

Meditación en Aria Tara

(para las personas que ya recibieron la iniciación de Tara)

Refugio y bodichita

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

Los cuatro inconmensurables

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes pudieran morar en la ecuanimidad, libres de prejuicios, apego y enojo. Que puedan permanecer en este estado, yo haré que permanezcan así. Gurú Tara, por favor inspírame para que pueda hacerlo.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes tuvieran felicidad y sus causas. Que puedan tenerlas. Yo haré que las tengan. Gurú Tara, por favor inspírame para que pueda hacerlo.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes estuvieran libres del sufrimiento y sus causas. Que puedan liberarse. Yo haré que se liberen. Gurú Tara, por favor inspírame para que pueda hacerlo.

Qué maravilloso sería si todos los seres sintientes nunca se apartaran de los renacimientos superiores y del excelente gozo de la liberación. Que nunca se aparten. Yo haré que nunca se separen. Gurú Tara, por favor inspírame para que pueda hacerlo.

La práctica

En el espacio por arriba de mí, sobre un luminoso trono enjorado, así como sobre asientos de loto y luna, se sienta mi gurú raíz, dotado con las tres bondades, inseparable de la Venerable Tara, de color esmeralda, con una cara y dos brazos. Las manos de Tara son tan delicadas y suaves como las hojas de una flor utpala azul. Su mano derecha está en el gesto del dar supremo, satisfaciendo los deseos de todos los seres. Su mano izquierda, tan delicada como las jóvenes hojas de la hiedra, se encuentra a la altura de su corazón, en el gesto de las Tres Joyas. Siempre está presente para liberar a todos los seres vivos, pero nunca se ve perturbada por los defectos de la existencia cíclica. Para simbolizar esto, sus manos sostienen flores azules utpala.

Es sumamente hermosa, representando toda la bondad en forma visible; lleva puestos diversos ornamentos enjorados, como si fuera una montaña esmeralda envuelta en la luz de un arcoíris. La cubren sedas celestiales finas, suaves y ligeras, el ropaje de los dioses. Para simbolizar la unión del método y la sabiduría, está sentada con la pierna derecha levemente extendida y la izquierda recogida.

Sobre su cabello se encuentra el Señor Amitaba, como un ornamento de rubí que la corona, del

que emanan rayos de luz que llenan por completo todos los inconmensurables reinos, haciendo que incontables seres maduren y alcancen la liberación. Está sentada en medio de un aura de luz, adornada en los tres lugares con los tres vajras.

Desde su corazón la sílaba Hum despide rayos de luz. Los Budas y bodisatvas de las diez direcciones son invocados, se reúnen enfrente de la Bagavati y se absorben en ella. Dza hum bam ho. De ese modo, se vuelve la encarnación de los tres objetos de refugio.

Plegaria de los siete miembros

Me postro a los pies de Aria Tara, quien posee todas las marcas y signos de un Buda. Su habla puede emitir sesenta hermosas melodías. Su mente penetra todos los fenómenos y siente una gran compasión por todos los seres vivos.

Todas las sustancias de ofrenda que existen en los inconmensurables reinos de la existencia, así como cualquier ofrenda que yo haga en este momento, se transforman en las ofrendas de Samantabhadra. Hago estas ofrendas para complacer a la Señora Tara y a toda la asamblea de deidades.

Confieso con profundo arrepentimiento todos los actos destructivos que he cometido con mi cuerpo, habla y mente bajo la influencia de los tres venenos y de otras actitudes aflictivas. Con el agua de tu gran compasión, por favor lávame de mis impresiones negativas.

Me regocijo desde lo profundo de mi corazón de todas las impresiones constructivas que puedan encontrarse en la existencia cíclica y en el nirvana, y especialmente de las cualidades de cuerpo, habla y mente de la Señora Tara.

Por favor enciende la lámpara del Darma de los tres vehículos para todos los seres que están completamente inmersos en la densa oscuridad de los tres venenos, vagando sin descanso en los tres reinos inferiores de la existencia, continuamente afligidos por los tres tipos de sufrimiento.

