

EL TANTRA DE LA DIOSA

Tu Ángel Protector

Enseñanzas orales de
Gueshe Tamding Gyatso

Por
Isidro Gordi



Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Publicado por vez primera en 2011
por Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca.

© Copyright de Isidro Gordi

© Diseño de la portada y diagrama interior: Federica Mahieu

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso del editor o propietario del Copyright. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN de la obra: 978-84-95094-40-7

Depósito legal: B. 4.112-2011

Sumario

Introducción	7
Escuchar y Practicar	11
Explicación de la Práctica	13
La sadhana	21
El Yoga del Maestro	27
Preliminares	39
Llevar los Tres Cuerpos al Sendero	49
El Estado de Generación	79
El Mantra	91
La Actividad	115
El Estado de Consumación	119

A la memoria de mi Maestro del corazón,
el Venerable Gueshe Tamdíng Gyatso
(1927-2002),
quien durante doce años me nutrió con
el néctar de su sabiduría.

Introducción

A lo largo de los siglos, tanto los grandes Maestros de la India cómo del Tibet, han creado distintos sistemas de práctica para aproximarse a la Deidad Tara. Entre ellos destacan textos como: el *Mantra de los Cien Nombres*, compuesto por el propio Sakyamuni Buda; las *Veintiuna Alabanzas*; el *Océano del Tantra de Tara*; el *Tantra de Tara Explícitamente Originado*; el *Linaje de Tara*; las *Realizaciones de Tara*; *El Conjunto de Actividades y Mantra de Tara*.

De entre todas las preciosas enseñanzas que existen al respecto, destaca muy especialmente una: el *Tantra de Chitamani Tara*, que le fuera legado por la mismísima deidad al yogui tibetano Thagpu Dordge Chang (Kelsang Kargui Wangpo), en el siglo dieciocho. Dado su carácter secreto e íntimo, se le considera el más profundo de los Tantras de Tara. En general, las prácticas cuyo origen se remonta a Sakyamuni Buda forman parte de lo que se denomina “el linaje lejano”. Este Tantra, en cambio, es un “linaje cercano”, razón por la cual es aún más apreciado.

El autor del presente comentario del texto raíz es Pabongka Rimpoché (1878-1941), quien recibió la enseñanza de su Maestro, Thagpu Pema Vajra. Pema Vajra era, en realidad, la cuarta reencarnación de Thagpu Dordge Chang y, como en sus anteriores reencarnaciones, disfrutaba de una conexión directa con Tara. Pabongka Rimpoche añadió a su comentario instrucciones extraídas de textos tántricos de Lama Tsong Khapa con el objetivo de proporcionar informaciones claras respecto al estado de generación y al de consumación.

El comentario del *Tantra de Chitamani Tara* refleja dos divisiones sustanciales:

Explicación del origen del comentario.

Explicación de la práctica.

EXPLICACION DEL ORIGEN DEL COMENTARIO

El significado literal del nombre Tara (Skt: *Drolma*) es “personificación de la actividad iluminada de todos los Budas”. El significado interpretativo narra la historia de una joven que, habiendo despertado la mente de la bodhichita y acumulado grandes dosis de mérito y sabiduría a lo largo de tres largos eones, alcanzo, por fin, la Iluminación.

En una de sus reencarnaciones previas, en la época del Buda Dundubhisvara, Tara había vivido como la princesa Yeshe Dawo en un lugar denominado Natsok Wo, “rayos de luz multicolor”. Ella le hacía innumerables ofrecimientos a su Buda, y tras un tiempo dedicado a la meditación, generó la bodhichita convirtiéndose en una Bodhisatva. Se dice que entonces un viejo monje le vaticinó: “Has creado actos muy positivos, en el futuro obtendrás una forma masculina y así podrás llegar a la Iluminación”. Esta fue la respuesta de Yeshe Dawa: “Muchos son ya los que practican la virtud y se iluminan bajo aspecto masculino. Mi deseo es llegar a la Iluminación siendo mujer”.

Yeshe Dawa alcanzó poderosos estados de concentración y consiguió una gran habilidad para rescatar a los seres de su sufrimiento, motivo por el cual se la conoce como “la liberadora” (tib: *Drolma*), aunque también se le atribuyen otros nombres como “la veloz”, “la esplendorosa” o “la destructora”.

