



༄། ཐུབ་བསྟན་དར་རྒྱས་གླིང་།

THUBTEN DHARGYE LING
Comunidad Budista Tibetana
Madrid



Comentario y Método de Meditación
ALABANZA A LAS VEINTIUNA TARAS
Muy Ven. Lama Guese Tsering Palden

**Oración de Larga vida para nuestro Maestro Muy Ven.
Lama Guese Tsering Palden**

A ti que vienes de un país lejano y distante y has llegado hasta aquí,

Por tu gran compasión para ayudarnos en el largo camino

Por favor, se nuestro guía y compañero en este dificultoso viaje

Condúcenos con mano segura hasta el final del sufrimiento.

Eres el maestro más precioso que podríamos encontrar

En este reino de sufrimiento. Tu sabiduría es tan profunda

Que con un solo consejo nos conduces deprisa hacia el Camino del no retorno.

Tú, nos arrancas de los abismos de los reinos inferiores

Y nos conduces con dulzura y mano firme hacia la liberación

Del samsara con el método y la sabiduría.

Con todo respeto nos postramos ante ti, el gran dador

De sabiduría, y si tenemos que renacer nuevamente

Que siempre sea a tu lado.

Vive una larga vida hasta que todos los seres lleguen

Al final del samsara, sé nuestro guía hasta ese momento,

Haz que siempre estemos a tu lado hasta que alcancemos la Iluminación.

Muy Ven. Lama Guese Tsering Palden



Monje budista tibetano de la Escuela Guelugpa, nació en 1944 en la región de Khan (Tíbet) y con diez años ingresó en el Monasterio de su localidad. Tras la invasión china, en 1959, se refugió en India donde cursó estudios de Guese, obteniendo la calificación Larampa (la más alta graduación en filosofía budista)

en la Universidad Monástica de Sera-Je.

En el año 2000 viene a residir a Madrid y en el año 2003 funda la Comunidad Budista THUBTEN DHARGYE LING la cual dirige espiritualmente y de la que es su principal maestro y guía.

Estas enseñanzas han sido transcritas de las cintas grabadas en distintos cursos gracias al trabajo en equipo de los colaboradores del Centro Thubten Dhargye Ling (Madrid).

Queremos agradecer a Lama Guese Tsering Palden y a su traductor Thubten Tsering, la oportunidad que nos dan de poder extender el dharma para beneficio de todos los seres sintientes.

Pedimos disculpas por cualquier error en las mismas

DEDICACIÓN

1. A través de los méritos de estas acciones virtuosas, pueda yo rápidamente lograr el estado de ARYA TARA y conducir a todos los seres sintientes, sin excepción, a ese estado iluminado
2. Pueda la Joya suprema de la bodhichitta que no se ha originado, surgir y crecer y pueda aquella que sí ha nacido no disminuir sino incrementarse más y más.
3. Así como el valeroso Manjushri, y también Samantabhadra, comprendiendo las cosas tal como son También yo dedico todos estos méritos de la mejor manera para que puedan seguir su perfecto ejemplo.
4. Dedico todas estas raíces de virtud Con la dedicación elogiada como la mejor. Por los Victoriosos así idos de los tres tiempos Así pueda yo realizar las hazañas de los nobles bodhisattvas
5. En el Paraíso de las Montañas Nevadas, Tú eres la fuente de bondad y felicidad. Poderoso Tenzin Gyatso Chenresig, por favor, Permanece con nosotros hasta que acabe el samsara
6. Pueda la vida de mis Venerables Lamas ser firme. Que sus blancas acciones se expandan por las diez direcciones. Que la antorcha de sus Enseñanzas elimine para siempre las oscuridades de los seres de los Tres Mundos.

DEDICACIÓN

1. GEWA DI YI NYUR DU DAG
PHAGMA DOLMA DURB GYUR NE
DROWA CHIG KYANG MA LU PA
DE YI SA LA GÖ PAR SHOW.

2. JANG CHUB SEM CHOG RINPOCHÉ
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
KYE PA NYAM PA ME PA YANG
GONG NE GONG DU PEL WAR SHOW

3. JAMPEL PAWO JI TAR KYEN PA DANG
KUNTU SANGPO DE YANG DE SHIN TE
DE DAG KUNG GYI JESU DAG LOB CHIR
GEWA DI DAG TAM CHE RAB TU NGO

4. DU SUM SHEG PE GYEL WA TAM CHE KYI
NGO WA GANG LA CHOG TU NGAG PA DE
DAG GI GEWE TSA WA DI KUN KYANG
SANG POR CHÖ CHIR RAB TU GNO WAR GYI O

5. KANG RI RA WE KOR WA SHING GAN DIR
PEN DANG DE WA MA LU YUNG WE NE
CHE RE ZIG WANG DE TZING GYATSO YI SCHAB PE
SI TE BAD DU TEN GYUR CHING

6. JE TSUNG LA ME KU TSE RAP TEN CHIN
NAM KAR TRIN LE CHOK CHUR GYE PA DANG
LOSANG TENPE DRONNE SAN SUN GY
DRO WE MUNSEL TAK TU EN GYUR CHIK



INTRODUCCION

El tema de este curso –las veintiuna Taras - es básico. Ya que recitamos estas alabanzas con frecuencia, estaría bien saber cuáles son los beneficios de hacerlo y qué cualidades y funciones tiene esta práctica.

En el budismo existen multitud de deidades, manifestaciones cada una de ellas de alguna cualidad específica de los budas. La práctica tiene, por lo tanto, la función especial de ayudarnos a obtener nosotros mismos esa cualidad específica de la deidad. Por ejemplo, cuando la Gran Compasión de todos los budas se manifiesta, aparece en forma de Chenresig y practicar esta deidad nos ayudará a desarrollar la compasión, el amor y la mente altruista; Manjusri es la manifestación de la sabiduría de todos los Budas, y practicarla nos ayudará a desarrollar nuestra propia sabiduría.

En el caso que nos ocupa, Tara, estamos ante la manifestación de la energía, de la actividad virtuosa de todos los budas

que, en este caso, se manifiesta con un aspecto femenino. Su práctica nos ayuda por un lado, a lograr rápidamente las actividades que queremos realizar y, por otro, a cumplir nuestros deseos. Si se lo pedimos a Tara, podemos conseguir nuestros deseos. Así que es una práctica muy beneficiosa.

Cuando toda la energía activa de los budas – también se dice la actividad virtuosa de los budas y también de los seres se manifiesta, aparece en forma de Tara. Lo que queremos decir con “la actividad virtuosa que existe en los budas” es la actividad que surge desde su cuerpo de sabiduría y que, de alguna manera, nos ayuda a desarrollar nuestras cualidades internas. Por lo tanto, Tara - o los budas - nos sirve como raíz o causa de felicidad; sus actividades virtuosas y su ejemplo nos inspiran para que practiquemos la virtud y, de esta forma, creamos nosotros mismos las causas necesarias para experimentar felicidad

La actividad virtuosa de Tara -o de los budas - es algo así como una planta generadora de luz eléctrica, una base principal desde la cual se envía energía a la red para ser distribuida por todas partes. A partir de ahí, puede utilizarse la luz en casas, fábricas, oficinas, en cualquier sitio donde haga falta. De igual manera, a partir de la actividad virtuosa de Tara, funcionan las “líneas” de actividad virtuosa de los seres que, de esta forma, recibimos felicidad y bienestar.



19. Te rindo homenaje a ti, la venerada por los Dioses celestiales y los humanos. A ti, cuyo gozoso esplendor elimina los conflictos y los malos sueños de aquellos que llevan la armadura.

20. Te rindo homenaje a ti, cuyos ojos brillan con el resplandor del sol y la luna llena, con repetir dos veces HARA y TUTARE, eliminas las más terribles enfermedades.

21. Te rindo homenaje a ti, que posees la pureza y el poder de pacificar. Mostrando las tres realidades, con el TURE supremo, destruye espíritus, zombis y yakshas.

Así te rindo veintiún homenajes, con esta alabanza del mantra raíz.

NOTAS

“Es verdad que, hasta ahora, ha habido menos mujeres que hombres realizando trabajos para la preservación de las enseñanzas de Buda, pero eso no quiere decir que no las haya habido nunca”. (Palabras de Geshela)

El traductor habla de “brillantez”. Podría referirse a la palabra luminosidad.

19. Chag Tsäl La Yi Tsog Nam Gyel Po
La Dang Mi Am Chi Yi Ten Ma
Kun Ne Go Cha Ga Ue Yi Kyi
Tsö Dang Mi Lam Ñen Pa Sel Ma

20. Chag Tsäl Ñi Ma Da Ua Gye Pe
Chen Ñi Po La O Rab Sel Ma
Hara Ñi Yë Tutara Yi
Shin Tu Dag Po Rim Ne Sel Ma

21. Chag Tsäl De Ñi Sum Nam Ko Pe
Zhi Ue Tu Dang Yang Dag Den Ma
Don Dang Ro Lang No Yin Tsog Nam
Yom Pa Ture Rab Chog Ñi Ma

Tsa Ue Ngag Kyi To Pa Di Dang
Chag Tsäl Ua Ni Ñi Shu Tsa Chig

BREVE HISTORIA

Tara no fue desde el principio un buda, un ser totalmente desarrollado, sino una persona igual que nosotros con sus defectos y dificultades. Sólo tras su práctica y el avance a través de las etapas del camino, llegó al estado de buda.

Por lo tanto, Tara puede simbolizar dos estados:

Personifica la energía activa o actividad virtuosa de todos los budas.

Se trata un ser como nosotros que alcanzó el estado de iluminación con el aspecto de Tara.

Tara, como ser individual, generó la mente de iluminación o la mente altruista en época de Buda Dumbubishvara – “Sonido del Tambor” - uno de los budas del pasado, muy anterior a Buda Sakiamuny. Nacida como la princesa Yeshe Dawa, llevó a cabo muchos actos de generosidad, muchos ofrecimientos y gracias al mérito acumulado por estas acciones, desarrolló la mente altruista.

En una ocasión, un monje se acercó a ella y le sugirió que dedicara esa inmensa acumulación de méritos para obtener un renacimiento como hombre. Según este discípulo, renaciendo como un hombre, podría beneficiar más a los seres y también sería bueno para la enseñanza de Buda en general. (1) La princesa le respondió que puesto que todos carecemos de existencia inherente, somos meras etiquetas y no hay, por lo tanto, diferencia alguna entre hombres y mujeres, los dos somos iguales; siendo mujer se puede beneficiar a los seres y realizar grandes trabajos para la preservación de las enseñanzas de Buda. Declaró: *“Quiero dedicar los méritos que he acumulado a través de la generosidad, para que pueda renacer*

siempre con un cuerpo de mujer y servir tanto a las enseñanzas de Buda como al beneficio de los seres. Desde ahora hasta la iluminación, quiero siempre tomar un cuerpo de mujer”.

Así se comprometió. Llevó a cabo todas las prácticas del camino espiritual, meditó durante mucho tiempo e hizo muchos retiros, así logró una gran concentración y, con ello, la capacidad de ayudar a los seres para liberarse de su sufrimiento. Por todas estas actividades recibió de Buda “*Sonido del Tambor*” el nombre de Tara que significa “liberadora”, puesto que ayuda a los seres a liberarse, a salir de su sufrimiento. A partir de ese momento, sería conocida como Tara; incluso después de conseguir el estado de Iluminación, nunca perdería este nombre. Se comprometió a continuar con su trabajo de ayudar a los seres a liberarse de sus miedos.

Pero, ¿por qué veintiuna Taras? ¿No sería suficiente con una sola?

Los veintiún diferentes aspectos - manifestaciones - sirven para ayudar a todos los seres de acuerdo con sus necesidades, predisposiciones mentales o capacidades específicas. Puesto que existe una multitud de tipos diferentes de seres, no puede aplicarse el mismo método para todos a la hora de ayudarlos. He aquí la razón para los diferentes aspectos de Tara. Los hay airados, otros menos, y otros son pacíficos, así hasta veintiuna manifestaciones.

El motivo de elegir este tema para el curso es el de explicar esta práctica que tanto le gusta a la gente y con la que siente una buena conexión. Se trata de aclarar que la ayuda que esperamos recibir no dependerá única y exclusivamente de la deidad sino también de nosotros como practicantes. Si de nuestra parte ponemos fe y confianza y hacemos una buena recitación de las alabanzas, nuestras demandas para ver cumplidos nuestros deseos o para que nuestros proyectos lleguen a buen puerto serán atendidas, la ayuda llegará.

13. Te rindo homenaje a ti, que permaneces en el centro de una rueda de fuego ardiente. Como en las llamas del final de los tiempos, con tu pierna derecha extendida y tu pierna izquierda recogida, rodeada por todas partes y complaciente, destruyes completamente a los enemigos.

14. Te rindo homenaje a ti, que cubres la tierra con la palma de tu mano y con tu pie la golpeas. Tienes la mirada amenazante y con la letra HUM conquistas los siete mundos.

15. Te rindo homenaje a ti, virtuosa y pacífica, tu campo es la paz y el nirvana. Con SOHA y HUM destruyes la gran negatividad.

