciones para obtener un resultado que es la budeidad. El tantra es un camino resultante, se recibe el permiso de un maestro para practicar como si se estuviera iluminado; el énfasis se hace en la visualización y en mantener la concentración unidireccional; para llegar al objetivo es importante que en el continuo mental se establezcan la RENUNCIA, LA MENTE DE LA BODICHITA Y LA VISION CORRECTA DE LA REALIDAD( VACUIDAD). Se recomienda hacer la práctica el octavo día del mes lunar. Necesitamos la apariencia externa de Tara, para eliminar los velos que cubren el potencial búdico que hay en nosotros.

La fe ciega no funciona, es importante practicar para ver los beneficios de la sadana, con la familiarización se logran los beneficios. Lo que se debe buscar es cambiar la perspectiva, cuidar la mente, entender que la **PAZ y FELICIDAD duradera** dependen de la mente y no de factores externos o ambientales (Geshe Lhakdor).

Cuando hemos desarrollado la pureza y amor en nuestro corazón (mente), podemos verla en los otros (Lama Yeshe)

# ALABANZAS A LAS VEINTIUN TARAS



## ORIGEN DE LAS ALABANZAS

La alabanza de Tara llamada “Alabanza de los veintidós homenajes” no es un texto de origen humano, está contenido en un tantra llamado los “los setecientos pensamientos, el rey de los tantras de Tara”.

Se dice que fueron enunciadas por el Buda Vairochana, a través de su protuberancia craneana (Ushnisha). Fueron editadas primero en sánscrito y luego en tibetano; traducidas por Panglo Lotsawa. La visualización de las 21 taras llegó al Tibet con Atisha (982-1054 dC). La práctica se hace en las cuatro escuelas del budismo tibetano.

La imagen más antigua es obra del Pandita SURYAGUPTA (siglo IX en India) donde cada Tara tiene diversas formas; otra versión es la del erudito ñingma Longche Rabjan (1308-1363) que es similar a la de Atisha.

Tara tiene 21 emanaciones, cada una de las cuales lleva a cabo diferentes actividades; todas son expresiones de la única naturaleza de la mente, del Dharmakaya. La representación con diferentes brazos y caras se relaciona con estas actividades para poder ayudar a la mayoría de los seres; en otra representación tiene un símbolo en la mano para expresar la actividad que realiza. Cada Tara tiene una energía diferente. Recitar estas alabanzas, permite crear las causas para conseguir lo que se desea.

Los colores corresponden con la actividad: pacificar, incrementar, vencer, airada

1. Blanco actividad pacificadora, vencer enfermedades, causas de muerte prematura, obstáculos a la vida o a la práctica
2. Amarillo incrementar cualidades, paz, felicidad y éxito en la práctica del Dharma
3. Rojo poder para vencer fuerzas externas, eliminación de obstáculos en la enfermedad, acumular méritos.
4. Negro actividad airada, usar métodos enérgicos para lograr los propósitos y la iluminación.

Hay diferentes versiones de los mantras y de los nombres de Tara en sánscrito y tibetano (el primer nombre de cada Tara está en sánscrito y el segundo en tibetano).

**OM Homenaje a la venerable Arya Tara**

**OM JE TSÜN MA PAG MA DRÖL MA LA CHAG TSÄL LO**

**OM me postro ante la noble liberadora trascendental**

**OM** es el mantra que simboliza la joya que concede los deseos, representa el aspecto puro del cuerpo, palabra y mente de la deidad

**Jetsunma** es un título honorífico, similar a venerable porque puede mantener los votos de liberación individual, de bodisatva y los votos tántricos; es la madre que posee estos tres votos, eso es igual a sabiduría.

**Drolma** es el nombre de Tara en tibetano, la que protege a los seres del sufrimiento

**Chagtsälo** Yo hago homenaje y postraciones ante la venerable Arya , que ha ido mas allá del samsara y del nirvana, para ayudar a los seres ya alcanzó el estado de un Buda.

Se hace homenaje para recibir las bendiciones de Tara para lograr en forma progresiva eliminar las emociones negativas. Unir las manos representa la unificación del método y la sabiduría.

