

El Sistema del Pandita de Kashmiri Shakya Shri de Tara Verde
del Ser, del Frente y La Vasija

“OM SOTI SIDDHI TRENPE JIGPE KUNSEL WE / JETSUN PHAGMAR GÜTÜ NĚ / DE YI DAGDUN ZABMO THSUL /CHOGA DÜTSI ÑEMA TRUN”

OM SOTI SIDDHI Recordando a la que elimina todos los miedos. Con respeto a Venerable Arya femenina haré de manera profunda este ritual fruto del néctar del Ser y del Frente.

Es necesario un lugar silencioso y limpio, además de un altar al centro. Esparce perfume en el lugar y coloca un mandala de la deidad, si no se tiene, puede ser un mandala con flores. Ofrece tres tomas ovaladas y coloca los ofrecimientos a partir de las flores y luego cuatro filas con todos los ofrecimientos. Cerca a los ofrecimientos, coloca la vasija con las sustancias sagradas y medicinales del krya tantra con su adorno del pico de la jarra (rama de pino) y su cubierta de tela que va en el cuello de la jarra. Luego coloca otra fila de ofrecimientos completos. Cercano a uno, va un vajra amarrado al listón del mantra. El resto de los implementos usualmente necesarios colócalos cerca.

Siéntate en un cojín cómodo y con una mente virtuosa recita la Toma de refugio y medita en Los cuatro pensamientos inconmensurables.

***Quien realiza esta práctica, deberá tener la iniciación. No se debe comer carne ni huevo.**

“DRONAM DRELDÖ SAMPA YĪ / SANGYE CHHÖ DANG GENDUN LA / CHANG CHUB ÑINGPO CHĪKYI BAR / TAGPAR DAGNI KYABSU CHI / SHERAB ÑINGTSE DANGCHĚ PE / TSONGPE SEMCHEN DONDU DAG / SANGYE DUNDU NĚCHĚ TE / DZOGPE CHANG CHUB SEMKYĚ GYI” (x3)

Con el deseo liberar a los Seres transmigrantes. Ante los Budas y la Sangha hasta que exista la esencia de la iluminación Siempre voy por refugio con sabiduría y compasión, Con esfuerzo gozoso por el beneficio de todos. Estando ante Buda genero la aspiración de la completa iluminación.

AUTOGENERACIÓN INSTANTÁNEA: Me autogenero como Tara Verde. (Visualizar)

CONSAGRACIÓN DE LA VASIJA:

OM BANDZA AMITHA KUNDALI HANA HANA HUM PHE

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA SHUDHO HAM

Todo se vuelve vacuidad. Desde la vacuidad de **BAM** surge una vasija blanca enjorada, con cuerpo ancho, cuello largo y pico vertedor, completamente labrada. Dentro hay agua pura, néctar de la mente exaltada de la deidad, este néctar se vuelve un océano de néctar.

En medio de este océano de néctar hay una flor de loto y sobre ésta un disco de luna, sobre la cual se encuentra Tara de color verde, con su mano derecha en el mudra de conceder las realizaciones sublimes y la izquierda sosteniendo una flor utpala. Su pierna derecha extendida y la izquierda recogida.

Te conviertes en Tara completamente con todas sus características.

En el corazón de la deidad con todas sus características completas hay un Ser de sabiduría igual y su corazón está marcado con el Ser de concentración, la sílaba **TAM**. De esta sílaba raíz en su corazón emanan rayos de luz que invitan a las deidades de iniciación y todas las deidades visualizadas.

BANDZA SAMAN DZA

DZA HUM BAM HOH Se vuelven inseparables.

Las Deidades Iniciadoras y sus séquitos llevan a Amoghasiddhi adornando sus coronas.

OFRECIMIENTOS: OM ARYA TARA SAPARIWARE ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA PRATICCHA HUM SOHA

ALABANZA: “LHA DANG LHAMIN CHOPEN GYĪ / SHABKYI PEMO LATÜ NĚ / PHONGPA KUNLE DROLDZE MA / DROLMA YUMLA CHAGTSEL LO”

Los dioses y no dioses se postran ante el pie en el loto de Tara. A la que libera de todas las pobrezaas, a ti Madre Tara te hago reverencias.

(Sostener el listón con el vajra y recitar el mantra o colocar la mala alrededor de la vasija y el vajra sobre la vasija.)

Desde el cuerpo de Tara, el néctar y las sílabas del mantra se derraman. Todo se mezcla en el océano de néctar.

