

༄༅། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁྱེན་རྗེ་སྣོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་
རྗེ་བཙུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཁྱེད་བདེ་འཆི་མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

PENCAPAIAN DARI KEABADIAN

Praktik Harian Roda Pengabul Keinginan yang Mulia
Sebuah Sadhana Tara Putih oleh Jamgon Kongtrul

༄། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁུན་རྗེ་སྣོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་སྣུག་པའི་སྣ་མཚོག་
རྗེ་བཅུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་བདེ་འཆི་མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

PENCAPAIAN DARI KEABADIAN

Praktik Harian Roda Pengabul Keinginan yang Mulia
Sebuah Sadhana Tara Putih oleh Jamgon Kongtrul



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

༄། དྲན་པས་བདུད་བཞིའི་འཇིགས་བཅོམ་མ། འཆི་མེད་འཕགས་མར་གུས་བདུད་ནས། རིང་དུ་འཚོ་སོགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར། དེ་ཡི་རྒྱན་ཕྱིར་ཉམས་ལེན་
འཆད།།

Saya bersujud dengan rasa bakti kepada Wanita Mulia yang abadi. Hanya dengan memikirkan Ia menaklukkan ketakutan empat māra. Saya akan menjelaskan praktik hariannya sehingga pencapaian tertinggi umur panjang dan seterusnya dapat dicapai

ཐོ་རངས་སམ་སྲ་དྲོའི་ཆ་ལ་བབ་པའི་ཆོ་བདེ་བའི་གནས་ལ་བསམ་གཏུན་གྱི་ཆོས་དང་ལྡན་པས་འཁོད་ནས་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

Saat fajar, atau di pagi hari, kita duduk dalam posisi vajra, di atas tempat duduk yang nyaman.

Berikut ini adalah permohonan silsilah untuk praktik harian Tara putih.

ཨོཾ་སྐྱེ་སི་ཏྟེ།

OM SVASTI SIDDHAM

OM Semoga keberuntungan tercapai!

རྣོ་ལ་མ་ངག་གི་དབང་ཕྱུག་གསེར་གླིང་པ།

DROL MA NGA GI WANG CHUK SER LING PA

Tara, Vagishvara, Suvarnavipa,

དཀག་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཆེན་སྒྲོམ་བྲག་པ།

DAG PO TÛ KHYEN RE CHEN POM DRAK PA

Dhagpo, Dusum Khyenpa, Rechen, Pomdrakpa,

ན་མོ་གུ་རུ་ལྷ་རྩ་ཏུ་རྒྱ་ཡེ།

NAMO GURU ARYA TARA YE

Penghormatan kepada Guru Arya Tara!

རྩོ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་ལྷུན་ལྷ་སྐྱ་པའི་ཞབས།

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY ZHAB

Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

DRUP CHEN CHÖ KYI LA MAR SÖL WA DEB

Mahasiddha Chokyi Lama, Aku berdoa kepada-Mu.

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་བྱུ་གཡུང་རྟོན་རྒྱལ།

ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL

Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་སྤྱི་རྗེ།

RIG RAL TÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE

Rigpe Raldri, Tongwa Donden, Benkar, Sang Penguasa Goshri,

སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱེད་དཀོན་མཆོག་འབངས།

SANG GYE NYENPA MIKYÖ KÖNCHOK BANG

Sangye Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Bang

རོལ་རྗེ་མཁའ་སྤྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གསེགས།

ROL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEG

Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

CHÖ DRAK GYAMTSÖ ZHAB LA SOL WA DEB

Chodrak Gyamtso, Aku berdoa kepada-Mu.

དབང་ཕྱུག་རྗེ་རྗེ་ཆོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།

WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM DAG TSEN

Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk, Namdag Tsen,

ལྷོ་

ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཆེན་པོ།
KARMA CHAGME DÜLMO PALCHEN PO
Karma Chagme, Dulmo, Palchenpo,

བདུད་འདུལ་དོ་རྗེ་པལ་ཉིན་བྱེད་དབང།
DÜNDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG
Dundul Dorje, Pema Nyingje Wangpo,

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག།
GYAL WE LUNG TEN YONG DZOG TEN PAY DAG
Lodro Thaye, yang diramalkan oleh Buddha

བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
TENPAY NYIN MOR JE LA SOL WA DEB
Tenpay Nyinche, Aku berdoa kepada-Mu.

སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱུན་ཐེག་མཆོག་དོ་རྗེ་དང།
SI ZHI TSUK GYEN THEG CHOK DORJE DANG
Tegchok Dorje, la mahkota yang dihiasi samsara dan nirwana,

སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
LODRÖ THAYE ZHAB LA SOL WA DEB
Dan Penguasa dari seluruh Ajaran, Aku berdoa kepada-Mu.

