

༄། །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་བྱེད་བདེ་འཆི་མེད་ལྷུབ་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་བཙུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱིང་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་བཙོམ་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་གཏན་གྱི་ཚོས་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་ཏྟཾ།

OM SVASTI SIDDHAM

OM Semoga keberuntungan tercapai!

ལྷོ་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་ཨླུ་ཏུ་རྒྱ་ཡེ།

NAMO GURU ARYA TARA YE

Penghormatan kepada Guru Arya Tara!

ཇོ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་ལྷོ་ལ་པའི་ཞབས།

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY ZHAB

Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྤྲ་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་རྩོན་རྒྱལ།

ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL

Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

རིག་རལ་དོན་ལྷན་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་དགོན་མཚོག་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,

ཚོས་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་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།

WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM DAG TSEN

Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk, Namdag Tsen,

ལྷ

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་རྒྱན་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,

ཙ་བརྟུད་ལྷ་མ་གུན་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་ལྡན་རྣམས་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་བརྟུད་པའི་སྲོལ།  
**GANG GI MIN DRÖL KA BAB GYU PAY SÖL**

བསྐྱེད་སྒྲགས་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,

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། མཁྲའི།

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!

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

GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG

བདུན་

སྐྱབས་སེམས་ནི།

**Perlindungan dan Bodhicitta**

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སླ་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*

བུ་མོ་

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

**Mengumpulkan Akumulasi Kebajikan dan Kebijaksanaan**

རང་ཉིད་སྒྲོལ་མའི་ཐུགས་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་སྤྱོད་བཅས་མདུན་མཁར་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་མཆོ། །

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་འགྱུབ་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་སློང་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་ལྷན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐུ་བཅས་བྲལ།

DRO KUN DE DEN DUG NGAL GYU CHE DRAL

བདེ་དང་མི་འབྲུལ་བབ་ཏུ་སློམ་ས་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་ཤ་ཀོཨ་ཧཱཎྜེ།

**OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMA KO HAM**

ཏོང་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་སྤུང་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་ལྗེ་ལྗན་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་ལྷུབྱལ་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་སྣ་ལྔའི་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་སྣང་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་ལུ་སྦྱེས་མཛེས་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་ངོ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྱུང་བཞུགས། །

DA WAR GYAB TEN DORJEY KYIL TRUNG ZHUK

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

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨཱ་ཧཱུ་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་ཧཱུ་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་སྟོན། །  
**WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL**

"Deity Inisiasi! Anugerahkan Inisiasi Anda! "

ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བརྗོད་ས་མུ་ཇོ།  
**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་རྗེ་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤེ་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་ཨྱ་ལ་ཏཱ་རེ་བཟླ་ཨུཾྃ་པུཾྃ་པུའེ་ཏུ་བུ་ཨྱ་ལ་ཀེ་གླ་རྗེ་ནེ་མེཏུ་ཤལ་པ་ཏི་རྩོ་ཨུཾྃ་ལྷ་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

འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བཏུད་དེ། །  
ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE  
Mahkota mereka menyentuh kaki teratai-Mu

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་རྫོལ་མཛད་ལ། །  
PHONG PA KÜN LE DRÖL DZE MA  
Aku menghormat dan memuji Bunda Tara,

རྫོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བཏོད། །  
DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ  
Yang membawa kebebasan dari semua kemiskinan.

ཐུགས་བརྒྱལ།

## Pelafalan Mantra

ཐུགས་ཀར་པད་ཟླར་ལའོར་ལོའི་ལྷེ་བར་རྒྱ།།

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

ལྷེང་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་རྩ་སྐྱེགས་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་སྐེལ་སྐྱེགས་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་སྐྱིབ་སྐྱུངས་ཚེ་དཔལ་སྐེལ། །

Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL

འཕགས་མཚོད་བྱིན་སྐབས་བརྟན་གཡེའི་ཚེ་བརྟུང་བཟུས།  
PHAG CHO JIN LAB TEN YOI TSE CHÜ DÜ

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

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.

ཨོྩ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཡུ་ཡུ་ཕུ་ཏུ་རྩོ་ན་ཕུ་ཐི་ཏུ་ཅ་སྐ་ཏཱ།  
OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA

ཚེ་སྐབས་དང་རྒྱུན་གྱི་རྩལ་འཕྱོར་ལ་འདི་གཙུག་པོར་བསྐྱེད།

*Selama latihan umur panjang dan dalam latihan rutin sehari-hari, khususnya lafalkan mantra diatas.*

སྐབས་སྐབས་སྤྱི།

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་རྒྱུད་བསྐྱེད་དེ་ཡི་ཐུགས་འོད་གྱིས། །

KU PE GYU KÜL DE YI THUG Ö KYI

འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བརྒྱུད་དྲུངས་མ་བསྐྱེས། །

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



ཐུན་མཐར་བསྐྱུ་ལྔ་ནི།  
Tahap Peleburan

སྐྱོད་བཅུད་འོད་ཟླ་རྒྱ་རྩྭ་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.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་ཐིམ། །

MI MIG Ö SAL CHAG GYA CHEN POR THIM

སྐྱར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐྱར་གསལ་འབྲུ་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.