Según otra leyenda, Tara nació de las lágrimas del Bodhisatva Chenrezig. Este se había comprometido ante el Buda Amitabha a liberar a todos los seres del samsara, sin embargo, abrumado por la enorme dificultad del compromiso, pensó en abandonar su objetivo. Pero, su compasión por el sufrimiento de todos los seres era tanta que las lágrimas empezaron a rodar por sus mejillas y, al tocar el suelo, se convirtieron en Taras de color verde y blanco que le die-

ron aliento con estas palabras: “Nosotras te ayudaremos a cumplir tu promesa”.

Ante las personas que adolecen de una vida larga, Tara se manifiesta como Tara blanca. A los que son débiles, se les aparece como Tara roja. A los que desean aumentar su caudal de sabiduría, se les presenta como Saraswati —una Tara blanca que sostiene una cítara— ante los que no pueden ser subyugados de manera pacífica, aparece bajo el aspecto iracundo de Palden Lhamo.

Todos los grandes practicantes de Dharma del pasado, indios y tibetanos, se han amparado en la Deidad Tara. Tara le prometió a Atisha, fundador de la tradición kadam-pa, que siempre iba a proteger a sus seguidores, aun cuando estos careciesen de fe en ella.

El sendero del Tantra es superior al del Sutra ya que integra la práctica de las cuatro purezas:

- La pureza del entorno.
- La pureza del cuerpo.
- La pureza del disfrute.
- La pureza de la actividad.

La pureza del entorno

Cuando alcanzamos el estado de Buda, el medio ambiente que nos rodea deja de ser un lugar ordinario como el que percibimos ahora para convertirse un lugar puro. Por este motivo el yogui recrea una Tierra Pura en su meditación. Imagina un mandala y una mansión celestial. Manipula *el presente* con un método que forja el *resultado futuro* que persigue.

La pureza del cuerpo

El cuerpo de un Buda posee treinta y dos marcas menores y ochenta mayores; para poder obtener un cuerpo

con estas características en el *futuro*, el yogui se autogenera como la Deidad Tara en el momento *presente*.

La pureza del disfrute

Cuando un Ser Iluminado entra en contacto con los objetos de los sentidos, experimenta deleites perfectos. Por este motivo, en el sendero tántrico, el yogui hace ofrecimientos a las deidades y a sí mismo.

La pureza de la actividad

Un Buda tiene la capacidad de llevar a cabo incalculables actos Iluminados valiéndose de su cuerpo, su palabra y su mente. Con este mismo fin, el practicante se adiestra en la recitación de mantras, imaginando que miles de rayos de luz salen de su corazón y convierten en Budas a todos los seres. De este modo, se aproxima al resultado futuro que persigue: poder beneficiar a los demás a través de sus actos. En el sendero del Sutra alternamos la meditación en la bodhichita con la meditación en la sabiduría que comprende el vacío, de este modo acumulamos mérito y sabiduría. En el camino del Tantra, en cambio, hacemos acopio de ambos de manera simultánea. Utilizamos técnicas específicas a través de las cuales nuestra *mente* comprende la vacuidad y, al mismo tiempo, adoptamos *mentalmente* el aspecto de la Deidad. Meditar en la forma de la Deidad nos faculta para acumular una gran cantidad de energía positiva, y comprender que esta forma es *vacía*, despierta nuestra sabiduría.

Escuchar y Practicar

Tanto para escuchar de viva voz la enseñanza de un Maestro como para leer este comentario, nuestra motivación debe ser lo más limpia posible. Debemos eliminar tres obstáculos que se comparan a los defectos en un recipiente:

Evitar ser como un *recipiente boca abajo*; por más que nos esforcemos en verter líquido en un vaso boca abajo, siempre se derramará. Si escuchas las enseñanzas o lees libros sin prestar la debida atención, distraído, serás como un recipiente boca abajo. Es preciso escuchar con atención.

Evitar ser como un *recipiente sucio*. Si vertiésemos el néctar más puro en un recipiente sucio, lo echaríamos a perder. Lo mismo sucede si escuchamos enseñanzas con una actitud negativa. Nuestra motivación debe estar siempre libre del interés por la riqueza o la reputación, debe ser lo más altruista posible.