- I. NOMBRE Rápida y valiente, liberadora del valor perfecto (Pravira / *Ture vire* Sc)  
**Nyurma palmo** Tib. COLOR Rojo

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE WASHÄN KURU SVAHA \*WASHEN (KUANYIN)**



**Te rindo homenaje, Tara, heroína veloz:  
tus ojos son como el relámpago,  
y tu rostro, nacido del agua brota del loto en flor  
de Avalokiteshvara, protector de los tres mundos**

NOTAS: Controlar enemigos. Comprende los fenómenos de forma instantánea con ojos de sabiduría, es rápida para ayudar en lo que los seres necesiten; heroína porque es valiente para destruir a los maras Es la versión femenina de Chenresig.

- II. NOMBRE Gran Apacible, liberadora del esplendor lunar (*Chandrakanti /Sarasvati/Sulekant Sc*) **Yangchemma / Shiva chermoTb**. La deidad de la voz melodiosa . En el aspecto airado es Paldem Lhamo (Kalima Sc), destruye negatividades COLOR Blanco

**MANTRA** OM TARE TUTTARE TURE **SHINTING KURU SVAHA**

**OM TARE TUTTARE TURE SHANTI SVAHA**

\*SHANTI Paz **OM SARA SIDDHI HRIH HRIM**



**Te rindo homenaje, Tara: tu rostro es como  
cien lunas llenas de otoño juntas,  
resplandecientes como la luz que irradian  
mil estrellas juntas**

NOTAS: Eliminar enfermedades físicas, aumentar la expectativa de vida y el mérito. Tiene la sabiduría para liberar del sufrimiento y del samsara (esposa de Manjushri), pacificar emociones, purificar el karma. Tiene un cuerpo pacífico y hermoso por la práctica de la paciencia y la moralidad. Irradia mucha luz como las lunas llenas del otoño.

Hay 3 manifestaciones relacionadas con la vida: Tara Blanca aumenta la expectativa de vida, Yangchemma la carencia de sabiduría en la vida y Rigjemma aumenta la fuerza vital(Comentario Geshe Lamsang)

- III. NOMBRE Dispensadora del mérito supremo ( *Kanakavarna Sc*) ***Sönam Chogterma/ Serdog Chen*** (la que da la suprema virtud)  
COLOR Amarillo -dorado con leve matiz azul  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE PUSHTIM KURU SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, nacida de un loto azul dorado:  
tus manos están hermosamente adornadas con flores de loto,  
tú eres la encarnación de la generosidad, del esfuerzo gozoso, del ascetismo, de la paciencia,  
de la concentración y de todos los objetos de la práctica**

NOTAS: Aumentar la vida, los méritos y la fortuna. Los lotos son los budas de los 3 tiempos y practicó las seis perfecciones. La generosidad (dar objetos materiales, enseñanzas, quitar el miedo), el esfuerzo gozoso (ser aplicado y constante), moralidad (restringir las actividades negativas, acumular méritos, beneficiar a los seres sintientes), la paciencia (tolerar el sufrimiento, con la práctica espiritual), la concentración (para ayudar a los seres), la sabiduría.

**IV.** NOMBRE Tara de larga vida, sabiduría (Usnishavijaya Sc.) **Nangyelma** (*madre de todos los Budas, encarna todas las cualidades positivas*)/**Tsugtor Nampar Gyalma**  
COLOR Naranja

**MANTRA** OM TARE TUTTARE TURE AYUR JNANA PUSHTIM KURU SVAHA

**Cortos:** OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DE SVAHA



**Te rindo homenaje, Tara, la joya de la corona de los así idos:**

**tus acciones vencen infinitos males;**

**tú has alcanzado las perfecciones trascendentes sin excepción,**

**y en ti confían los hijos de los victoriosos.**

NOTAS: Incrementa la fuerza vital, contrarresta las muertes prematuras, neutraliza el veneno. Permite entender la vacuidad, la no dualidad entre el sujeto y el objeto. Los Bodisatvas que han logrado las 10 perfecciones le hacen homenaje (además de las 6 perfecciones, la sabiduría tiene 4 aspectos: la del poder, los medios hábiles, la sabiduría exaltada y la de la oración)

- V. NOMBRE La que proclama el sonido de HUM (*Kurukulla/Nadini Tara Sc*) , **Wang Rigjema** (*Da inteligencia, ilumina los 3 reinos*)/**Dradogma**  
COLOR Naranja  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE/SHTRI AKARSHAYA HRI SVAHA**  
Corto: **OM KURUKULLE HRIH SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, que con las letras TUTTARE y HUM**

