

ངམ་གསོ



NGALSO  
Path to Enlightenment



## Práctica de Tara Blanca

Transcripción de enseñanzas de Lama Caroline

Centro de Sanación y Meditación de Albagnano, Italia, el 9 de Abril del 2020

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=DwDws9md3hA&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2_A6E7XLTOwJ&index=3)

[v=DwDws9md3hA&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2\\_A6E7XLTOwJ&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=DwDws9md3hA&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2_A6E7XLTOwJ&index=3)

*Para apoyar a la sangha en este periodo de pandemia, hemos decidido apresurarnos a poner a disposición de todos una serie de textos traducidos sobre las enseñanzas y prácticas de estos tiempos. Poco a poco iremos revisándolos más a fondo. Entretanto, esperamos que os ayuden y que disculpéis las erratas que podáis encontrar en ellos.*

*Este texto ha sido preparado exclusivamente por motivos (no-comerciales) personales para ser utilizado para la práctica y estudio del Dharma. Se puede descargar gratuitamente. Si quieres realizar una donación, puedes ir a [ngalzo.org](http://ngalzo.org) en donde encontrarás la información detallada para hacerlo.*

<https://kunpen.ngalzo.org/come-aiutare/donazioni-per-insegnamenti-online/>

ནམོ་གུ་རུ་རྩུཾ་

ནམོ་བྱུ་ལ།

ནམོ་རྣམ་ལ།

ནམོ་སངས་ལ།

ནམོ་ཏི་རཱ་ལ།

namo gurubye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya (x3)

namo tri ratnaya

སློམ་ཚེག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀའ་འགྲུབ་ལ།

།འཇུག་ཆེན་པོ་ལྷན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་དེའི་ལྷ།

།འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སློབ་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།

།དཔལ་ལྷན་སློམ་འི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chok sangpo pal gyur trashi pa

thub chen ten pe trinle yar ngo da

phel gye dro lor tsam pe dze pa chen

pal den lame shab la sol wa deb

ཨོཾ་གུ་རུ་བཟོ་རྩུ་ར་སུ་མ་ཏི་ལུ་འཕྲིན་ལས་ལ་གསོལ་བ་ཞུ་བ་ལྷན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་དེའི་ལྷ་ཏུ་ཏུ།

om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri bhadra  
war samaya sarwa siddhi hung hung

ཕ་ཚེད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །

ཕ་ཚེད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །

ཕ་ཚེད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །

དོན་དཔེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

pha khyö kyi ku dang dak gyi lu  
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii  
dön yer me chik tu yin gyi lob

མཚོན་ཀྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །

མཚོན་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དབ། །

མཚོན་ཀྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །

དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu  
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii  
dön yer me chik tu yin gyi lob

om muni muni maha muni shakymuniye soha (x3)

om maitreya maitreya maha maitreya arya maitreya soha (x3)

om ah hung karuna karuna maha karuna arya karunaye soha (x3)

Buenos días a todos, soy Lama Caroline y estoy retransmitiendo desde el Centro de Sanación y Meditación de Albagnano en el Norte de Italia. Hoy os hablaré sobre cómo recitar el mantra de Tara Blanca para la práctica de larga vida.

Nuestro precioso maestro Lama Gangchen Rinpoche nos ha pedido hacer esta práctica. Esta enseñanza será traducida simultáneamente al italiano a través de la página de Facebook del Centro de Sanación y Meditación de Albagnano por María Cristina y al español desde Chile, a través del Facebook del Centro Buda de la Medicina — por favor enviad los links para que las personas que hablan español puedan seguir la enseñanza —.

Como todos ya sabéis estamos viviendo una situación extraordinaria, en la que casi todo el mundo está encerrado por cuarentena esperando a que el coronavirus finalice lo antes posible, que disminuya el número de enfermos y que todo vuelva pronto a la normalidad e inclusive sea mejor que antes.

Durante este periodo Lama Gangchen nos ha estado dando muchos consejos sobre cómo lidiar con esta situación. Por ejemplo, nos ha transmitido Parnashawari y aconsejado

hacer esta práctica [https://www.youtube.com/watch?v=ggeOM9M9Nyg&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2\\_A6E7XLTOwJ&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=ggeOM9M9Nyg&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2_A6E7XLTOwJ&index=5) — de la que he estado hablando en enseñanzas anteriores —. También nos ha aconsejado practicar lo que llamamos los tres budas de larga vida para poder incrementar nuestra energía de sanación y la energía positiva. Hace dos días os hablé sobre cómo practicar Ushnishavijaya; si queréis escucharlo, está disponible en nuestro canal de YouTube, [https://www.youtube.com/watch?v=A-GWIF-YFgQ&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2\\_A6E7XLTOwJ&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=A-GWIF-YFgQ&list=PLcDhyIECBMuN-8GBuBMTI2_A6E7XLTOwJ&index=2)  
También se está preparando una transcripción de esta meditación que será publicada en breve.

Hoy os hablaré de Tara Blanca, luego de Amitayus, así en unos días vamos a tener una idea de cómo practicar las tres. Si queréis, podéis uniros al maratón de mantras, el maratón de la Iluminación, el maratón de la larga vida, que estamos realizando en estos momentos [Esta actividad colectiva ha terminado]. Con estas explicaciones vamos a poder meditar correctamente y nuestros mantras tendrán el máximo beneficio para nosotros, nuestros amigos, familia, nuestro precioso Guru y todos aquellos a quienes nos gustaría dirigir esta energía.

Hemos también compartido un documento [Fonética de los mantras], Recitación de Mantras de las Tres Deidades de Larga Vida, que podéis descargaros si queréis participar en el maratón de la Iluminación. Es una versión actualizada — con los tres mantras — con algunas correcciones de Lama Michel, si queréis descargarla está disponible en nuestro sitio web [ngalso.org](http://ngalso.org).

Vamos a comenzar repitiendo los mantras una vez, luego os hablaré sobre Tara Blanca. Muchas personas me han pedido que explique cómo hacer estos mantras, por eso los vamos a repetir juntos una vez. Haremos la lectura completa y luego os hablaré un poco de ellos.

## Recitación de Mantras de las Tres Deidades de Larga Vida

Oración y mantra de petición de bendiciones del Guru, Raíz Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel

སློམ་ཚེས་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀྲ་འིས་པ།  
།ཐུབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྱིན་ལས་ཡར་དོའི་ལྷ།  
།འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སློར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།  
།དཔལ་ལྷན་སློམ་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chok sangpo pal gyur trashi pa  
thub chen ten pe trinle yar ngo da  
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen  
pal den lame shab la sol wa deb

ཨོཾ་ཀུལུ་རུ་བརྗོད་རྩེ་ལྷ་མ་ཉི་ལུ་ཉི་ལ་ས་ལ་ཀམ་ལུ་མར་རྩེ་ལེ་ཤྲི་ལྷ་དྲ་མར་ས་མ་ལ་ལེ་སའ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།  
om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri bhadra  
war samaya sarwa siddhi hung hung

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

pha khyö kyi ku dang dak gyi lu  
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii  
dön yer me chik tu yin gyi lob

མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
མ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
མ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu  
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii  
dön yer mechik tu yin gyi lob

