

# Sadhana de Tara Verde



Com Louvores às Vinte  
e uma Taras





**Sadhana de Tara Verde**  
**com Louvores às Vinte e uma**  
**Taras**



## Refúgio e geração de bodhicitta

SAN GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

**Até alcançar a iluminação, eu me refugio**

JANG CHHUG BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

**No Buddha, no Dharma e na Assembleia Suprema.**

DAG GI JIN SOG GYI PÄ DI DAG GYI

**Pela prática da generosidade e de outras perfeições,**

DRO LA PHÄN CHHIR SAN GYÄ DRUB PAR SHOG

**Possa eu me tornar um buddha para beneficiar todos os seres. (x3)**

## Os quatro pensamentos imensuráveis

SEM CHÄN THAM CHÄ DE WA DANG

**Que todos os seres sencientes tenham a felicidade**

DE WÄI GYU DANG DÄN PAR GYUR CHIG

**E as causas da felicidade.**

SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL DANG

**Que todos os seres sencientes se tornem livres do sofrimento**

DUG NGÄL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG

**E das causas do sofrimento.**

SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL ME PAI DE WA DANG

**Que todos os seres sencientes se tornem inseparáveis da felicidade**

MIDRÄL WAR GYUR CHIG

**Suprema e livre de dor.**

SEM CHÄN THAM CHÄ NYERING CHHAG DANG NYI DANG DRÄL WAI

**Que todos os seres sencientes permaneçam em equanimidade,**

TANG NYOM LA NÄ PAR GYUR CHIG

**Livres do apego aos amigos e do ódio aos inimigos.**

## Purificação do lugar

THAM CHÄ DU NI SA ZHI DAG

**Que em todos os lugares o solo seja puro**

SEG MA LA SOG ME PA DANG

**Livre de asperezas, seixos e coisas assim.**

LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄI

**Que tenha a natureza suave do lápis-lazúli,**

RANG ZHIN JAM POR NÄ GYUR CHIG

**E seja liso como a palma da mão.**

## Prece de oferecimento

LHA DANG MI YI CHHÖ PÄI DZÄ

**Que os oferecimentos de deuses e humanos,**

NGÖ SU SHAM DANG YI KYI TRÜL

**Aqui arrumados e mentalmente emanados,**

KÜN ZANG CHHÖ TRIN LA NA ME

**Nuvens dos melhores oferecimentos de Samantabhadra,**

NAM KHÄI KAHM KÜN KHYAB GYUR CHIG

**Preencham todo o espaço.**

## Mantra de nuvens de oferecimentos

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA /

ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA OM VAJRE VAJRE /

MAHAVAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICITTA

VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA

AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (x3)