Evitar ser como un *recipiente con un agujero*. Un vaso que tiene un agujero en el fondo no puede llenarse: todo lo que vertemos en su interior se cuela por el agujero. Si no extraes el significado de lo que has escuchado, ni lo mantienes fresco en la mente, eres como un recipiente con un agujero.

También debes identificarte con las seis afirmaciones siguientes:

Reconocerte como un enfermo. Quizá pienses que eres una persona sana, que se cuida, pero ninguno de nosotros está libre de esta terrible enfermedad crónica: las emociones aflitivas.

Reconocer que el Dharma es la medicina. Esto significa que te esfuerzas por escuchar y por practicar lo escuchado. Escuchas para entender y, sólo habiendo entendido, puedes llevar a cabo tu práctica.

Reconocer a quien te da enseñanzas como a tu médico. Cuando enfermas, te pones en las manos expertas de un médico para que te dé un remedio. Y si deseas recuperarte de verdad, sigues su consejo. Esta es la actitud que debes adoptar respecto a la práctica.

Reconocer que practicar constantemente el Dharma que se escucha elimina la enfermedad de las emociones aflictivas. Si no le das a tu práctica de Dharma una continuidad jamás llegarás a vencer las emociones aflictivas, del mismo modo que de poco le servirá al enfermo tener el mejor tratamiento si no lo sigue.

Reconocer que Sakyamuni Buda es un ser digno de confianza. Admitir que quien nos enseña el Dharma es un Buda.

Tener el fuerte deseo de que el Dharma florezca y dure eternamente. Significa que uno debe practicar convencido de que la propia práctica será causa para que el Dharma perdure.

Explicación de la Práctica

Quién es apto para practicar

Dónde practicar

Cómo practicar

Quién es apto para practicar

La persona que desea implicarse en el *Tantra de Chitamani Tara* debe cumplir los siguientes requisitos:

Ser diestro en el sendero común. Esto entraña poseer una amplia experiencia de los tres senderos comunes – renuncia, bodhichita y visión correcta– o, en su defecto, un profundo conocimiento intelectual de estas materias. Sin esta premisa, entrar en el camino del Tantra puede ser tan peligroso como montar una criatura a lomos de un caballo salvaje.

Sin una base profunda del *Lam Rim*, las iniciaciones tántricas no harán de nosotros seres especiales. Estudiar no consiste sólo en leer libros, implica también reunirse con otros practicantes, reflexionar sobre la enseñanza, comentarla con ellos, clarificar dudas, meditar, así como hacer algún retiro de vez en cuando. El yogui debe llevar a cabo los dos tipos de meditación, analítica y unipuntualizada, y aplicarlas a los tres senderos comunes, porque los profundos atributos del Tantra sólo se logran cuando el practicante posee un buen adiestramiento en estos tres senderos.

En el Tantra de Acción trabajamos el *yoga con signos* y el *yoga sin signos*. El primero consiste en meditar en el cuerpo de la Deidad; el segundo en comprender que ese cuerpo (de la deidad) está vacía de existencia intrínseca. Lo que

distingue a estos dos yogas es, precisamente, la comprensión del *vacío* de la Deidad.

El Tantra Superior, en cambio, nos habla de una sabiduría indistinguible que une la mente del *gran gozo* y la comprensión del *vacío*.

Haber recibido una gran Iniciación del Tantra Madre o, en su defecto, del Tantra Padre. El continuo mental del practicante debe haberse nutrido con las cuatro Iniciaciones del Tantra Superior: la de la Vasija, la Secreta, la del Conocimiento de la Sabiduría, y la de la Palabra. Estas cuatro iniciaciones nos autorizan a meditar en los estados de *generación y consumación*. Sin recibirlas, nunca se obtendrían resultados de la práctica. Sólo después de llevar a cabo estos preparativos podríamos acceder a la Iniciación de Chitamani Tara propiamente dicha. La iniciación principal consta de dos partes: la común y la especial. La Iniciación común se compone, a su vez, de cuatro Iniciaciones que se canalizan a través de la *torma*; la iniciación especial significa que entramos en el *Mandala* del Cuerpo de la Deidad.

Sin estas dos Iniciaciones ni siquiera sería apropiado leer el presente comentario y, mucho menos, practicar la sadhana. Al no haber recibido la corriente de bendiciones que se nos transmiten con la Iniciación, careceríamos de los cimientos necesarios para tener éxito. —El lector debe hacer lo posible por recibir la iniciación de un Maestro cualificado, de otro modo estas instrucciones no le servirán de nada.