## Amitayus

ཨོཾ། ཨོ་མོ་ལྷ་ག་མ་ཏེ་ཨ་པ་རི་མི་ཏ་ཞུ་ཡུར་རྫོ་ལ་སུ་བི་འི་ཕྱི་ཏ་ཏེ་རྫོ་རྩེ་ཡ་ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཡ་ཨ་རྟ་ཏེ་ས་མུ་མི་བུ་རྫོ་  
ཡ་ཏ་ཏུ་ཐུ་ཨོ་མོ་ལྷ་ཏེ་ཕྱི་མ་ཏུ་མུ་ཏེ་ཨ་པ་རི་མི་ཏ་མུ་ཏེ་ཨ་པ་རི་མི་ཏ་མུ་ཏེ་རྫོ་ལ་སོ་རྫོ་རོ་པ་ཅི་ཏེ་ཨོ་ས་ཐ་སོ་སྐྱ་ར་པ་རི་  
ཕྱོགས་རྣམ་ཏེ་ག་ག་ལ་ས་མུ་རྫོ་ཏེ་ས་མུ་ཐ་བི་ཕྱོགས་མ་ཏུ་ལ་ཡ་པ་རི་ཐུ་རེ་སྐྱ་ཏུ།

om namo bhagawate aparimita ayur gyana sumbini tsita tedzo  
randzaya tathagataya / arhate samyak sambuddhaya / tayatha / om  
punye punye maha punye aparimita punye aparimita punye gyana  
sambha ropatsite / om sarwa samskara parishudha dharmate gagana  
samugate / sobhawa bishuddhe maha naya pariware svaha

om amarani zewanteye svaha

dümin chiwe tsenma thongwa na  
de ii möla **tsepame** ku  
selwar thong ne chidak pa chom te  
chime rikdsin ñurdu thobpar shok

རྗེ་བརྩུ་བ་སྐྱ་མའི་སྐྱ་ཚོ་རབས་བརྩུ་ཅིང་།  
།འཇམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བརྩུར་རྒྱས་པ་དང་།  
།སློབ་ཐབས་བརྩུ་བའི་སློབ་མེས་གསུམ་གྱི།  
།འགོ་བའི་ལུ་བ་སེལ་རྟུ་ག་ཏུ་གཞུང་གྱུར་ཅིག་།

yetsün lame kutse rabten ching  
nam kar thrinle chok chur gyepa dang  
lo sang tenpe drönme sa sum gyi  
drowe münsel taktu ne gyur chik







vishodhaya vishodhaya / samantena mochaya mochaya / samanta  
rasmi parishuddhe / sarva tathagata hridaya / adhishtana adhishtite /  
mudre mudre maha mudre / maha mudra mantra padaih svaha

### Mantras Cortos

ཨོྭ་ལུ་སྐྱུ་ ཨོྭ་ཨ་མི་ཏཱ་ཡུ་རྩ་དེ་སྐྱུ་

om bhrum svaha / om amrita ayur dade svaha

ཨོྭ་ཨུཾ་ཏུྃ་ ཏུྃ་ ཨོྭ་ཨུཾ་རྩ་རྩ་མུྃ་སངས་རྩོ་སྐྱུ་

om ah hum tram hrih / am ah mam sarva sattvam shchha raksha kuru svaha

om ah guru buddha ushnishavijaya sarwa siddhi hung

ཨོྭ་ཨ་མི་ཏཱེ། ཨ་མི་ཏཱི་དྲ་ལེ། ཨ་མི་ཏཱི་བྱ་རྩེ། ཨ་མི་ཏཱི་སུ་མི་ལེ། ཨ་མི་ཏཱི་ཡུ་རྩ་དེ། ག་ག་ན་གྱི་རྩི་

ཀ་རེ་སངས་སྐལ་ལྷ་ཡོ་ཀ་རྩི་ཡེ་སྐྱུ་

om amite / amitod bhawe / amita vikrante / amita gatri / amita gamini / amita  
ayur dade / gagana kirti kare / sarva klesha kshayam kariye svaha

dümin chiwe tshenma thongwa na  
de yi möla **nangyelmaye** ku  
selwar thong ne chidag pa chom  
te chime rigdzin nyurdu thobpar  
shog

རྩེ་བརྩུ་བ་སྐྱུ་མའི་སྐྱུ་ཚོ་རབས་བརྩུ་ཅིང་།

འཇམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བརྩུ་རྩུ་བ་དང་།

སློབ་ཟུང་བརྩུ་བ་དེ་སྐྱུ་མེ་ས་གསུམ་གྱི།

འཕྲོ་བའི་སྐྱུ་བ་སེལ་རྩུ་བ་གསུམ་གྱུ་རྩུ་ཅིང་།

yetsün lame kutse rabten ching  
nam kar thrinle chok chur gyepa dang  
lo sang tenpe drönme sa sum gyi  
drowe müsnel taktu ne gyur chik

Esta es la nueva versión de la recitación que tenemos que hacer en el maratón Iluminado. Cuando recitamos tenemos que repetir claramente lo que está escrito en el papel. De cada mantra tenemos que hacer un mala o rosario — que serían aproximadamente cien mantras —. Algunos mantras son largos, por ejemplo, el de Amitayus es bastante extenso; el único que repetiremos tres o siete veces es el Dharani largo de Ushnishavijaya — del resto de los mantras hacemos un mala —.

Algunos dicen: «Oh esto es mucho para mí, es imposible», o algo similar. Si os sentís así pero queréis participar, podéis hacerlo con un solo mantra, por ejemplo, si sentís una conexión especial con Tara Blanca acumuláis tantos mantras como os sea posible, — diez mil o cien mil de ese mantra — y lo agregamos al contador de mantras. [Esta actividad colectiva ya terminó, si queréis podéis continuarla por vuestra parte]. Durante la recitación colectiva en el maratón puedes seguirla toda — un mala por mantra — o simplemente hacer los malas que puedas de cada uno. Espero haber sido clara en este punto.

Veremos que hay un contador en línea; si por ejemplo, tú haces diez mil, escribes en el contador de mantras diez mil. A veces contamos malas, un mala son cien mantras, pero en esta ocasión os estamos pidiendo que si habéis hecho treinta y siete mantras anotéis treinta y siete. Anotad la cifra exacta así calcularemos sin perder los mantras de nadie.

Me he puesto una camiseta especial que dice: Juntos Podemos, juntos podemos hacer millones de mantras de larga vida. Lama Gangchen las diseñó el año pasado — Juntos Podemos —. Si ponemos nuestras mentes en esto, juntos podremos hacer millones de mantras de larga vida.

Vamos a hablar hoy sobre Tara Blanca. Estaría bien mirar una imagen de Guru Buda Tara Blanca.

Me acaba de llegar una pregunta desde Chile:

**Tener la iniciación de Tara Chittamani, Tara Verde o de las 21 Taras, ¿vale en el caso de no tener la iniciación de Tara Blanca? ¿Es lo mismo?** No, realmente no. Pero en estos momentos vista la situación de emergencia en la que nos encontramos [...].

La mayoría de vosotros, de nuestra sangha, ya ha recibido muchas veces esta iniciación, ya sea personalmente o por el streaming [retransmisión en vivo a través del canal Ngalso de youtube] de Lama Gangchen Rinpoche. En el caso de que una persona nueva en nuestra sangha quiera participar en nuestro maratón y no tenga la transmisión del mantra, en breve os la voy a dar— una especie de excepción por la situación de emergencia —; la condición mínima para poder recitar el mantra es recibir su transmisión. Luego, cuando os sea posible, por favor recibid el *yenang*, la bendición que os da el permiso para hacer esta práctica de un modo más extenso. Obviamente, ahora no es posible, estamos todos encerrados en casa, pero cuando volvamos a la normalidad, por favor visitad a un lama

de vuestro linaje, recibid esta iniciación, y haced la práctica completa con todas sus etapas como la toma de refugio, votos del bodhisattva, etc. Es mucho más beneficioso. Pero al encontrarnos en esta situación extraordinaria, daré la transmisión del mantra a quienes no la hayan recibido, para que podáis recitar el mantra de Tara imaginando que Guru Buda Tara Blanca está frente a vosotros.

## ¿Quién es Tara Blanca y por qué hacer la práctica?

En el budismo Indo-tibetano tenemos muchas budas femeninas, lo que es muy lindo. Creo que una de las razones por la que muchos de nosotros nos sentimos atraídos por el budismo tibetano es el hecho de que existan tantos arquetipos femeninos de la Iluminación. Es bastante equilibrado el que encontremos tantos budas masculinos como femeninos; es muy lindo.

Hay un Buda llamada Tara, Tara la Liberadora, Tara la Heroína Veloz. Podríamos decir que [comparando con el cristianismo] es una especie de “Virgen”. Los que hayáis sido cristianos, puede que penséis de esta manera.