## O vasto poder da verdade

KÖN CHHOG SUM GYI DEN PA DANG

**Pelo poder da verdade das Três Raras e Sublimes,**

SAN GYÄ DANG JANG CHUUB SEM PA THAM CHÄ KYI JIN GUI LAB DANG

**Das bênçãos de todos os buddhas e bodhisattvas,**

TSHOG NYI YONG SU DZOG PÄI NGA THANG CHHEN PO DANG

**Da grande riqueza de completar as duas coletâneas,**

CHHÖ KYI YING NAM PAR DAG CHING SAM GYI MI KHYAB PÄI TOB KYI

**E da esfera da realidade que é inconcebível e totalmente pura,**

DE SHIN NYI DU GYUR CHIG

**Que os meus oferecimentos venham a ser iguais a esses.**

## Invocação

PO TA LA YI NÄ CHHOG NÄ

**De sua suprema morada no Potala,**

TAM YIG JANG KHU LÄ THRUNG SHING

**Ó Tara, nascida da sílaba-semente verde, TAM,**

Ö PAG ME KYI U LA GYÄN

**Com sua coroa adornada com o Buddha Amitabha,**

DÜ SUM SANG GYÄ THRIN LÄ MA

**Mãe executora das ações dos buddhas dos três tempos,**

DRÖL MA KHOR CHÄ SHEG SU SÖL

**Tara, eu suplico, venha aqui com seus atendentes.**

## Prostração

LHA DANG LHA MIN CHÖ PÄN GYI

**Deuses e semideuses curvam-se**

ZHAB KYI PÄ MO LA TÛ DE

**Aos seus pés de lótus, Ó Tara;**

PHONG PA KÛN LÄ DRÖL DZÄ MA

**Senhora que resgata todos os que estão desamparados.**

DRÖL MA YUM LA CHHAG TSHÄL LO

**À Mãe Tara, rendo homenagem.**

## Oração de sete ramos

Com uma mente pura,  
Prosterno-me perante a Venerável Tara  
E perante todos os buddhas e bodhisattvas  
Que habitam os três tempos e as dez direções.

Fazendo oferecimentos materiais e mentais,  
Luzes, flores, incenso, perfume,  
Boa comida e música,  
Imploro à Assembleia de Taras para que os aceite.

Reconheço, confesso e arrependo-me de todas as faltas,  
Tanto as dez ações não virtuosas como os cinco crimes hediondos,  
Que tenha cometido desde os tempos sem princípio até agora,  
Sob o domínio dos fatores perturbadores da mente.

Regozijo-me por quaisquer méritos e virtudes,  
Acumulados nos três tempos  
Pelos shravakas, pratyekabuddhas,

Bodhisattvas e seres comuns.

Rogo-lhes que coloquem em movimento a roda dos três veículos,  
Grande, Pequeno e Comum,  
Segundo as tendências, aptidões  
E capacidade mental de todos os seres sencientes.

Peço-lhes que não entrem no Nirvana  
Até que cesse o samsara,  
Velando com compaixão por todos os seres  
Submersos neste oceano de sofrimento.

Que todos os méritos que eu porventura tenha acumulado  
Tornem-se causas para minha iluminação,  
Para que eu possa me converter  
Num grande libertador de todos os seres migratários.

## Louvores



OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL LO  
**OM Homenagem à venerável Arya Tara.**

CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO  
**Homenagem a Tara, a veloz e heroica,**  
CHÄN NI KÄ CHIG LOG DANG DRA MA  
**Cujos olhos são como o clarão instantâneo de um trovão,**  
JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI  
**E cuja face, nascida da água, surge do lótus em floração de**  
GE SAR JE WA LÄ NI JUNG MA  
**Avalokiteshvara, o protetor dos três mundos.**



CHHAG TSHÄL TÖN KÄI DA WA KÜN TU  
**Homenagem a Tara, cuja face é como**  
GANG WA GYA NI TSEG PÄI ZHÄL MA  
**A união de cem luas cheias de outono,**  
KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
**Aquela que irradia a resplandecência da luz clara e esplêndida**  
RAB TU CHHE WÄI Ö RAB BAR MA  
**Da reunião de mil estrelas.**

CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÄ KYE KYI  
**Homenagem a Tara, nascida de um lótus azul-dourado,**  
PÄ MÄ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
**Cujas mãos estão belamente adornadas com flores de lótus,**  
JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA  
**Que personifica generosidade, entusiasmo, austeridade,**  
ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA  
**Pacificação, paciência, concentração e todos os objetos de prática.**

CHHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PÄI TSUG TOR  
**Homenagem a Tara, coroa pináculo dos que foram além,**  
THA YÄ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA  
**Cujas obras superam infinitos males,**  
MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI  
**Aquela que alcançou todas as perfeições transcendentais, sem exceção,**  
GYÄL WÄI SÄ KYI SHIN TU TEN MA  
**E em quem confiam os filhos dos vitoriosos.**

CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE  
**Homenagem a Tara, que, com as letras TUTTARA e HUM**  
DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA  
**Preenche os reinos do desejo, da direção e do espaço;**

JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE

**Cujos pés pisam os sete mundos,  
LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA  
E que consegue cativar todos os seres.**

CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA

**Homenagem a Tara, venerada por Indra,  
LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA  
Agni, Brahma, Vayu e Ishvara;**

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG

**Honrada pela assembleia de espíritos, mortos-vivos,  
NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA  
Cantores celestiais e todos os yakshas.**



CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI

**Homenagem a Tara, que com o som de TRAT e PHAT  
PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA  
Destrói completamente as magias dos outros.**

YÄ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE

**Com a perna direita dobrada e a esquerda estendida,  
ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA  
Pressionando a terra, ela arde intensamente no centro de uma roda de fogo.**

CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO

**Homenagem a Tara, a grande aterrorizadora,  
DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA  
Cuja letra TURE destrói completamente poderosos demônios,  
CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ  
E que, com expressão irada em seu rosto nascido da água,  
DRA WO THAM CHÄ MA LÜ SÖ MA  
Elimina todos os inimigos, sem exceção.**

CHHAG TSHÄL KÖN CHHOG SUM TSHÖN CHHAG GYÄI  
**Homenagem a Tara, cujos dedos adornam o coração**  
SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA  
**Com o gesto das três sublimes e preciosas;**  
MA LÜ CHHOG KYI KHOR LÖ GYÄN PÄI  
**Adornada com a roda que emana para todas as direções,**  
RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA  
**Sem exceção, a totalidade de seus próprios raios de luz.**

CHHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PÄI  
**Homenagem a Tara, cujo ornamento radiante da coroa,**  
U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA  
**Alegre e magnificente, estende uma guirlanda de luz,**  
ZHE PA RAB ZHÄ TUTTARA YI  
**E que, com o seu riso TUTTARA,**  
DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZÄ MA  
**Conquista os demônios e todos os mundos.**

CHHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WÄI TSHOG NAM  
**Homenagem a Tara, que pode invocar**  
THAM CHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA  
**A inteira assembleia de protetores locais,**  
THRO NYER YO WÄI YI GE HUM GI  
**Cuja expressão irada treme impetuosamente,**  
PHONG PA THAM CHÄ NAM PAR DRÖL MA  
**Resgatando os desventurados por meio da letra HUM.**

CHHAG TSHÄL DA WÄI DUM BÜ U GYÄN  
**Homenagem a Tara, cuja coroa é adornada com a lua crescente,**  
GYÄN PA THAM CHÄ SHIN TU BAR MA  
**Que veste ornamentos incomparavelmente brilhantes.**

RÄL PÄI KHUR NA Ö PAG ME LÄ  
**Do nó de seus cabelos o Buddha Amitabha**  
TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZÄ MA  
**Irradia eternamente grandes feixes de luz.**

CHHAG TSHÄL KÄL PÄI THA MÄI ME TAR  
**Homenagem a Tara, que habita no centro de uma guirlanda em chamas,**  
BAR WÄI THRENG WÄI Ü NA NÄ MA  
**Que se assemelha ao fogo do fim desta era mundial.**  
YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄI  
**Cercada de alegria, ela se senta com a perna direita estendida**  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
**E a esquerda recolhida, e destrói completamente todas as hostes de inimigos.**

CHHAG TSHÄL SA ZHII NGÖ LA CHHAG GI  
**Homenagem a Tara, que, comprimindo a terra com a palma da mão ao seu lado**  
THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA  
**E pressionando o calcanhar, golpeia a terra com o pé.**  
THRO NYER CHÄN DZÄ YI GE HUM GI  
**Com o fulgor irado de seus olhos, ela subjuga**  
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
**Todos os sete níveis com a sílaba HUM.**

CHHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA  
**Homenagem a Tara, a feliz, a virtuosa, a pacífica,**  
NYA NGÄN DÄ ZHI CHÖ YÜL NYI MA  
**O próprio objeto da prática, que passou além do sofrimento.**  
SVAHA OM DANG YANG DAG DÄN PÄ  
**A Senhora é perfeitamente dotada de SOHA e OM,**