16. Te rindo homenaje a ti que subyugas completamente los cuerpos de los enemigos de los seres gozosos que te rodean liberando con HUM la palabra del mantra de diez sílabas.

17. Te rindo homenaje a ti, TURE, que imprimes la huella de tu pie dejando la marca de la letra HUM como semilla. Tu que sacudes los tres mundos, el monte Meru, Mandara y Vindhya.

18. Te rindo homenaje a ti, que sostienes en tu mano la luna con la marca del ciervo, con el aspecto de un lago de dioses, eliminando completamente los venenos al repetir dos veces Tara y PHET

13. Chag Tsäl Kel Pe Ta Me Me Tar
Bar Ue Treng Ue U Na Ne Ma
Ye Kang Yon Kum Kun Ne Kor Gye
Dra Yi Pung Ni Nam Par Yom Ma

14. Chag Tsäl Sa Zhi Ngö La Chag Gui
Til Gyi Nun Ching Zhab Gyi Dung Ma
To Ñien Chen Dzä Yi Gue Hum Ki
Rim Pa Dun Po Nam Ni Guem Ma

15. Chag Tsäl De Ma Gue Ma Shi Ma
Ña Ñen De Shi Chö Yul Ñi Ma
Soha Om Dang Yang Dag Den Pe
Dig Pa Chen Po Yom Pa Ñi Ma

16. Chag Tsäl Kun Ne Kor Rab Ga Ue
Dra Yi Lu Ni Nam Par Guem Ma
Yig Gue Chu Pe Ngag Ni Ko Pe
Rig Pa Hum Le Drol Ma Ñi Ma

17. Chag Tsäl Ture Sab Ni Dab Pe
Hum Gui Nam Pe Sa Bon Ñi Ma
Ri Rab Man Da Ra Dang Big Ye
Yig Ten Sum Nam Yo Ua Ñi Ma

18. Chag Tsäl La Yi Tso Yi Nam Pe
Ri Dag Tag Chen Chag Na Nam Ma
Tara Ñi Yë Phet Ki Yi Gue
Dug Nam Ma Lu Pa Ni Sel Ma

LAS VEINTIUNA TARAS

“OM rindo homenaje a la Venerable Arya Tara”

La alabanza empieza con esta frase. La sílaba OM simboliza la cualidad del cuerpo, la mente y el habla sagrados de Tara y, en general, de todos los budas. Con *“Venerable Arya Tara”* se quiere señalar la ética y el tipo de vida correcta con los distintos votos –liberación individual, bodisatva y tantra - de Tara. *Arya* significa “ser superior”, en el sentido de que gracias al desarrollo de sus cualidades internas, tanto de la sabiduría como de la gran compasión, evita permanecer en los extremos de la paz solitaria y de la existencia cíclica. Sigue, pues, beneficiando a los seres por un lado y, al haber desarrollado la sabiduría que realiza la realidad última de los fenómenos, no permanece en la existencia cíclica.

La siguiente estrofa:

I. Te rindo homenaje Tara, la veloz y heroica, nacida de un loto en la lágrima del señor de los tres mundos. Tus ojos son como el relámpago instantáneo

La leyenda cuenta cómo nació a través de un loto brotado de las lágrimas del “señor de los tres mundos”. El “señor de los tres mundos” – el mundo de los nagas, el de los seres humanos y el de los dioses - es el bodisatva

Avalokitesvara, un ser con una inmensa compasión por los seres vivos. Aunque se esforzaba por ayudarlos, sentía un gran pesar al ver que tantos continuaban cayendo en los reinos inferiores. Vio que eran muy pocos los que progresaban en el camino y debido a su gran compasión, Avalokitesvara lloró. De una de sus lágrimas de compasión brotó un loto del que nació Tara.

II. Te rindo homenaje a Ti, cuya cara brilla como cien lunas llenas de otoño, llameando resplandecientes como rayos de luz de mil estrellas.

Blanca. Sostiene una vasija especial para curar a los seres de sus enfermedades. El sentido es fácil de entender. Ofreces alabanzas al rostro de ese aspecto de Tara, a una cara tan redonda, no como una, sino como cien lunas llenas de otoño. El cielo de otoño se considera muy limpio y despejado de polvo gracias a las lluvias del verano. Se visualiza, pues, con esta claridad, irradiando rayos de luz de su cuerpo, como la luz de mil estrellas. Esta luz radiante alrededor de Tara se produce por el desarrollo de sus cualidades. En realidad, se trata de los rayos de luz de la sabiduría transcendental.

III. Te rindo homenaje a Ti que eres de oro azulado. Adornada tu mano por un loto nacido del agua. La generosidad, el entusiasmo, la austeridad, la calma, la paciencia y la concentración son el objeto de tu actividad.

7. *“Te rindo homenaje a Tí que con los sonidos TRAT y PHE destruyes completamente las magias de los enemigos. Tienes tu pie izquierdo extendido y el derecho recogido, y llameas furiosamente en el centro de un fuego ardiente.”*

8. *“Te rindo homenaje TURE la gran aterrorizadora. Destructora de los demonios. Tú, que tienes una cara airada de loto y eres el verdugo de todos los enemigos.”*

9. *“Te rindo Homenaje a Tí que estas adornada a la altura de tu corazón con los dedos en el gesto de las tres Joyas. Embellecida con ruedas de Dharma, emanas haces de rayos de tu propia luz”*

10. *“Te rindo homenaje a Ti, la del Gran Gozo. Poseedora de una brillante diadema que irradia rayos de luz. Muy sonriente, con TUTARE subyugas a los demonios y a los dioses mundanos”*

11. *“Te rindo homenaje a Ti que tienes el poder de dominar a todos los guardianes de la tierra y a sus súbditos. Sacudiendo con furiosa expresión, liberas de todas las desgracias con la letra HUM”*

12. *“Te rindo homenaje a Tí, cuya cabeza esta adornada con la luna creciente y con todos los ornamentos intensamente brillantes. Desde Amitaba, que se encuentra sobre el pelo de tu coronilla, se irradia constantemente una luz infinita”*

7. Chag Tsäl Träd Che Cha Dang Phet Ki
Pa Rol Tul Kor Rab Tu Yom Ma
Yei Kum Yon Kyang Shab Ki Nän Te
Me Bar Tug Pa Shin Tu Bar Ma

8. Chag Tsäl Ture Yig Pa Chen Po
Du Ki Pa Uo Nam Par Yom Ma
Chu Kie Shel Ni Tro Nyer Den Dzä
Da Uo Tam Che Ma Lu Sö Ma

9. Chag Tsäl Kon Chog Sum Tson Chag Gye
Sor Mö Tug Kar Nam Par Gyen Ma
Ma Lu Chog Kyi Kor Lo Gyen Pe
Rang Gui O Kyi Tsog Nam Trug Ma

10. Chag Tsäl Rab Tu Ga Ua Yi Pe
U Gyen O Kyi Treng Ua Pel Ma
Zhe Pa Rab Zhe Tutara Yi
Du Dang Yig Ten Wang Du Dze Ma

11. Chag Tsäl Sa Zhi Kyong Uei Tsog Nam
Tam Che Gug Par Nu Ma Nyi Ma
Tro Nyer Yo Uei Yi Gue Hum Ki
Pong Pa Tam Che Nam Pa Drol Ma

12. Chag Tsäl Da Ue Dum Bu U Gyen
Gyen Pa Tam Che Shin Tu Bar Ma
Rel Pe Tro Na O Pag Me Le
Tag Par Shin Tu O Rab Dzä Ma

Dorada. Sostiene una vasija para incrementar la virtud de los seres. Es la Tara que ha desarrollado las seis perfecciones del estado de buda. Los seres comunes conocemos estas perfecciones a nivel de práctica, pero no las hemos culminado. Por lo tanto, lo que estamos diciendo en esta alabanza es: *“Eres el Buda, puesto que has desarrollado las seis perfecciones”*.

IV. Te rindo homenaje a Ti, corona de los Tatágatas, que realizas una conquista infinita, siendo intensamente alabada por los hijos de los Conquistadores, Tú has alcanzado las perfecciones sin excepción.

Amarilla. Sostiene una vasija especial para otorgar larga vida y luz (2) a los seres. Cuando se dice *“eres la corona de los tatágatas”* se está reconociendo a Tara como la madre de todos los budas o, lo que es lo mismo, *“que realiza una conquista infinita, siendo intensamente alabada por los hijos de los conquistadores”* que son los bodisatvas.

V. Te rindo homenaje a Ti que llenas con TUTARA y HUM el deseo, las direcciones y el espacio. Con tu pie presionas los siete mundos y tienes el poder de dominarlo todo sin excepción.

Roja. De color rubí. Lleva una vasija que atrae a los seres. Con *“que llenas con TUTARA y HUM el deseo...”* la alabanza se refiere a que con estos sonidos llena todas

las direcciones y el espacio. También estas dos sílabas o mantras, TUTARA y HUM, simbolizan las cualidades internas de Tara: gran compasión y sabiduría. *“Y con tu pie presionas los siete mundos y tienes el poder de dominarlo todo sin excepción”*. Los siete mundos son los tres reinos inferiores más el reino humano, el reino de los semidioses y el de con forma y sin forma.

LA SILABA HUM

Vamos a detenernos un poco porque la sílaba HUM merece una explicación más detallada.

HUM simboliza la sabiduría no dual de la vacuidad y el gran gozo. Cuando esta realización se ha desarrollado en el continuo mental, somos capaces de destruir engaños, karmas e impresiones kármicas. Por eso la alabanza dice: *“con tu pie presionas los siete mundos y tienes el poder de dominarlo todo sin excepción”*. Un ser interiormente desarrollado puede dominar, con esta experiencia de sabiduría no dual de la vacuidad y el gran gozo, a los seres de estos siete mundos, incluyendo los dioses del reino con forma y sin forma. Estos últimos, aunque vivan en un reino superior al nuestro, no están totalmente libres de sufrimiento, siguen en la existencia cíclica y, por lo tanto, están sujetos al dolor; no han eliminado la ignorancia que actúa como raíz de la existencia cíclica, ignorancia que sólo puede ser eliminada mediante el desarrollo de la sabiduría que realiza la vacuidad o la realidad última de los fenómenos. Esto es lo que representa la silaba HUM.

Puesto que esta práctica está relacionada con el tantra, meditar en Tara implica también la visualización de

ALABANZAS A LAS VEINTIUNA TARAS

¡OM rindo homenaje a la Venerable Arya Tara!

- 1. Te rindo homenaje Tara, la veloz y heroica, nacida de un loto en la lágrima del señor de los tres mundos. Tus ojos son como el relámpago instantáneo*
- 2. Te rindo homenaje a Ti, cuya cara brilla como cien lunas llenas de otoño, llameando resplandecientes como rayos de luz de mil estrellas.*
- 3. “Te rindo homenaje a Ti que eres de oro azulado. Adornada tu mano por un loto nacido del agua. La generosidad, el entusiasmo, la austeridad, la calma, la paciencia y la concentración son el objeto de tu actividad.”*
- 4. “Te rindo homenaje a Ti, corona de los Tatáguas, que realizas una conquista infinita, siendo intensamente alabada por los hijos de los Conquistadores, Tú has alcanzado las perfecciones sin excepción.”*
- 5. “Te rindo homenaje a Ti que llenas con TUTARA y HUM el deseo, las direcciones y el espacio. Con tu pie presionas los siete mundos y tienes el poder de dominarlo todo sin excepción.”*
- 6. “Te rindo homenaje a ti, adorada por todos los señores, Indra, el dios del fuego, Brahma, el dios del viento. Alabada por huestes de espíritus, zombis, gandharvas y yakshas.”*

ALABANZAS A LAS VEINTIUNA TARAS

OM Ye Tsun Ma Pag Ma Drol Ma La Chag Tsäl Lo

1. Chag Tsäl Drol Ma Ñur Ma Pa Mo
Chen Ni Kye Chig Log Dang Dra Ma
Yig Ten Sum Gon Chu Kye Zhäl Gyi
Ke Sar Ye Ua Le Ni Yung Ma

2. Chag Tsäl Ton Key Da Ua Kun Tu
Gang Ua Gya Ni Tseg Pei Shel Ma
Kar Ma Tong Trag Tsog Pa Nam Ki
Rab Tu Che Ue O Rab Bar Ma

3. Chag Tsäl Ser Ngo Chu Ne Kye Kyi
Pe Me Chag Ni Nam Par Gyen Ma
Yin Pa Tson Dro Ka Tub Zhi Ma
So Pa Sam Tän Cho Yul Nyi Ma

4. Chag Tsäl De Zhin Sheg Pe Tsog Tor
Ta Yei Nam Par Gyel Ua Cho Ma
Ma Lu Pa Rol Chin Pa Tob Pe
Gyel Ue Se Kyi Shin Tu Ten Ma

5. Chag Tsäl Tuttara Hum Yig Ge
Do Dang Chog Dang Nam Ka Gang Ma
Yig Ten Dun Pe Zhab Ki Nen Te
Lu Pa Me Par Gug Par Nu Ma

6. Chag Tsäl Gya Chen Me La Tsang Pa
Lung La Na Tsog Uang Chug Cho Ma
Yung Po Ro Lang Ti Sa Nam Dang
No Yin Tsog Ki Dun Ne To

sus diferentes aspectos, colores e implementos de sus manos, así como la recitación de mantras y oraciones. Todo esto conlleva muchos beneficios. Nos ayuda a purificar los karmas negativos de renacer en los siete mundos y además recibimos las bendiciones de las deidades para poder desarrollar nuestras cualidades internas. Por lo tanto, mediante la visualización de la deidad y la recitación de mantras y oraciones, purificamos los renacimientos en los siete mundos y ayudamos también a que los seres se vean libres de ellos.