དོ་རྗེ་ཀུ་ལྷེ་སྐྱ་བརྟེས་མཁའ་ཁྱབ་དོ་རྗེ་དང།
DORJEY KU NYE KHA KHYAB DORJE DANG

Khakhyab Dorje, Ia yang mencapai tubuh vajra,

ཅུ་བརྒྱུད་སྐྱ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ།
TSA GYU LAMA KÜN NGÖ JETSUN MA

Bhaddarika, yang merupakan perwujudan dari semua guru akar dan silsilah, Semua yang memegang enam tradisi silsilah instruksinya

རིམ་པ་དྲུག་ལྷན་རྒྱལ་ས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
RIM PA DRUK DEN NAM LA SOL WA DEB

Itu menjadi matang dan membebaskan, Aku berdoa kepada-Mu. Anugerahkanlah berkah-Mu, semoga aku bisa menyempurnakan tahap penciptaan, mantra dan perampungan,

མཁྱེན་བཙེའི་འོད་ཟེར་རིག་པའི་དོ་རྗེ་སོགས།
KHYENTSE ÖZER RIG PAY DORJE SOG

Khyentse Ozer, Rigpay Dorje, dan yang lainnya,

གང་གི་སྒྲིན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱུད་པའི་སྲོལ།
GANG GI MIN DRÖL KA BAB GYU PAY SÖL

བསྐྱེད་ལྷགས་རྗོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ།
KYE NGAG DZOG PAY RIM PA THAR CHIN TE

ཡུ་

འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་རྩོ་རྗེའི་སྐུ་མཚོག་འགྲུབ།

CHI ME YE SHE DORJE KU CHOK DRUP

Mencapai Tubuh-Vajra tertinggi dari kebijaksanaan dan keabadian, Jadilah tak terpisahkan dari chitachakra, yang melahirkan semua Buddha,

རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་།

GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG

དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

YER ME DÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LÖB

Dan secara spontan mencapai manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དད་དམ་ཟླ་བལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་ཐུགས་བཞེད་ལྷར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་བྲིས། མཁུ་ལོ།

Doa untuk silsilah praktik harian Tara Putih ini disusun oleh Karma Ngawang Yonten Gyamtso (Jamgon Kongtrul), sesuai dengan keinginan Karma Lha Pal, salah satu keyakinan murni yang tiada bandingnya. Semoga keberuntungan itu ada!

བདུན་

སྐྱབས་སེམས་ནི།

Perlindungan dan Bodhicitta

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྣ་མར་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR KYAB SU CHI

Aku berlindung kepada Guru, himpunan semua permata.

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱབ།

DRO LA PHEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP

Untuk memberi manfaat kepada semua makhluk maka Aku akan mempraktikkan Tara, roda pengabul keinginan.

ལན་གསུམ།

Tiga kali

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

Mengumpulkan Akumulasi Kebajikan dan Kebijaksanaan

རང་ཉིད་སྒྲོལ་མའི་ལྷགས་སྒྲོག་འོད་ཟེར་གྱིས།།

RANG NYI DROL MAY THUG SOG ÖZER GYI

Sinar cahaya dari esensi kehidupan di hatiku sebagai Tara,

བཟླ་ས་མྱ་ལྡོང་།

BENDZA SAMADZA

འཕགས་མ་སྤྲུལ་བཅས་མདུན་མཁའ་སྤྱོད་དངས་གུར།།

PHAG MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR

Mengundang Arya dan Bodhisattva ke ruang yang ada di hadapanku

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།།

KÖN CHOK SUM LA DAG KYAB CHI

Aku berlindung pada Tiga Permata,

ཇིག་པ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས། །

DIG PA MI GE SO SOR SHAG

Aku mengakui setiap tindakan yang buruk dan tidak bajik,

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་། །

SANG GYE JANG CHUB YI KYI ZUNG

Aku memohon para Buddha dan Bodhisattva dalam batinku.

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཛེ། །

JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI

Sampai Aku mencapai pencerahan.

འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡིད་རང་། །

DRO WAY GE LA JE YI RANG

Aku bersukacita dalam tindakan bajik para makhluk,

སངས་རྒྱས་ཚོ་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། །

SANG GYE CHÖ DANG TSOK CHOK LA

Aku berlindung pada Buddha, Dharma dan Sangha

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་འགྲུབ་ཕྱིར། །

RANG ZHEN DÖN NI RAB DRUP CHIR

Aku akan mengembangkan bodhicitta

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་སསྐྱེད་པར་བགྱི།

JANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI

Untuk mencapai manfaat bagi diri sendiri dan makhluk lain dengan sempurna. Setelah mengembangkan batin pencerahan sempurna,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་མགྲོན་དུ་གཉེས།

SEM CHEN THAM CHE DAG GI DRÖN DU NYER

Aku mengundang semua makhluk sebagai tamu,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOG

Semoga Aku mencapai Kebuddhaan sehingga Aku bisa bermanfaat bagi semua makhluk. Semoga semua makhluk memiliki kebahagiaan, bebas dari penderitaan dan sebabnya,

བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས།

JANG CHUB CHOK GI SEM NI KYE GYI NE

བྱང་ཚུབ་སྤྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་པར་བགྱི།

JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI

Aku akan mengikuti perilaku Bodhisattva yang indah dan sempurna,

འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྡན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་བཅས་བྲལ།

DRO KUN DE DEN DUG NGAL GYU CHE DRAL

བདེ་དང་མི་འབྲུལ་བབ་ཏུ་སྟོམས་ཆེར་གར་གནས་ཤོག །
DE DANG MIN DRAL TANG NYOM CHER NE SHOG

Tidak terpisahkan dari kebahagiaan, dan beristirahat dalam keseimbangan batin yang besar.

ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཞིང་མི་དམིགས་པར་བཞག

*Setelah melafalkannya, leburkan kumpulan [visualisasi]
dan beristirahat dalam nonkonseptualitas.*

བསྐྱེད་བརྒྱས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལྟེན་

Membangkitkan dan Pelafalan Yoga

ཨོཾ་ཤུནུཧ་ཇའ་སུལྷ་མ་ཨུམ་ཤུམ་ཤེལ་ཀོཨ་ཧཱཎྜེ།

OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMA KO HAM

སྟོང་པའི་རང་རྩལ་རྩྱུ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས།།

TONG PAY RANG TSAL HUNG GI DRA DANG LE

Kekuatan alami dari kesunyataan, suara HUNG

དོ་རྗེའི་སྐྱེད་འཁོར་ནང་དུ་ཁུ་ཤེལ་གྱི།།

DORJEY SUNG KHOR NANG DU CHU SHEL GYI

Menjadi lingkaran pelindung vajra, dengan bagian dalamnya, istana batu bulan yang tak terbayangkan.

གཞལ་མེད་ཁང་དབུས་པད་དཀར་ཟླ་བའི་སྟེ།
 ZHAL ME KHANG Ü PE KAR DA WAY TENG

Di tengahnya, di atas teratai putih dan bulan,

འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་འདུས་ཡོངས་གུར་ལས།
 Ö TRÖ DÖN NYI CHE DÜ YONG GYUR LE

Cahaya memancar, mencapai dua manfaat, dan diserap kembali. Ia berubah menjadi diriku sebagai Tara Mulia, yang berwarna bulan,

ཞི་འཇུག་སྐྱེག་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྗང་ལྗང་འཕྲོ།
 ZHI DZUM GEK NYAM ÖZER NGA DEN TRO

Damai dan tersenyum, indah, bersinar dengan sinar lima warna. Dahi, tangan, dan kaki yang dipercantik dengan tujuh mata kebijaksanaan,

དྲཱ་ལས་ལྷུང་ལ་དཀར་པོ་དྲཱ་གྱིས་མཚན།
 TAM LE UT PAL KAR PO TAM GYI TSEN

TAM berubah menjadi bunga utpala putih yang dihiasi oleh TAM

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ཟླ་བའི་མདོག།
 RANG NYI PHAG MA DROL MA DA WAY DOK

དབྱལ་བ་བྱུག་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་བདུན་མཛེས།
 DRAL WA CHAG ZHAB YE SHE CHEN DÜN DZE

ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱོན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྦྱོན་གྱིས། །

CHAG YE CHOK JIN YÖN PAY THEB SIN GYI

Tangan kanan membuat isyarat Pemberian Tertinggi,

དར་དཀར་སྟོང་གཡོག་སྒྲ་ལྗེའི་སྦྱང་དགྱིས་གསོལ། །

DAR KAR TÖ YOK NA NGAY ME TRI SÖL

la mengenakan blus sutra putih dan rok lima warna,

དབུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕྱངས། །

Ü TRA LI WA TAG PAR CHING ZHING CHANG

Rambut panjang-Nya diikat di tengkuk dan terurai bebas,

ཡུའྲལ་དཀར་པོའི་སྔོང་བུ་ཕྱགས་ཀར་འཛིན། །

UT PAL KAR PÖ DONG BU THUG KAR DZIN

Jempol dan jari manis tangan kiri memegang batang utpala putih ke hati.

