

༄༅། །གཙུག་གཏོར་གདུགས་དཀར་མོའི་བསྐོམས་བསྐྱེད་བའི་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་
དུ་བགྲོད་པའི་གདམས་པ་བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་གི་ཏྲ་སྟོ།

*Kuda Cepat Garuda, Raja Burung:
Sebuah Instruksi untuk Terlahir ke Sukhāvātī,
Berdasarkan Visualisasi dan Pelafalan
Uṣnīṣa-Sitātapatrā
oleh Karma Chakmé*

ན་མོ་གྲུ་ལྷ་ན་ཡེ། །

namaḥ śākyamunaye

ཚོ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ་མཚོག་གོས་དཀར་མོ། །རབ་ཏུ་ཁྲོས་པའི་ལྷ་མོ་འདི་ཡིན་པ་
ས། །བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དེ་ཡི་དོན། །མ་མགོན་ལྷམ་དུལ་དམ་ལ་བཏགས་པའི་སྤྱིར་
། །སྤྱོད་པའི་གཙུག་ཏོར་ནས་ནི་ལྷ་འདི་སྦྱུལ། །བྱད་ཁ་རྒྱུག་པར་ཟབ་བ་དེ་ཡི་དོན། །
ཞལ་ནས་མ་གསུངས་སྤྱོད་པའི་གཙུག་ཏོར་ནས། །མདོ་དང་གསུངས་ཀྱི་སྐྱེ་བྱུགས་ག་
ཙུག་ཏོར་ཟེར། །འདི་ཉིད་བྱ་བའི་རྒྱུད་ནི་ཡིན་ནའང་། །བྱ་རྒྱུད་ལྷ་མེད་ལྷ་ར་དུ་ཉམ་
ས་ལེན་པ། །རྗེ་ཏྲ་རི་དང་རྗེ་རྗེ་གདན་པ་སོགས། །སྤྱོད་ཚེ་མང་པོས་མཛད་ལྷ་ར་ཉ་
མས་ལེན་བདེ། །དགའ་རབ་རྗེ་རྗེ་འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་ནས། །འི་མ་མི་ཏུར་བ་
རྒྱུད་པ་རྙིང་མའི་ལྷགས། །སྤྱོད་ལྷག་འཇམ་དཔལ་ལྷག་པའི་གཏོར་མ་དང་། །སྤྱོད་ཐབས་
རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་རྗེ་རྒྱ་གཞུང་དང་། །མཐོང་བ་དོན་ལྡན་དབང་ལྷག་རྗེ་རྗེ་སོགས། །འོ་
ད་གཞུང་ཚད་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་བསུང་བསྐྱེད་ཏེ། །ཉམས་ལེན་བདེ་ཞིང་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱོད་ཚེ་

བ་འདི། །ནད་གདོན་གྲུང་ཀ་གཏང་མནན་ལྷོག་བ་ལ། །རྩི་རྩི་ཕ་ལམ་རལ་གྱི་ཉིད་ད
ང་མཚུངས། །བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་བསྐྱོད་འདོད་ན། །བྱ་རྒྱལ་ལྷུང་ལ་ཆེབས་ན
ས་འགྲོ་དང་མཚུངས། །དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་རྒྱན་བྱེར་ཉམས་ལེན་མཛོད། །

Karena Sitātapatrā yang sangat murka adalah bentuk Pāṇḍarāvasinī, permaisuri tertinggi Amitāyus, praktik ini akan mengarah pada kelahiran kembali di Sukhāvātī, alam kebahagiaan luar biasa. Orang bijak yang agung memancarkan Sitātapatrā dari mahkotanya (uṣṇīṣa), untuk menyatukan pria dan wanita, bersama dengan pengiring mereka dengan ikrar. Demikianlah Sitātapatrā muncul sebagai praktik mendalam untuk menghindari kekuatan-kekuatan berbahaya. Karena dhāraṇī-sūtra bergema dari mahkota bijak (uṣṇīṣa), sementara sabdanya tetap diam, itu dinamai uṣṇīṣā. Meskipun dhāraṇī-sūtra adalah kriyā-tantra, telah dipraktikkan oleh banyak siddha seperti Jetāri dan Vajrāsana dengan cara Yoga Tantra Tertinggi. Jika Anda mengikuti latihan ini dan juga berlatih seperti mereka, itu akan menjadi sangat mudah bagi Anda. Ini adalah praktik yang ringkas tradisi otentik Tantra Nyingma, sebagaimana diteruskan dari Prahevajra dan Mañjuśrīmitra ke Vimalamitra; harta terma dari Guru Traktung Nakpo; seluruh