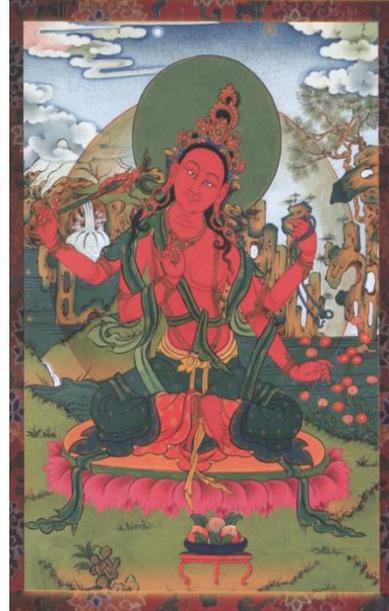
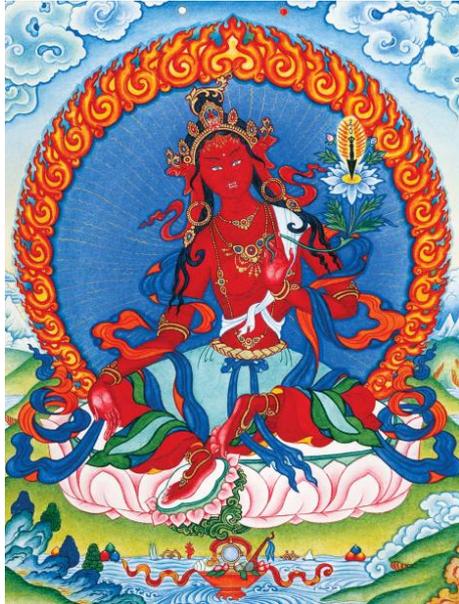
**llenas los reinos del deseo, la dirección y el espacio:**

**tu pie pisa con fuerza los siete mundos**

**y eres capaz de atraer a todos los seres.**

NOTAS: Eliminar enfermedades y daños, facilitar la práctica del Yoga Tantra. Atrae a los demás, TUTTARE ilumina todos los reinos con su sabiduría y compasión, HUM simboliza la sabiduría que realizó la vacuidad y la compasión. Atrae y guía a los seres del reino del deseo (dioses, semidioses, humanos, animales, pretas y seres de los infiernos), del reino de la forma y sin forma.

- VI. NOMBRE La gran aterradora, liberadora victoriosa de los 3 mundos (Trailokya-vijaya Sc) **Jigjéma/ Jigten sumle nampar gyalma**. Controla a Yama es la versión femenina de Yamantaka  
COLOR Rojo Oscuro  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SHATRUM UCCHATAYA SVAHA**



**Te rindo homenaje, venerada por Indra,  
Agni, Brahma, Vayu e Ishvara,  
y alabada por la asamblea de espíritus, cadáveres animados,  
gandharvas y todos los yakshas.**

NOTAS: Controla a los espíritus y cura enfermedades por espíritus malignos. Purificar oscuridades y negatividades, liberar del miedo a lo que no vemos. Tiene el poder de vencer los seres que pueden dañar. Las deidades que se nombran son mundanas, hay otras supramundanas que habitan en el mandala.

VII. NOMBRE La Feroz invencible, liberadora que vence la hostilidad (*Vadi-pramardaka Pranardini Sc*), **Shengyi Mithupma/ Shen Jom-ma**, la que conquista a otros, destruye los daños sobre uno y los otros.

COLOR Negra/ azul oscuro

**MANTRA** OM TARE TUTTARE TURE SARWA VIDYA ARARA VARANAYA SVAHA



Te rindo homenaje, Tara: **TRAD** y **PHÄT**

**Destruyen por completo las ruedas mágicas de los demás.**

**Con tu pierna derecha doblada y la izquierda extendida presionando**

**Las quemas con un remolino de fuego**

NOTAS: Controlar la magia negra, los deseos negativos y detener las maldiciones. Protege de cualquier temor; con PHÄT destruye lo que puede dañar. Defiende al practicante de Dharma, las emociones negativas son el enemigo. Rodeada del fuego de la sabiduría que destruye la ignorancia, el apego, la ira, los celos y el orgullo. Por su gran compasión no está en el extremo del samsara ni en el nirvana para ayudar a los seres. La pierna derecha simboliza la compasión y la izquierda la vacuidad.