En el tantra, sobre todo en los niveles más elevados, se habla de la práctica de dos estadios: el de generación y el de consumación. Y en la práctica de los veintiún aspectos de Tara nos estamos relacionando con estos dos estadios.

El propósito de la práctica de Tara es el de invocar cada una de sus manifestaciones en función de aquello que queremos. Por ejemplo, si deseamos atraer a los demás, que nos escuchen, habrá que hacer súplicas al aspecto de Tara correspondiente; con TUTARA y HUM, se cumple nuestro deseo; si hay peligro de perder la vida o de que nuestra energía se degenere, se recita la alabanza al aspecto particular de Tara que nos ayude a incrementarlas. Según la necesidad que tengamos, podemos concentrarnos en uno u otro de los aspectos de Tara.

PREGUNTAS

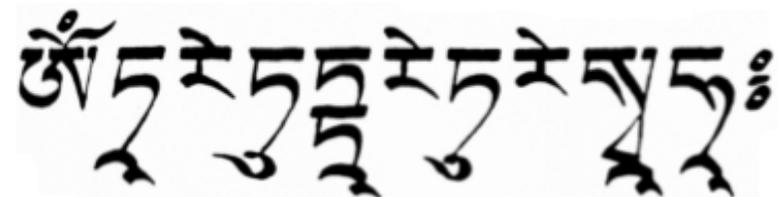
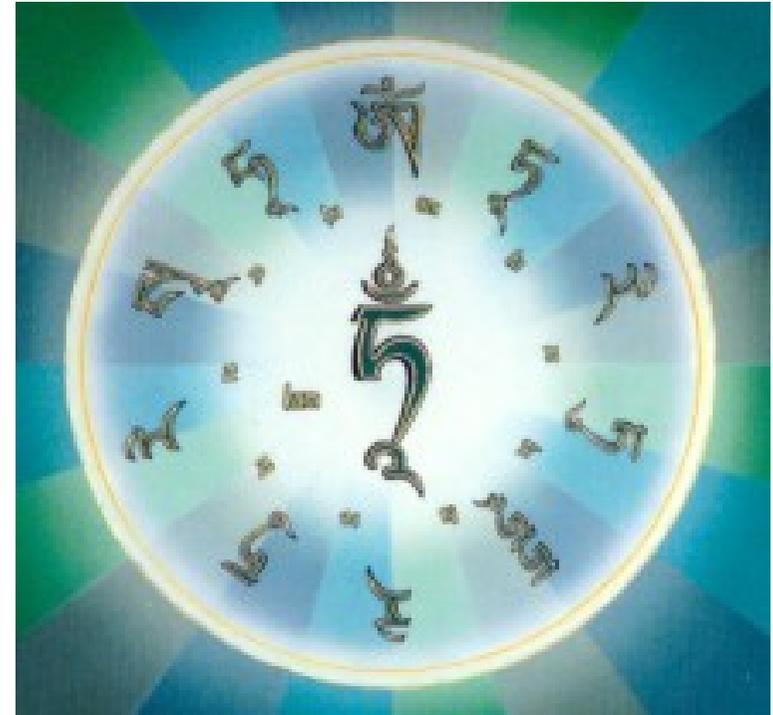
P.- ¿Los colores tienen que ver con los cinco dhyani budas? Cuando en este último verso se habla de la unión

de la vacuidad y del gran gozo, ¿se está haciendo una alabanza a Tara como ser iluminado?

R.- Hay veintiún aspectos de Tara pero no es necesario que cada uno tenga un color distinto. Todos los colores de las veintiuna Taras están incluidos en los cinco de los dhyani budas. Por lo tanto, sí tiene relación. Y el significado de HUM, que significa el gran gozo y la vacuidad, es que estamos ante un Buda. Según la interpretación del tantra más alto, la práctica de Tara tiene dos niveles: uno, el del tantra más alto y otro que pertenece al kriya-tantra. En este último, la connotación de la sílaba HUM no sería el de la no dualidad de claridad y profundidad.

P.- Aquí pone *“nacida de un loto de las lágrimas del señor de los tres mundos”*. Me imagino que esto es simbólico y que nació como nace todo el mundo. ¿Me puede explicar esto un poco?

R.- Todavía se discute esto; pero cuando alguien alcanza el estado de Iluminación para trabajar por el beneficio de todos los seres puede adoptar un sinnúmero de manifestaciones o emanaciones. En este sentido, no hay límite. Puede manifestarse naciendo de un loto o de cualquier otra forma, porque el poder de un ser totalmente iluminado no puede medirse a través de nuestro limitado entendimiento. Para ayudar de la manera más hábil, según sea lo más beneficioso para los seres, pueden nacer o adoptar cualquier forma.



Cada uno de nosotros apreciamos nuestra vida, tratamos de protegerla y le damos mucha importancia. Desde el punto de vista del dharma, la vida humana es muy valiosa ya que, mediante ella, podemos llegar a cumplir todos nuestros propósitos por muy grandes que éstos sean. Hemos reunido en esta vida un sinnúmero de condiciones muy favorables no sólo externas sino también internas. Nuestras facultades sensoriales están en buenas condiciones y somos poseedores de inteligencia humana lo que nos convierte, si sabemos aprovecharlo bien, en receptores de multitud de beneficios. Por lo tanto, nuestra vida humana es mucho más preciosa que cientos de valiosas joyas o de joyas capaces de colmar todos los deseos materiales.

Sin embargo, aunque somos muy afortunados por haber reunido tan buenas circunstancias, nada nos asegura que esto vaya a continuar así siempre. En cualquier momento podemos pasar a otro estado en el que todas estas libertades y oportunidades de las que ahora gozamos dejen de estar ahí. Dependiendo de cómo utilicemos esta vida y nuestra inteligencia, podremos alcanzar un reino de felicidad en el que no sólo nosotros mismos experimentemos bienestar y felicidad sino que, además, podamos ayudar a que los demás lo experimenten también. Por lo tanto, tenemos una gran responsabilidad.

Pero, mientras tanto, y aunque no lo deseemos, nos vemos obligados a enfrentarnos a problemas. Esto es normal. Pero nuestra reacción suele ser excesiva, nos sentimos extremadamente mal ante las dificultades que se cruzan ante nosotros. Si fuéramos capaces de comparar nuestra situación con la de tantos otros seres en otros reinos, tomaríamos otra perspectiva, otra dimensión más

real de nuestros problemas. Desde el punto de vista de la existencia cíclica o de la situación mundial o de su tamaño real comparado con el del universo entero, nuestra situación no se ve tan dramática. Todo depende de cómo y desde donde lo veamos y experimentemos. Si de verdad intentamos solucionar nuestros problemas, éstos son fáciles de resolver y eliminar.

Es preciso que entendamos que nuestra situación como seres humanos, con un cuerpo de carne y hueso, implica sufrimiento y dificultades que se van a presentar siempre de manera natural. Asumir esto es fundamental. Si no lo hacemos, nos colocamos en una posición que va en contra de nosotros mismos; en cambio, si logramos aceptar la realidad de la vida como tal, será más fácil llevarlo todo.

Muchos de los problemas que experimentamos en la vida cotidiana vienen por nuestra costumbre de quedarnos sólo con el aspecto externo de las personas con las que nos relacionamos, y esta actitud será siempre causa de conflictos, porque cada persona tiene un carácter y una forma definida de actuar y hablar, y, desde luego, no lo va a hacer siempre a nuestro gusto. Si en lugar de quedarnos sólo con la apariencia externa de las personas, pudiéramos ir más allá, más al fondo, y entenderíamos su naturaleza y realidad genuinas, podríamos llegar a ver que todos somos iguales, que todos buscamos bienestar y que no deseamos sufrir.

Esas personas que tanto nos incomodan se ven día a día enfrentados a numerosos obstáculos y dificultades y luchan por conseguir aquello que quieren para su felicidad. Aunque actúen o se manifiesten como si no fuera

/ CHIKE YENLA ÑANPA ANG / DAKKI JEÑE CHIPI
PA / DEYANG SÖPAR SOLTU SÖL

Cualquier cosa que haya omitido o degenerado debido a mi mente oscurecida, o por haber llevado a otros a hacerlo, por todo ello te pido que me perdones Arya Tara, Por lo que haya añadido u olvidado por las partes de la práctica hechas incorrectamente, por todo lo que haya omitido, por favor, ten paciencia por ello también.

(Recitar el mantra de las Cien sílabas)

OM PEMASATTVA SAMAYA MANU PALAYA ,
PEMAASATTVA DENOPA THITA DIDO ME BHAWA
SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA
ANU RAKTO ME BHAWA SARVA SIDDHI ME PAR-
YATSE

SARWA KARMA SUTSA ME TSITAM SHRI YAM KU-
RU HUM HA, HA, HA, HA, HO BAGAWAN SARVA-
TATÁGATA PEMA MAME MUTSA PEMA BAWA
MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET

14. Absorción (Última sesión)

OM habéis realizado el trabajo por el beneficio de los demás seres, concededme los logros correspondientes para ir a la tierra de los budas, por favor vuelve otra vez para estar con nosotros

Todos los fenómenos se vuelven vacíos. De la vacuidad surge el ofrecimiento de la forma que se transforma en un vasto océano de Néctar de la immaculada Sabiduría original.

OM AH HUM (x 3)

OM ARYA TARA SAPARIVARA IDAM BALIMTA KA KA
KAHI KAHÍ (X 3)

OM ARYA TARA SAPARIVARA ARGAM PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA PADYAM PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA PUPE PRATITZA HUM
SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA DUPE PRATITZA HUM
SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA ALOKE PRATITZA HUM
SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA GUENDE PRATITZHA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA NIUDE PRATITZA HUM
SOHA

OM ARYA TARA SAPARIVARA SHABTA PRATITZA
HUM SOHA

13. Petición de perdón por los errores cometidos.

MAÑE YONGSU MASHE TANG / KANYANG ÑUPA
MACHIPE / DIRNI CHAWA KANGKYI PA / DEKN
KYEKI SÖDZE RIK / LHAKPA TANGNI CHEPA TANG

así, todos se mueven por lo mismo: quieren ser felices y no desean el sufrimiento. Si aprendemos a mirar a esas personas difíciles desde este punto de vista más profundo y amplio, eliminaremos con más facilidad muchos de nuestros problemas, podremos tener una vida más relajada y tranquila, sin tanta preocupación y miedo. Sobre todo, nosotros, seguidores de Buda Sakiamuny, que tenemos el gran objetivo, el gran proyecto de alcanzar el estado de liberación, por el que tenemos que realizar tantas prácticas, deberíamos ser capaces de resolver los pequeños problemas que se presentan en nuestra relación con las personas de nuestra vida cotidiana, porque son sólo pequeñas dificultades. Gracias a nuestra actitud y a esta visión, deberíamos tranquilizarnos y disfrutar más de la vida.

Pienso en lo que dice SS. el Dalai Lama sobre que nosotros, los seres humanos, somos pacíficos por naturaleza. Desde que nacemos, necesitamos amor y cariño y tendemos hacia el amor y la compasión; hemos nacido sin grandes colmillos y garras, como los animales, para atacar a otros; la forma de nuestros brazos está hecha para abrazar. Si nuestra naturaleza fuera agresiva y dañina, habríamos nacido con una anatomía diferente, y quién sabe, a lo mejor tendríamos pinchos en el cuerpo para dañar a otros. Pero no hemos nacido así, nuestro cuerpo es suave y tiene formas agradables, y eso demuestra que somos de naturaleza pacífica y compasiva.

Por lo mismo, admiramos la vida de Buda Sakiamuny y queremos seguir sus pasos, porque es la representación de la Gran Compasión. Tomamos al Buda como objeto de nuestro refugio y le pedimos ayuda para poder crecer. ¿Cuál es la principal preocupación de Buda? Ayudar a

los seres a liberarse de sus sufrimientos y a experimentar la felicidad verdadera. Si esa es la intención principal de Buda, y si lo que queremos es seguir su ejemplo, no tiene sentido que nos peleemos con aquellos que constituyen su única preocupación. El enfado, las envidias y los celos...etc., van en contra de la intención de Buda Sakiamuny. Por el contrario, al actuar de forma más pacífica, con más armonía y paz, estamos tomando su ejemplo y éste es el mejor ofrecimiento que le podemos hacer.