འོར་བུ་མུ་ཏིག་ཁུ་སྦྱེས་མངོས་རྒྱན་སྦྱེལ། །

NOR BU MU TIK CHU KYE DZE GYEN PEL

la dihiasi dengan perhiasan indah dari permata, mutiara dan teratai.

ཟླ་བར་རྒྱབ་བསྟེན་དོ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྱུང་བལྟགས། །

DA WAR GYAB TEN DORJEY KYIL TRUNG ZHUK

Punggung-Nya bersandar pada bulan dan la duduk dalam postur vajra,

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨཱ་ཧཱ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས།
NE SUM OM AH HUNG GI ÖZER GYI

OM putih di dahi, AH merah di tenggorokan, dan HUNG biru di hati memancarkan sinar cahaya.
 Itu mengundang Sang Penguasa Kebijaksanaan, BENDZA SAMADZA.

ཇོ་ཧྲུ་བོ་དོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐེམ།
DZA HUNG BAM HO NYI SU ME PAR THIM

DZA HUNG BAM HO (Tara) menyatu tak terpisahkan denganku. Sinar cahaya memancar lagi dan kelima Buddha diundang.

དབང་ལྷ་རྣམས་གྱིས་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་སྤྲོལ།
WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL

"Deity Inisiasi! Anugerahkan Inisiasi Anda! "

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བརྗོད་སྣ་མཚོ།
YE SHE SEM PA BENDZA SA MADZA

སྐར་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྔ་སྐྱེན་དངས་གུར།
LAR YANG ÖTRÖ RIG NGA CHEN DRANG GYUR

གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དབང་གིས་ལྷ་རྣམས་གྱིས།
SOL WA TAB PAY WANG GI LHA NAM KYI

Karena permohonan itu, deity inisiasi melafalkan:

ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡེ་ཏུ། །

OM SARWA TATAGATA ABHIKHEKATA SAMAYA SHIRIYE HUNG

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱུ་གང་དྲི་མ་དག།

ZHE SUNG WANG KÜR KU GANG DRI MA DAG

Mereka menganugerahkan inisiasi Mereka agar tubuh terpenuhi dan noda dibersihkan. Amitabha, Sang Penguasa Silsilah menghiasi mahkota kepalaku.

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་རྒྱན་གྱུར། །

RIG DAG Ö PAG ME KYI UR GYEN GYUR

སྐྱུ་ལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོན། །

TRUL PAY LHA MÖ DAG LA CHÖ CHING TÖ

Dewi yang muncul memberikan persembahan kepadaku, dan memujiku,

ཨོཾ་ཨྲལ་ཏཱ་རེ་བཟླ་ཨམྱུ་པུའྱི་པུའྱེ་རྩུ་བེ་ཨྲ་ལོ་གེ་གླུ་རྗེ་མེཏུ་ཤལ་པ་ཏི་རྩུ་ཨུའྱི་སྐ་ཏཱ།
OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE
GHENDE NEWIDE SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཚོད་པན་གྱིས།།
LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI

Para dewa dan asura telah bersujud

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་རྫོལ་མཛད་ལ།།
PHONG PA KÜN LE DRÖL DZE MA

Aku menghormat dan memuji Bunda Tara,

འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བཏུད་དེ།།
ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE

Mahkota mereka menyentuh kaki teratai-Mu

རྫོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།།
DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ

Yang membawa kebebasan dari semua kemiskinan.

ཐུགས་བརྒྱས།

Pelafalan Mantra

ཐུགས་ཀར་པད་ཟླར་འཁོར་མའི་ལྗེ་བར་དྲུ།།

THUG KAR PE DAR KHOR LO TE WAR TAM

Di tengah roda di atas teratai dan bulan di dalam hati, terdapat sebuah TAM

Di atasnya adalah OM, di bawahnya adalah HA, dan di sekelilingnya, delapan suku kata disusun searah jarum jam

ལྗེ་འོག་ཨོཾ་དུ་ཚེབས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད།།

TENG OG OM HA TSIB GYE YIG DRU GYE

གཡས་བསྐྱོར་སྟོན་ཟླའི་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ།།

YE KOR TÖN DAY DOK CHEN YO ME SAL

Bercahaya dan jernih, warna bulan musim gugur

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐུ་ཏཱ།
OM TARE TU TARE TURE SOHA

ཞེས་ཙུ་སུགས་ལ་བསྐྱབས་པའི་དངོས་གཞི་གྲ། ཚེ་ཤམ་ཅན་བསྐྱབས་པའི་ཚེ།

Jadi lakukan latihan utama, yaitu pelafalan mantra akar.