Importante en el POWA (transferencia de la conciencia a la tierra pura de Akanishta ,de Guru Rimpoche en el momento de la muerte)

**VIII.** NOMBRE Destruidora de Maras y enemigos (*Marasudana Vasitottamada/ Marya Mardani Sc*) **Zhengyi Pargyalma/ Dudra Jom-ma**, la que destruye a los demonios y enemigos, la victoriosa

COLOR Rojo Oscuro

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA MARA SHATRUN MARAYA PHAT  
SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, la gran aterrorizadora:**

**tu letra TURE destruye completamente a los poderosos demonios,**

**y con una expresión airada en tu rostro nacido del agua**

**eliminas a todos los enemigos sin excepción.**

NOTAS: Eliminar los cuatro maras: muerte (la muerte es cierta, el momento es incierto), agregados físicos y mentales, las emociones negativas (orgullo, ira, celos, egoísmo, causa de renacer en el samsara es el aferramiento al yo) y los dioses que oponen a la práctica del Dharma. Elimina los obstáculos para el logro de la liberación (oscurecimientos aflictivos/engaños) y la omnisciencia (oscurecimientos cognitivos/sabiduría). Las cosas no existen de la forma en que se nos aparecen; no existen verdaderamente desde su propio lado. Analogía LA VIDA ES COMO UN SUEÑO Da el poder supremo al destruir las emociones negativas.

- IX. NOMBRE La que protege de todos los temores (*Khadiravani Sc*) ***Sengdeng drölma/ Jigpa Kunkyob***, protege de los peligros, disipa el sufrimiento  
COLOR Rojo rubí  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE MAM UPAKRAMA RASHA RASHA SVAHA**



**Te ringo homenaje, Tara: tus dedos adornan tu corazón  
con el gesto de los tres sublimes y preciosos;  
adornada con una rueda que señala todas las direcciones sin excepción  
con la totalidad de tus propios rayos de luz**

NOTAS: Proteger del miedo a la muerte, a otros seres y a la enfermedad. Mudra de las 3 joyas (Buda, Dharma, Sangha). Tiene rueda del Dharma que irradia luz brillante que combate el daño y la arrogancia. Tiene las manos sobre la cabeza en un mudra que representa el gran gozo.

- X. NOMBRE La que controla los mares y el mundo (*Varada Sc*) **Jingten sumle gyalma/Dudang Jigten Wangdu**, la que alivia las aflicciones, conquista los tres reinos mundanos  
COLOR Roja  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA MARA PRAMARDHANI HUNG PHET SVAHA**



Te rindo homenaje, Tara: el radiante adorno de tu coronilla,  
alegre y magnífico, expande una guirnalda de luz:  
con tu risa de TUTTARA  
sometes a los demonios de todos los mundos

NOTAS: Controlar al hijo de mara (Ishvara), que en los retiros envía flechas con engaños (ignorancia, apego, odio); los momentos más vulnerables son: al salir el sol, al mediodía, el ocaso y la noche. Esta es feliz por ayudar a los seres, disipa la tristeza, remueve obstáculos temporales y espirituales que se oponen al camino; con su sonrisa de TUTTARE subyuga al señor del reino del deseo (Shiva).

- XI. NOMBRE La que elimina la pobreza (*Jagad shit/Shoka Vinodhana Sc*) , **Norterma / pongpa Selma**, la que libera del sufrimiento de la pobreza  
COLOR Negra /naranja  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE BASUDARI(VASUDHARINI) SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, capaz de invocar  
a toda la asamblea de protectores locales:  
tu expresión airada estremece furiosa  
y rescatas a los desamparados con la letra HUM**

NOTAS: Elimina el sufrimiento de la pobreza y la insatisfacción, las carencias físicas. Atrae con su gancho lo que los seres necesitan. Invoca a los protectores de las 10 direcciones.

- XII.** NOMBRE La que otorga lo que es auspicioso (*Mangalalok/Kalayanada Sc*) **Tashi dñjema/ Trashi Tamche Jinma**, la que logra que todo sea auspicioso  
COLOR Naranja dorada  
**MANTRA** OM TARE TUTTARE TURE MANGALAM SVAHA



**Te rindo homenaje, Tara: tu coronilla está adornada  
con la luna creciente y llevas adornos de deslumbrante fulgor.**

**Desde tu moño el buda Amitabha  
irradia eternamente potentes rayos de luz**

NOTAS: Auspiciosa, aumentar las cosechas, crea un ambiente armonioso, eliminar enfermedades, sufrimientos, depresión, los malos sueños.