El primer Dalai Lama, Sönam Gyatso, compuso una oración de suplica a Tara pidiéndole ayuda para liberarnos del miedo a los elefantes, el miedo a la ignorancia. Cuando en nuestra vida diaria no practicamos la atención y la alerta sobre aquello que hay que practicar y aquello que hay que abandonar, cometemos muchos errores tanto en la práctica como en la vida. Al no mantenernos atentos y conscientes de cada acción de nuestra vida diaria, surgen los obstáculos e impedimentos para el desarrollo de la mente altruista, la renuncia y la visión correcta de la vacuidad. Por eso, el primer Dalai Lama nos aconseja esta práctica de atención y alerta en todo momento.

Continuamos las alabanzas a las Veintiuna Taras que dicen así:

VI. "Te rindo homenaje a ti, adorada por todos los señores, Indra, el dios del fuego, Brahma, el dios del viento. Alabada por huestes de espíritus, zombis, gandharvas y yakshas."

17. Dedicación.

GEWA DI YI NYUR DU DAG
JETSUM DROLMA DURB GYUR NE
DROWA CHIG KYANG MA LU PA
DE YI SA LA GÖ PAR SHOW.

A través de los méritos de estas acciones virtuosas, pueda yo rápidamente lograr el estado de Arya Tara y conducir a todos los seres sintientes, sin excepción, a ese estado iluminado.

ULTIMA SESIÓN DEL DIA

12. Ofrecimiento de la torma



Bendición de la Torma

OM BENZA AMRITA KUNDALINE HANA HANA
HUM PHET.

(Para purificar los ofrecimientos externos)

OM SOBHAWA SUDO SARWA DHARMA SOBHA-
WA SUDO HAM.

dades mentales son manifestaciones de su excelsa sabiduría.

16. Petición de perdón por los errores cometidos.

MAÑE YONGSU MASHE TANG / KANYANG ÑUPA
MACHIPE / DIRNI CHAWA KANGKYI PA / DEKN
KYEKI SÖDZE RIK / LHAKPA TANGNI CHEPA TANG
/ CHIKE YENLA ÑANPA ANG / DAKKI JEÑE CHIPI
PA / DEYANG SÖPAR SOLTU SÖL

Cualquier cosa que haya omitido o degenerado debido a mi mente oscurecida, o por haber llevado a otros a hacerlo, por todo ello te pido que me perdones Arya Tara, Por lo que haya añadido u olvidado por las partes de la práctica hechas incorrectamente, por todo lo que haya omitido, por favor, ten paciencia por ello también.

(Recitar el mantra de las Cien sílabas)

OM PEMASATTVA SAMAYA MANU PALAYA ,
PEMASATTVA DENOPA THITA DIDO ME BHAWA
SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA
ANU RAKTO ME BHAWA SARVA SIDDHI ME PAR-
YATSE
SARWA KARMA SUTSA ME TSITAM SHRI YAM KU-
RU HUM HA, HA, HA, HA, HO BAGAWAN SARVA-
TATÁGATA PEMA MAME MUTSA PEMA BAWA
MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET

Gris. Sostiene en su mano una vasija que controla a los seres o espíritus dañinos. Normalmente, los dioses y espíritus mundanos viven con mucho orgullo y con la intención de causar daño a otros dioses. Sin embargo, cuando aparece una manifestación de Buda o Tara, por la sola impresión de sus cualidades que superan a las de todos los dioses y espíritus mundanos, éstos, no sólo no se atreven a causarle daño alguno, sino que sienten un gran respeto y se inclinan ante ella. Esta alabanza está dirigida a uno de los aspectos de Tara que controla a los espíritus, zombis, gandharvas y seres que causan daño.

La siguiente alabanza es para otro aspecto de Tara que controla o que destruye las magias de otros seres:

VII. *“Te rindo homenaje a Tí que con los sonidos TRAT y PHE destruyes completamente las magias de los enemigos. Tienes tu pie izquierdo extendido y el derecho recogido, y llameas furiosamente en el centro de un fuego ardiente.”*

Sostiene una vasija para controlar y destruir la magia negra de otros seres. Con *“el pie izquierdo extendido y el derecho recogido”* se simboliza el método y la sabiduría. Está sentada en esta postura y se encuentra en medio de un fuego ardiente, el fuego de la sabiduría. El rostro es furioso. Así que es bueno cuando tengamos problemas con los seres que nos hacen daño a través de la magia negra, recordar este aspecto de Tara que controla y destruye este tipo de magia. Recordando el color, la postura

y los beneficios de la práctica de esta Tara específica, hacemos la súplica. Este aspecto es aquel con el que Tara se comprometió delante de los otros Budas a ayudar a quien se vea frente a las magias negras creadas por otros. Por lo tanto, cuando suplicamos su ayuda, la tenemos.

El siguiente aspecto de Tara es el que destruye una hueste de demonios. En su mano sostiene la vasija que destruye a los demonios.

VIII. *“Te rindo homenaje TURE la gran aterrorizadora. Destructor de los demonios. Tú, que tienes una cara airada de loto y eres el verdugo de todos los enemigos.”*

De todos los demonios o enemigos que pueda haber, los peores son nuestros propios engaños. Una vez los hayamos destruido, ya no aparecerán más, pero mientras eso no ocurra, seguirán estando ahí. Cuando un país invade a otro y le declara la guerra, aunque en algún momento, gracias a la ley del más fuerte, pueda parecer que todo ha terminado, el rencor del país invadido seguirá latente, continuará generación tras generación; es decir, *los enemigos internos* seguirán ahí. Por eso, es fundamental que intentemos acabar con ellos. Sólo desde ahí podremos ver la posibilidad de experimentar una paz y felicidad auténticas. Debemos, pues, pedir a este aspecto de Tara que nos dé la bendición para conseguir controlar y eliminar nuestro enemigo interno de los engaños.

13. Alabanzas

KHOR WA LE DROL TARE MA
TUTA RAGI JIG GYE DROL
TURE NAWA NAMLE DROL
DROL MA YUM LA CHAG TSEL LO

Yo me postro ante Ti Arya Tare, Madre de Todos

TARE Tú que liberas del samsara

TUTARE que nos liberas de los ocho grandes miedos

TURE eres la Liberadora de todas las enfermedades

(Si no se hace la ofrenda de las tormas, hacer la disolución y la dedicación corta)

14. Disolución

Yo, como Tara, me disuelvo en luz, simultáneamente desde la cabeza hacia abajo y desde los pies hacia arriba en la sílaba **TAM** en el corazón. **TAM** se disuelve en luz, todo se vuelve vacío. Desde la vacuidad, instantáneamente, me transformo en Tara, con un rostro y dos brazos, Mis tres puertas están marcadas por las tres sílabas: **OM** en la coronilla, **AH** en la garganta, **HUM** en el corazón

15. Los tres reconocimientos:

Mi forma física y la de los demás son manifestaciones del cuerpo de Tara Verde, todos los sonidos son manifestaciones del mantra de las diez sílabas, y todas las activi-

11. Visualización y recitación del mantra

NYING. GAI TAM YIG GIO.SER GYINO. CHU THAM-
CHE

JE TSUN MAI NAM PAR GYUR.

De la sílaba **TAM** en tu corazón, salen luces que purifican y transforman a todos los seres, tomando la forma de la Venerable Tara. Todo el espacio que nos rodea lo convierten en el paraíso de Tara. Después, la luz vuelve y se absorbe en la sílaba **TAM** de nuestro corazón. Mientras realizamos esta visualización recitamos el mantra manteniendo la concentración.

OM TARE TUTARE TURE SOHA

12. Ofrecimientos

OM BENZA ARGAM PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA PADYAM PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA PUPE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA DUPE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA ALOKE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA GUENDE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA NYUDE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA SHABTA PRATITZA HUM SOHA

La siguiente estrofa es la alabanza a otro aspecto de Tara que protege de los miedos. Está con el gesto de las tres joyas en el corazón, que consiste en tocar el pulgar con el dedo anular.

IX- “Te rindo Homenaje a Tí que estas adornada a la altura de tu corazón con los dedos en el gesto de las tres Joyas. Embellecida con ruedas de Dharma, emanas haces de rayos de tu propia luz”

Blanca. Desde este gesto de las manos que simboliza las Tres Joyas y emanando rayos de luz de la naturaleza de la sabiduría trascendental, supera a todos los rayos de luz de seres o dioses mundanos. El mudra de las Tres Joyas comprende todos nuestros objetos de refugio o campos de mérito. Las Tres Joyas son: Buda, Dharma y Sangha. La joya de Buda incluye a todos los seres que han alcanzado el estado de iluminación. La joya del Dharma, las cualidades internas de los seres iluminados - desarrollo de la gran compasión, de la sabiduría o de la mente altruista - la cualidad de haber conseguido un estado libre de sufrimiento. La joya de la Sangha incluye a todos los seres arias y todos los practicantes, hombres o mujeres, que han visto la realidad última de los fenómenos de forma directa, sin obstáculo alguno. Cada uno de ellos, de forma individual, se convierte en objeto de refugio, es Sangha; en el caso de los monjes totalmente ordenados, en cuanto hay reunidos cuatro, también representan la Sangha.

En todo caso, todas las cualidades de las Tres Joyas pueden estar reunidas en un mismo ser, como en Buda.

Una vez hemos entendido las cualidades de las Tres Joyas en un solo ser, podemos aplicarlo al tomar refugio en cualquier otra deidad o ser iluminado.

La siguiente estrofa es la alabanza al décimo aspecto de las Veintiuna Taras y se refiere al control, a través de su poder, sobre los demás seres.

X. “Te rindo homenaje a Ti, la del Gran Gozo. Poseedora de una brillante diadema que irradia rayos de luz. Muy sonriente, con TUTARE subyugas a los demonios y a los dioses mundanos”

Roja. Sostiene una vasija que controla a los seres. Este aspecto de Tara tiene la función de ayudar a los que tienen fe y confianza y piden ayuda a los dioses. Pero, a través de su poder, subyugará incluso a los que no tienen fe.

El siguiente aspecto de Tara es el que elimina la pobreza y dice:

XI- “Te rindo homenaje a Ti que tienes el poder de dominar a todos los guardianes de la tierra y a sus súbditos. Sacudiendo con furiosa expresión, liberas de todas las desgracias con la letra HUM”

Amarilla. Sostiene una vasija que elimina la pobreza o las

Ofrecimientos a la autogeneración

OM ARYA TARA SAPARIWAREA ARGAM PRATRITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA PADYAM PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA PUPE PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA DUPE PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA ALOKE PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA GUENDE PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA NIUDE PRATITZA
HUM SOHA

OM ARYA TARA SAPARIWAREA SHABTA PRATITZA
HUM SOHA

10. Alabanzas a la autogeneración

KHOR WA LE DROL TARE MA
TUTA RAGI JIG GYE DROL
TURE NAWA NAMLE DROL
DROL MA YUM LA CHAG TSEL LO

Yo me postro ante Ti Arya Tare, Madre de Todos
TARE Tú que liberas del samsara, **TUTARE** que nos liberas de los ocho grandes miedos, **TURE** eres la Liberadora de todas las enfermedades

Los seres de sabiduría te confieren la iniciación derramando néctar que entra por tu coronilla, purificando todas las impurezas y los oscurecimientos. El néctar rebosa por tu coronilla y toma la forma del Buda Amitaba, el Buda Rojo, el Buda de la Luz Infinita, es él quién adorna tu coronilla.

Los seres de sabiduría, una vez hechos los ofrecimientos, se regocijan del trabajo que hemos realizado

9. Bendición de las ofrendas a la autogeneración

OM VARJA AMRITA KUNDALINI HANA HANA HUM
PHET

OM SOBAWA SHUDO SARWA DHARMA SOBHAWA
SHUDO HAM

Todos los fenómenos se vuelven vacíos.

Desde la esfera de la vacuidad, aparece la sílaba **BHRUM** que se transforma en ocho vasijas adornadas con joyas preciosas. Dentro de cada una de ellas, hay una sílaba **OM** que se disuelve en luz y se transforman en las sustancias de ofrecimiento: agua para beber, agua para lavarse los pies, flores, incienso, luz, perfume, comida y música cuya naturaleza es la vacuidad.

OM ARGAM AH HUM / OM PADYAM AH HUM /

OM PUPE AH HUM / OM DUPE AH HUM /

OM ALOKE AH HUM / OM GUENDE AH HUM / OM
NIUDE AH HUM / OM SHABTA AH HUM

desgracias de los seres. Este aspecto de Tara tiene el poder de dominar a los guardianes de la tierra, a los diferentes espíritus, para que, a través de su poder, consigan realizar las actividades virtuosas en beneficio de los seres, para que puedan liberarse de la pobreza, desgracias, problemas y sufrimientos.

La siguiente es una Tara que concede buen augurio o prosperidad, y dice así:

XII.- “Te rindo homenaje a Tí, cuya cabeza esta adornada con la luna creciente y con todos los ornamentos intensamente brillantes. Desde Amitaba, que se encuentra sobre el pelo de tu coronilla, se irradia constantemente una luz infinita”

Dorada. Sostiene una vasija que concede la prosperidad Al visualizar este aspecto de Tara con su cabeza adornada con una luna creciente muy brillante, irradiando rayos de luz, hemos de hacerlo también con Buda Amitaba en el centro de su coronilla desde el cual se irradian rayos de luz infinita.

PREGUNTAS

P.- Primero, me gustaría que me explicara algo sobre la existencia en el siglo XXI de demonios, magia negra y supersticiones; y segundo, ¿se puede ayudar o liberar a alguien mientras se está furioso?