samudra sādana dari India; dan banyak praktik Tibet yang ditulis oleh Karmapa Wangchuk Dorje dan lainnya. Jadi, ini adalah praktik yang mudah dan berkahnya besar. Untuk mempraktikkannya adalah memegang pedang vajra yang tak terhancurkan yang dapat mencegah penyakit, rintangan, sihir hitam, mantra jahat dan semua kekuatan penindas. Jika Anda ingin melakukan terlahir ke *Sukhāvati*, latihan ini akan membawa Anda ke sana, dibawa di *garuḍa*, raja dari semua burung. Karena itu, jadikanlah ini sebagai latihan sehari-hari Anda.

ཨུམ་ ཚོས་རྣམས་སྣ་བསམ་བཟོད་མེད་སྣོད་པ་ཉིད། །

ah chö nam ma sam jomé tong pa nyi

Āḥ, fenomena adalah kekosongan (*sunyata*), melampaui kata-kata, melampaui bentuk-bentuk pikiran dan gambaran.

ཨོྃ་གྱིས་མཚན་པའི་གདུགས་དཀར་ཡོངས་གྱུར་ལས། །

om gyi tsenpé dukkar yong gyur lé

Payung putih yang ditandai dengan om muncul dan

དྲན་ཚོགས་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་རང་ཉིད་ནི། །

dren dzok damyé yermé rangnyi ni

Dari itu, secara cepat disempurnakan melalui ingatan belaka, Samaya dan jñānasattva tidak terpisahkan,

དོ་རྗེ་གཙུག་གཏོར་ཕྱིར་སློབ་ཆེན་མོའི་སྐུ།

dorjé tsuk tor chirdok chenmö ku

Saya muncul sebagai Vajroṣṇīṣā, Penghilang yang Agung, dengan seribu kepala —

དབུ་སྟོང་མདུན་ལལ་སྐྱེག་པ་ཉིས་བརྒྱ་དཀར།

u tong dūn shyal gekpa nyigya kar

Di depan, dua ratus putih, mempesona, indah,

གཡས་ལལ་ཉིས་བརྒྱ་འཛིགས་རུང་དགོང་པ་སེར།

yé shyal nyigya jikrung göpa ser

Di sebelah kanan, dua ratus emas, tertawa dengan menakutkan,

རྒྱུ་ལལ་ཉིས་བརྒྱ་དམར་པོ་གཤེ་དང་རྩམ།

gyab shyal nyigya marpo shé dang ngam

Di belakang, dua ratus merah, sangat marah,

གཡོན་ལལ་ལྗང་གྲུ་ཉིས་བརྒྱ་སྟེང་རྗེ་ཞི།

yön shyal janggu nyigya nyingjé shyi

Di sebelah kiri, dua ratus hijau, menatap penuh
welas asih,

སྒྲིང་ལལ་སྒྲོན་པོ་ཉིས་བརྒྱ་དྲག་ལ་གཏུམ། །

teng shyal ngönpo nyigya drak la tum

Di atas, dua ratus biru, murka, ganas.

དབུ་རེར་དོ་རྩེ་མཚན་རྟགས་སྐྱུན་གསུམ་གསུམ། །

u rer dorjé tsen tak chen sum sum

Masing-masing memiliki tiga mata dan ditandai
dengan vajra.

སྐྱུ་མདོག་དཀར་ཞིང་སྐྱུན་མིག་བྱེ་བ་འབུམ། །

kudok kar shying chen mik jewa bum

Saya berwarna putih, dengan ribuan mata,

ཟུར་མིག་བགང་དང་སྒྲོག་ལྷར་དྲག་ཏུ་གཟིགས། །

zurmik dré dang lok tar drak tu zik

Mengirimkan pandangan sekilas yang panjang,
terbuka lebar dan terjaga, rakus dan
menggairahkan.

གཡས་ཕྱག་ལྷ་བརྒྱ་གཡོན་ཕྱག་ལྷ་བརྒྱ་ཡིས། །

yé chak ngabgya yön chak ngabgya yi

Lima ratus tangan kanan dan lima ratus tangan kiri saya,

ཐམས་ཅད་བསམ་ཚོད་རལ་གྱི་འབར་བ་འབྱུང། །

tamché sam chö raldri barwa char

Semua menggunakan pedang berkobar yang menembus bentuk-bentuk pikiran.