Tenemos diferentes emanaciones de Tara, la madre divina. No es una diosa, es un buda. Alcanzó la Iluminación hace muchos eones y hay una hermosa historia sobre cómo lo hizo: Era una princesa llamada, La Princesa de la Sabiduría de la Luna, en tibetano *Yeshe Dawa* y en sánscrito *Jhana Chandra*. Su padre y su familia eran budistas, por lo que muchos monjes visitaban al rey y a su corte en el palacio real para enseñar el budismo. Es obvio que la princesa estaba muy interesada y un día se acercó a los monjes pidiendo:

- Por favor enseñadme el dharma, deseo alcanzar la Iluminación.  
- Una mujer como tú no puede alcanzar la Iluminación, porque hay muchas condiciones que como mujer no puedes cumplir. Respondieron los monjes.  
- No estoy de acuerdo, dijo la princesa. La historia dice que se paró firmemente frente a los monjes diciendo: En el nivel final no hay hombre, no hay mujer. Todos tenemos el potencial para la Iluminación. Yo voy a alcanzar la Iluminación en la forma de una mujer. Luego se sentó y lo comenzó a practicar. Se concentró con determinación, entró en retiro, generó la renuncia, la bodhichitta, estudió la vacuidad — la naturaleza última de la realidad — y se comprometió tanto con diferentes prácticas que gracias a su gran esfuerzo y poniendo en práctica las instrucciones de su guru, alcanzó la Iluminación, el despertar. Así pasó a ser conocida como Buda Tara, Tara la Liberadora.

Tara tiene la cualidad especial de poder ayudarnos a liberarnos del miedo, del dolor y del sufrimiento. Para mí tiene una especie de cualidad maternal. Por eso cuando nos comprometemos y hacemos esta práctica de Tara — en cualquiera de sus formas — tenemos una sensación de que alguien nos está cuidando mucho y con mucha dulzura. Es una práctica muy reconfortante en varios niveles.

De acuerdo a la historia de Buda Tara, una vez que alcanzó la Iluminación, cada mañana entre el desayuno y el almuerzo se sentaba y como una persona iluminada trabajaba para liberar a cientos y miles de seres del sufrimiento. Luego, entre el almuerzo y la cena hacía otra sesión para liberar a más y más seres de los diferentes niveles del samsara. Por ello pasó a ser conocida como Tara la liberadora, la heroína veloz.

Para el budismo tibetano es el buda femenino más popular y tiene varias formas, aspectos. La forma de Tara Verde es más popular, aunque también tenemos a Tara Blanca y muchas otras. De hecho hay 21 aspectos de Guru Buda Tara y de ellos provienen varias de nuestras budas femeninas, como por ejemplo: Parnashawari, Kurukulle y Maritse. Muchos de nuestros yidams femeninos más importantes son manifestaciones de Guru Buda Tara.

Todos los tibetanos budistas se saben las Alabanzas a las 21 Taras. Es el equivalente al Dios te salve María de los católicos. Para los budistas tibetanos es la plegaria más importante, — además de la toma de refugio —.

Hay mucho material e información hermosa sobre Guru Buda Tara. Hoy no tenemos el tiempo para que os cuente todas las cosas, pero hay otra historia súper bonita de cómo surgió Tara: Esta historia dice que Buda Avalokiteshvara, el Buda de la Compasión que estaba cuidando del mundo y de los reinos del samsara — es decir, los infiernos, fantasmas, animales, humanos, dioses, asuras, y todos otras formas de seres — vio que todos experimentaban diferentes tipos de sufrimiento, dolor e insatisfacción; vio que todos estos millones y billones de seres estaban atrapados en sus ilusiones, sufrimientos y por su empatía y gran compasión Avalokiteshvara comenzó a llorar. De las lágrimas que salieron de sus ojos dos descendieron por su rostro; de una de ellas salió Tara Verde y de la otra Tara Blanca o Sita Tara — como también la llamamos nosotros —. Esta es otra historia sobre el origen de la leyenda de Tara; hay dos formas: Tara Blanca y Tara Verde, quienes surgieron de las lágrimas del Buda Avalokiteshvara para liberar velozmente a los seres del sufrimiento — para guiarlos al despertar —. Es una hermosa historia de nuestra tradición. Se asemeja un poco a la pintura, El Nacimiento de Venus. Tara surge del agua, de las lágrimas del Buda de la Compasión.

Hay otra historia tibetana sobre el Rey Songtsen Gyampo, que vivió en el siglo VIII. Fue un rey tibetano muy importante, uno de los primeros reyes budistas, que trajo la primera ola de maestros budistas a Tibet. Tenía dos esposas, una era china y la otra nepalesa. La esposa china era considerada como una emanación de Tara Verde y la esposa nepalesa era considerada como una emanación de Tara Blanca. Creo que a él se le considera como el Buda Chenrezig o Amitabha.

Para los Gelugpas, la práctica de Tara Blanca se remonta a Atisha. Atisha fue un gran maestro indio que vivió en el siglo XI y uno de los grandes maestros que trajo el Mahayana, Vajrayana y Theravada — los tres yanas — desde India a Tíbet. Él comenzó la

que es conocida como la nueva tradición, la nueva tradición Kadampa del budismo tibetano. De hecho fue Atisha quien trajo la práctica de Tara Blanca a Tibet desde India. ¿De dónde la sacó? Tenemos lo que llamamos las prácticas de linaje lejano que proceden del Buda y que ha ido pasando por muchas generaciones de maestros, tibetanos e indios, hasta llegar directamente al Buda histórico Shakyamuni — estas prácticas son conocidas como las prácticas del linaje lejano —. Por otro lado, tenemos algunas prácticas denominadas prácticas del linaje cercano. En este caso un maestro espiritual que haya tenido una experiencia poderosa, directa, digamos que una revelación espiritual de una práctica, la transmite. Esto es lo que pasó con la práctica de Tara Blanca.

Como he dicho anteriormente, muchas de nuestras prácticas se remontan al Buda histórico y son llamadas las prácticas de linaje lejano, pero también tenemos prácticas con un linaje más cercano o linaje corto.

Por el hecho de tener el potencial para alcanzar la Iluminación — y no solo el Buda histórico — maestros extraordinarios pueden también tener experiencias iluminadoras o visionarias. Esto es considerado igualmente válido — como el otro tipo de transmisión del linaje lejano —. Estas visiones y experiencias se transmiten a los discípulos y a las generaciones sucesivas; este es el caso de la práctica de Tara Blanca.

La práctica de Tara Blanca viene transmitida gracias a una experiencia visionaria de uno de los maestros de Atisha. *Vagishvara Kirti*, como se llamaba, fue un maestro indio que tuvo una visión directa de Tara quien se le apareció en su forma blanca, en la forma de la larga vida. Esta forma de Tara fue transmitida a *Jowo Atisha*. Cuando Atisha fue a Tibet transmitió a los tibetanos setenta y siete prácticas diferentes de sutra y tantra. Una de ellas fue las tres prácticas de larga vida de Tara Blanca que proviene del llamado, Ciclo de Engañar a la Muerte por el gran yogui Vagishvara Kirti. Posteriormente, Atisha la transmitió a Gyanpopa que la pasó a los maestros Kagyu y Sakya hasta que finalmente llegó a los maestros de la tradición Gelugpa hasta Lama Tsongkhapa y a los primeros maestros de la nueva tradición Kadampa, los primeros Gelugpas.

El primer Dalai Lama tuvo una conexión particularmente especial con Tara. Lama Gangchen, en una vida anterior fue *Panchen Sangpo Tashi* uno de los discípulos más cercanos del primer Dalai Lama, por eso Lama Gangchen desde hace muchas vidas tiene una conexión muy especial con Tara, Tara Blanca, Palden Lhamo, y muchas otras formas de Tara.