R.- Aunque vivimos en el siglo XXI, en estos tiempos modernos con un desarrollo material tan grande, aún no nos hemos desarrollado espiritualmente, seguimos siendo presas de nuestros engaños y malicias. En este sentido, no ha cambiado tanto. Hay ego, ignorancia y se mantiene la intención de hacer daño a otros utilizando para ello cualquier medio disponible. Los daños causados a través de la magia provienen de métodos primitivos, pero los causados por métodos modernos vienen en forma de armamento y guerras nucleares, es *magia* impulsada por la ignorancia, para la cual se utilizan métodos y técnicas más sofisticadas. Mientras no eliminemos nuestros engaños, seguirá habiendo *magia negra*.

Con respecto a lo segundo que has preguntado: si. Mediante una expresión de furia se puede ayudar o eliminar las desgracias de otros. Estoy seguro de que los maestros furiosos pueden dar muy buenas enseñanzas a sus alumnos.

P.- ¿Cómo pueden interferir las peticiones a Tara en el karma?

R.- Tenemos dos tipos de karma: uno definitivo que va a madurar, y otro no definitivo que se ha creado pero que no reúne todas las condiciones para ser experimentado. Si es un karma definitivo, ha de ser experimentado.

Los budas, o Tara, pueden otorgar bendiciones pero es necesario que el recipiente sea el adecuado, porque si no es así, por mucho que los budas den, nada se podrá recibir.

Tara y todos los Budas y Bodisatvas se van a sus paraísos y desaparecen.

8. Autogeneración

OM SOBHAWA SHUDO SARWA DHARMA SO-
BHAWA SHUDO HAM.

(Yo soy de la naturaleza pura de todos los fenómenos)

OM SUWA NADA GYANA BENZA SOBAWA EMA-
KO HANG

Todos los fenómenos devienen vacuidad (Meditación en vacuidad.)

TONG.PA NYI.DA GYUR/ TON.PE NGANG.LE PE.DA
LA RANG.SEM TAM LE U PEL LA TAM.YIG GI TSEN.PA
LE O SER TRO SEM.CHEN GYI DON.JE/DU YONG.SU
GYUR PA LE RANG NYI DROL.MA JANG.GU
CHOG.JIN U PEL LA CHEN TE.KYANG PE
CHE.TRUNG GI SHUK.PA TSEN.NYI THAM CHE
YONG.SU DZOK.PE THUK.KAR RANG.DANG DRA.WE
YESHE SEMPA, DEI THUK.KAR TING NGE ZIN SEMPA
TAM YIG GI TSEN.PA DE.CE O.SER TRO GOM.PA
DANG DRA.WE YESHE PA DANG WANG.GI LHA.NAM
BENZA SAMAYA DZA HUNG BAM HO NYI.SU ME PAR
GYUR, WANG.LHAI WANG.KUR DONYO DRUB PE
U.GYEN.PAR.GYUR

OM BENZA ARGAM PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA PADYAM PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA PUPE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA DUPE PRATITZA HUM SOH
OM BENZA ALOKE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA GUENDE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA NYUDE PRATITZA HUM SOHA
OM BENZA SHABTA PRATITZA HUM SOHA

Gratas ofrendas de agua para beber, agua para lavarse los pies, flores, incienso, luz, perfume, comida y música cuya naturaleza es la vacuidad.

6. Refugio y bodichita

KONG CHOG SUM LA DAG KYAB CHI
DIG PA TAMCHE SOR SOR SHAG
DRO WE GE LA JE YI RANG
SANG GYE JANG CHUG YI KYI SUNG (x3)

Tomo Refugio en la Tres Joyas
Confieso todas las negatividades
Me regocijo de todas las acciones nobles
Realizadas por todos los seres.
Generaré y mantendré la mente de la Bodichita (x3)

7. Despedida

TSOK SHING NAM RANG NE SU SHEK PAR
GYUR

Puede suceder que alguien enfermo para quien se han hecho muchas pujas y por quien se ha rezado mucho no se recupere de su enfermedad, pero por eso no hay que deducir que estas prácticas no sirven; puede que ahora mismo haya sido así, pero todas esas oraciones serán beneficiosas para el futuro. Llevar a cabo puyas y oraciones nunca es en vano. Nunca deja de ser útil la oración. Pero hay karmas muy fuertes.

Una vez un karma está creado tiene cuatro características:

Es definitivo.- Una vez creado, habrá un resultado que guardará una relación directa con el tipo de acción que lo haya generado.

Es expansivo.- Su potencia tiende a incrementarse, no guarda la intensidad con la que ha sido creado. Desde el primer día hasta que experimentamos su resultado, ya se trate de una acción positiva o negativa, siempre se incrementa.

No desaparece.- Tarde o temprano, madurará.

Nunca se experimenta algo que no haya sido causado.

P.- (No se oye)

R.- Sí; puede haber una pequeña diferencia en cuanto a quién realiza esa oración. Dependerá de su mérito, de su karma o de si se trata de un ser común o uno desarrollado como Buda. También con las oraciones será diferente según a quién vayan dirigidas o dedicadas.

Se cuenta la historia de un hombre que quería ser invisible. Se le aconsejó para ello recitar un mantra y llegó

a confiar tanto en sus efectos que creyó que lo había conseguido... Hasta que salió a la calle tranquilamente sin ropa y recibió una buena paliza de la gente. (risas)

Cuando nos disponemos a realizar alguna práctica o sesión de meditación, empezamos con la oración de toma de refugio en las Tres Joyas y la generación de la mente de la bodichita. En concreto, la generación de la mente de la bodichita es la que distingue nuestra práctica de la del vehículo hinayana y la que hace que nuestra práctica se convierta en causa de Iluminación. Es importante que comencemos cualquier sesión de meditación o enseñanza generando la mente de la bodichita.

La oración de la toma de refugio en las Tres Joyas también es importante, puesto que distingue las oraciones de Budadharma de las que no lo son. Recordar esto es bueno.

Dice el primer Dalai Lama, Sönam Gyatso, que el odio o los engaños surgen en dependencia de nuestros pensamientos inadecuados que, a su vez, nacen del movimiento del aire, de la energía del viento. Cuando el fuego del enfado arde, los temores y los engaños aparecen como humo que destruye nuestra práctica virtuosa, y pedirle ayuda a Tara para que nos proteja de los peligros del fuego del odio y otros engaños es muy bueno.

Es el poder de los engaños, sobre todo del odio y del enfado, el que destruye nuestras fuerzas positivas. Por el contrario, cuando la intensidad de nuestra práctica positiva es buena, este tipo de engaños es escaso. Por muy intensas que hayan sido nuestras prácticas virtuosas y

Puedan todos los seres sintientes gozar de este Mundo Puro.

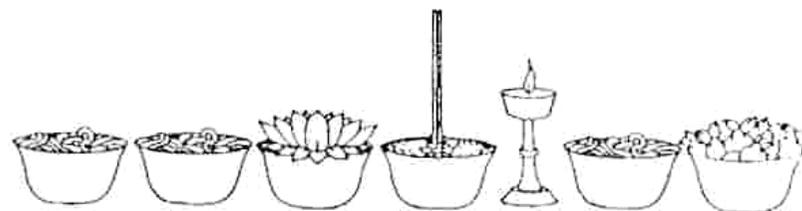
OM IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

5. Visualización

RANG GI NYING GAR DAWA LA TAM
DEI O KYI PHAGMA DROLMA LA COHO O TAM-
CHE KYI
DOR WABENZA SAMAYA DZA PHAG ME U
TSUG TU LAMA
DORJE SEMPA NAMPA CHEN DU SHUK PAR
GYUR

En tu corazón aparece un disco lunar y sobre él, la letra **TAM**. De ella salen luces invocando a Arya Tara que aparece rodeada de todos los seres dignos de ofrecimientos, Budas y Bodhisattvas. Sobre la coronilla de Tara está posado Guru Vajrasattva.

(Manteniendo esta visualización, haz los ofrecimientos y el Refugio).



3. Oración de las siete ramas

Gosum Gupe Gone Chagtsel Lo
Ngosham Yitrul Chöpe Malu Bul
Togme Nesag Digtung Tamche Shag
Kyepag Gueua Nam La Ye Yi Rang
Korwa Matong Bardu Legshug Ne
DROLA CHOKYI KORLO KORWA DANG
Dagshen Guenam Yangchup Chenpor Ngo

Me postro con el cuerpo, la palabra y la mente.
Presento todas las ofrendas reales e imaginadas.
Confieso todas las acciones dañinas acumuladas desde tiempo sin principio.
Me regocijo con todas las virtudes. Suplico a todos los Budas que permanezcan con nosotros girando la Rueda del Dharma.
Dedico todas mis virtudes y las de los demás a la gran Iluminación de todos los seres.

4. Ofrecimiento del mandala

Sazhi Pökyi Shugshing Metog Tram
Rirab Lingzhi Ñide Gyenpa Di
Sangye Zhingdu Migte Uluar Gyi
Drokun Namdag Zhinla Chöpar Shog

Esta tierra ungida con perfume y cubierta de flores, adornada con el Monte Meru, los cuatro continentes, el Sol y la Luna, la ofrezco en visualización como Tierra Pura de Budas.

los resultados positivos derivados de ellas, todo será barrido por los engaños y tendremos que esperar a experimentar el bienestar que, de otro modo, estaríamos a punto de disfrutar. Los efectos del enfado y del odio son muy dañinos y necesitamos protegernos de su fuego. Es importante permanecer conscientes y atisbar sus consecuencias. A gran escala, a escala mundial por ejemplo, podemos ver las guerras, el distanciamiento entre las personas, etc. Todo esto lleva al caos.

En lo que respecta al plano espiritual, la mente negativa del odio y del enfado quema nuestras virtudes internas y prácticas virtuosas y no permite que recibamos sus buenos resultados. Es crucial, pues, que conociendo los efectos dañinos o perjudiciales que este tipo de acción conlleva, intentemos reducir esta conducta tanto como podamos para poner bajo control el enfado y el odio, para que no surjan con tanta fuerza.

La siguiente alabanza está dirigida a un aspecto de Tara cuya mano sostiene una vasija que protege a los seres de los obstáculos.

XIII- Te rindo homenaje a ti, que permaneces en el centro de una rueda de fuego ardiente. Como en las llamas del final de los tiempos, con tu pierna derecha extendida y tu pierna izquierda recogida, rodeada por todas partes y complaciente, destruyes completamente a los enemigos.

Roja. Al realizar esta súplica, intentamos visualizarla con

la pierna derecha extendida y la izquierda recogida mientras permanece con todas sus cualidades en el centro del fuego del final de los tiempos para proteger a los seres de todos los obstáculos.

Si tenemos muchos problemas de salud u otras interferencias, podemos hacer prácticas relacionadas con este aspecto, recitando esta estrofa y repitiendo varias veces el mantra de Tara. La visualizamos y le rogamos para que elimine esos obstáculos.

Como veis, no hay necesidad de recitar todas las alabanzas. Según las necesidades que tengamos nos concentramos más en una u otra. Existen colecciones de prácticas completas de Tara, con sadhana corta y visualización, en las que aparecen sus diferentes aspectos. Cada verso de la alabanza es un aspecto de Tara en el que podemos concentrarnos para ir a la necesidad que tengamos en ese momento.

La siguiente oración es una alabanza a Tara que sostiene una vasija en su mano derecha que destruye la negatividad y otras interferencias.

XIV.- “Te rindo homenaje a ti, que cubres la tierra con la palma de tu mano y con tu pie la golpeas. Tienes la mirada amenazante y con la letra HUM conquistas los siete mundos.”

Negra. Con un aspecto airado. Tal y como dice la alabanza: *“Te rindo homenaje a ti que cubres la tierra con la palma de tu mano”*, la mano está en el gesto de amenaza y

Sadana de Tara Verde

1. Toma de refugio y generación de la bodichita

Sang Gye Chö Dang Tsog Kyi Chog Nam La
Yang Chub Bar Du Dag Ni Kyab Su Chi
Dag Gui Yin Sog Gyi Pe So Nam Kyi
Dro La Pen Chir Sang Gye Drub Par Shog (x3)

En el Buda, en el Dharma y en la Sanga tomo refugio hasta que alcance la Iluminación. A través de la práctica de la generosidad y demás perfecciones, pueda alcanzar el estado de Buda para poder beneficiar a todos los seres sintientes. (x3)

2. Los cuatro pensamientos ilimitados

1. Semchen Tamche Deua Dang Deue Gyu Dang Denpar Gyur Chig
2. Semchen Tamche Dunguel Dang Dunguel Gui Gyu Dang Drelwar Gyur Chig
3. Semchen Tamche Dunguel Mepe Deua Dang Min Drelwar Gyur Chig
4. Semchen Tamche Ñering Chag Dang Ñi Dang Drelwe Tangñom La Nepar Gyur Chig

1. Amor Ilimitado - Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.
2. Compasión Ilimitada - Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.
3. Gozo Ilimitado - Puedan todos los seres no separarse nunca de la felicidad que no conoce sufrimiento.
4. Ecuanimidad Ilimitada - Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad libres de la parcialidad de apego y odio.

con su pie golpea la tierra con estruendo, así muestra su aspecto iracundo a los seres que causan interferencias. Con la letra HUM espanta y conquista las interferencias que invaden los siete millones de mundos.