འབས་གཡས་ལྗེ་བརྒྱ་བརྒྱུང་བས་འཛིགས་ཀྱིན་མནན། །

shyab yé ngabgya kyangwé jik kün nen

Lima ratus kaki kanan saya terentang, memanjang, menginjak semua yang menakutkan di bawah mereka.

འབས་གཡོན་ལྗེ་བརྒྱ་བརྒྱུང་བས་གདོན་ཀྱིན་མནན། །

shyab yön ngabgya kumpé dön kün nen

Lima ratus kaki kiriku ditarik masuk, mengeratkan, menginjak semua penghalang di bawah mereka.

སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་ཚོད་བན་འཆང། །

sangye jewa trak dün chöpen chang

Dari kepalaku menggantung karangan bunga sutra yang dihiasi oleh tujuh puluh juta Buddha.

དབུ་གཙུག་གཏུགས་དཀར་བདུན་ནི་བརྗེགས་མར་འཁོར། །

u tsuk dukkar dūn ni tsek mar khor

Simpul mahkota saya dihiasi oleh tujuh payung yang berputar, di atas satu sama lain.

བ་སྐུ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་འབར། །

bapu tamché yeshe özer bar

Rambut tubuhku berkobar dengan cahaya kebijaksanaan primordial.

ལྷ་རྩལ་ན་བཟའ་ཞི་ཤོད་རྒྱན་དང་ལྷན། །

lhadzé naza shyitrö gyen dangden

Pakaian saya dihiasi dengan ornamen, damai dan murka.

དབུ་ལ་བར་རྣམ་སྤང་ལྷགས་ཀར་ཨོྭ་དཀར་པོ། །

tralwar namnang tukkar om karmo

Di dahiku, Vairocana berdiam, dalam hatiNya suku kata putih om.

མགོན་པར་སྤང་མཐའི་ལྷགས་ཀར་ཨོྭ་དམར་པོ། །

drinpar nang té tukkar ah marpo

Di tenggorokan saya, Amitābha berdiam, di dalam hatiNya suku kata merah āḥ.

ཐུགས་སྒྲུབ་དྲོའ་སེམས་ཐུགས་ཀར་རྩྱུ་ཚོན་པོ།

tuk mé dorsem tukkar hung ngönpo

Dalam hati saya, Vajrasattva berdiam, dalam hatiNya suku kata biru hūṃ.

ཐུགས་དབུས་ཟླ་སྒྲིང་ཚི་ཡིག་དཀར་པོའི་མཐའ།

tuk ü da teng om yikkar pö tar

Di pusat hatiku, di atas piringan bulan, adalah om dengan mantra di sekitarnya, Suku kata semuanya berwarna putih,

ཐུགས་ཐོང་འོད་ཀྱིས་སྒྲིབ་བསལ་མཐུ་སྟོབས་རྒྱས།

ngak treng ö kyi drib sal tutob gyé

Dan dari karangan bunga mantra mengalir sinar cahaya, membersihkan semua halangan dan meningkatkan kekuasaan dan kekuatan.

ཡ་སོ་ཁྲོ་བརྩ་མ་སོ་ཁྲོ་མོ་བརྩ།

yaso tro chu ma so tromo chu

Gigi atas saya adalah sepuluh laki-laki yang murka dan gigi bawah saya sepuluh perempuan.

སྐ་ར་མེ་དབུང་རལ་གྲི་ངར་མའི་ལྗེ།

mara mepung raldri ngar mé ché

Banyaknya api berkobar melingkar di mulutku.
Lidah saya adalah pedang, pisau cukur yang tajam.

མགོན་པ་ཉི་ཟླ་རང་ལུས་མེད་དཔུང་འབར། །

drinpa nyida rang lümé pung bar

Di tenggorokan saya, matahari dan bulan berdiam.

གཞོན་བྱེད་ཐམས་ཅད་གཞོན་ལུས་བསྐྱབས་པར་གྱུར། །

nöjé tamché shyob tul sekpar gyur

Api berkobar dari tubuhku, membakar semua pelaku kejahatan dan pembuat rintangan menjadi abu.