Se dice en nuestras historias budistas que el yogui Vagishvara Kirti que estaba leyendo el llamado Tantra Supremo de Tara la Yoguini, el Tantra de Tara, — que es el origen de todos los rituales — encontró el siguiente pasaje: «Pon a la persona para la que estás haciendo el ritual en el centro de una rueda de ocho rayos, en los ocho rayos, las ocho sílabas rodeadas por los señores de la ciudad de su mantra. Uno está protegido por una rueda verde, el otro engaña a la muerte con una blanca».

Cuando leyó este pasaje y comprendió su significado tuvo una visión de Tara Blanca. Hay

varias meditaciones especiales de sanación de Tara Blanca que se basan en este verso. Este es el texto en el que se basa la práctica de Tara Blanca.

Conozco a Lama Gangchen desde hace casi treinta años. Afortunadamente he pasado treinta años viviendo a su lado y trabajando con él. A principio de los años 90 cuando lo conocí, me mudé a Milán —antes de que transmitiera la Autocuración—. Antes de que transmitiera la Autocuración Lama Gangchen hacía todo el día la práctica de Tara Blanca. Lo que solíamos hacer en el gompa de Kunpen Lama Gangchen de Milán era la práctica de Tara Blanca — diariamente —, Abriendo los Ojos con Chenrezig y la práctica del Protector. Después nos sentábamos y cantábamos mantras durante horas y horas; era muy bonito. Las personas le decían a Rinpoche "el lama que canta", porque solíamos cantar todos estos hermosos mantras y canciones como [cantando] «Lama Gangchen Rinpoche Guru supremo [...]» y otras muchas canciones durante horas y horas. Luego nos quedábamos allí y comíamos pizza todos juntos con Rinpoche. Esto es lo que hacíamos en la gompa de Kunpen en los primeros tiempos, antes de la Autocuración. Para muchos de los discípulos antiguos, la práctica de Tara Blanca es muy especial, es muy cercana porque tenemos este fuerte sentimiento que se conecta con Rinpoche.

Voy a utilizar una sadhana muy antigua de Tara Blanca que es la que usábamos con Rinpoche en Milán, que se basa en una sadhana de Kyabje Pabongkha Rinpoche. Voy a explicaros cómo hacer la visualización del mantra de acuerdo a esta sadhana. Rinpoche me pidió que cuando os hable de estas cosas no explique todos los detalles porque este no es el momento para ello. Ahora necesitamos ir al punto de cómo hacer la meditación y eso es lo que os voy a explicar. Por regla general damos muchas explicaciones sobre las preliminares, ofrendas, tormas y tantas otras cosas que ahora vamos a saltar. Espero que después recibáis una explicación completa sobre todas las prácticas de las que hemos estado hablando resumidamente en estos días.

En el maratón de la Iluminación, estamos recitando los mantras de estos tres budas de la larga vida. En primer lugar tenemos a Amitayus, luego a Tara Blanca y finalmente a Ushnishavijaya.

## **Visualizaciones del mantra** [siguiendo las tres deidades de larga vida]

### **Cuando tienes la Iniciación**

Si tenemos las iniciaciones lo que tenemos que hacer es: desde la vacuidad surgimos como Amitayus, — mañana lo explicaré — ponemos a nuestro Guru en nuestro corazón junto con nuestros seres queridos, madre, padre, y alrededor de ellos a todo el resto de las personas; mientras que recitamos el mantra de Amitayus enviamos la energía de larga vida a todos ellos. Repetimos el mantra cien veces. Después hacemos

las oraciones de dedicación, luego nos disolvemos en la vacuidad. Todo se disuelve en la vacuidad.

Posteriormente, desde la vacuidad surgimos como el siguiente buda de la larga vida, Tara Blanca.

Si hemos recibido las iniciaciones lo hacemos de esta forma: Surgimos como cada buda sanador. Primero surgimos desde la vacuidad como Amitayus, después recitamos los mantras de larga vida — por nuestro padre, madre, por quien lo necesite — y después nos disolvemos en la vacuidad y surgimos como Tara Blanca. En nuestro corazón está nuestro Guru, madre, padre, y quienes lo necesiten; y hacemos los mantras de larga vida de Tara Blanca por ellos y al finalizar, después de cada dedicación nos volvemos a disolver en la vacuidad.

Por último surgimos como Ushnishavijaya. Si queréis — en una forma simple —, con un rostro y dos brazos. Si hemos recibido el yenang, la iniciación, lo hacemos de esta manera. Tenemos que intentar hacerlo lo más fielmente posible.

### **Cuando no tienes la iniciación**

Si no has recibido la iniciación, tienes que imaginar que Amitayus está encima de tu cabeza y te envía luces y néctares. Cuando terminas la recitación de los mantras él se disuelve en luz y surge Tara Blanca sobre tu cabeza, imaginamos las luces y los néctares durante la meditación, y después ella se disuelve en luz, en la vacuidad, y de ahí, surge Guru Buda Ushnishavijaya.

Todos podemos hacer esto. Todas estas tres deidades de larga vida son prácticas del Tantra de Acción. Amitayus también pertenece al yoga del Tantra supremo, pero lo podemos hacer de esta manera simplificada.

Lo más importante es que tratemos de visualizar lo mejor posible y si no podemos hacerlo no importa, simplemente cantad los mantras y conectaos con el sentimiento. Os concentráis en la persona a quien os gustaría enviar la energía de larga vida, en la energía de larga vida, el sentimiento y el mantra; esto es lo más importante.

## Autogeneración como Tara Blanca

Esto proviene de la sadhana corta de Tara Blanca contenida en el libro de oraciones Gelugpa de Pabongkha Rinpoche.

om svabhava shudda sarwa dharma svabhava shuddo hang. Todo se vuelve vacuidad

El significado de esto es que las cosas no tienen una esencia fija. Si buscamos las cosas no podremos encontrar una esencia fija en nada. Esto significa que todo surge de causas y condiciones; las cosas están interconectadas, por lo que podemos cambiar las cosas para mejor. Si las cosas tuviesen una verdadera naturaleza no se podría cambiar nada y no podríamos hacer nada excepto aceptar la vida como es. El hecho de que las cosas son interdependientes y surgen por causas y condiciones, significa que si nosotros sabemos cuál es la causa y la condición verdadera podemos crear resultados positivos.

Tenemos que pensar un poco en esto. Ahora estamos encerrados en casa, por ejemplo podemos apreciar un poco la naturaleza, — aunque sea una maceta o un cactus, algo en nuestro hogar —. Podemos observar al menos el sol y la luna saliendo, ya sabéis, recorriendo el horizonte de izquierda a derecha cada día. Podemos ver que las cosas se mueven y cambian. Tenemos que pensar en esto, observar la naturaleza, las cosas que cambian, que están conectadas, que son interdependientes. No somos tan sólidos, independientes e inmutables como pensamos. Al pensar sobre esto estaremos cambiando la visión ordinaria de nosotros mismos y de nuestro entorno, que en estos momentos no es muy agradable.

Imaginamos que todo este mundo lleno de sufrimientos y problemas desaparece en el espacio interno y que desde el espacio interno surge una hermosa flor de loto blanca, un enorme loto blanco, en cuyo centro hay un disco de luna llena, muy pacífico y calmado.

En el centro hay una hermosa luz blanca con la vibración de TAM ཧྱ. La TAM ཧྱ se disuelve en luz; en un instante — en caso de haber recibido la iniciación — aparecemos en la divina forma, iluminada, de Guru Buda Sita Tara, Tara Blanca, la que nos concede la larga vida.

Estaría bien tener una imagen de Tara Blanca. Podemos imaginar que surge de esta manera: Tenemos un rostro y dos manos. La mano derecha hace el mudra de otorgar las realizaciones. La mano izquierda sostiene una flor de Utpala por el tallo. Nuestra apariencia es de una princesa india — no la de una princesa normal sino de una princesa iluminada —. Tenemos las treinta y dos marcas mayores y las dieciocho marcas menores de un buda. Una apariencia muy juvenil, muy vital y energética. Tenemos siete ojos.



Está claro que todos tenemos dos ojos, pero también tenemos un tercer ojo que nos muestra que tenemos que ver la realidad a través de lo que llamamos el camino medio.