También este aspecto de Tara nos ayuda a destruir los tres tipos de Yama, el externo, el interno y el secreto. El externo se refiere al Señor de la Muerte que experimentamos de forma descontrolada por la fuerza del karma; el interno hace alusión a nuestros propios engaños; y el secreto, a las tres últimas visiones antes de llegar a la Luz Clara de la muerte: la blanca, la roja y la negra.

La experiencia de la Luz Clara de la muerte nos permite salir, desconectar totalmente de la vida y de la muerte. Después de la Luz Clara, pasamos por los diferentes procesos, esta vez en orden inverso: luz clara, visión negra, roja, blanca y, otra vez, los ochenta conceptos. Este es el proceso de nacimiento, vida y, otra vez, muerte. Como una rueda. Ahora bien, si conseguimos liberarnos completamente de los Yamas internos -los engaños – o hacemos que nuestra meditación trascienda la experiencia del proceso de la muerte, o logramos permanecer en la Luz Clara, dejarán de producirse de forma descontrolada y repetitiva la muerte, el renacimiento y el estado intermedio.

Pero lo cierto es que, llegado el momento, no logramos permanecer en el estado de Luz Clara y es entonces cuando todo se complica y volvemos a experimentar los siete signos del proceso de la muerte en orden inverso. He aquí la razón por la que nos vemos obligados a pasar por este proceso una y otra vez. Por eso, uno de los puntos más importantes de nuestro camino es el de destruir

o eliminar completamente los engaños, para no tener que volver a experimentar la rueda de nacimientos, muertes y estados intermedios.

La siguiente elimina la negatividad, sostiene una vasija especial que ilumina todo lo negativo, la alabanza dice:

XV.- “Te rindo homenaje a ti, virtuosa y pacífica, tu campo es la paz y el nirvana. Con SOHA y HUM destruyes la gran negatividad.”

Blanca. Esta alabanza dice que Tara es *virtuosa y pacífica*, y lo es porque no realiza acciones dañinas y por haber apaciguado todos los pensamientos perturbadores. Su campo es la paz y el nirvana. Está totalmente dotada de las cualidades positivas, y permanece en el estado de nirvana, libre de todos los sufrimientos.

Hacemos la meditación en ese aspecto de la deidad, recitamos el mantra de diez sílabas y, a través de esta práctica, nos encaminamos hacia el fin de toda la negatividad, de los cinco crímenes horribles junto con sus causas y resultados.

La siguiente alabanza es para la Tara que nos ayuda a incrementar el poder del mantra.

XVI.- “Te rindo homenaje a ti que subyugas completamente los cuerpos de los enemigos de los seres gozosos que te rodean liberando con HUM la palabra

PREGUNTAS

P.- ¿Tara nos ayuda por el poder del objeto o es una manifestación de una parte de uno mismo?

R.- Puede ayudarnos de diferentes maneras, según la necesidad del que pide ayuda. A través de su bendición, más bien nos abriría paso, nos apartaría obstáculos. Si queremos algo y aplicamos nuestro esfuerzo, la bendición de Tara desviaría los obstáculos para que tuviéramos éxito.

P.- Creo que ninguna de las manifestaciones que hemos repasado era Tara Verde ¿Podría explicar por qué ninguna de ellas lo es?

R.- Tara Verde es la base de la emanación de las Veintiuna Taras, de alguna forma está implícita en cada uno de los veintiún aspectos. Las Veintiuna Taras son Tara Verde o Tara Verde manifestándose en otro aspecto. En realidad son de la misma naturaleza.

Muchas gracias por haber escuchado, seguro que estáis cansados por haber prestado tanta atención, esto refleja el interés y la conexión que tenéis con Tara, gracias.

se acordó de que había una deidad que podía ayudarle si le rezaba. Decidió hacerlo para ver qué pasaba, y entonces Tara se le apareció en una manifestación directa y le pregunto al ladrón: “¿Por qué rezas si tu no practicas; nunca te acuerdas de mí ¿por qué lo haces hoy?” El ladrón respondió que había oído que, rezándola, podría ser liberado de muchos problemas. Entonces, Tara le contestó que si a partir de ese momento, dejaba de hacer las cosas que hacía, sería liberado del asunto en el que andaba envuelto. El ladrón se comprometió a dejar esa forma de vida y prometió rezarla.

Otra historia más es la de una joven muy pobre que un día, mientras caminaba por el bosque, fue levantada por la trompa de un elefante, y cuando iba a golpearla contra el suelo, le pidió socorro a Tara. En ese momento, el elefante cambió su actitud, la levantó suavemente, la sentó sobre su lomo y la llevó al palacio real, la depositó sobre una roca que había en la entrada y la dejó allí saludándola con su trompa. Al ver el rey el respeto que el elefante mostraba hacia la joven, pensó que se trataba de alguien muy especial y la eligió como su esposa. De esta forma, cambió totalmente su vida. Como en el cuento de Blancanieves. (risas)

Hay más historias pero no terminaríamos nunca. Para resumir, hemos explicado el comentario de las alabanzas a Tara. Estaréis muy cansados, pero si tenéis alguna pregunta...

del mantra de diez sílabas.”

Si se le hacen súplicas en este sentido, Tara puede ayudar a eliminar los obstáculos y hacer que gire la rueda del dharma. Se visualiza a Tara sobre un disco lunar frente a nosotros, con la sílaba TAM rodeada del mantra OM TARE TUTARE TURE SOHA. Si nos visualizamos nosotros como Tara, la guirnalda se visualiza en nuestro corazón, en el disco de luna rodeado por el mantra. En el caso de que visualicemos una Tara airada, se visualiza otro mantra girando, en esta ocasión, sobre la sílaba HUM.

Este es el mantra airado de Tara. Al hacer la visualización con este mantra, podemos eliminar los diferentes obstáculos que tengamos:

OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SOHA

PREGUNTAS

P.- ¿Cuál es el significado del mantra?

R.- No aparece en el texto, pero lo podremos ver más adelante en otro comentario.

P.- Estamos viendo las veintiuna alabanzas de Tara que corresponden a sus veintiún aspectos. Tiene que ver con la eliminación de obstáculos. Yo me pregunto: en todos estos aspectos ¿qué lugar hay para Tara Verde? ¿Es que Tara Verde simboliza a las veintiuna Taras? ¿Dónde encajo yo a Tara Verde o a Tara Blanca, en estas veintiu-

na Taras? ¿O, simplemente, van por otro lado?

R.- Tara Verde es la principal, la base para la emanación de los otros veintiún aspectos de Tara. A su vez, es una emanación del dharmakaya o cuerpo absoluto de la verdad. De ahí que aparezca como una emanación del sambhogakaya o cuerpo del gozo. De Tara Verde emanan todos los demás aspectos de Tara.

Existen dos linajes diferentes de la práctica de Tara, procedentes los dos de India: uno, el de Atisha y el otro, el de la tradición nyngma.

Antes de su viaje a Tibet, Atisha era ya un gran practicante de Tara. De hecho, mantenía conversaciones con la deidad en las que recibía consejos cada vez que lo necesitaba. Fue ella quien le aseguró que su viaje a Tibet sería de un gran beneficio. Durante aquel trayecto, Atisha cayó muy enfermo y Tara le aconsejó recitar diez mil veces las alabanzas a las veintiuna Taras, esto le ayudaría a recuperar enseguida su salud. Atisha, asombrado, le preguntó cómo podría hacer esta inmensa acumulación de alabanzas en un solo día. Fue entonces cuando Tara le dio directamente una versión corta del mantra que es la que recitamos en la puja, al final de las alabanzas. Atisha lo hizo así y, en un día, recuperó la salud.

El otro linaje que llegó al Tibet lo hizo mediante un practicante de la India. Este linaje es el de la tradición nyngma.

P.- En la tradición católica de la que procedemos es raro ver a Dios o a la Virgen de forma airada, por lo que, esta

cia es difícil que pueda reflejarse. Depende de nosotros, de cómo o en qué estemos. Si estamos muy alterados, sin fe y confianza en aquellos que tienen más cualidades, si no buscamos refugio en ellos, no obtendremos su ayuda, pero si lo hacemos con una mente muy clara, fe y confianza, recibiremos los beneficios de su actividad.

El otro día, se hizo una pregunta sobre los miedos al fuego y a los elefantes; sobre si se trataba de miedos reales o había otra explicación. Se trata de miedos reales; mediante la práctica de Tara, recibimos protección ante miedos reales. Ha habido practicantes que se han salvado del fuego, de elefantes, serpientes y ladrones. Podemos cambiar la palabra *fuego* por odio o enfado; *elefante* por ignorancia y *serpiente* por envidia. Cada una de ellas describe una emoción interna y dependiendo de cuál o cuales sean las más problemáticas, haremos una práctica específica de Tara u otra.

Se cuenta la historia de una joven prostituta que un día acudía escondiéndose de que la gente la viera, a una cita con un gran mercader. En un momento, lo hizo tras un árbol en el que había una serpiente que se enroscó en su cuerpo. El miedo y la preocupación no la dejaban liberarse, así que, en ese momento, rezó a Tara, y la serpiente se desvaneció convirtiéndose en una guirnalda de flores a lo largo de su cuerpo. Así fue como Tara la protegió del peligro de la serpiente. Hay otra historia de cómo Tara ayudó a un ladrón que había ido a robar en el almacén de la familia real en donde había muchos barriles de cerveza y vino. (risas) Si hubiera sido más listo, hubiera robado objetos valiosos, pero así, lo que hizo fue emborracharse. Cuando despertó de su borrachera, los guardas le habían prendido y encerrado en una celda sin salida. Entonces,

ra que nuestra práctica progrese y pedirle que nos ayude a superar los obstáculos y a desarrollar las etapas del camino - renuncia, la mente altruista y la visión correcta de la vacuidad.

Especialmente, es muy bueno hacer las alabanzas a las Veintiuna Taras cuando estamos en situaciones de mucha dificultad y problemas. Si en esos momentos no podemos encontrar soluciones o ayuda de los amigos espirituales, no nos queda más remedio: el único refugio o protección es el de las deidades y budas. Si les rezamos y llevamos a cabo sus prácticas, éstos nos ayudarán porque no son seres con poderes y visiones tan limitados como nosotros. Ellos pueden ayudarnos gracias a sus cualidades y capacidad.

No podemos estar seguros de que nuestros amigos mundanos lo vayan a ser todo el tiempo. Pueden cambiar, engañarnos, ser un día amigos y, al otro, unos extraños. Como carecen de equilibrio mental, mientras ellos quieran y les parezca bien nuestra forma de ser, actuarán como amigos, pero cuando no sea así, su actitud hacia nosotros cambiará, dejarán de ser nuestros amigos. Y la causa de todo ello son las emociones negativas.

En cambio, los budas y bodisatvas son amigos infalibles que no cambian, porque actúan con amor y compasión infinitos y, además, con sabiduría. Siempre se preocupan por nosotros y siempre están ahí dispuestos a ayudarnos. Si de nuestra parte seguimos teniendo fe, confianza y una mente más sincera, podremos recibir sus bendiciones y su ayuda.

Cuando el agua está limpia y quieta, permite que aparezca el reflejo de la luna, pero cuando está revuelta y su-

simbología, como la de cubrir la tierra con la palma de la mano y golpearla con mirada amenazante... En fin, no me imagino a una deidad furiosa. ¿Podría explicarme qué simboliza, o qué trata de transmitir esta imagen de Tara?

R.- Tara tiene que tomar este aspecto airado porque los indios y los tibetanos son más difíciles de dominar o controlar... (risas) Estos aspectos airados de las deidades dentro del budismo responden a dos tipos de intención a la hora de actuar. Una es directa; la otra, indirecta. Esta última responde siempre a una gran compasión, a la intención de beneficiar a todos los seres. La deidad actuará, se mostrará de forma airada, si así es de más beneficio para el discípulo. Según sea el momento, adoptará diferentes aspectos o manifestaciones. Pero aunque se muestre con aspecto airado, la deidad sigue siendo una manifestación pacífica, porque su espíritu está invadido por la gran compasión, la mente altruista, manifiesta todas esas apariencias externas para ayudar a los seres. Se podría decir que las deidades son como los buenos padres que para educar bien a sus hijos, tienen que reñirles, darles firmes consejos, aun queriéndolos mucho. Es necesario actuar así.

P.- Hay algo sobre el mantra muy importante para mí. Igual que hemos evolucionado mucho en todo lo material - ya no vamos en burro, lo hacemos en aviones o en trenes - ¿no daría más resultado un mantra moderno?

R.- No. Nos haría falta un mantra con tanto poder, con un efecto tal que, con sólo practicarlo, nos ilumináramos hoy mismo. (risas) Es muy difícil, depende de quién lo creara.

La composición de un mantra no es como la fabricación de un producto ni como una canción de moda que después de un tiempo se queda antigua.