Por favor mira con gran compasión a los seres como yo y otros que hemos caído en la desesperanza, torturados por cientos de sufrimientos insoportables. Permanece en esta existencia hasta que el samsara se vacíe.

Dedico todas las impresiones y energía constructivas, y todo el mérito acumulado a través de las prácticas de postración y ofrenda a la Señora Tara y a su asamblea, para que todos los seres que han sido padres y madres en los seis reinos se liberen de los sufrimientos de la existencia cíclica y alcancen el estado de total iluminación de un Buda.

Ofrenda del mandala

Esta tierra, ungida con perfumes, cubierta de flores,
el Monte Meru, las cuatro tierras, el soy y la luna,
los visualizo como una tierra búdica y se los ofrendo a ustedes.
Que todos los seres puedan disfrutar de esta tierra pura.

Los objetos de apego, aversión e ignorancia –amigos, enemigos y extraños; mi cuerpo riqueza y placeres- se los ofrezco sin ningún sentimiento de pérdida. Por favor, acéptenlos con alegría e inspírenme a mí y a otros para que nos liberemos de las actitudes venenosas.

Idam guru ratna mandala kam nirya tayami

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.

Pidiendo protección de los ocho peligros (opcional)

Morando en las montañas de las visiones incorrectas sobre la identidad,
Henchido al considerarse a sí mismo superior,

Desgarra a otros seres con desprecio,
El león del orgullo –por favor, ¡protégenos de este peligro!

Sin haber sido domado por los afilados ganchos de la atención plena y la alerta introspectiva,
Embotado por el desquiciante licor de los placeres sensuales,
Se adentra en caminos errados y muestra sus peligrosos colmillos,
El elefante de la ignorancia – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Arrastrado por el viento de la atención inadecuada,
Arrojando arremolinadas nubes de humo de conducta inapropiada
Tiene el poder de arrasar con bosques enteros de bondad,
El fuego de la ira – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Acechando desde su oscuro nido de ignorancia,
Incapaz de soportar la riqueza y excelencia de otros,
Con veloz movimiento los inyecta con su cruel veneno,
La serpiente de los celos — por favor, ¡protégenos de este peligro!

Vagando por los aterradores territorios salvajes de la práctica inferior
Y las desoladas tierras del absolutismo y el nihilismo,
Saqueando pueblos y ermitas de tranquilidad y gozo,
Los ladrones de las visiones erradas – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Encadenando a los seres encarnados en la insoportable prisión
De la existencia cíclica, sin libertad,
Los encierra en el sofocante abrazo de la apetencia,
La cadena de la avaricia – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Azotados por el torrente de la existencia cíclica, tan difícil de cruzar,
En el que condicionados por los vientos del karma que nos arrastran,
Somos lanzados a las olas del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte,
La corriente del apego – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Vagando por el espacio de la confusión más sombría,
Atormentando a los que luchan por alcanzar las metas supremas,
Es cruelmente mortal para la liberación,
El demonio carnívoro de la duda – por favor, ¡protégenos de este peligro!

Peticiones

Le pido a la Bagavati Señora Tara, el objeto de refugio de todos. Cualquiera que escucha tu nombre, hermoso como una guirnalda de flores utpala, y lo toma como ornamento para sus oídos queda protegido de todos los sufrimientos, como los ocho grandes temores.

Te pido a ti, que eres el objeto de refugio de todos, manifestándote en diversas formas para

liberar a los seres, apareciendo en la hermosa forma de una diosa, combinando en una sola forma el poder de la sabiduría y la compasión de todos los Budas.

Le pido al Gran Tesoro de Compasión. Eres especialmente compasiva con los débiles, a pesar de que continuamente te veneran Brahma, Indra, todos los seres mundanos y los poderosos bodhisatvas.

Te pido a ti que has desarrollado completas todas las buenas cualidades y le haces honor a tu supremo y significativo nombre. Aunque has obtenido el cuerpo de paz, aún así, por el poder de tu compasión hacia todos los seres vivos, nunca te cansas de liberar a los seres.