- XIII. NOMBRE La que resplandece como el fuego (*Paripachak Sc*) **Dapung sansema(Yülle Gyalma/ Metar Barma)** , la que destruye a las fuerzas enemigas  
COLOR Roja oscura, airada, de pie  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE BHAYA BHASMIM KURU SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara: tú permaneces en medio de una guirnalda ardiente  
semejante al fuego al final de este eón;  
Rodeada de gozo, te sientas con la pierna derecha extendida y la izquierda recogida  
y destruyes por completo a todas las hordas de enemigos**

NOTAS: Destruye enemigos, seres malignos, elimina obstáculos internos y externos, pacifica la mente, detiene las guerras, conflictos, peleas, cura la destrucción de la ira. Es útil cuando se inicia un proyecto, para eliminar los obstáculos, igual que cuando aparecen al realizar actividades virtuosas. Rodeada del fuego de la sabiduría. Se hace la analogía del fuego al final de un eón que es un fuego intenso que destruye todo el reino del deseo al final de una era.

- XIV.** NOMBRE La más airada, con el ceño fruncido (*Bhrikuti Sc*) **Thronyer chenma**, la airada, elimina las interferencias  
COLOR Azul/ Negra – aspecto danzante, airada  
**MANTRA** OM TARE TUTTARE TURE BENDZA MAHA PADA BHASMIM KURU  
SVAHA



**Te rindo homenaje, Tara, que tienes la mano sobre la tierra a tu lado  
presionas con tu talón y golpeas la tierra con tu pie;  
Con tu mirada airada, subyugas  
los siete niveles con la sílaba HUM**

NOTAS: Elimina obstáculos sutiles que interfieren con el Dharma, la felicidad y el bienestar de los seres. HUM destruye obstáculos, está en el corazón. Conexión con Buda Shakyamuni. Controla los dioses de la tierra, destruye los espíritus malignos humanos o no. Elimina visiones erróneas.

- XV.** NOMBRE La gran pacificadora (*Mahashanti Sc*) **Rabshima/ Shiwa Chénma**. Pacífica, no tiene los dos oscurecimientos, experimenta el gran gozo, es feliz  
COLOR Blanca  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA PAPAM PRASHA MANAYA**  
**SVAHA\*SARWA** Todo **\*\*PRASHA** Karma negativo



**Te rindo homenaje, Tara, ¡Oh feliz, virtuosa y pacífica!,  
objeto de práctica, tú has ido más allá del dolor.  
Estás perfectamente dotada con SOHA y OM,  
y has superados completamente todos los grandes males.**

NOTAS: Purificar el karma negativo del cuerpo, palabra y mente. Es feliz, no tiene sufrimiento, eliminó las causas (engaños); virtuosa porque no acumula karma que es la causa del sufrimiento; pacífica, no tiene engaños. Libera de los obstáculos a la omnisciencia y a la liberación. Mora en verdad convencional y en la última, porque es un Buda y puede ayudar a los seres sin esfuerzo. Las causas son la felicidad y la virtud y el resultado es conseguir la paz. OM irradia luz a todos los seres y purifica las negatividades.

**XVI.** NOMBRE La liberadora surgida del Hum de la conciencia (*Raga Nisudan Sc*) **Rigngeg Tibjon/( Barwäod Chenmo/ Rigpa Humgle Drolma)**. Luz resplandeciente, rescata a los seres del samsara, destruye las malas intenciones y su fuente que es el ego.

COLOR Rojo coral

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA DHARMAH PRATI PARISHODHAYA SVAHA**

**TAM** en el corazón, sobre una luna **OM TARE TUTTARE TURE SVAHA (Pacificador)**

**HUM** en el corazón, sobre un sol **OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SVAHA (Airado)**



**Te rindo homenaje, Tara, rodeada de los gozosos,  
tú subyugas completamente los cuerpos de todos los enemigos,  
tu palabra está adornada con las diez sílabas  
y rescatas a todos con la letra de conocimiento HUM**

NOTAS: Desarrollar la sabiduría para beneficiar a otros, amplificar el poder de los mantras, cortar pensamientos negativos que impiden los positivos. Con el HUM, rodeado por las sílabas del mantra que irradian luz y eliminan los obstáculos externos para estudiar el Dharma, como que no haya enseñanzas; los internos (enfermedades, ira, el apego) y los secretos.

