

KRATKA SADHANA BELE TARE

ZAGOTAVLJA BLAGOSLOVE
ZA DOLGO ŽIVLJENJE IZ TERME ČISTEGA, NEOVIRANEGA UMA



NJEGOVA EMINENCA KHENČEN LAMA RINPOČE

DHAG NANG SANG WI CHOS DHE LEA DROL MA KAR MOI GYUN KHYER SHIN
TU DHUS PA CHI MED PAL TER ZSHES SHA WA ZSHUG SO!

Zatočišče in Bodičita

OM – Ti, ki si most z oceana samsare,
Zatekam se k plemeniti Tari,
ki vodi bolna in trpeča čuteča bitja
treh kraljestev do osvoboditve.

OM KHOR WA LEA DROL TA RE MA÷
TUT TA RE LA DAK KYAB CHI÷
TU RE NA WA NAM LEA NI÷
KHAM SUM SEM CHAN KYAB ZAD SOL÷

Štiri Neizmerne misli

Naj imajo vsa čuteča bitja srečo in vzroke za srečo.
Naj bodo vsa čuteča bitja ločena od trpljenja in vzrokov trpljenja.
Naj ne bo nobeno čuteče bitje nikoli ločeno od sreče, ki ne pozna trpljenja.
Naj vsa čuteča bitja bivajo v umirjenosti brez navezanosti ali odpora do bližnjih ali daljnih.

(Obe molitvi recitirajte po trikrat)

Glavna praksa

OM SHU NE TA JYA NA VAJRA SO BHA AT MA KO HUNG÷

Vsi notranji in zunanji pojavi so neuničljiva združitev praznine (shunye) in modrosti.
Razumem, da so vsi moji občutki, misli, zaznave pojavov in pogovorne misli praznina (shunya).

Iz prostornosti nad vrhom moje glave se pojavi lotos s tisočimi belimi in rdečimi lističi, v središču lotosa je mesečev sedež.

Na vrhu mesečevega sedeža je srčni zlog Tare - TAM -,
ki oddaja in prejema žarke svetlobe.

Semenski zlog se spremeni v osupljivo lepo Belo Taro,
ki žarči belo svetlubo kot polna luna,
ima en obraz in dve roki,

nosi trinajst okrasov Sambogakaje Bude:

sreče-nosne zapestnice, na gležnjih verižice, prstane, na rokah zapestnice, krono, uhane, ogrlico, trakove, ki visijo čez ušesa, venec iz draguljev, ki visi do ravni srca in popka, in ruto.

Tarina desna roka kaže mudro velikodušnosti in drži steblo belega lotosa, njena leva roka je postavljena na ravni srca, konici palca in prstanca se dotikata, drži steblo lotosa (upale).

V notranjosti rože upale je vazza z nektarjem dolgega življenja.

Tarine noge so pokrčene, vendar ne prekrižane, in njena desna noga je pred njeno levo nogo na polno-lunini blazini.

Ima sedem očes: eno oko na dlani vsake roke, eno oko na podplatu vsake noge, eno na čelu, poleg njenih dveh (običajnih) očes.

Od prstov njene desne noge teče nektar žareče bele svetlobe, ki je kot topeča se polna luna. Ko nektar vstopi v moje telo, sem poln-a čiste blaženosti in spremenim se v obliko nesmrtnega, neuničljivega diamanta.

Medtem ko si to predstavljate, recitirajte sledeče mantre:

OM TA RE TUTTA RE TU RE SO HA÷ (21-krat)

Kratka mantra:

OM TA RE TAM SO HA÷ (21-krat)

Mantra dejavnosti

(preostanek prakse recitirajte to mantro):

OM TA RE TUTTA RE TU RE MA MA AH YUR PU YE JYA NA PUTRING KU RU SO HA÷

CHAK STAL TON KI DA WA KUN TU/
GANG WA GYA NI TSEG PI ZSHAL MA/
KAR MA TONG TRAK STOK PA NAM KYI
RAB TU SHE WI WOD RAB VAR MA DANG÷

Poklon Materi, katere obraz je napolnjen
Z lučjo zbirke stotih polnih jesenskih lun,
Sije z bleščečo odprto lučjo,
Ki jo gosti tisoč zvezd.
(recitirajte to molitev 3-krat)

(ali recitirajte molitev Enaindvajsetih Tar dvanajstkrat)

Posvetitev

Zmagovita, čista Tara,
Naj preko te prakse vse moje bolezni,
demoni, neugodne razmere,
uroki na mojem telesu, govoru in umu,
hitro izginejo, in naj dosežem osvoboditev.

Mantra za odstranitev ovir telesa, ki nas vežejo k samsari:

OM TA RE TUT TA RE TU RE SO HA!

OM KAYA AUR YA CHITTA NI SA MA YA JO DOG!

Mantra za odstranitev ovir govora, ki nas vežejo k samsari:

OM TA RE TUT TA RE TU RE SO HA!

AH WAKKA AUR YA TI NAN KHROL÷

Mantra za odstranitev ovir uma, ki nas vežejo k samsari:
OM TA RE TUT TA RE TU RE SO HA!
HUNG CHITTA SARWA SA MA YA SHAG SHES÷

Darujem vse ugodne daritve Tari, medtem ko recitiram:
ARGHAM, PADYAM, PUSHAM, DUPAM, ALOKAM,
GANDE, NEWITE, SHAPTA, PRATISA, SVAHA.

Plemenita Tara, pomagaš bitjem v samsari,
Odstranjuješ vse trpljenje in strahove samsare,
Pozdraviš vse bolezni,
Častim te – mati vseh Bud.

Če storite tako, boste sposobni videti Belo Taro,
Vse vaše neugodne okoliščine bodo izginile,
Vse ovire za dolgo življenje bodo odstranjene.

TASHI SO SAMAYA÷
Naj bo vse ugodno.

Padmasambhava je dejal Sangye Yesheju: „Če boš to prakticiral, bodo vse ovire za twojo prakso in spoznanja odstranjene.“ Padma Dragnag Lingpa je povrnil to termo uma po ponavljanju se prošnjah Tulku Konchok Zangpoja, da naj odstrani ovire, s katerimi se je soočal Njegova svetost Rabjam Rinpoche. Padma Dragnag Lingpa je imel sanje, v katerih mu je Bela Tara pomagala odstraniti ovire. Ko se je Padma Dragnag Lingpa zbudil, je dejansko videl Taro in se ob tem srečanju spomnil učenja Padmasambhaye, ki mu ga je dal v preteklem življenju, ko je bil učenec od Padmasambhaye, Sangye Yeshe. Padma Dragnag Lingpa pravi, da bodo tisti, ki bodo izvajali to prakso, to sadhano, spoznali, da je ta praksa izjemno močna.

Kot eni in edini kratki poti vseh zmagovitih Bud,
Zmagoviti izrekajo pohvalo najvišji jani, Dzogpačenpu,
Tradiciji starodavnih prevodov zmagovitega Gospoda, Padmasambhaye,
Naj bo vse ugodno za to, da se bodo ta zmagovita učenja razširila in prevevala vesolje!

Bodičita, odlični in dragoceni um,
kjer je še nerojen, naj se pojavi,
Kjer je rojen, naj ne upada,
Ampak naj vedno narašča, višje in višje.

Ta meditacijska praksa je bila pregledana 27. avgusta 2018 po želji Njegove Eminence Khenčen Lame Rinpočeja. Če bi želeli kopirati to prakso, ali njen del, nas prej prosite za dovoljenje na <https://www.gesar.si>. Hvala.