DIG PA CHHEN PO JOM PA NYI MA

**Derrotando por completo todas as grandes negatividades.**

CHHAG TSHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄI

**Homenagem a Tara, cercada da grande alegria.**

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

**Que subjuga completamente os corpos de todos os inimigos.**

YI GE CHU PÄI NGAG NI KÖ PÄI

**Sua voz é adornada com as dez sílabas,**

RIG PA HUM LÄ DRÖL MA NYI MA

**E resgata a todos por meio da letra HUM.**

CHHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PÄ

**Homenagem a Tara, que batendo com os pés e proclamando TURE,**

HUM GI NAM PÄI SA BÖN NYI MA

**Sua própria sílaba-semente, no aspecto de HUM**

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE

**Estremece as montanhas Meru, Mandhara e Vindhya,**

JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA

**E faz tremer e agitar os três mundos.**

CHHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄI

**Homenagem a Tara, que tem na mão**

RI DAG TAG CHÄN CHHAG NA NAM MA

**A lua com a marca da lebre no aspecto de um oceano supremo.**

TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE

**Ao proferir TARA duas vezes e a letra PHAT,**

DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA

**Ela dissipa todos os venenos, sem exceção.**



CHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

**Homenagem a Tara, em quem confiam os reis dos deuses reunidos,**

LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA

**Os próprios deuses e todos os kinnaras;**

KÜN NÄ GO CHHA GA WÄI JI GYI

**Cuja magnífica armadura concede alegria a todos,**

TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA

**Dissipando todas as disputas e maus sonhos.**

CHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄI

**Homenagem a Tara, cujos dois olhos – o sol e a lua –**

CHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA

**Irradiam luz clara e excelente;**

HARA NYI JÖ TUTTARA YI

**Ao proferir duas vezes HARA e TUTTARA**

SHIN TU DRAG PÖI RIM NÄ SEL MA

**Ela dissipa todas as violentas doenças da epidemia.**

CHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ

**Homenagem a Tara, adornada com as três essencialidades,**

ZHI WÄI THÜ DANG YANG DAG DÄN MA

**Perfeitamente dotada do poder da paz,**

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM

**Aquela que destrói a hoste de maus espíritos, mortos-vivos e yakshas,**

JOM PA TURE RAB CHHOG NYI MA

**Ó TURE, a mais excelente e sublime!**

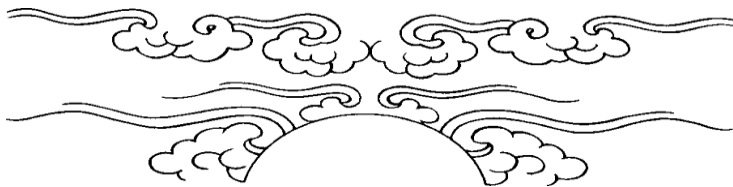
TSA WÄI NGAG KYI TÖ PA DI DANG

**Assim se conclui este louvor do mantra-raiz,**

CHHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG

**E eu lhe rendo vinte e uma homenagens.**

**(Repetir os louvores duas, três ou quatro vezes.)**



**Colofão:**

Tradução de Lama Thubten Yeshe. Originalmente editada por Sylvia Wetzel, em janeiro de 1979. Extraído da sadhana *Cittamani Tara* publicada para o retiro de agosto de 1979 (Publications for Wisdom Culture), de Conishead Priory, Ulverston, Cumbria, Inglaterra. Tradução para português feita pelo grupo de tradutores do Shiwa Lha Centro de estudo do budismo tibetano, Rio de Janeiro, 2017.



Artista:  
Andy  
Weber

## Louvores (versão curta)



A síntese a seguir, de uma única estrofe dos Louvores às vinte e uma Taras, foi recebida diretamente de Arya Tara pelo grande professor Jowo Atisha para a que se possam acumular méritos de forma rápida.

OM CHOM DÄN DÄ MA LHA MO DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL LO

**OM** Eu me prosterno à deusa destruidora de inimigos, a liberadora  
Senhora Tara,

CHHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PÄL MO

**Homenagem a TARE, salvadora, heroína,**

TUTTARA YI JIG KÜN SEL MA

**Que com TUTTARE dissipa todo o medo,**

TURE DÖN NAM THAM CHÄ TER MA

**Concedendo todos os benefícios com TURE.**

SVAHA YI GER CHÄ LA RAB DÜ

**A Tara, com o som de SVAHA, prosterno-me.**

## Recitação do mantra



ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

(recite várias vezes)



## **Oração dos benefícios desta prática**

Recitando a oração de louvor às vinte e uma Taras com clareza e fé na deidade, e pensando em Tara à noite e ao despertar; quem assim procede recebe a inabalável experiência do destemor. Todos os seus erros serão aplacados e as tendências migratórias inferiores serão destruídas.