- XVII.** NOMBRE La liberadora que estremece los tres mundos (*Sukhasadhan Sc*) **Pagmé Nömma/ Drolma Jigten Sumyowa**, subyuga incontables fuerzas dañina y para actividades violentas como el robo, su compasión es rápida con TURE  
COLOR Naranja, airada  
**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA STAMBHANI TARE SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, que pisas con fuerza y proclamas TURE.**

**Tu sílaba semilla en el aspecto de HUM**

**Hace que tiemblen y se agiten los montes**

**Meru, Mandhara y Vindhya, así como los tres mundos.**

NOTAS: Eliminar el poder de los mantras de magia negra; los cuatro maras: engaños, agregados, muerte y un ser externo que daña (lo vuelve humilde). Ayuda a que funciones los elementos externos e internos (los vientos). TURE es rápida, HUM en el aspecto airado. Contribuye a la paz del mundo como Kalachakra.

**XVIII.** NOMBRE La que neutraliza el veneno (*Sitavijaya/ Vijay Tara Sc*) **Majama (Maja chenmo/ Dugselma)**. Se encuentra sobre un pavo real.

COLOR Blanca

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA NAGA VISHA SHANTIM KURU PHET  
SVAHA**

Corto **OM TARE TUTTARE TURE PHET**



**Te rindo homenaje, Tara, que sostienes en tu mano  
la luna con la marca de liebre semejante al océano celestial.**

**Pronunciando TARA dos veces y la letra PHÄT**

**Disipas todos los venenos sin excepción.**

NOTAS: Eliminar el daño causado por venenos externos e internos (ira y el apego, son los peores porque generan sufrimiento), los daños causados por nagas y las enfermedades de la piel. Protege a los niños.

**XIX.** NOMBRE La reina invencible, la que alivia todos los sufrimientos (*Dukhadhan Sc*) **Dugkarmo (Mipam Gyalma/ Dugngal Tamche Selwe )** a veces se describe como la de la sombrilla blanca

COLOR Blanca

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE MACANA SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara: en ti confían los reyes  
de la asamblea de dioses, los propios dioses y todos los kinnaras;  
tu espléndida armadura da gozo a todos,  
tú que disipas todas las disputas y malos sueños.**

NOTAS: Eliminar las pesadillas, los malos sueños, los conflictos, guerras, demandas. La armadura son los mantras y los mudras. Los reyes de los dioses son los que gobiernan el universo entero, los dioses son los del reino del deseo (Indra), Kinnaras seres con cuerpo de hombre y cabeza de caballo, son músicos.

**XX.** NOMBRE Tara que disipa epidemias y enfermedades (*Siddhi Sambhava Sc*)

**Ritöma/Rimne Selwe Drolma**

COLOR Naranja

**MANTRA OM TARE TUTTARE BISURI(VISARATA) SOHA**

Airado **OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SOHA**

Mantra largo: **OM PISHATSI PARNA SHAWARI SARWA DZARA PRASHA MANAYE SOHA** (Este corresponde a *Panashavari/ Loma gyonmä*) No tengo claro si es la versión airada



**Te rindo homenaje, Tara, cuyos dos ojos, el sol y la luna,**

**Irradian una luz excelente y brillante;**

**al pronunciar HARA dos veces y TUTTARA,**

**disipas toda epidemia violenta.**

NOTAS: Eliminar las enfermedades infecciosas, epidemias, factores perturbadores (ira, deseo, apego, ignorancia, orgullo, celos). En el aspecto pacífico los ojos son como la luna, prolonga la vida, da bienestar y riqueza. En el aspecto airado son como el sol disipan todos los sufrimientos y las enfermedades que vienen de las emociones negativas.

**XXI.** NOMBRE Tara que completa perfectamente todas las actividades iluminadas (*Paripuran/ Marishi Sc*) **Ödzer chenma/ Trinlet Tamche Yongsu**, rayos de luz, desde las 3 sílabas OM blanca-AH roja- HUNG azul, destruye los espíritus malignos y la muerte COLOR Blanca

**MANTRA OM TARE TUTTARE TURE SARWA SIDDHI SADHANAM SVAHA**



**Te rindo homenaje, Tara, adornada con las tres talidades,  
dotada hasta la perfección con el poder de la serenidad,  
tú destruyes la hueste de espíritus malignos, cadáveres animados y yakshas,  
¡Oh TURE, la más excelente y sublime!**

NOTAS: Desarrollar los logros comunes y supremos (sidhis). Las 3 naturalezas o talidades son: vacuidad, ausencia de creencia en la realidad de los fenómenos y la ausencia de expectativa. El mal externo: sufrimiento, karma y factores perturbadores. Lleva a la tierra pura de Akanishta. Los yakshas roban nuestra vibración y brillo. Protege la fuerza vital, trae brillo interno y protege a los animales.