MANTRA: OM TARE TUTTARE TURE SOHA (Recitar)

OFRECIMIENTOS: OM ARYA ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA AH HUM

ALABANZA: “LHA DANG LHAMIN CHOPEN GYI / SHABKYI PEMO LATÜ NĚ / PHONGPA KUNLE DROLDZE MA / DROLMA YUMLA CHAGTSEL LO”

Los dioses y no dioses se postran ante el pie en el loto de Tara. A la que libera de todas las pobreza, a ti Madre Tara te hago reverencias.

(Visualiza que el mantra de Tara junto con su sílaba se convierten en luz y se mezclan)
La mente pura se convierte en agua. Los ofrecimientos se convierten en néctar.

OFRECIMIENTOS A LOS PROTECTORES DEL DHARMA:

OM BANDZA AMITHA KUNDALI HANA HANA HUM PHE

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA SHUDHO HAM

Todo se vuelve vacuidad.

Desde la vacuidad de OM surge una vasija amplia y enjorada, y sobre la vasija, está OM, la OM se disuelve, y de ahí emanan rayos de luz. De esa luz surgen sustancias divinas, flores, incienso, luz, perfume, comida, música, todo completamente limpio e inconmensurable, cubriendo todo el espacio.

5

OFRECIMIENTOS: OM BANDZA PUPE AH HUM / OM BANDZA DUPE AH HUM / OM BANDZA ALOKE AH HUM / OM BANDZA GUENDE AH HUM / OM BANDZA NIUDE AH HUM

BENDICE CON: OM BANDZA DHARMA RA NITA / TRA RANI TA SAMTRA RANI TA / SARVA BUDDHA KETRA LINI / TRAJNA PARAMITA NADA SAMBALI / BANDZA DHARMA HRINDAYA SENDO KHYANI HUM HUM HUM HO HO HO AH KHAM SOHA (x3)

RECITAR TOMA DE REFUGIO Y GENERACIÓN DE LA BODICHITA:

“DRONAM DRELDÖ SAPA YI / SANGYE CHÖ DANG GENDUN LA / CHANGCHUB ÑINGPO CHIKY BAR / TAGPAR DAGNI KYABSU CHI / SHERAB ÑINGTSE DANG CHĚ TE / TSONPĚ SEMCHEN DONDU DAG / SANGYE DUNDU NĚCHE TE / DZOGPE CHANG CHUB SEMKYE GYI” (x3)

Deseo liberar a los Seres transmigrantes. A los Budas y la Sangha hasta que exista la esencia de la iluminación Siempre voy por refugio con sabiduría y compasión. Con esfuerzo gozoso para el beneficio de todos. Estando ante Buda genero la aspiración de la completa iluminación.

6

En tu corazón se encuentra la sílaba **TAM** que irradia rayos de luz hacia Arya Tara y todos los Budas **BANDZA SAMAN DZA** En la coronilla de Tara se encuentra Vajrasatva.

(Invitar al Campo del mérito. Las ofrendas visualizadas ilimitadas se manifiestan directamente)

OFRECIMIENTOS: OM BANDZA PUPE AH HUM / OM BANDZA DUPE AH HUM / OM BANDZA ALOKE AH HUM / OM BANDZA GUENDE AH HUM / OM BANDZA NIUDE AH HUM.

OFRECIMIENTO DEL ASIENTO: PEMA KAMALAYA TAM

CONFESIÓN: "KUNCHOG SUMLA DAG KYAB CHI / DIGPA THAMCHE SOSOR SHAG / DROWE GUELA JEI RANG / SANGYE CHANGCHUB YIKYI SUNG / SANGYE CHÖ DANG THSOG CHOG LA / CHANGCHUB BARDU DAG KYAB CHI / RANG SHEN DONNI RAB DRUB CHIR / CHANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI"

Tomo refugio en las 3 joyas. Confieso todas mis negatividades. Me regocijo en las virtudes de todos los seres. En el Budadharmā y la suprema sangha. Tomo refugio hasta que esté iluminado Para obtener la iluminación para mi y los demás.

7

"CHANGCHUB CHÖGYI SEMNI KYIË GYI NË / SEMCHEN THAMCHE DAG GYI DRONDU ÑER / CHANGCHUB CHÖ CHOG YI WANG CHEPAR GYI / DROLA PHEN CHIR SANGYE DRUBPAR SHOG" (x3)

Genero la mente de la iluminación. Generando la mente de la iluminación para mi beneficio y el de todos los seres. Conducta suprema del Bodhisatva Que alcance la iluminación para todos los seres.

Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas. Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas. Que ningún ser se aleje de la felicidad que está libre de sufrimiento. Que todos los seres permanezcan en la ecuanimidad, libres del apego hacia los amigos y del odio hacia los enemigos.

(Meditar en Los Cuatro Inconmensurables)

AUTOGENERACIÓN EN SÍ:

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA HAM SHUÑANATA (Meditar en la vacuidad)

Desde la vacuidad surge un loto con un disco de luna. Sobre el disco de luna, mi propia mente como **TAM**. Una flor utpala adorna la sílaba **TAM**, la cual irradia rayos de luz que benefician a todos los seres.

8

9

La luz regresa a mí y me convierto en Tara de color verde, con su mano derecha en el mudra de conceder las realizaciones sublimes e izquierda sosteniendo una flor utpala. Su pierna derecha extendida y la izquierda recogida. En el corazón de la deidad que completa perfectamente todas las características, hay un Ser de sabiduría igual y su corazón está marcado con el Ser de concentración, la sílaba **TAM**. De su corazón emanan rayos de luz que invitan a las deidades de iniciación y todas las deidades visualizadas.

BANDZA SAMAN DZA

DZA HUM BAM HOH Se vuelven inseparables.

Las Deidades Iniciadoras y su séquito llevan a Amoghasiddhi adornando sus coronas.

OFRECIMIENTOS: OM ARYA TARA SAPARIWARE ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA PRATICCHA HUM SOHA

10

ALABANZA: “LHA DANG LHAMIN CHOPEN GYI / SHABKYI PEMO LATÜ NĒ / PHONGPA KUNLE DROLDZE MA / DROLMA YUMLA CHAG TSEL LO”

Los dioses y no dioses se postran ante el pie en el loto de Tara. A la que libera de todas las pobrezaas, a ti Madre Tara te hago reverencias.

Desde la sílaba **TAM** en mi corazón se irradian rayos de luz que llegan a todos los sistemas de mundos y sus habitantes, todos ellos se convierten en Arya Tara (Visualizar)

MANTRA: OM TARE TUTTARE TURE SOHA (Recitar lo más que puedas)

ESTABLECIENDO LA GENERACIÓN FRONTAL

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA HAM SHUNKHYNATA (Medita en la vacuidad)

Desde la vacuidad surge un loto con un disco de luna. Sobre el disco de luna la sílaba **TAM**. Una flor utpala rodea la **TAM** que irradia rayos de luz beneficiando a todos los seres. La luz regresa y se convierte en Tara de color verde, con su mano derecha en el mudra de conceder las realizaciones sublimes y la izquierda sosteniendo una flor utpala. Su pierna derecha extendida y la izquierda recogida.

En el corazón de la deidad que completa perfectamente todas las características, hay un Ser de sabiduría igual y su corazón está marcado con el Ser de concentración, la sílaba TAM. De esta sílaba raíz en su corazón emanan rayos de luz que invitan a las deidades empoderadas y todas las deidades visualizadas.

BANDZA SAMAN DZA

DZA HUM BAM HOH Se vuelven inseparables.

Las Deidades iniciadoras y su séquito llevan a Amoghasiddhi en sus coronas.

OFRECIMIENTOS: OM ARYA TARA SAPARIWARE ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA PRATICCHA HUM SOHA

ALABANZA: “LHA DANG LHAMIN CHOPEN GYĪ / SHABKYI PEMO LATÜ NĚ / PHONGPA KUNLE DROLDZE MA / DROLMA YUMLA CHAGTSEL LO”

Los dioses y no dioses se postran ante el pie en el loto de Tara. A la que libera de todas las pobrezaas, a ti Madre Tara te hago reverencias.

(Después de la alabanza **visualiza Tara al frente** y recita el mantra)

11

Desde la sílaba TAM en el corazón irradian rayos de luz a todos los sistemas de mundos. Todos se transforman en Tara.

MANTRA: OM TARE TUTTARE TURE SOHA (Recita lo más que puedas)

MANTRA DE PURIFICACIÓN:

OM PEMASATTVA SAMAYA / MANU PALAYA PEMASATTVA TVENO PATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTO KAYO ME BHAVA SUPO KAYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA KARMA SU TSAME CHITTAM SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PEMA MAME MUN TSA BANDZA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHE (Haz una oración)

DEDICACIÓN: “CHOMDEN DEMA CHÖCHE PE / DAG GYI GEWA CHISAG PA / DINE SEMCHEN MALU PA / DEWA CHENDU KYIEWAR SHOG”

A ti Bagavati (yidam pacífica femenina) que por estas ofrendas y los propios méritos acumulados que todos los seres sin excepción podamos nacer en una tierra pura.