Te pido a ti, que eres el objeto de refugio de todos. Inclusive cuando los bodhisatvas que están en los incontables reinos de la existencia se esfuerzan por el bienestar de todos los seres, te hacen peticiones a ti, suprema diosa.

Le pido a la gran compasiva Señora Tara, quien obtuvo un renacimiento excelente del rostro de loto del Señor de la Compasión y quien, por su gran amor por los seres vivos de estos tiempos degenerados, realiza actividades de gran compasión.

Le pido a la Gran Madre Compasiva de Todos los Budas. Por el gran amor que sientes por los seres ignorantes del norte, animaste una y otra vez a Atisha, el ornamento de la corona y supremo entre los 500 señores del Dharma que irán al Tíbet.

Le pido a la Señora Tara, la única deidad de la tradición Kadampa que ha dado su palabra vajra para proteger a los seguidores de Atisha y Dromtonpa, guiando y cuidando a los fieles.

Le pido a la suprema diosa Tara, la deidad principal, la esencia misma del corazón de los maestros Kadampa que expusieron el significado del Tripitaka y las cuatro clases de tantra por medio de los cinco puntos que hay que recordar.

Le pido al inigualable objeto de refugio, cuyo pie derecho está dotado con todos los signos auspiciosos y cuyo dedo pulgar ayuda a liberar a los que han caído en el océano de desesperación de la existencia cíclica, llevándolos al estado de la liberación llena de gozo.

Te pido a ti que atiendes a las necesidades de los seres, cuya mano derecha revela que confieres el estado temporal más elevado y finalmente el estado de suprema bondad, además de cualquier otro propósito que tratemos de alcanzar.

Le pido a la Señora Tara, la unión de todos los objetos de refugio. Aunque hay un gran número de deidades con aspectos pacíficos e iracundos, tu mano izquierda muestra con claridad que tú eres la combinación misma de los tres objetos de refugio.

Por el poder de mis peticiones a la Señora Tara, la deidad suprema, la gurú y la unión de todos los objetos de refugio, que siempre pueda estar bajo el cuidado de guías espirituales Mahayana y llevar a la práctica sus consejos.

Que pueda desarrollar en su totalidad el entendimiento de las dificultades para obtener libertades y fortunas. Que pueda desarrollar una poderosa conciencia sobre la incertidumbre de la muerte y el precipicio de los reinos inferiores.

Inspírame para que al practicar el refugio y desarrollar un entendimiento cabal sobre la forma en la que funcionan el karma positivo y negativo, abandone las acciones destructivas y practique las que son virtuosas.

Inspírame para que desarrolle repugnancia por la existencia cíclica, para que crezca en mí la determinación apropiada de ser libre y de adiestrarme correctamente en los tres entrenamientos superiores. En especial inspírame para que me instruya con dedicación en los preceptos Pratimoksa, la raíz misma de las enseñanzas.

Inspírame para que me entrene en la conducta de los bodisatvas. Que al recordar siempre la bondad de los seres sintientes madres, tan vasta como el espacio, pueda generar compasión y gran amor, y que de esta manera genere bodichita. Inspírame para que una vez que haya desarrollado aún más el poder de la gran bodichita, genere la gran intención de liberar a todos los seres sintientes tan rápido como sea posible y así atraviese la puerta de la yoga más elevada del vehículo del tantra y mantenga puros todos mis compromisos.

Inspírame para que tenga la certeza de que se puede alcanzar el estado del Buda Vajradara en una sola vida a través de la meditación en las dos etapas tántricas, y por consiguiente practique la yoga de las cuatro sesiones. Así mismo, inspírame para que practique la esencia de las instrucciones de los grandes maestros Kadampa que combinan todas las etapas del camino –el significado esencial de los sutras y tantras- en una.

Inspírame para que sea capaz de transformarme en los tres cuerpos búdicos por medio de las enseñanzas del canal central de la yoga más elevada del tantra, la esencia misma de la vacuidad y compasión del profundo camino, la yoga de las gotas de la unificación más sutil.