དེ་ཡང་མངོན་རྟོགས་སློལ་མ་བེན་གྱང་། །དམིགས་པ་བསྐྱོམ་པ་ལོ་ནས་ཚོག་པ་སྟེ། །བསྐྱོམས་པ་ཅོམ་གྱིས་མནན་གཏང་ངག་མནན་སོགས། །སྐྱོལ་བར་གྱུ་བྱ་ལྷག་འཐུང་ནག་པོས་གསུངས། །འདི་ནི་ངག་ཏུ་འདོན་པ་གལ་ཆེའོ། །

Meskipun Anda mungkin kurang memiliki realisasi yang sebenarnya, cukup hanya dengan mempraktikkan visualisasi di atas. Seperti yang dijelaskan Guru Traktung Nakpo, hanya dengan mempraktekkan ini akan membebaskan seseorang dari penindasan, sihir, mantra dan sejenisnya. Jadi, melafalkannya sangat penting.

ལྷོ་རྩི་རྩོམ་གཙུག་རྟོག་ཕྱིར་སློག་པ་ཆེན་མོ། །

hung dorjé tsuktor chirdokpa chenmo

Hūm, Vajroṣṇīṣā, Pelenyap Besar yang perkasa,

ཕྱག་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །

chak tong ngawa chenmo

Dewi yang hebat dengan seribu tangan,

དབུ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །

u tong ngawa chenmo

Dewi agung dengan seribu kepala,

སྐྱུན་བྱེ་བ་བརྒྱ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །

chen jewa gya tong ngawa chenmo

Dewi yang hebat dengan ribuan mata,

རྩོ་རྩེ་མི་སྐྱེད་འབར་བའི་མཚན་རྟགས་ཅན། །

dorjé miché barwé tsentak chen

Bagai karakteristik vajra yang tidak bisa
dihancurkan,

རྩོ་རྩེ་ཡངས་པ་ཆེན་པོས་ས་གསུམ་གྱི་དགྲིལ་འཁོར་ལ་མངའ་མཛད་མ།

**dorjé yangpa chenpö sa sum gyi kyilkhor la
ngadzema**

Vajra Agung yang agung, penguasa maṇḍala
dari tiga alam kehidupan —

ཀུན་ནས་བདག་ཅག་མི་ལོ་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིན་དང་མ
ཚན་དུ་བསྐྱུང་དུ་གསོལ། །

**künné dakchak minor khor dang chepa
tamché la nyin dang tsen du sung du so**
Saya berdoa kepada Anda, melindungi keluarga
kami, teman-teman kami, kekayaan dan harta
benda, baik siang dan malam!

ཏུ་གྲ། ཇོ་ཨ་ན་ལེ་ཨ་ན་ལེ། བི་ཤ་དེ་བི་ཤ་དེ། བེ་རེ་བེ་རེ། བཟླ་རྣམས། བརྟུ་
བརྟུ་ལོ། བཟླ་ལྷ་ཉི་ཤའ་རྩི་རྩི་ཤའ་ཤའ་སྐྱ་སྐྱ། རྩི་རྩི་བརྟུ་ཤའ། མ་མ་རྣམས་རྣམས་
སྐྱ་སྐྱ།

**teyata | om analé analé | bikadé bikadé | baire
baire | benza dhari | bhendha bhendha ni |
benza pani pé hung hung pé pé soha | hung
drum bhendha pé | mama raksha raksha soha**

tadyathā | oṃ anale anale | viṣade viṣade | vaire
vaire | vajradhari | bandha bandhani | vajrapāṇi
phaṭ hūṃ hūṃ phaṭ phaṭ svāhā | hūṃ drūṃ
bandha phaṭ | mama rakṣa rakṣa svāhā |

བདག་དང་བསྐྱེད་བྱའི་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་མནན་པ་དང་བཅིངས་པ་ཐམས་
ཅད་ཕྱིས་ཕྱིས་ཐོལ་ཐོལ། མནན་པ་དང་བཅིངས་པ་དང་བསྐྱམས་པ་ཐམས་ཅ
ད་སར་ཨ་པ་ན་ཡ་སྐྱ་རྒྱ། ཞི་བ་ལྷནྱེ་ཀྱ་ཏུ་ཡི་སྐྱ་རྒྱ།

**dak dang sungjé lü ngak yi sum nenpa dang
chingpa tamché ché ché trol tro nenpa dang
chingpa dang dampa tamché sarva apanaya
soha shyiwa shanting kuru yé soha**

Adapun semua penindasan dan kekuatan yang
mengikat tubuh, ucapan dan pikiran
Baik saya sendiri dan mereka semua yang
membutuhkan perlindungan, Hancurkan mereka,
hancurkan mereka! Hentikan mereka, hentikan
mereka! Usir semua kekuatan penindasan,
mengikat, tambatan!

sarva apanaya svāhā!