Así concluye esta alabanza al mantra raíz

y el ofrecimiento de los veintiún homenajes.

	Nombre de Tara	Color	Objeto en la mano	Actividad
1	<b><i>Nyurma palmo</i></b>	Roja	Concha	Heroína, rápida que libera de los sufrimientos
2	<b><i>Yangchenma</i></b>	Blanca	Espejo	Paz, armonía, verdad y sabiduría
3	<b><i>Sönam Tobché</i></b>	Dorada	Joya que concede deseos	Incrementa méritos y prosperidad
4	<b><i>Namgyalma</i></b>	Dorada	Vaso con nectar	Incrementa la fuerza vital y la longevidad
5	<b><i>Wangdü Rigjé Lhamo</i></b>	Roja	Arco y flecha	Sabiduría
6	<b><i>Jigjé Chenmo</i></b>	Roja oscura	Daga	Subyuga los seres invisibles y las alteraciones mentales
7	<b><i>Zhengyi Mithubma</i></b>	Negra o azul	Espada con llamas	Destruye los daños externos e internos, guerras desastres naturales
8	<b><i>Zhengyi Migyalma</i></b>	Roja oscura	Dorje con llamas	Destruye los maras, controla los engaños
9	<b><i>Segdeng Nagchi</i></b>	Verde	Rueda del Dharma	Protege de los miedos externos e internos
10	<b><i>Jigten Sumlé Gyalma</i></b>	Roja	Bandera de la victoria	Subyuga las distracciones mundanas y la arrogancia
11	<b><i>Norter Drölma</i></b>	Naranja	Jarrón del tesoro	Prosperidad, elimina el sufrimiento de la pobreza
12	<b><i>Tashi Dönje</i></b>	Dorada	Nudo infinito	Buenas cosechas, balance externo e interno
13	<b><i>Yulle Gyalma</i></b>	Roja oscura	Dorje abierto	Detiene las guerras, enemigos, cura la destrucción de la ira
14	<b><i>Thronyer Chen</i></b>	Negra o azul	Tung shing/ pestle	Elimina negatividades sutiles y obstáculos
15	<b><i>Rabshima</i></b>	Blanca	Vaso pequeño	Purifica oscurecimientos y males mayores
16	<b><i>Ringgag Tobjom</i></b>	Roja	Doble dorje	Destruye las malas intenciones y su fuente , el ego
17	<b><i>Pagmé Nönma</i></b>	Naranja	Estupa dorada	Detiene actividades violentas como el robo y la cacería
18	<b><i>Maja Chenmo</i></b>	Blanca	Luna llena	Protege contra los venenos externos e internos; protege a los niños
19	<b><i>Dugkarmo</i></b>	Blanca	Sombrilla blanca	Protege de las pesadillas, las peleas y maldiciones
20	<b><i>Ritö Loma Jönma</i></b>	Naranja o azafrán	Za ma tog	Elimina las epidemias y las enfermedades mortales

21	<b>Özer Chenma</b>	Blanca	Pez dorado	Protege la fuerza vital, trae brillo interior y protege a los animales
----	--------------------	--------	------------	--

**Referencia:** Tara's enlightened activity. Khenchen Palden Sherab y Khenpo Tsewang Dongyal

**MANTRAS:** Todos empiezan con **OM TARE TUTTARE TURE**

1. BODHI CHITTA SVAHA
2. PRAJNA HRIM HRIM SVAHA
3. MAHA PUNYE SVAHA
4. AYUR DATE BHRUM SVAHA
5. KURU KULLE NRI DZA SVAHA
6. SARVA BIGHNEN BAM HUM PHAT SVAHA
7. VAJRA TAKA HANA LITSA PHAT SVAHA
8. DAHA PATSA HUM PHAT SVAHA
9. DANA TRAYA SVAHA
10. LOKA PASHAM KURU SVAHA
11. MAMA BASU PUSHTIM KURU SVAHA
12. MANGALAM SHRI MAHA PANI SVAHA
13. VAJRA DZOLA PHAT PHAT RAKSHA RAKSHA SVAHA
14. HUM HUM HAM SHAM TRIG NAN PHAT SVAHA
15. SARVA PAPAM GATE GATE SVAHA
16. TRAM DU TRINA TRAM DU PHAT SVAHA
17. HUM HUM BAM HO SVAHA
18. SARVA VISHA TARA PHAT SVAHA
19. HUM HUM PHAT PHAT RAKSHA RAKSHA MAMA SVAHA
20. NAMA TARE MANO HARA HUM HARA SVAHA
21. MARITSE YE TSE BHRUM NRI DZA SVAHA

