

# Meditación en Tara

(generación enfrente)

## Tomando refugio y generando la actitud altruista

Tomo refugio hasta que me ilumine en los Budas, el Darma y la Sanga. Que gracias al potencial positivo que genere al practicar la generosidad y las otras actitudes de largo alcance, pueda obtener la budeidad para el beneficio de todos los seres sintientes.

## Los cuatro inconmensurables

Que todos los seres sintientes tengan felicidad y sus causas.

Que todos los seres sintientes se liberen del sufrimiento y sus causas.

Que todos los seres sintientes nunca se separen del gozo que carece de aflicción.

Que todos los seres sintientes moren en la ecuanimidad, libres de prejuicios, apego y enojo.

## Visualización

Tu apariencia es la común y corriente. En tu corazón aparece una AH blanca hecha de luz que se transforma en un disco de luna blanco. En el centro del disco aparece una sílaba TAM verde, la esencia de la gozosa mente omnisciente de sabiduría y compasión de Tara. Las letras del mantra *om tare tuttare ture soha*, hechas de luz verde, aparecen de pie sobre la orilla de la luna en sentido de las manecillas del reloj.

De la TAM se irradia luz del color del arcoíris hacia todas las direcciones, invocando a Tara para que aparezca en el espacio enfrente de ti. Tara está sentada sobre un loto y un disco de luna, su cuerpo está hecho de luz color verde esmeralda y es joven y exquisitamente hermosa. Su mano derecha se encuentra sobre la rodilla derecha en el gesto del dar; su mano izquierda está a la altura de su corazón en el gesto del refugio y sostiene el tallo de una flor utpala azul que florece a la altura de su oído.

Su pierna izquierda está recogida y la derecha levemente extendida. Su rostro es muy hermoso y le sonrío a todos los seres sintientes con amorosa bondad. Tiene la apariencia de una sonriente joven de dieciséis años.

Tara es la mente omnisciente, la gran compasión y el poder de todos los Budas manifestándose en el aspecto femenino de Buda Tara. Por medio de su poder libera a los seres sintientes del sufrimiento y los guía a la incomparable felicidad de la iluminación.

En el espacio que la rodea se encuentran las veintiún Taras, así como todos los Budas y bodisatvas. A tu alrededor están todos los seres sintientes, imagínate que los guías en la recitación de las plegarias y peticiones a Tara.

## **Plegaria de los siete miembros**

Reverentemente me postro con mi cuerpo, habla y mente  
y presento nubes de todo tipo de ofrendas, tanto reales como mentalmente transformadas.  
Confieso todas las acciones negativas que he acumulado desde el tiempo sin principio  
y me regocijo en las virtudes de todos los seres santos y comunes.  
Por favor, permanezcan con nosotros hasta que termine la existencia cíclica  
y pongan en movimiento la rueda del Darma para el beneficio de los seres sintientes.  
Dedico todas las virtudes mías y de los demás para la gran iluminación.

## **Homenaje a las Veintiún Taras**

OM, me postro ante la noble liberadora trascendente.

1. Homenaje a Tara, veloz e intrépida  
Con ojos que son como un relámpago  
Nacida de un loto en un océano lágrimas  
De Chenrezig, el protector de los tres mundos.
2. Homenaje a ti, cuyo rostro es igual  
A cien lunas de otoño reunidas  
Y resplandece con la deslumbrante luz  
De un millar de constelaciones.
3. Homenaje a ti, nacida de una flor de loto dorado azul  
Con manos adornadas con flores de loto  
La esencia del dar, el esfuerzo y la ética,  
La paciencia, la concentración y la sabiduría.
4. Homenaje a ti, que coronas a todos los Budas  
Cuyas acciones apaciguan sin límite  
Has logrado cada perfección  
Los bodisatvas confían en ti.
5. Homenaje a ti, cuyos TUTTARE y HUM  
Llenan los reinos del deseo, la forma y el espacio  
Tus pies aplastan a siete mundos  
Y tienes el poder de convocar a todas las fuerzas.
6. Homenaje a ti, adorada por Indra,  
Agni, Brahma, Vayu e Ishvara  
Alabada en canciones por huestes de espíritus,  
Zombis, devoradores de olores y yakshas.