Por regla general, no estamos muy equilibrados. Cuando sucede algo, por ejemplo, cuando dos personas discuten, somos arrastrados a uno de los lados de la historia; oímos lo que nos dice una de las personas involucradas y luego vamos a la otra persona y escuchamos su versión; nuestra mente está siempre siendo arrastrada de un lado al otro. No tenemos un punto de vista equilibrado de todo. Por ejemplo, si leemos el periódico somos fácilmente influenciados por las noticias. No escuchamos las dos versiones de la historia, no las verificamos.

Buda nos sugiere que tengamos una visión equilibrada de las cosas, que no sigamos cualquier tipo de noticias, de información. De hecho, actualmente es muy difícil, con todas estas teorías de conspiración y noticias negativas; cada día nos estresamos más y todo se vuelve aún más difícil. Pero ahora tenemos tres ojos, lo que significa que tenemos que ver el camino del medio de la realidad, la correcta visión de la realidad. Esto es lo que simboliza el tercer ojo.

En nuestras dos manos y pies tenemos también ojos. ¿Por qué tenemos siete ojos? Porque necesitamos desarrollar las siete sabidurías. En breve os explicaré cuáles son estas siete sabidurías.

Soy hermosa, una joven buda femenina con siete ojos, estoy sentada en un cojín, — no es un cojín normal sino un cojín de disco lunar —. En mis tres chakras principales están [las sílabas] om ah hung. La perfección de cuerpo, palabra y mente. Blanco, rojo y azul. Por encima de mi cabeza está mi Guru en la forma de Guru Buda Amitayus. Quienes hayáis recibido esta iniciación os podéis visualizar de esta forma. En caso de no haberla recibido, como estamos en una emergencia, podéis imaginar a Tara frente a vosotros o por encima de vuestras cabezas.

Voy a hacer una transmisión del mantra, repetid tres veces después de mí y así el mantra será vuestro; es como una antorcha que enciende a otra antorcha. La energía del mantra pasa de una persona a otra y así sucesivamente. Por favor, repetid después de mí:

Primer mantra:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མཁའ་ལྷ་ཡན་ཏུ་ཐུ་རྫོག་པའི་རྒྱ་ལུ་ཡེ་སྲུ་ཧྲ།

om tare tuttare ture **mama** ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha (x3)

Segundo mantra:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་གུ་རུ་ལྷ་ཡན་ཏུ་ཐུ་རྫོག་པའི་རྒྱ་ལུ་ཡེ་སྲུ་ཧྲ།

om tare tuttare ture **guru** ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha (x3)

Tercer  
mantra:


ཨོཾ་ཏཱེ་རུ་ཏཱེ་རུ་ཏཱེ་སྐྱེ་བུ།

om tare tuttare ture svaha (x3)

Ahora estáis autorizados para visualizar a Tara Blanca por encima de vuestras cabezas y podéis repetir este mantra, enviar energía a aquellos que están en vuestros corazones y necesitan ayuda. Por ejemplo, aquellos que necesitan una larga vida, vuestra madre, padre, amigos, las personas de vuestra ciudad, vuestro querido Guru, etc. Digamos que estamos en una situación de emergencia y todos vosotros podéis sumaros al maratón de la Iluminación. Estos son los mantras que tenemos que repetir.

Si ya tenemos la iniciación surgimos como Tara

## Visualización durante la recitación del mantra


Para los que tenéis la iniciación: en vuestro corazón tenéis la sílaba TAM . De la TAM emanan luces que recogen toda la energía vital, sin fin, de todo el samsara y nirvana.

El universo tiene una enorme cantidad de energía, así que toda la energía pura de los elementos, de la vida, de la vitalidad de los seres sagrados, se absorbe en nuestros corazones.

En vuestro corazón está Guru Buda Amitayus en cuyo corazón hay una sílaba HRI. De la HRI en el corazón de Guru Buda Amitayus se irradian en las diez direcciones luces rojas. — Esto se refiere a todo el universo —. Las luces atraen y recolectan la energía de larga vida y la esencia de larga vida de todos los seres samsáricos y no samsáricos, la esencia de todos los elementos, del espacio, viento, agua, tierra y fuego, así como también cualquier energía que se ha perdido o disipado.

Toda esta energía en la forma de luces y néctares rojos, llenos de amor, compasión, paz, llenos de todo tipo de energías hermosas se disuelve en el vaso que sostiene Guru Buda Amitayus en sus manos — Guru Buda Amitayus que está encima de nuestra cabeza —. El néctar contenido en el vaso aumenta de manera continua y rebosa entrando por lo que llamamos la puerta de Brahma.

Cuando somos un bebé la fontanela está abierta y cuando crecemos se cierra, pero a nivel energético aún existe; a través de esta puerta toda esta energía y néctar de larga vida fluirá hacia abajo llenando nuestros cuerpos por completo.

En nuestro chakra del corazón, entre los dos pechos, en el centro de nuestro cuerpo, está la letra TAM  y el cero, la *tigle*, la gota, el bindu es el sonido M. Dentro de esta pequeña gota o pequeña esfera de luz está nuestro precioso Guru Lama Gangchen, sentado en un

disco de luna. Alrededor del lugar en el que se encuentra sentado nuestro Guru están los mantras: om tare tuttare ture mama ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha y om tare tuttare ture guru ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha.

Mientras repetimos estos mantras los néctares de larga vida descienden por nuestro cuerpo. Soy Tara Blanca, y todo mi cuerpo está lleno de los néctares de larga vida que van especial y directamente a nuestro Guru — dentro de él — revitalizándolo; él está más feliz y saludable.

En la sadhana dice: «elimina todas las interferencias para la larga vida de mi Lama que realmente son un reflejo de todas mis proyecciones kármicas».

Al mismo tiempo desde las letras de los mantras: om tare tuttare ture mama ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha y om tare tuttare ture guru ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha, emanan numerosas luces blancas que llenan de Tara Blanca nuestro corazón y llenan a nuestro Guru con energía de la larga vida. Ahí donde se encuentra nuestro Guru, podemos colocar también a nuestra madre, padre, seres queridos.

Si hay alguien que esté enfermo pero no nos sentimos cómodos con colocarlos en nuestro corazón, lo podemos imaginar frente a nosotros; todas las luces y néctares de sanación de Guru Buda Tara Blanca se absorben desde sus coronillas y están más saludables, felices y se recuperan. Estaban recostados y ahora se sientan, se ven felices y saludables, se ponen en pie y se recuperan.

Nosotros también podemos hacer esto. Esto es lo que debemos visualizar.

Si no tenemos la iniciación pero ahora hemos recibido por primera vez el mantra, como emergencia, visualizamos a Tara Blanca encima de nuestras cabezas. Decimos el mantra y en nuestro corazón podemos imaginar una burbuja de luz, un arcoiris de luces, con nuestro Guru y seres queridos, aquellos a quienes deseamos enviar la energía de sanación y de larga vida. Lo podemos hacer así. Como señalé anteriormente, si hay alguien enfermo a quien desees enviar energía, imaginamos a Tara Blanca encima de sus cabezas y mientras recitamos el mantra de larga vida, la energía entra en ellos y se recuperan. Esta es otra posibilidad.

## Significado del mantra

- † **tara**, significa liberadora. Es algo así como *om liberadora, liberadora, liberada*.
- † **mama**, significa a mí, por mí,
- † **ayur**, significa vida, larga vida,
- † **puñie**, significa lo que llamamos mérito, energía positiva,
- † **gyana**, significa sabiduría,
- † **pushtrim kuruye soha**, puedan incrementarse estas energías

Estamos diciendo algo como: «Oh Guru Buda Tara, la liberadora, aquella que libera, por favor incrementa mi vida, mérito y sabiduría». Este es el significado del primer mantra.

**Mama** significa por mí, en caso que estemos haciendo el mantra por nosotros decimos: om tare tuttare ture mama **ayur** puñie gyana pushtrim kuruye svaha.