Tenangkan mereka sepenuhnya!

śāntiṅ-kuruye svāhā!

ཞེས་པའི་བར་དེ་རབ་བདུན་འབྲིང་ལྔ་དང་། ཐ་མ་ཚར་གསུམ་ཙམ་ནི་བརྗོད་པའི་
རྗེས། ལྷིང་པོ་དང་ནི་ཉེ་ལྷིང་ལྔ་གས་འདི་གཉིས། རང་གི་གང་མོས་བསྐྱེན་པ་ཅི་འགྲུ
བ་བྱ།

*Ucapkan ini paling baik tujuh kali, paling tidak lima kali
atau paling tidak tiga kali. Setelah itu, ucapkan mantra*

hati dan inti, sesuai dengan kemampuan dan yang diinginkan.

ཨོཾ་སའ་ཏ་ཐ་ག་ཏེ་རྩེ་པ་རྩེ་པ་ཏེ། རྩེ་མ་མ་རྩེ་ནི་སྐྱ་ནུ།

**om sarva tatagatoshnisha hung pé | hung
mama hung ni soha**

oṃ sarvatathāgatoṣṇīṣa hūṃ phaṭ | hūṃ ma ma
hūṃ ni svāhā |

ལྷིང་པོའོ།

Mantra Hati.

ཨོཾ་མ་མ་རྩེ་ནི་སྐྱ་ནུ།

om mama hung ni soha

oṃ ma ma hūṃ ni svāhā |

ཉེ་བའི་སྤྲིང་པོའོ།

Mantra inti.

༄༅། །གདུགས་དཀར་རྫོག་པ་ནི།

Menangkal Rintangan & Halangan Dengan Sitātapatrā

oleh Lhodrak Namkha Gyaltsen

བཅོམ་ལྷན་གདུགས་དཀར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས། །

chomden dukkar lhatsok nam

Bhagavatī Sitātapatrā, dan rombongan deity
Anda,

མཐུ་སྟོབས་ཐོགས་པ་མི་མངའ་ཞིང་། །

tutob tokpa mi nga shyin

Melalui kehebatan dan kekuatan Anda yang
tidak dapat terhalangi,

ཐུགས་རྗེ་སློན་ལམ་མཐུ་བཅའ་པས། །

tukjé mönlam tutsenpé

Dan kekuatan dari aspirasi welas asih Anda,

བདག་གིས་ངེ་ལྷར་གསོལ་བ་བཞིན། །

dak gi jitar solwa shyin

Semoga Anda memenuhi doa-doa kami ini:

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་དར་བ་དང་། །

sangye tenpa darwa dang

Menjadi sebab ajaran Buddha terus berkembang,

སེམཅན་ཐན་བདེ་དང་ལྷན་པར་མཛོད། །

semchen dé dang denpar dzö

Dan semua makhluk untuk mendapatkan
kebahagiaan!

རྒྱ་སྐྱོར་ཡོན་བདག་འཁོར་བཅས་ཀྱི། །

gyujor yöndak khor ché kyi

Untuk penyokong dan orang-orang di sekitar
kami,

ཆག་ཆེ་ཉམ་ང་བསྐྱོག་ཏུ་གསོལ། །

chak ché nyam nga dok tu sol

Semoga segala peristiwa sedih dan bencana
dapat dihindari!

མི་ལམ་མཚན་མ་ངན་བ་སྐྱོག། །

milam tsenma ngenpa *dok¹

Semoga semua pertanda buruk dalam mimpi
dihilangkan!

རྟོགས་དང་རྟོན་འབྲེལ་ངན་བ་སྐྱོག། །

tak dang tendrel ngenpa *dok

Semoga semua pertanda dan keadaan yang tidak
menguntungkan dapat dihindari!

དག་འདྲེ་བསམ་སྐྱེར་ངན་པ་ལྷོག།

dra dré samjor ngenpa *dok

Semoga kejahatan dan musuh yang menyakiti,
serta kekuatan perseteruan dapat dihindari!