Ketika Anda ingin melakukan permohonan umur panjang [bacalah berikut ini]).

ཏཱ་མཐར་ཨོ་ཏཱ་འི་བར་ཏུ་སྐྱེལ་སྐྱགས་འཁོད། །

TAM THAR OM HAY BAR DU PEL NGAG KHÖ

Di sekitar TAM terdapat mantra berwujud dari OM hingga HA. Cahaya memancar, memurnikan halangan pada diri saya dan orang lain, meningkatkan rentang hidup dan kemakmuran kami.

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱེབ་སྐྱུངས་ཚེ་དཔལ་སྐྱེལ། །

Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL

འཕགས་མཚོད་བྱིན་རླབས་བརྟན་གཡའི་ཚེ་བརྟུང་བཟུང།།
PHAG CHO JIN LAB TEN YOI TSE CHÜ DÜ

Mereka memberikan persembahan kepada Ia yang Mulia, yang berkahnya, bersama dengan esensi kehidupan dari yang hidup dan yang tidak hidup, dikumpulkan di dalamnya. Mereka menyatu denganku, dan aku mencapai kehidupan tertinggi dan kebijaksanaan.

རང་ཐིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར།།
RANG THIM TSE DANG YE SHE CHOK THOB GYUR

ཨོྲཱ་རེ་ཏུརྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཡཱ་ཡུཾཕུཧེ་ལྷོ་ན་པུའི་ལྷ་ཅན་སྐྱེ་བུ་སྐྱེ་བུ།།
OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA

ཚེ་སྐྱེ་བ་དང་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་ལ་འདི་གཙུག་པོར་བསྐྱེད།།
Selama latihan umur panjang dan dalam latihan rutin sehari-hari, khususnya lafalkan mantra diatas.

སྐབས་སྐབས་སྒྲ།

Doa kepada Amitabha yang sifatnya sesekali.

རིགས་བདག་སྣ་མས་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་རྩྭལ། །

RIG DAG LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL

Oh Guru Amitabha, Sang Penguasa Silsilah keluargaku, Mohon anugerahkan inisiasi dari keabadian kepadaku.

Doa dan rasa baktiku menggugah hati dan batin Amitabha. Cahaya dari hati-Nya terkumpul di esensi kehidupan yang murni

གུས་བས་རྒྱད་བསྐྱལ་དེ་ཡི་ཐུགས་འོད་གྲིས། །

KU PE GYU KÜL DE YI THUG Ö KYI

འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བརྩུང་དྲངས་མ་བསྐྱས། །

KHOR DE TEN YOI TSE CHÜ DANG MA DÜ

dari aliran dan dukungan yang melampaui dunia. Ia memasuki mangkuk persembahan yang ada di pangkuan-Nya dan bergejolak, mendidih hingga akhirnya meluap.

ལྗང་བཟེད་ནང་ལྷགས་ལྷ་ཁོལ་ཁ་ནས་ལུང། །

LHUNG ZE NANG ZHUK ZHU KHÖL KHA NE LÜ

རང་ལྷུས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར།།

RANG LÜ CHI ME DÜ TSI GANG WAR GYUR

Seiring ia mengalir kebawah, tubuhku menjadi dipenuhi oleh nektar amrita keabadian.

ཞེས་མོས་ཤིང་བསྐྱེད།

Bayangkan itu, lafalkan mantra berikut :

ཨོྲཱེ་ཏཱེ་ཏཱེ་ཏཱེ་མ་མ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཨཱཱེ་ཀློན་པུ་ཏྲི་ལུ་ཅ་སྐུ་ཏཱཱེ།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA

ཐུན་མཐར་བསྐྱེད་ནི།
Tahap Peleburan

སྐྱོད་བཅུད་འོད་ཟླ་རྒྱ་རྒྱ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང། །
NÖ CHÜ Ö ZHU TAM DANG DAG NYI KYANG

Lingkungan dan penghuninya melebur kedalam cahaya. Bahkan TAM dan diriku menyatu kedalam kilau tanpa dualitas, Sang Mahamudra.