Los mantras son una especie de simplificación de oraciones sánscritas. Pero, si lo estamos haciendo por nuestro Lama, entonces decimos: :om tare tuttare ture **guru ayur** puñie gyana pushtrim kuruye svaha.

## La energía vital

Durante la explicación de Ushnishavijaya, os comenté que cuando nacemos tenemos una determinada cantidad de energía vital que es como el depósito de combustible que vamos utilizando en el transcurso de nuestra vida. ¿Por qué? Porque respiramos y cada vez que respiramos, — inhalamos y exhalamos — utilizamos un poco de nuestra energía vital; tenemos una determinada cantidad de respiraciones. Según los antiguos textos Ayurvédicos debería alcanzar para cien años, pero no lo sabemos con exactitud.

Traemos a esta vida karma de otras, y de hecho no sabemos cuánto combustible tenemos en nuestro depósito, pero a no ser que incrementemos nuestra energía vital, cuando lo usemos todo será el fin de nuestra vida.

Estas prácticas de larga vida, como Tara Blanca, tienen la cualidad especial de poder incrementar la energía vital que hemos perdido por el envejecimiento o las emociones negativas.

Yo, aún no he alcanzado la Iluminación, —lamento informaros de esto—, de hecho después de enfadarme o de estar nerviosa me siento cansada aquí en mi corazón, — estoy perdiendo mi energía —. Me he dado cuenta que para mí esto es muy real; me resulta muy caro el tener alguna emoción negativa pues después me siento cansada y débil. Pierdo mucha de mi energía vital. Podemos perder la energía vital a través de las emociones negativas, engaños, contaminación, dieta inadecuada, por enfermedad, por todo este tipo de cosas.

En el ciclo de Tara Blanca hay muchas meditaciones hermosas de sanación para devolver la energía vital. ¡Muy hermosas!

Hoy no tengo tiempo para explicaros todas estas hermosas prácticas de larga vida relacionadas con Tara Blanca. Tengo un libro en tibetano de mil cien páginas con todas las meditaciones diferentes de Tara Blanca. Se puede meditar de muchas formas y no solo con una o dos visualizaciones como pensamos la mayoría..

## Resumen de la visualización 1

La visualización que acabo de explicaros: somos Tara Blanca, sobre nuestras cabezas está el Supremo Sanador Rojo Amitayus y después, mientras recitamos el mantra de larga vida, el vaso de la inmortalidad que está encima de nuestras cabezas rebosa con néctares de larga vida que descienden hasta nuestros corazones; la energía va al interior de nuestro Guru, madre, padre y luego se irradia fuera para todos quienes la necesiten; esta es una visualización perfecta. Muy hermosa. Nos estamos conectando con la energía sin fin del universo, porque esta energía no tiene fin. Esta es una visualización muy hermosa, y es suficiente para los que queremos hacer en nuestra maratón de la Iluminación — recitar muchos mantras de larga vida por nuestra sangha NgalSo de alrededor del mundo —.

## Visualización 2: Meditación del pabellón

Otra cosa que podemos hacer, de acuerdo a las instrucciones del tercer Kyabje Trijang Rinpoche, Guru Raíz de Lama Gangchen, es que mientras recitamos el mantra de larga vida podemos también visualizar que los elementos se van volviendo muy claros y puros. Podemos imaginar a nuestro Guru en nuestro corazón, luego, mientras recitamos los mantras imaginamos un arcoiris de los elementos puros alrededor de nuestro Guru. Esto significa que los elementos de nuestro Guru se fortalecen y lo revitalizan completamente, así recupera toda la energía de los elementos.

Rinpoche siempre habla mucho de los elementos, de lo importantes que son; los cinco elementos son la base de nuestras vidas.

En la práctica de Tara Blanca tenemos esta hermosa visualización en la que recitamos el mantra y aparece un arcoiris con la energía de los cinco elementos. Lo podemos hacer alrededor de nuestro Guru y también a nuestro alrededor. Si estamos haciendo las recitaciones por nuestro Guru entonces están específicamente en torno a él. Esta es otra hermosa visualización que podemos hacer, se llama la meditación del pabellón.

Antes que me planteéis la pregunta os diré la respuesta, porque estoy segura de lo que me vais a preguntar. En la visualización de la práctica de Tara Blanca, se dice que de la letra TAM en mi corazón, emanan rayos de luces que traen de vuelta la energía vital de todos los seres del samsara y del nirvana. Mientras hacemos esto no estamos quitándole la energía a nadie. Hay una cantidad ilimitada de energía en el universo y nosotros solo nos estamos conectando con ella. Es como el concepto de la abundancia que tenemos ahora en occidente, de hecho hay suficiente para todos y solo tenemos que conectarnos a ella. Hay suficiente energía vital, energía pura de los elementos, suficiente energía de vida en el universo para todos. No estamos quitando la energía de nadie, simplemente nos estamos conectando a este campo infinito de energía de vida que ya existe.

Otra aclaración que os quiero hacer es que las luces salen desde Amitayus por encima de nuestras cabezas y traen la esencia pura de los elementos; si podéis, haced cada elemento uno a uno como en nuestra tradición NgalSo.

Nos gustan mucho los elementos, por eso podemos tomar la esencia del espacio, del viento, fuego, agua y tierra. Toda esta energía de los elementos fluye hacia abajo; podemos imaginar un arcoiris de la energía pura de los elementos que fluye al interior de nuestro Guru revitalizando completamente su energía, o la de nuestra madre, padre, seres queridos, o los enfermos que estén frente a nosotros. Como queramos.

Posteriormente dice en la sadhana de Tara Blanca de Pabongkha Rinpoche, que el néctar que desciende por mi cuerpo, lo llena y elimina las interferencias para la larga vida de mi Lama que son en realidad un reflejo de mis propias proyecciones kármicas. El otro día hablé de esto y me acordé de que Lama Gangchen Rinpoche nos ha dicho que no cree que este sea el caso; por ejemplo, que el hecho de no sentirse bien no tiene ninguna relación con sus discípulos. Yo le he escuchado decir esto. No hay necesidad de sentirse culpable, triste o algo por el estilo. Como todos sabemos nuestro Guru es muy gentil. Él es increíblemente amable. Por eso ahora tenemos que recordar su amabilidad y devolvérsela enviándole energía de larga vida.

Nuestro Guru tiene 80 años, lo que en nuestra sociedad es una persona mayor; nosotros esperamos que viva hasta los 102 años por lo que necesita de mucha energía positiva.

Podemos retribuir su amabilidad para que su vida continúe mucho tiempo. Esto sería algo muy lindo que podríamos hacer. Yo simplemente os estoy transmitiendo lo que le he oído decir a Lama Gangchen en relación a este tema: no es necesario que os sintáis culpables o tristes, incluso aunque él no se encuentre bien, prefiere que estemos felices y seamos muy positivos porque está conectado con todos nosotros y puede sentirnos. Prefiere que estemos de buen humor, optimistas y felices. Esta manera de pensar es mucho mejor. Esta es la indicación de Rinpoche en relación a este tema que le he escuchado decir muchas veces en el transcurso de todos estos años.

En relación al karma, karma es causa y efecto, lo que significa que solamente podemos experimentar algo para lo que nosotros mismos hayamos creado las causas, excepto cuando se es un gran bodhisattva, que gracias a su extraordinario desarrollo espiritual puede tomar sobre sí el sufrimiento de los demás. Hay muchas historias sobre esto, pero no os quiero confundir en estos momentos. Solo os repito lo que Rinpoche ha dicho muchas veces: no os sintáis culpables, tristes o estresados.

Por favor, si tenéis más preguntas sobre la recitación de los mantras de Tara Blanca enviadlas al chat.

## Las siete sabidurías

Cuando recitamos el mantra de Tara Blanca también podemos desarrollar las siete sabidurías. Tara Blanca tiene siete ojos porque son siete ojos de sabiduría. Quizás ya sabéis el por qué tiene siete ojos y no veintitrés o cinco.