ལྷ་ས་ངན་བརྒྱད་ཅུ་ཙ་མེ་ལྷོག།

té ngen gye chu tsa shyi *dok

Semoga 84 pertanda kejahatan bisa dihindari!

ཡེ་འདྲོག་སྐྱམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལྷོག།

yedrok sum gya drukchu *dok

Semoga 360 bentuk penderitaan sehari-hari
dapat dihindari!

ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཙ་མེ་ལྷོག།

né rik shyi gya tsa shyi *dok

Semoga 404 jenis penyakit dapat dihindari!

བགོགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་ལྷོག།

gek rik tong trak gye chu *dok

Semoga 80.000 jenis kekuatan pembuat onar
dapat dihindari!

དུས་མིན་འཆི་བ་རྣམ་བརྒྱད་ལྗོགས།

dümin chiwa nam gyé *dok

Semoga 8 jenis kematian sebelum waktunya dapat dihindari!

ཡས་ཀྱི་བདུད་དུ་གཞེས་པ་ལྗོགས།

yé kyi dü du yöpa *dok

Semoga ketidakberuntungan awal bisa dihindari!

མས་ཀྱི་སྲི་རུ་ལངས་པ་ལྗོགས།

mé kyi si ru lang pa *dok

Semoga ketidakberuntungan yang terus-menerus dapat dihindari!

དཔྱལ་བའི་གཤེད་དུ་བསྐྱོས་པ་ལྗོགས།

Tral wé shé du kö pa *dok

Semoga konflik fatal dapat dihindari!

པ་མེས་དུར་སྲི་ལངས་པ་ལྗོགས།

pamé dur si langpa *dok

Semoga ketidakberuntungan yang timbul dari perlakuan yang salah terhadap roh leluhur dapat dihindari!

མི་ལ་ནད་དུ་གཏོང་བ་ལྗོགས།

mi la né du tong wa *dok

Semoga penyakit di antara pria dan wanita dapat dihindari!

ཕུགས་ལ་གོད་ཁ་བྱེད་པ་རྫོག་།

chuk la gö kha je pa *dok

Semoga kehilangan pada sumber kekayaan kita dapat dihindari!

གནམ་གྱི་དལ་ཁ་ཐེབས་པ་རྫོག་།

nam gyi dalkha tebpa *dok

Semoga musibah di atmosfer dapat dihindari!

ས་ཡི་དུག་མདའ་གཡོས་པ་རྫོག་།

sa yi dukda yöpa *dok

Semoga musibah di bumi dapat dihindari!

སློབ་སྒྲུབ་ཁ་དན་པ་རྫོག་།

mewa parkha ngenpa *dok

Semoga tanda-tanda yang tidak menguntungkan dalam kecocokan astrologi dan trigram dapat dihindari!

རྒྱལ་དང་ཕུང་སླི་ལངས་པ་རྫོག་ཏུ་གསོལ།

kek dang pungsi langpa *dok

Semoga halangan astrologi dan bencana
berulang dapat dihindari!

ཞེས་གཙུག་ཏོར་གསུགས་དཀར་ལ་བརྟེན་པའི་བསྐྱོག་པ་གྲུབ་ཆེན་ལས་ཀྱི་དོ་
རྗེས་མཛད་པའོ།།

*Latihan untuk melenyapkan rintangan melalui
Sitātapatrā ini disusun oleh Drupchen Lekyi Dorje.*

འདི་ལྟར་བསྐོམས་བསྐྱོས་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

ditar gom dé jepé sönam kyi

Melalui jasa kebajikan dari meditasi dan
pelafalan ini,

མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བར་གྱུར་མ་ཐག །

mi tsang lü diwor bar gyur ma tak

Segera setelah kita meninggalkan tubuh kotor
ini,

བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྐྱས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

dewachen du dzü té kyewar shok

Semoga kita secara ajaib lahir di Sukhāvātī,
alam kebahagiaan luar biasa.

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཅུ་རབ་བསྐོད་ནས། །

kyé ma tak tu sa chu rab drö né

Segera setelah kami lahir di sana, setelah
menyebrangi bhūmi-bhūmi,

སྐྱུལ་པས་ཕྱོགས་བཅུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག །

trulpé chok chur shyendön jepar shok

Semoga kita mengirim emanasi kita ke segala arah, untuk memberi manfaat bagi makhluk.