Será rapidamente iniciado e consagrado por 700 milhões de Vitoriosos, obtendo assim a verdadeira grandeza e alcançando finalmente o estado de Buddha.

As doenças causadas pela absorção dos piores venenos, de origem animal, vegetal ou mineral, provenientes de seres ou coisas, serão dissipadas por meio da invocação da divindade.

Os sofrimentos ocasionados por espíritos malignos, epidemias e venenos são assim afastados tanto de quem recita, quanto dos demais.

Recitando-se duas, três ou sete vezes, quem deseja um filho o obterá, quem deseja riquezas as conseguirá. Todos os desejos serão satisfeitos e todos os obstáculos serão eliminados.

## **Súplica**

Ó Venerável Mãe, Compassiva e Conquistadora, possamos todos os seres e eu, sem exceção, sermos pacificados dos obscurecimentos, e que sejam completadas as duas acumulações. Por favor, ajudai-nos a obter o perfeito estado de Buddha.

Que antes de alcançar esse estado, possamos desfrutar da felicidade superior de deuses e humanos em todas as nossas vidas.

Que sejamos pacificados de todos os obstáculos, como demônios, bloqueios, doenças contagiosas, morte prematura, pesadelos e sinais desfavoráveis, além dos grandes perigos aterrorizantes que são, sem dúvida, prejudiciais à realização do estado onisciente.

Mãe Tara, por favor, que consigamos espontaneamente a grande meta do perfeito auspício, êxtase e bondade dos seres comuns e dos Aryas que transcenderam o samsara.

Por favor, faça com que desenvolvamos o entusiasmo pela prática e que o Santo Dharma se solidifique. Que alcancemos a visão de seu supremo rosto. Que compreendamos a vacuidade e realizemos a preciosa mente altruísta. Que tudo isso se desenvolva como a lua crescente.

É possível renascer de um sagrado e belo lótus, no bom e gozoso Mandala Vitorioso. Possa eu fazer o mesmo, como confirma a profecia do Conquistador Amitabha.

Tara é a divindade que venho praticando desde minhas vidas passadas, aquela que realiza as inumeráveis ações dos Buddhas dos três tempos, a que é de cor verde-azulado, com um pacífico rosto e dois braços. Ó Deusa de Uptala! Que tudo seja auspicioso!

Que nos tornemos como Tara, com um corpo igual ao dela, com tamanho exato, com o mesmo tempo de duração de vida, na mesma terra e no mesmo reino, com suas excelentes e supremas marcas.

Pela força de confiar em Tara e de recitar-lhe orações de louvor, são pacificados todos os tipos de doenças e misérias, em qualquer lugar onde nos encontremos. Por favor, proteja-nos para que tudo seja auspicioso e para que o Dharma se desenvolva.

## **Dedicação**

Assim como a Mãe Conquistadora alcançou a Terra Pura,  
Possam todos os seres, sem exceção,  
Renascer em sua Terra Pura pelo poder da virtude  
Acumulada desde tempos sem princípio.

Pelos méritos dessas ações virtuosas,  
Possa eu rapidamente alcançar o estado de Arya Tara  
E guiar todos os seres vivos, sem exceção,  
A esse estado iluminado.

## **Versos auspiciosos**

Por ter extinguido todas as faltas do corpo, Tara possui os sinais maiores e menores; por haver eliminado as faltas verbais, possui uma voz tão melodiosa quanto a do pássaro kala; pela extinção das faltas da mente, Tara pode ver todo e cada fenômeno de modo onisciente. Ó Magnânima Mãe! Que tudo isso seja auspicioso para nós!