En el budismo Mahayana, en nuestro budismo Vajrayana, la tradición Gelugpa, sostenemos que tenemos que alcanzar las siete sabidurías.

La primera sabiduría, el primer ojo, es la Sabiduría del Gran Entendimiento. Esto se refiere a un entendimiento completo del dharma a que cuando oímos enseñanzas de dharma no hay resistencia alguna en nuestra mente. — Esto sería maravilloso—.

El segundo ojo de la sabiduría es llamado la Clara Sabiduría. Esto significa que podemos comprender los puntos más sutiles y extremadamente difíciles del dharma sin ningún tipo de resistencia emocional. Por ejemplo, podemos entender sobre la vacuidad, que es algo muy sutil y difícil, podemos captar claramente la idea.

El tercer ojo de la sabiduría es la llamada Sabiduría Rápida, que se refiere a captar los conceptos rápidamente. Con esta, rápidamente cortamos con la falta de comprensión, el entendimiento erróneo y las dudas sin ninguna resistencia intelectual o emocional, captamos la idea rápidamente. Porque a veces no somos muy rápidos.

Lama Gangchen por ejemplo, hace más de treinta años que nos repite siempre las mismas cosas. ¿Por qué? Porque no somos tan rápidos. Nos tenemos esta sabiduría rápida. Nos dice: «Mirar con paz, tocar con paz, paz con todo, todos con paz». ¿Porqué? Porque no somos tan rápidos y es necesario repetirlo. Estaría bien desarrollar esta sabiduría rápida.

El cuarto ojo de la sabiduría significa desarrollar la sabiduría profunda por ejemplo, comprender los puntos profundos de la realidad, de algunos temas del dharma que son muy profundos como la perfección de la sabiduría, algunas enseñanzas tántricas y muchas otras cosas, comprender esto sin resistencia emocional o intelectual.

El quinto ojo de Tara Blanca, Sita Tara es la Sabiduría de Explicar el Dharma. Nos da la capacidad especial para explicar las enseñanzas del Buda, el dharma, de una manera apropiada para cada uno. Podemos comprender, por ejemplo, que algunas personas necesitan recibir una explicación de una manera convencional, o de una forma simple y fácil, o divertida, otras personas necesitan recibir las enseñanzas de una forma más definida, clara y precisa, o intelectual. Todos tenemos inclinaciones diferentes pero esta sabiduría de explicar el dharma nos da la capacidad de explicar de acuerdo a las capacidades de cada uno para que así se produzca algún cambio en sus mentes. También queremos desarrollar esta sabiduría.

El sexto ojo de la sabiduría de Tara es la Sabiduría del Debate.

En estos tiempos, recibimos mucha información negativa; en términos generales es bueno tener la capacidad de convencer a las personas de algo que es positivo y beneficioso para ellos. Nuestra sociedad está cada vez más confusa y tener la habilidad de poder razonar con las personas para que hagan cosas positivas y convencerlas es una capacidad muy positiva. Podemos ayudar a las personas regalándoles dinero y cosas materiales, pero el mayor regalo que podemos dar es el regalo del dharma. Si podemos dar el dharma, las enseñanzas del Buda, para que puedan cambiar sus mentes — los patrones negativos de pensamiento habituales, el sentirse miserables —, para ser más positivos; si podemos convencerlos de que esto es lo correcto, entonces está muy bien.

Esperamos desarrollar este tipo de sabiduría de debate. Si nos dicen: «Yo no estoy de acuerdo contigo», que podamos explicarles de la manera adecuada por qué son válidas nuestras ideas. Quizás no son nuestras ideas personales, pero al menos son las ideas del Buda o de nuestro Guru.

El séptimo ojo de la sabiduría es la Sabiduría de Escribir. Esto significa que por ejemplo podemos componer, escribir un libro, sadhanas para transmitir el dharma.

En estos días disponemos de muchos medios como Youtube, streaming [...].

Pero en el caso de esta sabiduría, nosotros sabemos cómo presentar las cosas, como lo hizo Lama Gangchen con la Autocuración, podemos presentar el dharma de una manera que se adapte a las personas de estos tiempos. Por ejemplo, si oímos una grabación de un tantra o sutra en un idioma antiguo o de las cosas que recitan los monjes en los monasterios, quizás nos agrada el sonido pero puede ser muy extenso y complicado para las personas modernas. Rinpoche con su sabiduría, ha transmitido el dharma de una manera muy moderna y accesible. Él también fue uno de los primeros lamas en utilizar medios audiovisuales en los 90, porque él sabía que lo audiovisual iba a desarrollarse cada vez más.

¿Alguna pregunta sobre la práctica? ¡No hay preguntas! Si no hay preguntas significa que hemos comprendido todo y que ahora podemos comenzar a hacer juntos la práctica. Hagamos una especie de meditación, visualización guiada. En nuestra pequeña sadhana de prácticas de larga vida, para el maratón de la Iluminación sólo tenemos mantras porque se da por sentado que ya sabéis la visualización. Podéis ver la imagen de Tara en la tarjeta. Hagamos la práctica.



## Recitación guiada del mantra de Tara Blanca

སློམ་ཚོགས་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀྲ་ཤིས་པ།  
།ཐུབ་ཚེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་དེའི་ལྷ།  
།འཕེལ་བྱེད་འགོ་སློར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།  
།དཔལ་ལྷན་སྤྲུལ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chok sangpo pal gyur trashi pa  
thub chen ten pe trinle yar ngo da  
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen  
pal den lame shab la sol wa deb

ཨོཾ་ཀུལ་ལྷ་རུ་བཟོ་རྒྱ་ར་སྤུ་མ་ཏི་མུ་ནི་ལ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཤར་རྒྱ་ལེ་ཕྱི་རྩ་བ་ཤར་ས་མ་ན་ལེ་སཐ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།  
om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri bhadra  
war samaya sarwa siddhi hung hung

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

pha khyö kyi ku dang dak gyi lu  
pha khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
pha kyö kyi tug dang dak gyi ii  
dön yer me chik tu yin gyi lob

མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། །  
མ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་དག། །  
མ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །  
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyö kyi ku dang dak gyi lu  
ma khyö kyi sung dang dak gyi ngag  
ma khyö kyi tuk dang dak gyi ii  
dön yer mechik tu yin gyi lob

Imaginamos a nuestro Guru Raíz y a todo el linaje de gurus remontándonos hasta Atisha y Vhagishvara Kirti que se absorben en nuestro Guru Raíz y luego nuestro Guru Raíz viene a la coronilla de nuestra cabeza, se disuelve en nuestra coronilla y se absorbe en nuestra mente sutil en nuestro corazón.

om svabhava shudda sarwa dharma svabhava shuddo hang. Todas las cosas son vacías de existencia inherente, igual que yo.  
Por favor pensad en la vacuidad y en la interdependencia tanto como os sea posible.

Desde la vacuidad aparece una flor de loto blanco. En el centro del loto hay un disco de luna llena, un súper disco de luna, y por encima de él mi mente, que toma la forma de la sílaba TAM ཏྩ. Esta sílaba TAM en un instante se transforma en un hermoso loto Utpala, luego, este loto se funde en luz y se transforma; surjo como Guru Buda Tara Blanca, La Noble que concede larga vida.

Tengo un rostro y dos brazos. Mi mano derecha realiza el mudra que otorga las realizaciones y la izquierda sostiene el tallo de una flor de Utpala blanca. Estoy dotada de siete ojos y mi espalda descansa en un disco de luna llena. Tengo el aspecto de una joven que posee todas las cualidades de la Iluminación. En mis tres lugares están las letras om ah hung, desde las cuales emanan luces, invitando a todos los seres de sabiduría y deidades de la iniciación. Los seres de sabiduría se disuelven en mí y me vuelvo inseparable de las deidades que confieren la iniciación. Como resultado Guru Buda Amitayus, de color rojo, aparece por encima de mi cabeza sosteniendo un vaso de la larga vida.

khorwa le drol tare ma  
tuttara ii yik gye drol  
ture nawa nam le drol  
drolma ium la chak tsel lo

Tarema, Madre que liberas del Samsara;  
Tutare, tú que liberas de los ocho miedos;  
Ture, tú que liberas de todas las enfermedades:  
Gran Madre liberadora, ante ti me postro.

