

# Práctica de Tara Blanca



## PRACTICA DE TARA BLANCA

### *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 DRÄL

WAR 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*

Sobre tu coronilla, visualiza a Tara Blanca, la manifestación de la sabiduría transcendental de todos los Budas. Tiene un cuerpo de luz blanca, un rostro y dos brazos. Su mano derecha está sobre la rodilla derecha en el gesto de conceder realizaciones supremas: la palma hacia fuera, el pulgar y el índice tocándose y resto apuntando hacia abajo y su mano izquierda

sujeta el tallo de una flor utpala a la altura del corazón. Está adornada con ornamentos de joyas, y vestida con prendas de sedas variadas. Tiene una luna llena como respaldo e irradia luz blanca. Es joven y hermosa y está sentada en la postura vajra.

Posee todos los signos y marcas de un Buda y tiene siete ojos (cara, palmas de las manos, plantas de los pies y en el entrecejo). Te mira a ti y a todos los seres con absoluta aceptación y compasión.

En su coronilla hay una OM blanca, en su garganta una AH roja y en su corazón una HUM azul.

### ***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.**

### ***Recitación del mantra***

En el corazón de Tara hay un disco de luna horizontal, en cuyo centro está la sílaba blanca TAM, la esencia de sus realizaciones iluminadas.

De la TAM emanan rayos de luz que atraen toda la fuerza vital que se ha dispersado o perdido, la cual se disuelve en la TAM en forma de luz.

Una vez más, rayos de luz irradian de la TAM atrayendo el poder y la inspiración de todos los Budas, bodisatvas y de aquellos que han obtenido la realización de la vida larga, todo esto se disuelve en la TAM.

La TAM atrae la esencia de los cuatro elementos, en la forma de un néctar luminoso de cinco colores (blanco, amarillo, rojo, verde y azul): tierra, agua, fuego y aire, así como el elemento espacio que se absorbe en la sílaba TAM en la forma de un néctar luminoso de cinco colores (blanco, amarillo, rojo, verde y azul).

Desde la TAM del corazón de Tara Blanca, fluyen hacia tu cuerpo luz y néctar. Lo llenan por completo disipando todo el karma negativo, las actitudes perturbadoras, emociones negativas, 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 MAMA AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU SOHA**

Luego recita todas las veces que puedas: **OM TARE TUTTARE TURE SOHA.**

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

### ***Postraciones y Alabanzas***

Me postro ante la Madre Tara, la que sostiene una flor utpala, la que libera a los seres de la existencia, la que libera de los ocho miedos mundanos con TURE.

### ***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.

### ***Oraciones de dedicación***

GE WA DI YI ÑUR DU DAG

**Que por los méritos de estas acciones virtuosas**

LA MA SANG GYÄ 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,**

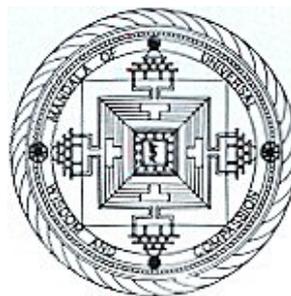
KYE WA ÑAM PA ME PA YI

**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 Blanca de Nagarjuna Valencia, Marzo 2011*



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