7. Homenaje a ti, cuyos TRE y PE  
Destruyen las ruedas externas de la magia  
Tu pierna derecha recogida y la izquierda extendida  
Resplandeces en medio de un fuego impetuoso.
8. Homenaje a ti cuyo TURE destruye  
Los grandes temores, los poderosos demonios.  
Con una expresión iracunda en tu rostro de loto  
Das muerte a todos los enemigos sin excepción.
9. Homenaje a ti, bellamente adornada  
Por el gesto de las Tres Joyas en tu corazón  
Tu rueda brilla en todas las direcciones  
Con una gran cantidad de luz que gira.
10. Homenaje a ti, radiante y alegre  
Cuya corona despide una guirnalda de luz  
Tú, por la risa de los TUTTARA  
Conquistas a los demonios y señores del mundo.
11. Homenaje a ti que tienes el poder de invocar  
A la asamblea de protectores locales  
Con tu fiera expresión y vibrante HUM  
Liberas de cualquier pobreza.
12. Homenaje a ti con corona de luna creciente  
Todos tus adornos brillan deslumbrantes  
En el nudo de tu cabello, Amitaba  
Resplandece eterno con magníficos rayos de luz.
13. Homenaje a ti que yaces en una guirnalda ardiente  
Como el fuego al final de esta era  
Tu pierna derecha extendida y la izquierda recogida  
El gozo te rodea, vencedora de incontables adversarios.
14. Homenaje a ti que pisas la tierra con firmeza  
Y cuya palma golpea el suelo a tu lado  
Con una mirada iracunda y la letra HUM  
Pacificas todo en las siete etapas.
15. Homenaje a la llena de gozo, virtuosa y pacífica  
Objeto de la práctica, paz del nirvana,  
Dotada de forma perfecta con SOHA y OM  
Venciendo todos los grandes males.

16. Homenaje a ti, con tu alegre séquito  
Conquistas por completo a todas las formas de enemigos  
El mantra de diez letras adorna tu corazón  
Y tu HUM de conocimiento confiere la liberación.
17. Homenaje a TURE que pisa con firmeza  
Cuya esencia es la sílaba semilla HUM  
Haces que Meru, Mandara y Vindya  
Y los tres mundos completos tiemblen y se estremezcan.
18. Homenaje a ti que sostienes en la mano  
Una luna como un lago celestial  
Al pronunciar TARA dos veces y la sílaba PE  
Disipas todos los venenos sin excepción.
19. Homenaje a ti en quien confían los reyes de los dioses,  
Los dioses mismos y todos los espíritus  
Tu armadura irradia alegría a todos  
Y alivias de igual manera conflictos y pesadillas.
20. Homenaje a ti cuyos ojos, el sol y la luna,  
Irradian luz brillante pura  
Pronunciando HARA dos veces y TUTTARA  
Disipas plagas terribles.
21. Homenaje a ti, adornada con tres naturalezas  
Dotada en forma perfecta de fuerza pacífica  
Destruyes demonios, zombis y *yakshas*  
O TURE, ¡la más exaltada y sublime!

De este modo se alaba al mantra raíz  
Y se ofrecen veintiún homenajes.

### **La alabanza condensada (opcional)**

OM, ante la trascendente pacificadora, Aria Tara, me postro.  
Homenaje a la gloriosa que libera con TARE;  
Con TUTTARA calmas todos los temores;  
Y confieres todo el éxito con TURE;  
Rindo homenaje supremo al sonido SOHA.