སྐྱར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐྱར་གསལ་འབྱུ་གསུམ་མཚན། །
LAR YANG PHAG MAY KUR SAL DRU SUM TSEN

Lagi lagi, aku muncul kembali sebagai tubuh dari Sang Arya yang dihiasi oleh tiga suku kata. Semua fenomena yang muncul adalah tampilan dari deity, mantra dan kebijaksanaan.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོར་ཐིམ། །
MI MIG Ö SAL CHAG GYA CHEN POR THIM

ཚོས་ཀུན་ལྷ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་པའོ། །
CHÖ KÜN LHA NGAG YE SHE RÖL PA O

གཏོར་འབྲུལ་སྣོན་ན།

Persembahan Torma

རི་ཡི་ཁོ།

RAM YAM KAM

གཏོར་མ་ཟག་མེད་མདུད་ཚེའི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར།།

TOR MA ZAG ME DÜ TSI GYAM TSOR GYUR

Dan menjadi sebuah torma yang tak ada habisnya,
sebuah lautan amrita

རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་འབྲུག་གསུམ་འོད་དུ་བྱ།།

RIN CHEN NÖ DU DRU SUM Ö DU ZHU

Tiga suku kata melebur menjadi cahaya didalam sebuah wadah
yang berharga.

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱཱི།

OM AH HUNG

ལན་གསུམ།

Lafalkan tiga kali

ཐུགས་སྲོག་འོད་གྲིས་སྲས་བཅས་ཇི་བཅུན་མ།།

THUG SOG Ö KYI SE CHE JETSUN MA

Sinar cahaya dari esensi kehidupan di inti hati, mengundang Tara dan para Bodhisattva ke ruang yang ada di hadapanku.

མདུན་མཁར་སྐུན་དངས་བཇུ་ས་སྐུ་ཇོ།

DUN KHAR CHEN DRANG BENDZA SAMADZA

བདེ་གླུ་མ་ལ་ཡ་སྟོ།

PEMA KAMALAYA SATAM

ཨོྩ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨི་དྲོ་བ་ལི་རྟོ་ཁ་ཁ་ཁྱ་ཉི་ཁྱ་ཉི།

OM TARE TU TARE TURE SAPARI WARA IDAM BALINGTA KA KA KAHI KAHI

ལན་གསུམ་གྱིས་སུལ།

Ulangi tiga kali

ཨོཾ་ཨྱ་ཡ་ཏཱ་རེ་བཟླ་ཨཱཾ་པཱཾ་པཱེ་ཏཱཱ་བེ་ཨྱ་ལོ་གཱ་ལྷ་ཚེ་ནེ་མིཏྱ་ཤལ་པ་ཏྱི་ཙྰ་ཨུཾ་ཏྱཱི་སྐཱ་ཏཱ།
OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE
GHENDE NEWIDE SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA

གྱིས་མཚོན།

Demikian buatlah persembahan.

འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཏུ་རེ་མ། །

KHOR WA LE DRÖL TA RE MA

Tarema yang membebaskan dari Samsara,

ཏུ་རེ་ན་བ་རྣམས་ལས་སྒྲོལ། །

TU RE NA WA NAM LE DRÖL

Ture yang membebaskan dari seluruh penyakit,

ཏུ་རྩ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།

TU TA RI YI JIG GYE DRÖL

Tutara yang membebaskan dari delapan jenis ketakutan.

སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། །

DRÖL MA YUM LA CHAG TSA

Aku memberi penghormatan pada Tara & memujinya.

ཅེས་བས་བསྟོན།

Demikian pujian dibuat

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་གྲིས། །

PHAG MA GYALWA SE CHE KYI

Tara, Para Buddha dan Bodhisattva terimalah persembahan torma ini dan berikan perlindungan-Mu yang terus menerus

ཉེ་གཤམ་སྤུང་སྦྱོར་སྤྱིན་གྲིས་ལྷོབས། །

TAG TU SUNG KYÖB JIN GYI LOB

dan berkah-Mu kepada diriku serta tanggunganku. Sediakan kami rezeki yang akan memastikan aktivitas Dharma yang Panjang.

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྦྱོལ། །

CHOK THÜN NGÖ DRUP MA LU TSÖL

Anugerahkan kami segala pencapaian agung dan duniawi.

མཚོད་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས། །

CHÖ TOR ZHE LA DAG KHOR CHE

ཚོས་སྦྱོད་ཡུན་ཡིང་འཚོ་བ་དང། །

CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA DANG

སྐབས་བདུན་མ།

Tujuh Perlindungan

མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚེས་དབྱིངས་ན།།

MA KYE WA ME PAY CHO YING NA

Bunda, Engkau berdiam dalam Dharmadhatu yang tak terlahir.

ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱེ་ལ་མ་བཞུགས།།

YUM JE TSUN LHA MO DROL MA SHUK

Bunda, Wanita Mulia, Dewi Tara.

དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ།།

DE SEM CHEN KUN LA DE TER MA

Engkau menganugerahkan kedamaian pada semua makhluk.

བདག་འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

DAK JIK PA KUN LE KYAP TU SOL

Aku berdoa Engkau melindungiku dari segala bahaya.

རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར།།

RANG CHO KU YIN PA MA SHE PAR

Tidak mengetahui diri kami sebagai Dharmakaya,

མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ།།

MA KHOR WAR KHYAM PAY SEM CHEN LA

Bunda, demi semua makhluk yang mengembara di Samsara,

ཚོས་སྟིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྟེས་པར།།

CHO NYING NE GYU LA MA KYE PAR

Tanpa Dharma di hatiku atau makhluk lain,

སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡི།།

SEM NYON WANG DU GYUR PA YI

Batin kami dikuasai oleh kekotoran batin.

ཡུམ་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།།

YUM LHA MO KHO KHI KHAP TU SOL

Bunda, Devi, aku berdoa agar Engkau melindungi kami semua.

ཐ་སྟད་ཚོག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།།

TA NYE TSIK GI JE DRANG NE

Aku mengejar umpatan dan kata-kata

གྲུབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱབ་པ་ལ། །
DRUP TA NGEN PAY LU PA LA

Dan aku tertipu oleh filosofi burukku sendiri.

རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། །
TOK PAR KA WA RANG GI SEM

Meskipun aku telah melihat batinku, sangat sulit untuk merealisasi, aku tidak dapat menyesuaikan untuk itu,

བྱ་བ་ངན་པས་གཡེངས་པ་ལ། །
JA WA NGEN PAY YENG PA LA

aku terganggu oleh tindakan-tindakan buruk.

ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །
YUM YANG DAK GI LHA MO KYAP TU SOL

Bunda, Devi yang sempurna, aku berdoa agar Engkau melindungiku.

མཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར། །
TONG NE GOM PAR MI CHE PAR

ཡུམ་དྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །
YUM DREN PAY LHA MO KYAP TU SOL

Bunda, Devi Perhatian Penuh, Aku berdoa agar Engkau melindungiku.

སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལ། །

SEM RANG JUNG NYI ME YE SHE LA

Meskipun batinku muncul dengan sendirinya, kebijaksanaan murni tanpa dualitas, Karena kebiasaanku yang mendua,

རྗེ་ལྷ་རྩལ་གྱུང་བཅེངས་པ་རྣམས། །

JI TAR CHE KYANG CHING PA NAM

tidak peduli apapun yang ku lakukan, aku terbelenggu. Bunda, Devi batin yang tanpa dualitas, aku berdoa agar Engkau melindungiku.

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་གྱུང། །

YANG DAK GI DON LA NE CHE KYANG

Meskipun aku berdiam di dalam makna yang sebenarnya, tidak mengetahui sebab, akibat dan musabab yang saling bergantung.

གཉིས་སུ་འཇོན་པའི་བག་ཆགས་གྱིས། །

NYI SU DZIN PAY BAK CHAK KYI

བྱུགས་གཉིས་མེད་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱེད་ཏུ་གསོལ། །

TUK NYI ME KYI LHA MO KYAP TU SOL

རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་མེ་ཤེས་པས། །

GYU DRE TEN DREI MI SHE PE

ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་ཚོངས་པ་ལ། །

SHE JAY DON LA MONG PA LA

Aku bodoh akan apa yang dapat diketahui.

རྒྱལ་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །

TRO DRAL NAM KHAY TSEN NYI CHEN

Ketiadaan dari kemajemukan memiliki karakteristik ruang.

ད་དུང་སློབ་ངའི་གང་ཟག་ལ། །

DA DUNG LOP MAY GANG SAK LA

Untuk individual yang masih belajar.

ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ། །

YUM KUN KHYEN GYI LHA MO KYAP TU SOL

Bunda, Devi Kemahatahuan, Aku berdoa agar Engkau melindungiku.

ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱིས། །

TAM CHE DE DANG YER ME KYI

Segala hal adalah tak terpisahkan darinya.

ཡུམ་ཚེ་གས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ། །

YUM DZOK SANG GYE KYI KYAB TU SOL

Bunda, Buddha, Aku berdoa agar Engkau melindungi kami semua.

ཡུལ་ཕུ་སྐྱོ་བའོ།

ཡིག་བརྒྱས་ཚོངས་པ་བཤགས།

Pengakuan Kesalahan dengan Pelafalan 100 Suku Kata Buddha Vajrasattva (Dorje Sempa)

ཨོ་བཅྱ་ས་དྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་ཕྲ་ལ་ཡ། བཅྱ་ས་དྲ་དེ་ནོ་པ་དེ་ལྷ་དེ་རྣམ་མེ་རྣ་མ། ལུ་དོ་ཕུ་མེ་རྣ་མ། ལུ་པོ་ཕུ་མེ་རྣ་མ།