དེ་ནས་སྒོམ་མཁན་སེམས་ལ་རྟུག་གེར་བཟུ། ཁྱི་ཡང་མ་མཐོང་ངང་དུ་ས་ལེར་བཞ
ག། རྒྱན་དུ་དམིགས་པ་ལ་སོགས་མ་གསལ་གྱང་། ལྷགས་ལུང་གཉིས་པོ་སྦྱོད་ལམ་གྱ
ན་དུ་འདོན། གྲེ་མ་ཚོ་སྡོན་བསོད་ནམས་དམན་པའི་མཐུས། རྩོས་པ་མེད་པའི་དོམ
ཡིག་ཟེར་བའི་དཔེ། བྲས་པ་མེད་གྱང་གཏང་ཡིག་ནང་དུ་ཐེབས། བཅ་བོན་མང་
བོའི་མཐུ་གཏང་ཞབས་སུ་སོང། ར་ཚ་རྒྱན་ངན་མང་པོས་རྒྱན་དུ་མནར། འཚེ་བ་
དན་ཅིང་དམ་ཚོས་འདོད་ན་ཡང། འདམ་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྦྱོད་པའི་སྐལ་བ་མེད། །
ནམ་འཚེ་ཆ་མེད་འཚེ་བ་སྒྲོག་ཐབས་མེད། ཤི་ནས་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཨ་ཙ་མ། ཤིག
ས་དུག་གང་དུ་སྦྱེས་གྱང་སྐྱག་བཟུལ་ཆེ། འདྲེ་ཡིད་ལ་དན་མཁན་མི་ཡོད་ན། ཤ
དམས་པ་འདི་ལ་རྒྱན་དུ་ལྷགས་དམ་མཛོད། རྩོན་ཚོ་ཚོས་རྒྱལ་ཁྱི་སོང་ལྡེ་བཙན་
གྱིས། མཐའ་དབུས་མཁས་པ་བརྒྱ་ཅ་གདན་དངས་ནས། བཀའ་འགྲུར་བཟུན་འགྲུ
ར་ཐམས་ཅད་བོད་དུ་བསྐྱར། འདྲེ་དུས་རྒྱལ་བོའི་སྐྱ་རིམ་བྱང་སྒྲོག་ལ། བཀའ་འགྲུར་
ནང་ནས་འདི་ལས་ཟབ་མ་རྟེད། རྒྱལ་བོའི་སྐྱ་རིམ་བྱང་སྒྲོག་འདི་ལ་བྲས། རྒྱ་གར་
སུ་སྦྱོགས་རྒྱ་ནག་སྤྱ་ཤང་དང། འོད་ཀྱི་བོན་པོ་གུན་གྱང་གཞོད་མ་རུས། འདྲེ་བྱིས་
སོག་པོ་ཨོ་རོད་རྒྱལ་བོ་དེས། འདི་ལ་རྒྱན་དུ་ལྷགས་དམ་ཞལ་དོན་མཛོད། ཀར་བ
ཟུན་ཅད་ནས་བཟུགས་གྱང་གཞོད་མ་རུས། འདྲེ་ཕིར་བྱང་སྒྲོག་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད

| གཞན་ཡང་འདི་ཡི་གཟུངས་ནས་གསུངས་པའི་དོན། ཤིན་ཏུ་བསྐྱེད་ཏེ་ཚོགས་སུ་
བཅང་སྤྱོད། སངས་རྒྱལ་གྱི་བ་གྲངས་མེད་ཏུ་མ་ཡི། ཤིན་ལྷན་བསོད་ནམས་རང་
གིས་ཐོབ་པར་གསུངས། མཚམས་མེད་ལྡོང་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་རྣམས། རམས་ཅད་
མ་ལུས་བྱང་ཞིང་དག་པར་འགྱུར། རང་གི་ཚོ་དང་བསོད་ནམས་སྟོབས་ཆེར་འཕེལ།
འཕྲིན་ལྷན་འདི་ནས་འཆི་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བར་གསུངས།
ཚོ་འདིའི་རྐྱེན་རྒྱུ་གྱི་མ་ཞིང་ཁམས་ཐོབ། རྩིར་མི་ཕྲོག་པ་གཏུག་གྱི་འདུན་
མ་སྟེ། རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པ་ཐག་ཉེ་བ། འདི་འདྲ་རང་དང་གཞན་ལ་ཕ
ན་པའི་ཕྱིར། རྩ་ག་ཨ་ལུས་གཞུང་དང་མན་དག་བསྐྱེད་སྤྱོད། བསྐྱེད་ཕྱིན་ཞེས་བྱ
ས་ཡི་གེར་བྲིས། འདི་ལ་ཕྱགས་སྐྱེ་མ་དག་འགལ་འཁྲུལ་སོགས། མཚམས་ན་ཡེ་ཤེས་
སྤྱན་ཕྱན་རྣམས་ལ་བཤགས། འགོ་བས་འགོ་ཀུན་བར་ཆད་ཀུན་ཞི་ནས། ཤི་མ་བདེ