### **Petición, visualización y recitación del mantra**

Pídele a Tara lo siguiente: “Que cualquier ser vivo sólo por escucharme, verme, recordarme, tocarme o hablar conmigo, inmediatamente se purifique de todos sus problemas y las causas de estos –las tres actitudes venenosas que tienen su raíz en la ignorancia que no se da cuenta de la naturaleza del yo o de los fenómenos y en la ignorancia que no entiende la causa de la felicidad o del sufrimiento. Que puedan obtener felicidad temporal así como también felicidad última. Que sea capaz de guiarlos a la incomparable felicidad de la iluminación mostrándoles los diversos medios que son apropiados para ellos, tal como tú Madre Tara, guías a los seres sintientes”.

Inhala despacio. Luego, mientras exhalas, piensa que expulsas todos los obstáculos que impiden la paz y felicidad de todos los seres sintientes. Entre esos obstáculos se encuentran los verdaderos orígenes del sufrimiento –las tres actitudes venenosas y las acciones (karma) motivadas por estas. Esas acciones te dañan y no te permiten tener felicidad temporal o la inigualable felicidad de la iluminación. Igualmente dañan a los demás, interfiriendo con su felicidad y paz temporales y últimas. Estos obstáculos también abarcan los sufrimientos reales: todos los problemas, enfermedades y situaciones insatisfactorias que experimentan tú y otros. Conforme exhalas, imagina que todo esto sale por tus narinas en la forma de polución inmunda de olor repugnante. La polución se aleja de esta tierra, desaparece y deja de existir. Haz esto varias veces. Siéntete purificado y vacío de todas las negatividades que había dentro de ti.

Visualiza que ríos de radiante y gozosa luz verde que provienen de la TAM y las letras del mantra que están en el corazón de Tara te penetran a ti y a todos los seres sintientes que te rodean por la coronilla y los poros del cuerpo. La luz llena por completo tu cuerpo y mente, purifica las impresiones de todas las acciones destructivas y disipa todas las enfermedades e interferencias. Además, te da inspiración y las bendiciones de Tara, permitiendo que obtengas con rapidez el logro del camino gradual a la iluminación completo. Mientras haces la visualización, recita el mantra pacífico de Tara todas las veces que puedas: *om tare tuttare ture soha*.

Al mismo tiempo que recitas el mantra, puedes hacer las siguientes contemplaciones (puedes hacer una o más en cada sesión).

### ***La primera contemplación***

Piensa que la esencia del néctar es la sabiduría de Tara. Conforme el néctar fluye hacia tu interior, siente que recibes toda su sabiduría. Tu mente se transforma en la naturaleza de cada sabiduría que Tara posee. Concéntrate en esto.

### ***La segunda contemplación***

Piensa que la esencia del néctar es la gran compasión de Tara. Concéntrate unipuntualmente en que tu mente es de la misma naturaleza de la gran compasión de Tara hacia cada ser que sufre. Siente que su sufrimiento es insoportable y que quieres liberarlos de éste tan pronto como sea posible.

### ***La tercera contemplación***

La esencia del néctar es el gran poder de Tara para guiar de forma perfecta a los seres sintientes.

Concentra tu mente unipuntualmente en que tienes el poder de guiar a todos los seres sintientes de la manera más efectiva.

### ***La cuarta contemplación***

Mientras recitas el mantra, piensa que el néctar purifica y transforma tu cuerpo, habla y mente. Siente un increíble gozo. El néctar llena por completo tu cuerpo y mente. Cada átomo de tu cuerpo desde tu cabeza hasta tus pies está lleno del incesante gozo que no puede ser comparado con los placeres comunes. Concéntrate unipuntualmente en la sensación de gozo.

### **Meditación de Lamrim**

Medita en el Lamrim, el camino gradual a la iluminación. Puedes hacerlo de acuerdo con las guías de meditación o puedes recitar “Los Tres Principales Aspectos del Camino” de Je Tsongkhapa (están en español en [www.thubtenchodron.org](http://www.thubtenchodron.org)), meditando profundamente en un verso en cada sesión.