Recibimos las bendiciones del linaje cercano del Tantra de Chitamani Tara al tomar las dos Iniciaciones mencionadas. La ceremonia del refugio es la puerta de entrada al budismo en general; concebir la mente de la bodhichita es la puerta de entrada al camino del mahayana; y tomar una Iniciación es la puerta de entrada al Tantra.

Mantener los votos y compromisos. Si se descuida este tercer punto, se pierde la orientación, y lograr experiencias espirituales, supremas y comunes, resulta imposible. El

practicante debe evitar las catorce transgresiones raíz, los ocho *bompos* burdos y los diecinueve *bombos* específicos. Encontramos una recapitulación de todos los votos en el libro *El Yoga del Guru, comentario a las Seis Sesiones*¹.

Existen cuatro causas o actitudes en el practicante que maduran en forma de experiencias o *sidhis*, supremos y comunes. El éxito está asegurado si se guardan estos cuatro preceptos y se practica la sadhana diariamente. Son los siguientes:

Fe. Para dominar la práctica del Tantra se requiere una fe indestructible, tanto en el método como en aquellos seres especiales que nos la han mostrado en sus distintos aspectos. Se cuenta la historia de una anciana que, en una época de gran escasez, pudo alimentarse a base de piedras que convertía en pan gracias a su ferviente recitación del mantra *om bale bale bunde soha*. Sin embargo, un día alguien le advirtió que lo estaba recitando mal, que la pronunciación correcta del mantra era *om tsale tsale tsunde soha*. Entonces ocurrió que a la mujer le asaltaron las dudas y el mantra milagroso perdió todo su poder.

Sabiduría. En el presente contexto, significa eliminar todo tipo de dudas con respecto al poder implícito en la sadhana de Chitamani Tara.

Concentración. Limitarse a recitar la sadhana, sin tener concentración en su significado, no produce grandes beneficios.

Secreto. Cuánto más secreta sea tu práctica, antes se producirán los resultados espirituales. Los Gueshes kadampa de antaño nunca daban muestras de estar comprometidos con una práctica tántrica; externamente parecían impli-

¹ *El Yoga del Guru. Un comentario a las Seis Sesiones* ha sido publicado por Ediciones Amara.

cados sólo en el *Lam Rim* y el *Lo Yong*. Pero, en muchas ocasiones, a su muerte los discípulos descubrían entre sus pertenencias instrumentos sagrados de los que hacían uso en sus meditaciones tántricas. Debes ser muy discreto al practicar; uno de los términos con que se conoce al Tantra es, precisamente, *Mantra Secreto*.

Dónde practicar

La sadhana de Chitamani Tara debe practicarse en un sitio que ofrezca estas cinco condiciones:

- Un lugar en el que las necesidades básicas sean fáciles de conseguir.
- Un lugar que, preferentemente, haya sido bendecido por Maestros y Budas del pasado.
- Un lugar limpio y con agua potable.
- Un lugar próximo a un buen amigo espiritual.
- Un lugar silencioso y tranquilo.

Si el lugar escogido para meditar ha sido testigo de serias disputas entre los miembros de la Sangha, o se ha roto allí la relación entre Maestro y discípulo, no florecerá en él la experiencia de la práctica.

El asiento del practicante debe estar orientado hacia el oeste. Si esto no fuera posible, bastará con imaginarlo; el cojín de meditación se denomina “el asiento de la concentración” y ha de usarse exclusivamente para meditar. La parte posterior del asiento debe estar un poco más elevada para favorecer que la columna vertebral se mantenga recta, así se previenen el hundimiento mental y la excitación.

Los retiros de *Aproximación* constituyen el mejor método para alcanzar experiencias espirituales o *sidhis*. Se llaman así pues el practicante, que se compromete a recitar un número específico de mantras en un determinado periodo de tiempo, se *aproxima* un poco más a la deidad con cada mantra. Debajo del cojín en el que el meditador pasará tan-

tas horas es costumbre dibujar una *svastika*, que simboliza la estabilidad. Encima de la *svastika* se coloca una hoja de *tsa rampa* que representa la longevidad y, aún encima de ésta, se deposita un manojo de hierba *kusha*, que simboliza la claridad en la concentración. Estos tres elementos representan los hechos históricos acontecidos a Sakyamuni Buda bajo el árbol bodhi.