Según la tradición budista, los mantras han sido transmitidos a grandes practicantes y seres realizados que, no sólo los han recibido, sino que ellos mismos los han puesto en práctica y han obtenido resultados. Sólo estos mantras pueden ser efectivos y beneficiosos. Sin haber desarrollado cualidades internas, no se puede componer un mantra. Depende de la realización del practicante el que sea realmente efectivo. Si apareciera una persona con tales características, sí se podría crear un mantra.

P.- ¿Usted mismo podría hacer un mantra?

R.- Depende de la necesidad que tengas o de los logros que quieras adquirir. Si lo necesitas tanto, Guesela puede componer uno, depende de la necesidad... (risas)

P.- Cuando se dice que Tara elimina los siete miedos o los siete venenos, ¿a qué se refiere?, ¿a los engaños?

R.- Los siete u ocho miedos se refieren a los miedos externos e internos de los engaños. Ha habido muchos casos de practicantes que fueron protegidos de los miedos externos o reales. Se pueden entender las dos cosas, los engaños externos y los internos.

Por ejemplo, para el miedo a los enemigos y ladrones:

- Tara furiosa, con la naturaleza inseparable del guru. Hay que hacerlo al anochecer, antes de que oscurezca totalmente.

Para eliminar totalmente los sufrimientos de los reinos inferiores o los malos renacimientos:

- Por la mañana, para purificar nuestra naturaleza inseparable del propio guru.

Para obtener riquezas materiales, hijos o hijos espirituales o discípulos que quieran practicar el Dharma:

Podéis dividir el día en tres sesiones y hacer en cada una cinco o siete vueltas.

Para hacer mejor la práctica de Tara o que la recitación de las Veintiuna Taras sea más efectiva, debemos concentrarnos en cada oración y llevarla a cabo entendiendo su significado. Es mucho más efectiva y poderosa si podéis sentirla por dentro.

En general, no hay diferencia entre los diferentes budas en cuanto a conocimiento y cualidades. Por lo tanto, Tara tiene las mismas. Como resultado de alguna promesa especial que realizó en el pasado, si le suplicamos y rezamos con fe y confianza, por el poder de sus promesas y oraciones, la práctica será muy beneficiosa para eliminar nuestras enfermedades, deseos y obstáculos.

¡Hay tantos obstáculos para nuestra práctica del Dharma! ¡Tantos y tan diferentes! Debemos suplicar y orar pa-

RE TUTARE TURE SOHA; pero a la hora de eliminar las enfermedades, es mejor utilizar el mantra airado.

El último aspecto de Tara nos ayuda a cumplir con nuestras actividades.

XXI.- “Te rindo homenaje a ti, que posees la pureza y el poder de pacificar. Mostrando las tres realidades, con el TURE supremo, destruye espíritus, zombis y yakshas.”

Blanca. Muestra las tres realidades: realidad del cuerpo sagrado, realidad de la palabra sagrada y realidad de la mente sagrada. La visualización de Tara está marcada con las tres sílabas: una OM blanca, una AH roja y una HUM azul. Hacemos esta súplica para realizar las diferentes actividades - pacíficas, airadas o de poder - y también nos ayuda a destruir los obstáculos del camino espiritual causados por espíritus, zombis y yakshas.

Así terminan las alabanzas a las Veintiuna Taras. Al principio de cada una de ellas aparece: *“Te rindo homenaje a ti”* o *“Me postro ante ti”*; es decir, con cada alabanza, nos postramos ante cada una de las imágenes de Tara.

Según qué necesidades tengamos, podemos recitar la práctica de Tara en diferentes momentos del día. Es de mucho beneficio practicar así, de noche o de día, según el momento.

Según la tradición de Lama Tsong Kapa, siempre que emprendamos cualquier práctica, sesión de meditación o vayamos a escuchar enseñanzas, deberíamos mantener los tres aspectos principales del camino - renuncia, mente altruista y visión correcta de la vacuidad.

Para generar la mente de renuncia debemos contemplar nuestros propios sufrimientos y las desventajas y defectos de la existencia cíclica en la que nos hallamos. Se trata de la renuncia al sufrimiento y el deseo de salir de esta existencia cíclica lo más rápido posible. Una vez hayamos generado este tipo de mente, hemos de echar una mirada hacia todos los seres que se encuentran en la misma situación que nosotros, padeciendo los mismos sufrimientos. Es decir, empezamos a cultivar la mente altruista que desea beneficiar a todos los seres para que se vean libres de sufrimiento y obtengan la felicidad última de la iluminación. Para ello es necesario que seamos honestos con nosotros mismos y analicemos si en nuestras circunstancias actuales, estamos realmente capacitados para beneficiar a los demás. Una vez hemos comprendido con absoluta certeza que no podemos hacerlo, aspiramos a alcanzar el estado de Buda, a desarrollar la mente altruista y la visión correcta de la vacuidad que destruyen la raíz del samsara.

Para resumir, todas las enseñanzas de Buda incluyen tres puntos: la base, el camino y el fruto. La base se compone de dos verdades: la verdad convencional y la verdad última. El camino consiste en el método y la sabiduría. Dependiendo de la práctica y la aplicación de estos dos aspectos del camino, se alcanzan como fruto, los dos cuerpos del Buda, uno para el propio beneficio y otro para el beneficio de los demás.

También, todas las enseñanzas de Buda están presentadas sobre la base de tres tipos diferentes de fenómenos que responden a su percepción y posterior comprensión. Se dividen en fenómenos obvios, ocultos y muy ocultos.

Los fenómenos obvios son los percibidos a través de los sentidos; forma, sonido, gusto, tacto etc., etc... Para poder percibir esos objetos sensoriales no necesitamos análisis ni razonamientos lógicos ni experiencia mística alguna puesto que los percibimos a través de nuestra conciencia sensorial

Muchas veces, nuestras percepciones sobre las cosas están equivocadas, son como visiones alucinadas. Esto se debe a dos tipos de causa, una temporal – depende de nuestro estado de salud, de que, quizás una enfermedad nos haga percibir las cosas de manera errónea - y otra, indirecta, cuyo fondo común es la ignorancia que se aferra a la existencia verdadera o independiente de un yo. Esta última es causa de muchas más alucinaciones a la hora de percibir los fenómenos.

Debido a la impresión de innumerables vidas en nuestro campo de conciencia, vemos las apariencias de las cosas de forma errónea. No las vemos tal y como existen, sino que, influidos por la ignorancia que se aferra al yo, las creemos como poseedoras de existencia propia. Estas creencias son la base sobre la que se generan nuestras emociones negativas - enfado, odio, celos, envidia, etc. - Surgen en nuestro continuo mental, alteran la mente, perturban nuestra paz interna y causan nuestro sufrimiento. Vemos los fenómenos de forma equivocada y eso nos causa mucha confusión y sufrimiento. Por lo

la cara de una persona, de un conejo, o el dibujo de un lago de dioses con un punto rojo. Cuando se ha ingerido algún tipo de comida envenenada es bueno recitar muchas veces el mantra de Tara para recuperar la salud. También la alabanza de Tara elimina los malos sueños y las pesadillas repetidas de los que no descansan bien. Para recuperar la salud es bueno recitar el mantra de Tara.

XIX.- “Te rindo homenaje a ti, la venerada por los Dioses celestiales y los humanos. A ti, cuyo gozoso esplendor elimina los conflictos y los malos sueños de aquellos que llevan la armadura.”

Blanca. La vasija que sostiene elimina los malos sueños. Nos inclinamos ante sus pies, la visualizamos y recitamos su mantra. Con esta práctica, nos vestimos con una armadura para protegernos de los malos sueños.

XX.- “Te rindo homenaje a ti, cuyos ojos brillan con el resplandor del sol y la luna llena, con repetir dos veces HARA y TUTARE, eliminas las más terribles enfermedades.”

Naranja. Elimina las enfermedades contagiosas y epidémicas. La vasija que sostiene elimina las enfermedades difíciles de curar. Es una Tara airada, con los ojos abiertos y brillantes como los rayos de luz del sol y la luna. Nos ayuda a purificar y eliminar las enfermedades. Aquí se recita: OM NAMA TARE NAMO HARE OM HARE SOHA. El mantra normal del aspecto pacífico es OM TA-

te, llevarlas a la práctica; es decir: meditar en ello. Después, con la familiarización en el tema a través de la meditación, nace la sabiduría. Esta es la sabiduría exaltada que percibe la vacuidad.

XVII.- “Te rindo homenaje a ti, TURE, que imprimes la huella de tu pie dejando la marca de la letra HUM como semilla. Tu que sacudes los tres mundos, el monte Meru, Mandara y Vindhya.”

Naranja. Como las anteriores, sostiene una vasija. Su postura tiene el poder de sacudir los tres mundos. No quiere decir que necesariamente lo haga, sino que tiene el poder de hacerlo. Los tres mundos son el del deseo, el de la forma y el de sin forma. Este aspecto de Tara puede visualizarse saliendo de la sílaba semilla HUM, sacudiendo los tres mundos.

La siguiente elimina las enfermedades o daños causados por venenos. Sostiene también una vasija que cumple esta misión. Dice la oración:

XVIII.- “Te rindo homenaje a ti, que sostienes en tu mano la luna con la marca del ciervo, con el aspecto de un lago de dioses, eliminando completamente los venenos al repetir dos veces Tara y PHET.”

Amarilla. Sostiene en su mano la luna con la marca del ciervo .

Cuando miramos la luna, vemos algo así como dibujos,

tanto, la causa principal del error en nuestras percepciones es la ignorancia y no otras condiciones temporales. Buda, con su método especial y su gran compasión, nos ofrece una forma de eliminar esta ignorancia. Hasta que no logremos eliminarla completamente, seguiremos cometiendo muchos errores en nuestra vida y sufriremos cada vez más.

Si tomamos un objeto concreto, por ejemplo, una mesa, no percibimos su realidad última, la manera en cómo realmente existe. La mesa encierra dos verdades: su aspecto convencional y su aspecto último. La verdad convencional nos dice que es un objeto que tiene una función y que reúne determinadas causas y condiciones. Hasta ahí vamos bien. Pero no estamos ante su realidad última. Y cuando no comprendemos bien esta verdad última, no percibimos el objeto (la mesa) correctamente, y sólo nos quedamos con una percepción errónea que es causa de engaños y confusión. Y nos sucede así con todos los fenómenos. No los comprendemos.

En cuanto a los fenómenos ocultos, son aquellos que no podemos percibir de forma directa con nuestros sentidos como, por ejemplo, la impermanencia. La verdad última de los fenómenos o la vacuidad son también ejemplos de esta clase de fenómenos llamados “resultado de la comprensión”. Para comprenderlos, necesitamos del razonamiento lógico. Sin llevar a cabo un análisis, es imposible.

Tomemos el ejemplo de la impermanencia: dentro del fenómeno impermanente, hay dos niveles, uno burdo y otro más sutil. La vejez es un claro ejemplo, podemos ver cómo envejecen las personas año tras año o también la

ropa, podemos ver cómo envejece, cómo se desgasta. Estos son ejemplos del nivel burdo de impermanencia. Sin embargo, cuando se trata del nivel sutil de la impermanencia, ya no puede ser percibido por las conciencias sensoriales. La ropa no envejece de repente; es un proceso que se sucede poco a poco de forma imperceptible y continua. Desde el primer momento, hora a hora, minuto a minuto, segundo a segundo, cada milésima de segundo: no hay una sola ínfima parte de tiempo en la que este cambio no suceda. Pero no podemos percibirlo directamente. Para llegar a comprenderlo, hemos de acudir al razonamiento lógico. Esto entra dentro de la categoría de fenómenos ocultos.

El tercer tipo o tercer objeto de comprensión es el muy oculto, un fenómeno que ni siquiera depende de nuestro razonamiento lógico para llegar a ser comprendido. Ahora, dependemos de la explicación y comprensión de maestros cualificados, como los budas. Solamente a través de la explicación de una tercera persona, podemos llegar a comprender este tercer grupo de fenómenos. Lo que quiero decir es que, sólo mediante la convicción, la fe o la confianza es posible llegar a entenderlos. Un buen ejemplo lo tenemos en el tema del karma, la ley de causa y efecto, o la cuestión de la liberación, etc. La comprensión de cualquiera de estos temas va a depender siempre del grado de confianza en quien nos explica su funcionamiento. Por ejemplo, todos sabemos nuestra fecha de nacimiento; sin embargo, este dato nos ha sido facilitado por nuestros padres, son ellos los que nos han dicho el día y la hora exactos. Es verdad que, a través del razonamiento lógico, viendo la edad de otras personas, podríamos más o menos deducir la nuestra, pero para saber

sabiduría exaltada, ¿se refiere al estado de Iluminación o es algo que se puede alcanzar previamente? Si es así, ¿de qué manera se relaciona el estudio del dharma con el estado de sabiduría exaltada?