ཆོས་ཀུན་ལྟ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ། །

CHÖ KÜN LHA NGAG YE SHE RÖL PA O

གཏོར་འབྲུལ་སྣོན་ན།

Persembahan Torma

རི་ཡི་ཁྲི་

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་སྐྱོག་འོད་གྱིས་སྤྲུལ་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.

བདེ་གྲུ་མ་ལ་ཡ་སྟོ།

PEMA KAMALAYA SATAM

མདུན་མཁར་སྤྱན་དྲངས་བཇུ་ས་སྐུ་ཇོ།

DUN KHAR CHEN DRANG BENDZA SAMADZA

ཨོྲཱེ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཤུ་འུ་ཨི་དྲོ་བ་ལི་རྟོ་ཁ་ཁ་ཁུ་ཏི་ཁུ་ཏི།

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་ཨཱཾྂ་པུཌྂ་པུཌེ་ལྷུ་བེ་ཨྱ་ལོ་གེ་གླུ་རྗེ་མིཏྱ་ཤལ་པ་ཏྲི་ཙྰ་ཨུཾྂ་ལྷུ་ཏྲུ་ལྷུ་ཏྲུ།  
OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE  
GHENDE NEWIDE SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA

གྲིས་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་སྲས་བཅས་གྱིས།

PHAG MA GYALWA SE CHE KYI

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

ཉྱལ་ཏུ་སྤྱང་སྐྱོབས་བྱིན་གྱིས་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་སྟོལ།

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་སྤྱད་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.

དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ།།

DE SEM CHEN KUN LA DE TER MA

Engkau menganugerahkan kedamaian pada semua makhluk.

ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱེ་ལ་མ་བཞུགས།།

YUM JE TSUN LHA MO DROL MA SHUK

Bunda, Wanita Mulia, Dewi Tara.

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་སྟར་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་ར་བྱས་ཀྱང་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་ཀྱང། །

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་ཀྱིས། །

NYI SU DZIN PAY BAK CHAK KYI

བྱགས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་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.

སྒྲུལ་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.

ལྷན་སྐྱོད་པའི་བཞུགས་པའི་ལཱ་ལ།

ཡིག་བརྒྱུས་ཚོངས་པ་བཤམས།

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

ཨོ་བཅའ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། བཅའ་ས་དུ་དེ་ནོ་བ་དེ་ལྷ་དེ་རྗེ་མེ་རྣ་མ། ལུ་དོ་ཕུ་མེ་རྣ་མ། ལུ་པོ་ཕུ་མེ་རྣ་མ།

ཨ་རུ་རྟོ་མེ་རྣ་མ། སའ་སི་རྣེ་ལྷེ་བྲ་ཡ་ལྷོ། སའ་ཀམ་ལུ་ཅ་མེ་ཅི་རྩོ་བྱེ་ཡེ།

ཀུ་ཅུ་རྩོ་ད་ད་ད་ད་དོ། ལྷ་ག་ལྷ་ན། སའ་ད་སྤ་ག་ད་བཅའ་སྤ་མེ་ལུ་རྩུ་བཅོལ་རྣ་མ་ས་དུ་ས་མ་ཡ་ས་དུ་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 MUN TSA 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་སྤ་ཏིག་བཅའ་ཡ་སྐ་སྒ།

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།།

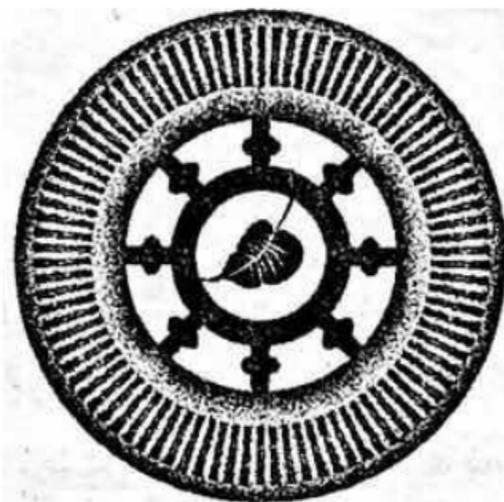
KYE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG

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་སྐྱེ་བ་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

སྐུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

NYUR DU SANG GYE SA LA GO PAR SHOK