Para realizar un retiro de Aproximación deben llevarse a cabo una serie de rituales tradicionales, cuya transmisión ha de venir del Maestro o, en su defecto, de un practicante experto en este Tantra.

En el altar, al nivel del entrecejo del meditador, se colocan una representación de Tara, las *tormas* (pastelillos hechos con mantequilla y gofio), y dos filas paralelas de ocho boles cada una, que representan los ofrecimientos externos. La fila más próxima al meditador representa los ofrecimientos que van dirigidos a él mismo. La segunda fila de ofrecimientos va dirigida a la Deidad invocada en el altar frente a él. Puesto que Chitamani Tara pertenece al Tantra Madre, disponemos los ofrecimientos de izquierda a derecha (disponemos de información detallada al respecto en el libro, *La Dama del Espacio*²).

La división entre Tantra Padre y Tantra Madre procede del Tantra Superior. Antiguamente, los grandes eruditos indios y tibetanos discrepaban sobre cómo distinguir lo que caracterizaba a uno y otro. Algunos sostenían la teoría de que si la Deidad era masculina, se trataba de un Tantra Padre, y si era femenina, de un Tantra Madre. Sin embargo, no es así de simple: los Tantras que enfatizan métodos para obtener el Cuerpo Ilusorio, pertenecen al Tantra Padre y los que enfatizan métodos para despertar la Luz Clara, pertenecen al Tantra Madre. Para obtener la Iluminación tanto el Cuerpo Ilusorio como la Luz Clara son necesarios. La Budeidad es denominada también *el estado de unifica-*

2 *La Dama del Espacio. Comentario a la práctica de Vajra Yogui*, ha sido publicado por Ediciones Amara.

ción, en referencia a la unión del Cuerpo Ilusorio y la Luz Clara.

En una mesilla baja frente a él, el practicante coloca un vajra (tib: *dordge*), una campana (tib: *dhilbu*), un tamborcillo (tib: *damaru*) y una pequeña vasija (tib: *nang cho*) que contiene el ofrecimiento interno. Estos instrumentos y sustancias secretas constituyen un requisito indispensable para quien desea practicar el Tantra Superior, de no tomarlos en consideración, se rompería el decimotercero compromiso adquirido con la iniciación. La campana tiene un rostro labrado en la empuñadura; cuando descansa sobre la mesilla, el rostro debe mirar hacia el practicante, y cuando éste la sujeta para tañerla, debe cubrirlo con el dedo pulgar. La campana se sostiene con la mano izquierda, a la altura del corazón y, al mismo tiempo, se sujeta el *vajra* con la mano derecha. El *damaru* se hace sonar a la altura del ombligo, también con la derecha. Después de haberlos usado se vuelven a colocar en la mesilla, cruzando los brazos para evocar el mudra del abrazo, símbolo del gran gozo y el vacío. Se cumple así con el compromiso del Buda Akshobya³. Normalmente, el *vajra* descansa a la derecha de la campana —desde la perspectiva del practicante. Tocar la campana con la mano izquierda a la altura del corazón indica la voluntad de desatar los nudos del chakra del corazón; hacer sonar el *damaru* a la altura del ombligo, rememora la ignición del fuego interno.

El simbolismo juega un papel muy importante en la práctica tántrica. La esencia del Tantra consiste en despertar la sabiduría no dual que une el gran gozo y la vacuidad. La campana representa la vacuidad; el *vajra*, el gran gozo y el *damaru*, el fuego interno. La práctica del Tantra Madre precisa del *damaru*, porque los métodos que despliega están vinculados al despertar del fuego interno o *tummo*. En el Tantra Padre, en cambio, no es tan relevante, se puede omitir su uso.

3 Para ver los votos, el lector ha de referirse al libro *El Yoga del Guru. Comentario a las Seis Sesiones*, publicado por Ediciones Amara.

Cómo practicar

El estado de generación, la causa que hace madurar el continuo mental.

El estado de consumación, la causa que libera el continuo mental.

El estado de generación, la causa que hace madurar el continuo mental

Razón por la que empezar adiestrándose en el estado de generación.