En mi chacra del corazón hay una sílaba blanca TAM ཏྩ, luces emanan y vuelven

trayendo la esencia de la energía vital de todos los seres del samsara y del nirvana. Desde la sílaba roja HRI en el corazón de Guru Buda Amitayus sobre mi cabeza, se irradian luces rojas que se esparcen en las diez direcciones atrayendo la esencia de la larga vida de todos los seres samsáricos y no samsáricos, la esencia de los elementos así como también la energía vital que se ha perdido o ha sido robada. Toda esta energía en la forma de luces y néctares se disuelve en el vaso que Guru Buda Amitayus sostiene en su mano. Los néctares y luces aumentan de manera continua y rebosan del vaso, entrando por la parte alta de mi cabeza y llenando mi cuerpo por completo. En el chakra de mi corazón dentro de la gota de la sílaba TAM ཏྩ, arriba, en la tigre°, está mi Guru que está sentado en un disco de luna. Alrededor del borde del asiento del Guru están las letras del mantra: om tare tuttare ture guru ayur punye gyana pushtrim kuruye svaha. Mientras recito el mantra, los néctares descienden y llenan mi cuerpo, eliminando todas las interferencias para la larga vida de mi Guru las cuales son en realidad reflejos de mis propias proyecciones kármicas. Simultáneamente emanan luces desde las letras del mantra llenando el corazón de Tara y también el de mi Guru que está sentado en mi corazón.

ཨོྩ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་གུ་རུ་ཡུ་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ་བྱེ།

om tare tuttare ture guru ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha

Hoy me gustaría dedicar la práctica para la larga vida de nuestro Guru, Lama Gangchen Rinpoche, por eso vamos a hacer un mala entero de este mantra:

ཨོྩ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་གུ་རུ་ཡུ་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ་བྱེ།

om tare tuttare ture guru ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha

Nos concentramos en el guru que está en nuestro corazón.

ཨོྩ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ་བྱེ།

Om tare tuttare ture svaha

dümin chiwe tshenma  
thongwa na de yi möla  
yishin korlo ku selwar thong  
ne chidag pa chom te chime  
rigdzin nyurdu thobpar  
shog

རྗེ་བརྒྱུན་ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་རབས་བརྒྱུན་ཅིང་།  
ལམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་ཕྱོགས་བརྒྱུན་ལྷ་པ་དང་།  
ལྷོ་བཟང་བཟུན་པའི་སྐྱོན་མེ་ས་གསུམ་གྱི།  
འབྲོ་བའི་ལྷན་སེལ་རྟམ་ཏུ་གནས་ལུང་ཅིག །

yetsün lame kutse rabten ching  
nam kar thrinle chok chur gyepa dang  
lo sang tenpe drönme sa sum gyi  
drowe münsel taktu ne gyur chik

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།  
ཉི་མའི་གྲུང་ཡང་བདེ་ལེགས་འོང་།།  
ཉིན་མཚན་རྟམ་ཏུ་བདེ་ལེགས་པས།  
འདེགས་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྫོབས།  
འདེགས་མཚོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ།  
འདེགས་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་འཕེལ་འོག། །

ñinmo delek tsen delek  
ñime gung ‘iang delek shing  
ñintsen taktu delek pe  
könchok sum gyi yin gyi lob  
könchok sum gyi ngö drup tsol  
könchok sum gyi trashi shok

Así es como tenemos que recitar el mantra de Tara Blanca; por favor haced la prueba y practicad. Es una práctica muy hermosa, pacífica. La podemos hacer por nuestro Guru, madre, padre, seres queridos, les podemos enviar energías de sanación a todos los que están enfermos, sufren y la necesitamos

## Preguntas y respuestas

### ¿Cómo lidiar con el encierro?

Aunque cada uno está encerrado de manera diferente, muchos estamos confinados con nuestras parejas, por lo que tenemos que tener una buena relación con ellos ¿Por qué es tan importante que no discutamos con nuestra pareja? ¡Porque no podemos irnos de la casa! Normalmente si discutimos decimos “ciao” y nos vamos. Ahora, no tenemos a donde ir. Por eso esta es la oportunidad de poner el dharma en práctica.

Lo primero que os puedo sugerir, pues he recibido varias preguntas relacionado con esto, es el mantra *om sí soha*.

Si nuestra pareja nos dice o sugiere algo el mejor mantra para la paz es *om sí soha*. Esto pacifica la mayoría de las discusiones. De hecho, en estos días hemos estado haciendo enseñanzas de lojong conceded la victoria a los otros [uno de los versos del entrenamiento mental, Lojong]. «Sí, tú tienes la razón, estoy de acuerdo contigo, fantástico». Esto es ya algo que podemos hacer para disminuir considerablemente el estrés y la tensión que experimentamos por el encierro.

Algunos de los miembros de la sangha han comentado que están experimentando algunas dificultades porque les gusta hacer la Puya al Guru y la recitación de mantras pero sus parejas quieren estar en silencio. ¿Qué hacer en este caso? Bueno, siempre tenemos que tratar de ver las cosas desde la perspectiva de nuestras parejas y pensar en sus necesidades y lo que sienten. Por suerte en estos tiempos podemos usar audífonos y así hacer nuestras puyas, escuchar música de Led Zeppelin [...]. Es muy fácil. Todos tenemos estos maravillosos audífonos y así no molestamos a nuestra pareja.

Si queréis enviar preguntas, dispondremos de tiempo en los próximos días. También puedo explicaros lo que he escuchado decir a Rinpoche sobre cómo lidiar con esto o lo que he escuchado durante todos estos años. Tal vez algunos de vosotros os sentís un poco atrapados en esta situación, por eso tenemos que cambiar nuestra mente de negativo a positivo. Podemos hablar de estas cosas en los próximos días.

### ¿Si hacemos el mantra de Tara Blanca para Lama Gangchen, entonces el mejor mantra que podemos hacer es con la palabra Guru?

Sí, tenemos que recitar *om tare tuttare ture guru ayur puñie gyana pushtrim kuruye svaha*.

Guru significa lama, entonces significa mi lama. Utilizamos esta palabra genérica porque la podemos usar para todos los gurus. Si queremos hacerlo específicamente por Lama Gangchen decimos este mantra.

## Agradecimientos

Muchas gracias por ver la televisión gratuita NgalSo.

Es gratis, pero en caso de que queráis colaborar con el mantenimiento del Centro de Albagnano y consideréis hacer una donación para cubrir sus gastos, por favor, hacedlo. Nuestra política es ofrecer todo gratuitamente, pero confiamos en vuestra generosidad para así continuar haciendo este tipo de cosas. Si queréis hacerlo estaría muy bien y si no es así, también hay otros tipos de generosidad.

Al menos recitad los mantras de larga vida, — que también es un tipo de generosidad —. Muchas gracias a todos y nos vemos pronto.

Por favor continuad con los mantras. Si los hacéis, estáis haciendo algo positivo. Un dicho budista dice que si se tiene una varilla, esta puede quebrarse fácilmente, pero si colocamos varias juntas, estas serán inquebrantables, muy poderosas. ¡JUNTOS PODEMOS! Si recitamos juntos millones de mantras es algo muy positivo y poderoso. Agradezco mucho vuestros esfuerzos y por favor, continuad.

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས།

ཉི་མའི་སྤྱད་ཡང་བདེ་ལེགས་འདི།།

ཉིན་མཚན་རྟམ་རྟུ་བདེ་ལེགས་པས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་རྣོ་བས།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་སྤྱབ་སྦྱོལ།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་འོག།

ñinmo delek tsen delek

ñime gung 'iang delek shing

ñintsen taktu delek pe

könchok sum gyi yin gyi lob

könchok sum gyi ngö drup tsol

könchok sum gyi trashi shok