Kemudian lihat, jelas dan terjaga, pada pikiran meditator. Beristirahatlah dalam kejernihan di mana tidak ada yang bisa dilihat. Bahkan jika Anda tidak dapat fokus pada praktik ini setiap hari, terus-menerus melafalkan dua mantra pendek di seluruh aktivitas harian Anda.

Kyema! Kami hanya memiliki sedikit manfaat dari kehidupan sebelumnya! Jadi, tanpa pinjaman atau penggunaan uang, tetap saja kita terpaksa melunasi utangny. Sihir hitam dan sihir memikat kami, Disulap oleh Buddha dan non-Buddha. Penyakit dan kesulitan terus menyiksa kita. Meskipun kita merenungkan kematian, dan merindukan Dharma suci,

Kita kurangan keberuntungan untuk dapat bertindak sesuai dengan Dharma. Kita tidak tahu kapan kematian akan datang, dan kita tidak punya cara untuk menghindarinya. Wahai! Kita tidak akan pernah tahu di mana kita akan dilahirkan selanjutnya. Penderitaan besar menanti kita, di mana pun kita dilahirkan di antara enam kelas makhluk. Bagi siapapun yang kepadanya pemikiran ini terjadi, praktik dan instruksi ini harus diambil sebagai komitmen harian. Di masa lalu, Raja Trisong Deutsen mengundang ratusan orang terpelajar dari jauh dan seluruh dunia untuk menerjemahkan ke dalam bahasa Tibet kata-kata yang dikumpulkan Sang Buddha, bersama dengan komentar-komentar. Bagi mereka, tidak ada latihan yang lebih mendalam dari ini Dalam melindungi Raja dan mencegah sihir hitam. Ketika latihan ini dilakukan seperti itu, demua bidat India, Hashang dan pengikut Cina-nya, Semua dukun Tibet tidak dapat menyakiti Raja. Ketika Oriat Mongol menyerbu Tibet, melenyapkan dengan kejam ajaran Karmapa, karena mereka melakukan pelafalan harian praktik Sitātapatrā, Tidak ada bahaya atau kerugian yang menimpa mereka Oleh karena itu, tidak ada latihan yang lebih mendalam dari ini untuk menghindari ilmu hitam.

Jika Anda melafalkan praktik ini, makna ringkas dhāraṇī, Anda akan mendapatkan jasa kebajikan dan berkah dari para Buddha tak terbatas. Semua halangan karma, lima kejahatan dengan hukuman setimpal, dengan segera - semua tanpa kecuali akan dibersihkan dan dimurnikan.

*Rentang hidup dan kebajikan Anda akan meningkat dan berkembang,
Dan, segera setelah meninggal, Anda akan terlahir di Sukhāvātī.*

Dengan demikian kesulitan hidup ini akan dihindari dan Anda akan tinggal di alam murni dalam kehidupan yang akan datang. Oleh karena itu, Kebuddhaan yang sempurna, tujuan yang tidak dapat dihilangkan, akan semakin dekat.

Saya, Rāga Asya, untuk kepentingan diri sendiri dan orang lain, menyusun praktik ini yang menyatukan teks akar dan instruksi inti. Itu disalin oleh Pema Tarchin.

*Setiap kesalahan yang ada di sini, seperti mantra yang salah eja,
Saya mengakuinya di depan mereka yang memiliki mata kebijaksanaan.
Melalui jasa ini, semoga halangan dan rintangan semua makhluk dapat ditenangkan, semoga mereka terlahir kembali di Sukhāvātī!
Sesampai di sana, semoga mereka mencapai manfaat yang tak terukur oleh orang lain!*

Diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh : Erica Winata Phenjaya, DMd., S.Pd., MM.