Cómo adiestrarse en el estado de generación.

Razón por la que empezar adiestrándose en el estado de generación

Algunos piensan que el estado de generación sólo es útil para obtener *sidhis* o poderes mundanos –pacificar, aumentar, controlar e iracundos– y que para conseguir *sidhis* supramundanos –la Budeidad– ha de practicarse el estado de consumación. Es falso. Para llegar al estado de consumación es imprescindible atravesar íntegramente todo el estado de generación por tratarse, precisamente, del sendero que *hace madurar* o prepara el continuo mental. Pero, para tener éxito en el estado de generación, es vital adiestrarse en las prácticas del sendero común –la renuncia, la bodhi-chita y la visión correcta de la vacuidad. Estos tres aspectos de la práctica deben ir cultivándose gradualmente, según los Tantras de Hevajra, Guhyasamaya y Chakrasamvara. También Tara estableció que para practicar el estado de consumación es imprescindible adiestrarse en el estado de generación y en el Yoga del Maestro o *Yoga del Guru*.

La sadhana

Cómo adiestrarse en el estado de generación

El yoga durante la sesión de meditación.
El yoga después de la meditación.

El yoga durante la sesión de meditación

Qué hacer al principio de la sesión de meditación.
Cómo terminar la práctica, al final de la meditación.

Qué hacer al principio de la sesión de meditación

Apartarse del sendero no budista tomando refugio,
y del sendero hinayana generando bodhichita.
El Yoga del Maestro para recibir bendiciones.

Apartarse del sendero no budista tomando refugio y del sendero hinayana generando la bodhichita

El practicante se sienta en el cojín de meditación adoptando la posición de siete puntos del Buda Vairochana, a la que le suma un octavo punto, la consciencia de la respiración:

1) Piernas cruzadas en loto o medio loto; 2) manos en la posición del equilibrio meditativo; 3) columna vertebral recta; 4) hombros nivelados y relajados; 5) cabeza ligeramente inclinada hacia delante, hundiendo el mentón en el esternón; 6) ojos entreabiertos, observando la punta de la

nariz; 7) lengua apoyada en el paladar; 8) respiración consciente, siguiendo la inspiración y la espiración.

Esta posición corporal es básica para obtener experiencias del estado de consumación. Empiezas la práctica con la toma de refugio, la generación de la mente bodhichita y los cuatro pensamientos inconmensurables. La práctica del refugio, según la sadhana de Chitamani Tara, empieza con las siguientes palabras que puedes recitar susurrando o en voz alta:

*Yo y todos los seres conscientes, los transmigrantes,
tan extensos como los límites del espacio,
desde este momento y hasta que obtengamos
la esencia de la Iluminación:*

*Tomamos refugio en los gloriosos sagrados Gurus.
Tomamos refugio en los Budas completos, los bendecidos.
Tomamos refugio en los Dharmas sagrados.
Tomamos refugio en la Sangha superior (X3).*

Tomar refugio en las Tres Joyas nos abre las puertas del sendero budista y es el fundamento de la práctica espiritual. Un ser inmerso en el samsara no puede ayudar de manera eficaz a los demás. Un ser verdaderamente digno de ser el objeto de nuestro refugio debe estar libre del samsara y ser capaz de liberar también a los demás. Un auténtico yogui tántrico no se apoya en dioses mundanos, por elevados que sean. Sólo considera correcto un sendero si procede de una fuente de refugio genuina. Por este motivo, el encabezamiento reza así: “*apartarse del sendero no budista tomando refugio*”. También nos insta a dejar el “*sendero hinayana generando la bodhichita*”. Esta parte del enunciado nos recuerda que el objetivo de un practicante hinayana es individual, mientras que la aspiración de un Bodhisatva es ayudar a todos los seres.

Para tomar refugio no es imprescindible visualizar a los objetos de refugio, pues los Budas están en todas partes. Sin embargo, es auspicioso imaginarlos en el espacio para

purificar nuestras mentes y recibir bendiciones por medio del néctar que visualizamos emanando de sus cuerpos.

Imagina un trono majestuoso encima del cual se sienta Tara, ella es la esencia tus Maestros y está rodeada de todos los *Gurus* del linaje del *Tantra de Chitamani Tara*. Con la mano izquierda adopta el mudra que une el pulgar con los dedos corazón y anular. La unión de estos tres dedos a la altura de su pecho indica que ella es la personificación misma de las Tres Joyas. Con la derecha adopta el mudra de la generosidad, descansando la mano en la rodilla con la palma ligeramente levantada.

