



# ZÖLD TARA GYAKORLAT



## **Önzetlenség motivációjának kialakítása**

**DHAG LA DANG VAR CSED PE DRA / NÖ PAR CSED PE**

**GEG / THAR PA DANG TAM CSE KHJEN PE BAR DU**

Minden érző lény, kik egykor anyáim voltak, főként ellenségeim, kik gyűlölnék engem, az akadályozók, kik

**CSÖ PAR CSE PA TAM CSE KJI CO CSE PE / MA NAM KHA**

**DANG NYAM PE SZEM CSEN TAM CSE DEVA DANG DEN /**

ártanak nekem és azok, kik akadályokat teremtenek a megszabadulás és mindentudás felé vezető utamon, legyenek

**DHUG NGAL DANG DREL NYUR DU LA NA ME PA JANG**

**DAG PAR DZOG PE CSANG CSUB RINPOCSE THOB PAR**

**CSA // (3X)**

boldogok és legyenek mentesek a szenvedéstől! Vezessem őket gyorsan a legtokéletesebb és legértékesebb Buddháság állapotába!

*(Ismételd el háromszor)*

**DEI CSE DU SZANG MA GYE KJI BARDU LU NGAG JI  
SZUM GEVA LA KOL /**

Ezért, míg a megvilágosodást el nem érem, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

**MA SI BARDU LU NGAG JI SZUM GEVA LA KOL /**

A halál érkezéig, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

**DU DE RING NE SZUNG TE NYI MA SZANG DA CAM GYI  
BARDU LU NGAG JI SZUM GEVA LA KOL /**

Mostantól, egy napon keresztül, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

## **Menedékvétel és a megvilágosodás szellemének felkeltése**

**SZANG GYE CSÖ DANG COG TYI CSOG NAM LA /**

**DZSANG CSUB BARDU DAG NI TYAB SZU CSI /**

A Buddhához, a Dharmához és a Szanghához fordulok menedéért, amíg el nem érem a megvilágosodást.

**DAG GI DZSIN SZOG GYI PE SZÖ NAM TYI /**

**DRO LA PEN CSIR SZANG GYE DRUB PAR SOG // (3X)**

Adás és más cselekedetek érdeme által érjem el a Buddhaságot a lények javára!

*(Ismételd el háromszor)*

## **A Négy Mérhetetlen**

**MA NAM KA DANG NYAMPE SZEM CSEM TAMCSE**

**DE VA DANG DE VE GYU DANG DEN PAR GYUR CSIG /**

Legyen minden érző lény – kiknek serege végtelen, mint az ég, s kik egykor anyáim voltak – boldog és rendelkezzenek a boldogság okával!

**DUG NGEL DANG DUG NGEL GYI GYU DANG DREL VAR**

**GYUR CSIG / DUG NGEL ME PE DE VA DANG MI DREL**

**VAR GYUR CSIG /**

Legyenek mentesek a szenvedéstől és a szenvedés okától!  
Sose váljanak el a szenvedéstől mentes boldogságtól!

**NYE RING CSAG DANG NYI DANG DREL VE TANG NYOM**

**LA NE PAR GYUR CSIG // (3X)**

Időzhessenek az Egyenlőség állapotában, mely elfogulatlan, mentes minden ragaszkodástól és elutasítástól!

*(Ismételd el háromszor)*

## Rövid hétágú ima

**CSAG CEL VA DANG CSÖ CSING SAG PA DANG / DZSE**

**SZU JI RANG KÜL SING SZÖL VA JI /**

Leborulva, áldozva, megbánással, örvendezve, tanításra és maradásra kérve

**GE VA CSUNG SZE DAG GI CSI SZAG PA/ TAM CSE DZOG**

**PE DZSANG CSUB CSIR NGO'O//**

az így összegyűlt érdemet - még a legkisebbeket is - felajánlom minden érző lény megvilágosodásáért.

**CSOG SZUM KÜN DÜ PAG ME LHA COG LA/ DZSANG**

**CSUB BARDU DAG SZOG TYAB SZU CSI/**

A magasztos istenségek gyülekezetéhez, a Három Ékkő megtestesüléséhez én és minden lény menedékért fordulunk, míg el nem érjük a megvilágosodást.

**DRO KÜN SZI PE DZSIG COG LE TYOB CSIR/ DZSANG**

**CSUB SZEM NYI DAM PA RAB TYE DO// (3X)**

Azért, hogy minden lényt megszabadítsak a szamszara veszélyeitől kifejlesztem a kétfajta bodhicsittát.