Purificación e inspiración

Visualiza que una gran cantidad de luz verde radiante y gozosa emana del TAM y del mantra que están en el corazón de Tara fluyendo hacia ti y hacia los seres sintientes que te rodean. Esta luz purifica las impresiones de todas las acciones negativas, pacifica todas las emociones y actitudes perturbadas, el miedo y la ansiedad, y disipa todas las enfermedades y el daño producidos por las fuerzas negativas. Además, brinda inspiración y bendiciones de Tara, permitiéndote así recorrer rápidamente todo el camino gradual a la iluminación. Mientras haces la visualización, recita tantas veces como puedas el mantra pacífico de Tara: *om tare tuttare ture soha*

Autogeneración y recitación del mantra

Aria Tara se funde en luz verde y fluye hacia mi interior. Los conceptos equivocados que tengo

de verme a mí mismo y a todos los fenómenos como existentes en forma inherente, así como mi mente dualista y su visión de las cosas, desaparecen instantáneamente, tornándose vacíos por completo. No queda ni un rastro de ello. Me concentro de forma unipuntual en este estado vacío, con la sabiduría que es una e indistinguible de la gozosa mente omnisciente de Gurú Tara.

Dentro de la vacuidad, mi sabiduría se manifiesta de forma instantánea como el sagrado cuerpo de Aria Tara, sentada sobre una flor de loto y un asiento de luna. En mi corazón hay otra flor de loto y un asiento de luna sobre el que se encuentra la sílaba *tam* de pie en el centro y las letras del mantra girando en su borde en el sentido de las manecillas del reloj. La *tam* y el mantra son manifestaciones de la sagrada mente de Gurú Tara con la que mi mente se une por completo.

Del *tam* y de las letras del mantra se irradia luz verde que se esparce en todas las direcciones. Esta luz purifica el karma destructivo, las actitudes y emociones aflictivas y los oscurecimientos sutiles que impiden la omnisciencia de todos los seres, quienes se convierten entonces en Tara.

Una vez más se emana luz, los rayos portan múltiples ofrendas para los seis sentidos trascendentes de todos los Budas y de los seres sintientes que se han transformado en Tara. Todos los seres iluminados se encuentran sumamente complacidos e irradian cualidades superlativas del cuerpo, habla y mente sagrados de Aria Tara –sabiduría omnisciente, medios hábiles supremos y compasión infinita- en la forma de una gran lluvia de rayos de luz. Conforme esta lluvia se va absorbiendo en mí, recito el mantra y siento que recibo inspiración y bendiciones. *Om tare tuttare ture soha*.

Meditación de Lamrim

Medita sobre el Lamrim, el camino gradual a la iluminación. Puedes hacer esto de acuerdo con las guías de meditación o bien, puedes recitar “Los tres principales aspectos del camino” de Je Tsongkhapa (están en español en www.thubtenchodron.org), meditando profundamente en un verso en cada sesión.

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 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 esa etapa, que 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 miedos y otras aflicciones, de tal forma que dejen de existir.

Que las colecciones mundanas y supramundanas de 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 por comprender e incrementar el sagrado Darma, alcanzando tu estado y contemplando tu rostro sublime. Que mi entendimiento de la vacuidad y 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 azul verdoso con una cara y dos brazos, la veloz pacificadora, oh madre que sostienes una flor utpala, ¡qué seas auspiciosa!

En cualquier forma que adoptes, oh Madre de los Conquistadores, sin importar tu séquito, la duración de tu vida y tierra pura, cualquiera que sea tu nombre más noble y sagrado, que yo y todos los seres 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 incrementen 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 la deidad, es decir, vacíos de existencia inherente).

Colofón: Esta sadana fue escrita por Bikshu Yeshe Gyeltsen en Tashi Samten Ling. La sección de la autogeneración se agregó de una sadana elaborada por Zopa Rinpoché. También se agregó “Los Ocho Miedos” escrito por el Primer Dalai Lama.