A la derecha de Tara, Sakyamuni Buda, circundado por los mil Budas del eón bienaventurado. A la izquierda de Tara, Manyushri, rodeado de Budas y Bodhisatvas. Delante de Tara, tu Maestro Raíz y a su alrededor todos aquellos Maestros de los que has recibido enseñanzas en esta vida. Detrás de Tara, imagina una montaña de textos que representan la Joya del Dharma. Los Protectores del Dharma dibujan un círculo exterior, cercando a toda la Asamblea.

Imagínate a ti mismo en el centro de la congregación de todos los seres conscientes del universo bajo forma humana. Meditas para despertar temor hacia el sufrimiento del samsara en general y, en particular, hacia el que se experimenta en los reinos inferiores. Después generas la fe y el convencimiento de que sólo las Tres Joyas tienen capacidad para protegerte de tales miedos. Temer el sufrimiento del samsara y despertar fe en el poder de las Tres Joyas son las causas comunes para tomar refugio. Pero, según el sendero mahayana, hay una tercera causa adicional que consiste en avivar la mente compasiva.

Imagina que eres tú quien diriges la ceremonia del refugio y que todos los seres que te rodean recitan contigo. Con la oración tomáis refugio también en los Maestros, que son parte de la Joya del Buda: sólo a través de ellos se pueden recibir las bendiciones de los Seres Iluminados. Imagina luz y néctar fluyendo de la Asamblea e inundando tu cuerpo, purificando todas las enfermedades, fuerzas obstructoras y

energía negativa. Quedas colmado con las bendiciones de las Tres Joyas.

Bodhichita

Seguimos con una formula especial para tomar refugio y generar la bodhichita simultáneamente diciendo:

*Al Buda, al Dharma y a la Asamblea Suprema
voy por refugio hasta que esté iluminado.*

*Que por mi práctica de generosidad y las demás Perfecciones,
pueda alcanzar el estado de Buda para beneficiar a todos los
seres.*

Cuando la oración dice: “*Que por mi práctica de generosidad y las demás perfecciones, pueda alcanzar el estado de Buda para beneficiar a todos los seres*”, nos recuerda la necesidad de despertar la bodhichita, al tiempo que expresa el deseo de que esta práctica sea causa para conseguir la Iluminación. La mente de la bodhichita procede de dos deseos asociados: obtener la Iluminación y beneficiar a los demás.

Generación especial de la bodhichita

Esta oración es particular a la sadhana de Chitamani Tara:

*En especial, para el beneficio de todos los seres conscientes,
mis madres, debo alcanzar, rápida, rápidamente,
el estado de la Budeidad perfecta y completa.*

*Por esta razón voy a practicar el yoga de la divina
y venerable Arya Tara.*

El objetivo primordial del Tantra es alcanzar la Iluminación rápidamente para poder beneficiar a los demás,

pues no soportas esperar el largo periodo de tiempo que exige el sendero del Sutra. En esta oración se pronuncia dos veces la palabra “*rápida, rápidamente*”. La primera se refiere al sendero del Yoga del Maestro y la segunda al sendero tántrico, dos senderos veloces para alcanzar nuestro objetivo. Esta oración alude también a la bodhichita que aspira y a la que se implica.

Los cuatro incommensurables

*Que todos los seres conscientes obtengan la felicidad
y sus causas.*

*Que todos los seres conscientes estén libres del sufrimiento
y de sus causas.*

*Que todos los seres conscientes sean inseparables del gozo
sin pesar.*

*Que todos los seres conscientes moren en la ecuanimidad,
libres de inclinaciones tanto hacia el odio como hacia
la codicia.*

La razón por la que estos cuatro pensamientos son llamados *incommensurables* es que el caudal de mérito que se crea al trabajarlos es incalculable, pues su objetivo son todos los seres.

Después de esta oración imagina que la Asamblea se disuelve en ti y en los seres que te rodean. Tanto tu cuerpo como el de ellos se transforman en el cuerpo divino y luminoso de Tara, tu mente en el Dharmakaya y el medio ambiente en una Tierra Pura.