*(Ismételd el háromszor)*

## Üresség-mantra

**OM SUNJATA DZSANA VADZSRA SZVABHAVA ATMA KO**

**HANG/**

## Vizualizálás

**SZUNG DZIN DÜ PE CSÖ NAM TONG PAR DZSANG/**

**TONG PE NANG LE SZUNG KOR JANG PE Ü/**

A dualitás minden jelensége ürességgé válik. Ebből az ürességből megjelenik egy hatalmas védelmező mandala.

**PE DE TENG NA RANG RIG TAM DZSAM GU/ Ö SZER TRÖ  
TE DRO DRUG DRIB PA DZSANG/**

Közepén lótusz és holdkorong, azon áll a zöld TAM szótag, mely saját tudatom természete. Fény sugárzik ki, mely minden érző lény elhomályosulását megtisztítja.

**GYEL CSÖ CUR DÜ RANG NYI PAG ME KU/ SEL CSIG  
CSAG NYI CSOG DZSIN UTPAL DZIN/**

Minden buddhának felajánlást tesz és végül visszatér. A nemes Tara alakját öltöm fel, egy arccal, két karral, keze az adás mudrájában utpala-virágot tartva,

**SAB NYI CSE TYIL GYING TAB SÖN NU'I CUL/ DZSANG  
NGÖN DAR DANG RATNE DO SEL CSEN/**

két lába fél-lótusz helyzetben, testének alakja bájos és fiatal, kékes-zöld színű, selyem ruhákat és drága ékszereket visel.

**CEN PE Ö TRÖ LONG CSÖ DZOG PE KU/ NE SZUM DRU  
SZUM Ö SZER CSOG KÜN TRÖ/**

A fő és kisebb jelekkel jelenik meg sugárzón, Szambhogakája formában. A három ponton a három szótagból fény árad ki minden irányba.

**GYEL KŰN TYEN CE Ö SZER RANG LA TIM/ DŰ SZUM DE  
SEG RANG SZUM JUM CSEN MO/**

Minden buddha bölcsességének és együttérzésének fénye belém olvad. A Nagy Anyává válok, a három idő Szugatáinak, buddháinak megtestesülésévé.

## **Felajánlások**

**OM ARJA TARE SZAPARI VARA ..ARGHAM../ ..PADJAM../  
..PUSPAM... / ...DHUPAM... /...ALOKAM... / ..GHANDHE../  
...NEVIDJAM... / ...SAPTA...PRATICA SZVAHA//**



## **Dicsőítés**

**LHA DANG LHA MIN CSÖ PEN GYI/ SAB TYI PE MO LA TŰ  
NE/ PONG PA KŰN LE DRÖL DZE MA/ DRÖL MA JUM LA  
CSAG CEL TÖ//**

Az istenek és félistenek királyai fejet hajtanak lábaid lótusza előtt. Minden kedvezőtlen körülménytől megszabadító, Tara Anya, téged dicsőítelek és leborulok előtted!





## **Dicsőítés**

LHA DANG LHA MIN CSÖ PEN GYI/ SAB TYI PE MO LA TŰ  
NE/ PONG PA KŰN LE DRÖL DZE MA/ DRÖL MA JUM LA  
CSAG CEL TÖ//

Az istenek és félistenek királyai fejet hajtanak lábaid lótusza előtt. Minden kedvezőtlen körülménytől megszabadító, Tara Anya, téged dicsőítek és leborulok előtted!

## **Befejezés**

CSI NANG NÖ CSÜ Ö SU RANG LA TIM/ RANG JANG MI  
MIG MA CSÖ CSÖ TYI JING/

Minden külső és belső jelenség fénnyé válik és belém olvad. A nem-teremtett Dharmadhatuvá válok, mely tudati tárgyaktól mentes.

Ö SZEL DÖN DAM CSÖ KU DE VA CSE/ TA MEL SE PA  
NANG SZI CSAG GYA CSE/

Ez a végső Tiszta Fény, a Dharmakája, a Nagy Gyönyör állapot. A hétköznapi tudat és minden megnyilvánulás a Mahamudra. A tudat ekként időzik saját természetében.

## **Tarához intézett hétsoros Védelmező ima**

**MA KJE VA ME PE CSÖ JING NA / JUM DZSE CÜN LHA MO  
DRÖL MA ZSUG / DE SZEM CSEN KÜN LA DE TER MA /  
DAG DZSIG PA KÜN LE KJAB TU SZÖL /**

A sosem született Dharmadátuban tartózkodik a Tiszteletreméltó Anya, Tara Istennő. Minden érző lénynek boldogságot adó Anya, kérlek, szabadíts meg minden veszedelemtől!