ཨ་རུ་རྩོ་མེ་རྣ་མ། སའ་སི་རྣེ་ལྷེ་པ་ཡལྷ། སའ་ཀམ་ལུ་ཅ་མེ་ཅི་ཏྲོ་བྱེ་ཡེ།

ཀུ་ཅཱ་ཏྲོ་དྲ་དྲ་དྲ་དྲོ། ལྷ་ག་ལྷ་ན། སའ་དྲ་ཐ་ག་དྲ་བཅྱ་ལྷ་མེ་ལུ་རྩུ་བཅྱོ་རྣ་མ་མ་དྲ་ས་མ་ཡ་ས་དྲ་ལྷེ།

OM BENDZA SATO SAMAYA MANU PALAYA BENDZA SATO TENOPA TI TRA DRI TO MEBHAWA SU TO KAYO MEBHAWA
SU PO KAYO MEBHAWA ANU RAKTO MEBHAWA SARWA SIDDHI METRA YATSA SARWA KARMA SUTSA ME SITAM
SHIRIYA KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BENDZA MA ME MUNTSA BENZA BHAWA
MAHA SAMAYA SATO AH

མེད་ལ།

Jika sebuah gambar deity tidak ada, biarkan mereka berlalu dengan :

ཨོ་བཅའ་མུ།

OM BENDZA MU

Jika sebuah gambar deity ada di hadapan anda, undanglah ia untuk berdiam disana dan berdiam dalam diri anda :

ཨོ་སུ་ཐ་ཏིག་བཅའ་ཡ་སྐ་ཏྲ།

OM SUTRA TIKTA BENDZAYA SOHA

བཙུན་པོ་དང་བཀྲིས་གྲིས་དགེ་ལེགས་སུ་བྱུང་།

Doa Aspirasi dan Dedikasi Kebajikan

དགེ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན།།

GE DI GYAL YUM SHE RAB PHA RÖL CHIN

Melalui tindakan bajik ini, semoga aku dan semua makhluk lain, dengan cepat mencapai tingkatan Bunda dari Para Buddha, Prajnaparamita.

བདག་གཞན་འགོ་བ་ཀུན་གྲིས་སྐྱུར་འགྲུབ་ཅིང།།

DAG SHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING

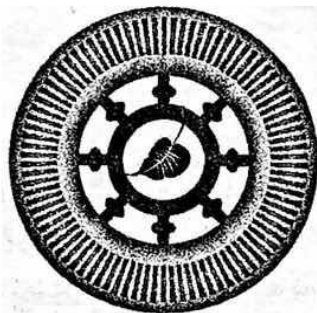
སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བརྩུན་སྐྱོལ་མས་རྗེས་སུ་བབྱུང།།

KYE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG

Semoga keberuntungan semua makhluk dijaga oleh Tara, dan semoga semua keberuntungan kehidupan dan kebijaksanaan ada disana.

ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

TSE DANG YE SHE GYE PAY TRA SHI SHOG



GAMPOPA CENTER

GAMPOPACENTER.COM

Doa Usia Panjang Guru yang Tercerahkan.

ལྷ་མ་སྐུ་ཁམས་བཟང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
LAMA KU KHAM ZANG LA SOL WA DEP

Aku berdoa agar hidup Lama menjadi luar biasa, agar kehidupan agung-Nya menjadi Panjang.

ཕྱིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
THRIN LE DAR ZHING GYE LA SOL WA DEP

Dan aktivitas-Nya meningkat dan menyebar. Berkahilah kami agar kami berdiam tak terpisahkan dari Lama.

ཚོགས་ཏུ་སྐུ་ཚེ་རིང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
CHOK TU KU SHE RING LA SOL WA DEP

ལྷ་མ་དང་འབྲལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
LAMA DONG DRAL WA ME PAR JIN GYI LOP

དཔལ་ལྷན་སླ་མའི་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །

PAL DEN LAMA ZHAP PE TEN PA DANG

Semoga kejayaan Lama berusia Panjang, Semoga kebahagiaan dan kesejahteraan muncul dalam diri semua makhluk, sama seperti ruang.

བདག་གཞན་མ་ལྷས་ཚོགས་བསགས་སྐྱེ་བ་སྤྱད་ནས། །

DAK ZHEN MA LU TSHOK SAK DRIP JAN NE

Semoga saya dan semua makhluk, tanpa kecuali, melalui penghimpunan dua akumulasi, memurnikan dua selubung, dan demikian dengan cepat mencapai tingkat kebuddhaan.

མཁའ་མགམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྐྱིད་འབྱུང་བ་དང་། །

KHA NYAM YONG LA DE KYI JUNG WA DANG

སྙུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

NYUR DU SANG GYE SA LA GO PAR SHOK