*En 1era, 2da y 3era sesión se visualiza a Tara con el OM AH HUM. Uno a uno se disuelven hasta la vacuidad y desde la vacuidad surge Tara con una cara y dos brazos.

12

BENDECIÓN Y OFRECIMIENTO DE LA TORMA:

OM BANDZA AMITHA KUNDALINI HANA HANA HUM PHE (Bendice con la rama de pino)

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA SHUDHO HAM

Todo se vuelve vacuidad. (Visualiza que se purifica)

Desde la vacuidad de OM surge una vasija grande, amplia y enojada, la OM se disuelve. De esto aparece una torma no contaminada y ésta se convierte en un océano de néctar.

BENDICE CON: OM AH HUM (x3)

VISUALIZAR: De Tara y de todas las deidades junto con su séquito, sale de su lengua un haz de luz que absorbe el néctar.

OFRECIMIENTOS: (Ofrenda y alabanza a las Dakinis)

OM ARYA TARA SAPARIWARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAHI KHAHI (x3 o x7)

13

ALABANZA: "DUTSI GYATSO TORMA DI / JETSUN DROLME TSOG LA BUL / SHENĚ CHOG DANG THUN MONG GYI / NGÖ DRUB MALU TSELDU SOL"

Esta torma océano de néctar, la ofrezco a Tara y su séquito. Después de comer, les suplico por todos los logros comunes y supremos.

"NUBUR RABGYE ZAGME DEWE TER / SHELRE DAWA GYEPE DZUMKAR CHEN / SHIWE ÑAMDEN THUGJE CHENYANG MA / SENG DING NAG KYI DZEMA KHYOLA DÜ"

Con tu gran pecho de gozo, tesoro no condicionado. Rostro de luna llena sonriente y blanca. Pacífica y elegante. Con ojos compasivos, Khadira (Acacia catechu un árbol con madera muy dura que se usa para amuletos. Su resina se usa con fines medicinales), hermosa, a ti te rindo homenaje.

OM AH KARO MUKHAM SOWA DHARMA ARYA NUPA NANTUDA OM AH HUM PHE SOHA (x3)

OFRECIMIENTOS: OM BANDZA ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA AH HUM

OFRECIMIENTO DE LA TORMA A LOS SEÑORES DEL LUGAR: "DUTSI GYATSO TORMA DI / CHÖ KYONG SUNG ME THSOG LA BUL / SHENĚ SHIGYĚ WANG TRAG GYI / TRINLE MALÜ DRUBTU SOL / DAGSOG NAMKYI CHÖDANG THUNPE DON / JITAR SAMPA YISHIN DRUBPA DANG / ÑEWA SHIWA CHINGYI LABDU SOL"

Esta torma océano de néctar se las ofrezco a ustedes guardianes y protectores del dharma, Por favor que las actividades iluminadas se logren, que se pacifique e incremente Les suplico que nos bendigan para pacificar. Para que yo y los seres practiquemos de acuerdo al dharma y se logren todos nuestros deseos.

14

RECITA: OM BANDZA AMITHA KUNDALI HANA HANA HUM PHE

OM SOBHAWA SHUDHA SARVA DHARMA SOBHAWA SHUDHO HAM Todo se vuelve vacío.

Desde la vacuidad de BHRUM surge una vasija grande, amplia y enjoyada, la OM se derrite. De esto aparece una torma no contaminada y ésta se convierte en un océano de néctar.

BENDICE CON: OM AH HUM (x3)

NAMA SOWA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMVARA SAMVARA HUM (x3 o x7)

“CHOMDEN DE DESHIN SHEGPA GYALWA RINCHEN MANG LA CHAGTSEL LO / CHOMDEN DE DESHIN SHEGPA SUGDZĚ DAMPALA CHAGTSEL LO / CHOMDEN DE DESHIN SHEGPA KUNJAM LĚLA CHAGTSEL LO / CHOMDEN DE DESHIN SHEGPA JIGPA THAMCHE DANG DRELWE LHALA CHAGTSEL LO”

Bagavan Tatagata conquistador joya suprema ante ti me postro Ante el BagavanTatagata cuerpo hermoso me postro. Ante el Bagavan Tatagata cuerpo suave me postro. Ante el Bagavan Tatagata deidad que aparta todos los temores me postro.