**Referencia:** The Smile of Sun and Moon A Commentary on the Praises to the Twenty-one Taras . Khenchen Palden Sherab Rinpoche

# PRACTICA DE TARA

Preliminares

1. Ambiente
2. Postraciones
3. Preparar el altar
4. Bendición de ofrendas "OM AH HUM"
5. Toma de Refugio y Bodichita
6. Pensamientos inconmensurables
7. Invocación

## INVOCACIÓN

**Desde tu sublime morada en el Potala,  
¡Oh! Tara, nacida de la letra verde TAM  
Tu coronilla está adornada con Amitabha,  
Madre de las acciones de los budas de los tres tiempos,  
Arya Tara, te ruego que vengas con tu séquito**

## POSTRACIÓN

**Los dioses y semidioses se inclinan  
Ante tus pies de loto, oh Tara,  
Tú que rescatas a todos los indigentes.  
Madre Tara, te rindo homenaje**

- Se recomienda recitar las alabanzas en tibetano, porque la traducción cantada no coincide con el significado de los versos en tibetano (Geshe Lamsang)

## OM JE TSÜN MA PAG MA DRÖL MA LA CHAG TSÄL LO

OM me postro ante la noble liberadora trascendental.

### I. 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.

### II.

**CHAG TSÄL TÖN KÄI DA WA KÜN 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**  
cómo mil estrellas juntas.

- III. **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.
- IV. **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.
- V. **CHAG TSÄL TUTTARA HUM YI**  
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.
- VI. **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.
- VII. **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.

- VIII. 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.
- IX. 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.
- X. CHAG TSÄL RAB TU GA WA JI PÄI**  
Homenaje, gozo irradas,  
**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.
- XI. 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 liberas.
- XII. 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.

- XIII. 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.
- XIV. 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.
- XV. 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.
- XVI. 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.
- XVII. 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.
- XVIII. 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.

**XIX. CHAG TSÄL LA YI TSOG NAM GYÄL PO**

Homenaje y venerada

**LA DANG MI AM CHI YI TEN MA**

por reyes, devas, kinas,

**KÜN NÄ GO CHA GA WÄI JI GYI**

con tu armadura disipas

**TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA**

malos sueños y conflictos.

**XX. 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.

**XXI. 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.

**DEDICACION**

**Por haber hecho alabanzas y súplicas**

**Te pedimos que en cualquier lugar donde nos encontremos**

**Se pacifiquen y eliminen las enfermedades, las discusiones y las carencias,**

**Por favor que el dharma y lo que es favorable aumente**



**DEDICACIÓN:** Que el hacer estas alabanzas a las veintiún Taras permita que nuestra mente esté protegida, tranquila y feliz y podamos hacer felices a los innumerables seres de todos los reinos.

Toda la felicidad de este mundo  
viene de desear la felicidad para los demás.

Todo el sufrimiento de este mundo  
viene de desear la propia felicidad

(Shantideva)

## Colofón

Este resumen se basa en comentarios sobre las 21 Taras de Geshe Lamsang(2015), ,Geshe Lhakdor(2015), Jimi Neil(2017), Geshe Soepa(2018)

Tara. La manifestación femenina de la divinidad. Bokar Rinpoché

Tara, la energía femenina que libera. Lama Thubten Yeshe

Tara's enlightened activity. Khenchen Palden Sherab y Khenpo Tsewang Dongyal

The Smile of Sun and Moon. A Commentary on The Praise to the Twenty-one Taras. Khenchen Palden Sherab Rinpoche

A Commentary on Praises to the Twenty-one Taras. Lama Lhundrup

How to Free Your Mind: the Practice of Tara the Liberator. Thubten Chodron

Cittamani Tara y las veintiuna taras. Andy Weber

Las imágenes de las 21 Taras fueron tomadas de The Smile of Sun and Moon. A Commentary on the Praises to the Twenty-one Taras. Khenchen Palden Sherab Rinpoche; y de un libro de la Librería de archivos tibetanos LTWA, en imágenes digitalizadas que me fueron enviadas.

Hay diferencias en los textos con respecto a los mantras, puede haber errores en la escritura de los mismos, por ello y por los errores en el texto me disculpo; es mi intención que este resumen de los diferentes comentarios les sea útil y les genere la motivación de recitar estas alabanzas.

Realizado por Patricia Ordoñez, Bogotá-Colombia. Abril 2020.