R.- Esa sabiduría exaltada puede desarrollarse antes de alcanzar el estado de buda. Cuando se está cercano a la realización de la vacuidad mediante la meditación, surge la sabiduría exaltada. Sucede a lo largo del camino de la Iluminación en el que hay tres etapas, la tercera de las cuales se llama "*el camino de la visión*". A partir de ahí, se desarrolla la sabiduría exaltada. En este nivel, el practicante se convierte en Sangha, un ser superior. Su visión es mucho más clara y pura que la nuestra, seres ordinarios que no tenemos experiencia de la vacuidad. Tanto en el vehículo hinayana como en el mahayana, en el momento en el que se alcanza esta etapa del camino, se desarrolla la sabiduría exaltada. El modo de llegar hasta aquí es por medio de la escucha de enseñanzas, la meditación y la reflexión.

Cualquier práctica de dharma debe tener su base en estos tres procesos. Primero, escuchamos las enseñanzas sobre la renuncia, la mente altruista o lo que sea, después reflexionamos una y otra vez sobre lo que hemos escuchado, y cuando lo tenemos muy claro, meditamos sobre ese tema e intentamos tener una experiencia directa mediante la familiarización.

En cuanto a la vacuidad, debemos escuchar muchas veces los Suttas que revelan el significado último, escuchar a los maestros una y otra vez, reflexionar sobre su significado y una vez bien comprendidas intelectualmente.

meter errores o actuar conscientemente con maldad, y a intentar hacer siempre todo lo posible para el bienestar y beneficio de los demás. Actuar mejor, practicar mejor.

Si aspiramos a ser seguidores de Buda Sakyamuni, mientras practiquemos lo que El dice, no habrá error ni miedo; pero si no somos buenos practicantes, decir: “Soy budista” no es muy correcto. Debemos demostrarlo con nuestros actos, con regocijo y no sólo de palabra. Cuando practicamos de verdad, no hay miedo o vergüenza.

Pasa igual con los practicantes de otras religiones como el cristianismo o el islamismo; si se practica de verdad el mensaje revelado por los grandes maestros de cada tradición, no tiene por qué haber conflictos, todos pueden identificarse como miembros y practicantes de esa religión con orgullo. Y así, cuando en las distintas tradiciones religiosas se habla de “destruir a los enemigos”, si lo interpretáramos bien, se entendería que se trata siempre de los auténticos enemigos, los internos, los engaños.

¿Qué problema hay entonces en identificarnos y expresar con orgullo: “*Practico tal religión o tal otra*”? Los problemas y conflictos surgen cuando practicamos una religión sin saber por qué. Esta ignorancia es la causa de los problemas.

PREGUNTAS

P.-Yo estoy muy contento de ser budista, hoy ha hablado Geshela del estado de sabiduría exaltada y ha dicho que no es posible *percibirla sin dualidad*. Cuando habla de la

exactamente el día y la hora, dependeremos de la confianza en nuestros padres. Ellos no tienen razón alguna para engañarnos o dar una fecha falsa ¿qué podrían ganar? Si son personas veraces, podemos fiarnos de lo que dicen. Del mismo modo, para comprender este tercer grupo de fenómenos, los muy ocultos, dependemos de nuestra confianza en seres cualificados. El mismo Buda Sakyamuni dijo: “*Los ciento ocho volúmenes de enseñanzas que he dado se refieren a los tres grupos de fenómenos u objetos de comprensión: obvios, ocultos y muy ocultos, y nada existe que no pueda incluirse en estos tres tipos de objeto. Por lo tanto, hay que analizar si la enseñanza es correcta o no; de otro modo, tu comprensión estará basada en una fe ciega. Debes analizar si es correcta, si puede aplicarse; si no es así, puedes dejarla a un lado. No tomes mis enseñanzas sólo por respeto a mí o por ser un Buda. Debes hacer como cuando vas a comprar oro: comprobar si es de buena calidad, si es puro o no lo es. Sólo después del necesario análisis podrás realizar la compra*”.

De esta forma, Buda nos da libertad, la opción de seguir sus enseñanzas o no, según decidamos si es correcto y bueno para nosotros. En estos textos sobre los tres grupos de fenómenos, encontramos claramente la base para las dos verdades: el camino - método y sabiduría - y el fruto - los dos cuerpos de Buda.

A la hora de ganar confianza en las enseñanzas es muy importante que seamos muy críticos, con una mente justa; no analizar a la persona que las imparte sino a la enseñanza misma, y no confiar en la persona sino en el Dharma.

No es suficiente con seguir las palabras de un maestro sólo porque éste sea famoso, debemos analizar la enseñanza y confiar. En cuanto a la confianza en la enseñanza, no debemos hacerlo en las palabras utilizadas sino en su significado. Puede que las enseñanzas sean explicadas con palabras muy agradables, muy suaves y muy bonitas y que, sin embargo, contengan errores en su significado; otras veces, la enseñanza no se expresará de forma bella como un poema, pero el significado será el correcto. Lo más importante es el significado, no cómo se exprese.

En resumen, para llegar a confiar en el Dharma tenemos que:

No fijarnos en la persona física ni desconfiar de ella, sino en la enseñanza, para seguirla con autenticidad.

A la hora de seguir la enseñanza, no debemos confiar en las palabras sino en su significado.

No debemos confiar en el significado interpretativo sino en el definitivo.

Con respecto a este último punto, muchas de las enseñanzas de Buda expresan y revelan su significado definitivo; pero si tomamos literalmente lo que dicen, podríamos encontrar en ellas contradicciones o incoherencias. Por ejemplo, en el Sutra del Corazón, cuando se dice: "... no hay ojo ni oído, etc...." ¿Qué quieren decir estas palabras? Desde luego que hay ojos, oído y nariz. Si lo tomamos literalmente, parece algo de locos, no es verdad que no haya ojos, oído... Debemos inferir, pues, que la frase de Buda implica algo más, otro significado que, en primera instancia, no acertamos a ver.

En vez de confiar en las interpretaciones del texto, de-

la que, aun a pesar de nuestros deseos, no logramos encontrar la felicidad que queremos, cualquier tipo de práctica espiritual, cualquier esfuerzo es inútil.

Aunque estemos hablando de una época de conflicto, no se especifica, en cambio, a qué nivel está. Si nos esforzamos, de manera individual, con entusiasmo y perseverancia, lograremos vivir en una época dorada. No tenemos pues, en este sentido, que vivir como lo hacen los demás. Si cambiamos nuestra forma de vida, nuestra forma de practicar, podremos vivir de manera totalmente distinta al resto del mundo y eso va a depender de cómo practiquemos y cómo lo apliquemos después a nuestra vida. No culpemos de todo a la época degenerada en la que estamos viviendo o a los problemas mundiales; por el contrario, intentemos cambiarnos a nosotros mismos en lugar de tratar de hacerlo con lo exterior. Esto nos va a dar más oportunidades, más posibilidades. Pero si nuestra idea es seguir peleando y discutiendo con todo el mundo porque vivimos en una época de conflictos... (risas) Así no se puede vivir.

Debería haber continuado con las alabanzas a Tara, pero esta mañana me ha venido a la mente que era importante hablar acerca de la vida y la práctica del Dharma - no queda mucho sobre las alabanzas -. Si realmente comprendemos bien el Dharma, podremos entender el funcionamiento de la ley de causa y efecto y con una buena convicción sobre este tema, podremos actuar en consecuencia. Si nuestras acciones son equivocadas, tendremos que experimentar sus resultados y éstos serán negativos; es decir, sufrimiento. En cambio, si actuamos positivamente, los resultados serán buenos; es decir, felicidad. Tener presente esto nos ayudará a no co-

genera más y más emociones negativas y que da como consecuencia, que haya más guerras, más peleas, más discusiones, etc. Es una época de degeneración y conflictos.

Durante la época dorada, los seres humanos gozaban de satisfacciones en cuanto a riqueza material, deseo y experiencias de felicidad y también se disfrutaba más de la experiencia espiritual. Cuando estas cuatro circunstancias están en equilibrio se habla de “época dorada”. Pero según se van degenerando los méritos y la energía de los seres, todo se va degradando.

No es el tiempo el que cambia a los seres, son los seres con sus actos y pensamientos los que hacen que el tiempo cambie. Al no practicar de forma correcta, una época dorada se convierte en una época de conflictos. Después de haber disfrutado al cien por cien de las cuatro características de la época dorada, el nivel ha ido bajando primero hasta las tres cuartas partes, después sólo a la mitad, y así, hasta llegar a donde estamos ahora: un tres por ciento. Y aún no estamos en lo peor. Todavía quedan tiempos más difíciles por llegar, tiempos en los que los seres humanos sólo llegarán a los diez años. Para eso quedan 320.000 años, (risas) según los cálculos budistas. Seguro que hay otros cálculos. (risas) No sé, es lo que dicen.

Ahora bien, indistintamente de lo que pueda pasar en el futuro o de lo que haya sucedido en el pasado, lo cierto es que ahora vivimos en esta época de conflicto. Esto, sin embargo, no debería llevarnos a pensar de forma morbosa que puesto que vivimos en esta época con tantos conflictos y guerras, en la que no hay satisfacción, en

bemos confiar en su significado definitivo. El significado definitivo se refiere a las enseñanzas de los Sutras.

Para llegar a comprender la realidad última de los fenómenos, hay que estudiar y basarse en los Sutras que revelan la realidad última o la vacuidad. Sin la base de estas enseñanzas, no podemos descubrir estos fenómenos ni percibir directamente la vacuidad ni obtener una experiencia directa.

No debemos confiar en la conciencia mental sino en la sabiduría exaltada. Es decir, no podemos depender de la conciencia mental o del intelecto de los seres comunes todavía influenciados por la impresión de la ignorancia porque ésta impide obtener una percepción clara de la vacuidad. Para llegar a esta experiencia real de la vacuidad hay que estar libre de apariencias y dualidades y, para ello, debemos apoyarnos en la sabiduría exaltada que no está influenciada por la ignorancia ni por las impresiones obtenidas sobre la base de ésta. Por ejemplo, los seres “arias”, los seres superiores, cuando realizan la vacuidad o meditan en el estado de la vacuidad, la perciben directamente, no se les aparecen falsas vacuidades o apariencias duales. En ese estado meditativo ven la realidad tal y como es, eso es lo que deberíamos desarrollar.

Cuando tratamos con un color cualquiera, blanco, negro o multicolor, tenemos que verlo con nuestra conciencia visual; no podemos percibir los colores a través de las manos; tampoco nuestra conciencia olfativa sería capaz de percibir los colores; ante una comida que parece ser muy buena, podemos pensar: “¡OH, esta comida debe ser muy buena!” pero no llegaremos a saberlo de verdad hasta que no la probemos, es la conciencia del gusto la

que, finalmente, determinará si esa comida sabe bien. Cada conciencia sensorial tiene su función a la hora de percibir los diferentes objetos de los sentidos. Descubrir la realidad última de los fenómenos dependerá de la sabiduría exaltada.

PREGUNTAS

P.- Para establecer esas dos verdades, tenemos que verlas como dos mentes totalmente distintas, la verdad convencional está establecida a través de una mente en particular y la verdad última o absoluta se establece con otra mente totalmente distinta. Por lo tanto, la verdad última de los fenómenos, ¿debe establecerse a través de la sabiduría exaltada?

R.- Sí. Es una conciencia no equivocada, no contaminada por la ignorancia, en la que no hay impresión alguna de ignorancia. A través de ese tipo de conciencia pura, o no equivocada, libre de contaminaciones, se es capaz de establecer la verdad última de los fenómenos o la vacuidad.

No somos capaces de descubrir o establecer aquello que es vacuidad por medio de la conciencia sensorial, porque nuestros sentidos están contaminados o influenciados por la ignorancia, lo que no quiere decir que esas conciencias sensoriales no sean capaces de establecer la verdad convencional. Podemos ver, tocar cosas, escuchar diferentes sonidos y así actuar y funcionar en el mundo.

Estas dos mentes son totalmente distintas. Los medita-

dores que han desarrollado la realización directa de la vacuidad, cuando están en este estado meditativo, poseen una mente totalmente libre de engaño o ignorancia y pueden, por consiguiente, establecer correctamente la verdad última de los fenómenos.

Buda Sakyamuni, un ser humano, nos demuestra su gran compasión y bondad al actuar con gran amabilidad en esa época conflictiva. Nos ha enseñado el camino y cómo recorrerlo paso a paso con un método muy hábil. Y no sólo eso: entre los mil budas afortunados, únicamente El se ha atrevido a aparecer en esta época de tantos conflictos y dificultades. De alguna forma, los otros budas no se comprometieron a hacerlo, pero sí Buda Sakyamuni que prometió ayudar a los seres de esta época de degeneración y conflicto.

Vivimos en una época caracterizada por la gran abundancia, por la riqueza material y, al mismo tiempo, por una gran insatisfacción. Somos esclavos de multitud de deseos y estamos faltos de felicidad.

Tampoco sentimos mucha satisfacción por nuestra práctica. Si contamos las personas que practican el dharma o cualquier otro camino espiritual, son pocas. Desde este punto de vista, decimos que estamos ante una época degenerada y conflictiva; es decir, no disfrutamos de estas cuatro circunstancias que ya hemos citado - riquezas materiales, deseos, encontrar lo que deseamos, nuestro camino espiritual -; sólo disfrutamos de lo poco que tenemos gracias a Buda Sakyamuni y su gran bondad. Vivimos en esta época de conflictos porque tenemos una mente muy burda que se altera con facilidad y que