

# Práctica de Tara Verde



Centro Nagarjuna Valencia  
[www.nagarjunavalencia.com](http://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,**

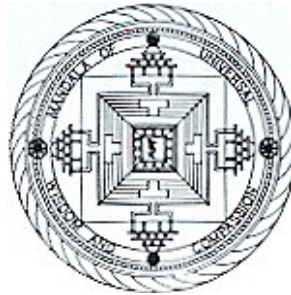
KYE WA ÑAM PA ME PA YI

**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](http://www.nagarjunavalencia.com)**