“PUNTSOK DÖ YON NGADEN PE / DÜTSI GYATSO TORMA DI / SA YI LHAMO TENMA SOG / TONGSUM ZHIDAG THSOGNAM DANG / TSERING CHĚNGA TEN KYONG CHĚ / GANGCHEN NĚPA THAMCHE DANG / GHYEPAR YULCHOG DIÑĪ KYI / YUL LHA SHIDAG NAMLA BUL / SHINE NELJOR YOCHÖ KUN / LE DANG CHAWA CHICHĚ KYANG / KUNLONG THRATOG MADZE PA / THUNKYIEN YĪSHIN DRULPAR DZÖ”

Bien superior que posee completamente las 5 cualidades deseables. Torma océano de néctar. Diosa que mantiene a ciertos demonios aterrorizados, etc. Los 5 protectores de larga vida que mantienen la doctrina. Particularmente de esta región. A los dioses celestiales y deidades locales hago esta ofrenda. Siendo así, que todos los yoguis, maestros y discípulos, Sus trabajos y actividades, La motivación sutil. Sea de acuerdo a nuestros deseos.

OFRECIMIENTOS: OM ARYA TARA SAPARIWARE ARGAM / PADYAM / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NIUDE / SHABTA PRATICCHA HUM SOHA

ALABANZA: “LHA DANG LHAMIN CHOPEN GYĪ / SHABKYI PEMO LATÜ NĚ / PHONGPA KUNLE DROLDZE MA / DROLMA YUMLA CHAGTSEL LO”

Los dioses y no dioses se postran ante el pie en el loto de Tara. A la que libera de todas las pobrezaas, a ti Madre Tara te hago reverencias..

Cualquier cosa que haya omitido, o degenerado debido a mi mente obscurecida o por haber llevado a otros a hacerlo, por todo ello les pido me perdonen. Por lo que haya añadido u olvidado, por las partes de la práctica hechas incorrectamente, por todo lo que haya omitido, por favor tengan paciencia por ello también.

OM BANDZA MUH Los Budas vuelven a su morada y el Ser de compromiso se absorbe en mí.
En mi coronilla esta **OM** en mi garganta **AH** y en mi corazón **HUM**.

OM PEMASATTVA SAMAYA / MANUPALAYA PEMASATTVA TVENO PATISHTHA DRIDHO ME BHAVA SUTO KAYO ME BHAVA SUPO KAYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA KARMA SU TSAME CHITTAM SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PEMA MAME MUNCHA BANDZA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHE

17

“DAG GYI TSERAB NGON NĚ DRUBPE LHA / DUSUM SANGYE KUN GYI TRINLE MA / NGON JANG SHEL CHING CHAGÑI ÑURSHI MA / YUM GYUR UPEL NAMPE TASHI SHOG”

El yo de todas mis vidas pasadas pueda ser como la deidad, la que lleva la actividad iluminada de todos los Budas de los tres tiempos. Que todos sea auspicioso para que pueda rápidamente ser la Madre que sostiene la flor utpala y con una cara y dos brazos.

“GEWA DIYI ÑURDU DAG / LAMA SANG GYE DRUB GYUR NE / DROWA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SALA GÖ PAR SHOG / JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE / MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG / KYE WA ÑAM PA ME PA YANG / GONG NE GONG DU PEL WAR SHOG”

“GANGRI RAWE KORWE SHINGKAM DIR / PENDANG DEWA MALÜ JUNG WEI NE / CHENRE ZIGWANG TENDZIN GYATSO YI / SHABPE SI TE BARDU TEN GYUR CHIG”

“TUBTSÜL CHANG SHING JAMGÖN GYÄLWE TEN / DSIN KYONG PELWE KÜNSÖ DOGPOR DSE / CHOG SUM KURWEI LEGMÖN TU DRUB PA / DAGSOG DÜL JEI GÖNDU SHABTEN SHOG”

18

Esta sadhana se hizo a partir del Sistema del Kashmir Shakya Shri Tara Verde autogenerada y de la copia de la Sadhana de Tara Verde de la biblioteca de Sera Me. Elaborado por Geshe Kunchen en su Dentenkhang del Centro Yamantaka en Bogotá DC, Colombia. 26 Ago 2018
“Que los miembros del Centro Yamantaka y todos los seres puedan purificar sus faltas y tener paz y felicidad, alcanzando el estado de Arya Tara”