### **Aspiración y absorción**

Piensa: “Lo más importante en mi vida es no dañar a los demás y beneficiarlos. Tal como no deseo daño para ellos, todos los seres no desean que yo los dañe. Tal como yo deseo que cada ser sintiente me ayude, me beneficie brindándome felicidad temporal y última, todos los seres sintientes desean que yo los beneficie y que les de felicidad temporal y última. Este es el propósito de mi vida. Mi responsabilidad no es sólo no dañarlos, también es beneficiarlos de todas las formas que pueda”.

Puesto que tienes la actitud de no dañar y si beneficiar a otros, Buda Madre Tara se siente extremadamente complacida y feliz. Se coloca sobre tu cabeza, se funde en radiante luz verde y se disuelve en ti. Tu cuerpo, habla y mente se vuelven inseparables de los sagrados cuerpo, habla y mente de Madre Tara. Concéntrate en esto tanto tiempo como puedas.

### **Dedicación y versos auspiciosos**

Que gracias a este mérito, pronto / alcance el estado iluminado de Gurú Tara.  
Que pueda liberar a / todos los seres sintientes de su sufrimiento.

Que por medio de este mérito, la Venerable Señora Tara nos cuide a mí y a todos los seres sintientes. Que podamos contemplar el rostro de Buda Amitaba y nacer en Sukavati y que podamos disfrutar de las enseñanzas Mahayana.

Oh compasiva y venerable pacificadora, que los infinitos seres, incluido yo mismo, pronto podamos purificar los dos oscurecimientos y completar las dos colecciones para que alcancemos la iluminación completa.

Que en todas mis vidas, hasta que llegue a esta etapa, pueda conocer la sublime felicidad de

humanos y dioses. Para que pueda volverme completamente omnisciente, por favor apacigua con rapidez todos los obstáculos, espíritus, obstrucciones, epidemias, enfermedades, etc., las diversas causas de la muerte a destiempo, los malos sueños y presagios, los ocho temores y otras aflicciones, y hazlo de tal forma que dejen de existir.

Que las colecciones mundanas y supramundanas de todas las excelentes cualidades auspiciosas y la felicidad, se incrementen y desarrollen, y que todos los deseos sean satisfechos de manera natural y sin esfuerzo, sin excepción.

Que pueda esforzarme para comprender e incrementar el sagrado Darma, alcanzando tu estado y contemplando tu rostro sublime. Que mi entendimiento de la vacuidad y de la preciosa bodichita crezcan como la luna que crece hasta estar plena.

Que pueda renacer en una flor de loto extremadamente hermosa y sagrada en el alegre y noble mandala del conquistador. Que pueda lograr cualquier profecía que reciba en presencia de Buda Amitaba.

Oh deidad que he practicado en vidas anteriores, la influencia iluminadora de los Budas de los tres tiempos, tú que eres de color verde-azul con una cara y dos brazos, la veloz pacificadora, oh madre que sostienes una flor utpala, ¡que seas auspiciosa!

En cualquier forma que adoptes, oh Madre de los Conquistadores, sin importar tu séquito, la duración de tu vida y tu tierra pura, cualquiera que sea tu nombre más noble y sagrado, que yo y todos los demás podamos obtener sólo estos.

Que por la fuerza de estas alabanzas y peticiones que te hago, se mitiguen y apacigüen todas las enfermedades, pobreza, peleas y disputas. Que el precioso Darma y todo lo auspicioso se incremente a través del mundo y las direcciones en donde moremos yo y todos los seres.

Tú que has abandonado todos los defectos del cuerpo y posees los signos y marcas de un Buda; tú que has abandonado todos los defectos del habla y posees una voz hermosa como la de un gorrión; tú que has abandonado todos los defectos de la mente y ves todos los infinitos objetos de conocimiento; oh brillante madre de gloria auspiciosa, ¡por favor trae tu auspiciosa presencia ante nosotros!

(Durante los descansos, ve todas las formas como Tara, todos los sonidos como su mantra y considera que todos los pensamientos son los pensamientos de Tara, es decir, vacíos de existencia inherente).

Este texto es una combinación de dos prácticas de Tara escritas por Kyabje Zopa Rinpoché.