**RANG CSHÖ KU JIN PAR MA SHE PAR / SZEM NYÖN**

**MONG VANG DU GYUR PA JI / MA KHOR VAR KHJAM PE  
SZEM CSEN LA / JUM LHA MO KHJÖ KJI KJAB TU SZÖL /**

Önmagát nem a Dharmakájaként ismerve, a tudat zavaró érzelmek hatalmába kerül. Anyáim, az érző lények így a körkörös létezésben bolyongnak. Isteni Anya, adj nekik oltalmat!

**CSÖ NYING NE GYÜ LA MA KJE PAR / THA NYE CHIG GI  
DZSE DRANG NE / DRUB THA NGEN PE LHÜ PA LA / JUM  
JANG DAG GI LHA MÖ KJAB TU SZÖL /**

Ha a Dharma nem születik meg szívünkben, csak az üres szavakat kergetjük, helytelen nézetektől megtévesztve. Tökéletes Istenanya, adj nekünk oltalmat!

**TOG PAR KA VA RANG GI SZEM / THONG NE GOM PAR  
MI DZSE PAR / DZSA VA NGEN PE JENG VA LA / JUM  
DREN PE LHA MÖ KJAB TU SZÖL /**

Saját tudatunk természetét felismerni nehéz, bár vannak, kik értik, de nem gyakorolnak, így téves tevékenységekbe bonyolódnak. Figyelmesség Istenanyja, adj nekik oltalmat!

**SZEM RANG DZSUNG NYI ME JE SHE LA / NYI SZU DZIN  
PE BAG CSAG KJI / DZSI TAR DZSE KJANG CSING PA  
NAM / THUG NYI ME KJI LHA MÖ KJAB TU SZÜL /**

A magától született tudat természete a nem duális bölcsesség. Dualitáshoz való ragaszkodásunk megszokása megbéklyóz, bármit is teszünk. Nem-duális Tudat Istenanyja, adj oltalmat!

**JANG DAG GI DÖN LA NE DZSE KJANG / GYU DRE KJI  
TEN DREL MI SHE PE / SHE DZSE DÖN LA MONG PA LA /  
JUM KÜN KHJEN GYI LHA MÖ KJAB TU SZÖL /**

Bár vannak, kik tökéletesen a valóság természetében időztek, de az ok és következmény kölcsönös függését nem veszik figyelembe. A megismerés tárgyainak igaz értelme így elhomályosul. Mindentudó Istenanya, adj nekik oltalmat!

**TRÖ DREL NAM KHE CHEN NYI CSEN / THAM CSE DE  
DANG JER ME KJI / DA DUNG LOB ME GANG ZAG LA /  
JUM DZOG SZANG GYE KJI KJAB TU SZÖL //**

A tudat természete végtelen, mint a tér, ettől minden jelenség elválaszthatatlan. Ám a tanítványok nem ismerik ezt fel. Tökéletes Buddha-Anya, adj nekik oltalmat!

## **Az érdemek felajánlása**

**GE VA DI DAG KOR DE SZAG JÖ TYI/ KA NYAM MA GEN  
DRO VA JÖ DO CSOG/**

Ezen erények, a szamszárában és nirvánában felhalmozott minden jó cselekedet és a tudat veleszületett természete által minden érző lény, kik egykor anyáink voltak, s számuk végtelen, mint a tér,

**DUG NGA RANG DRÖL JE SE CSEN PÖ LONG/ GAG DRUB  
DRÖL VE PAG ME KU TOB SOG//**

gyűlölettől és vágytól mentesen, ériék el a Nagy Bölcsesség állapotát, mely mentes az öt méregtől! Nyerjék el akadálytalanul a Nemes Tara testét!

## **Felajánlások és jókívánságimák**

**DOR DZSE CSANG CSEN TILLI NA RO DANG/ MAR PA MI**

**LA CSÖ DZSE GAM PO PA/**

Hatalmas Vadzsradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, a  
Dharma Ura Gampopa,

**PAG MO DRU PA GYEL VA DRI GUNG PA/ KA GYÜ LA MA**

**NAM TYI TRA SI SOG//**

Phagmodrupa, győzelmes Drikungpa és minden Kagyü-láma,  
kérek, adjátok boldogságot hozó áldásokat!

**SZÖ NAM DI JI TAM CSE SZIG PA NYI/ TOB NE NYE PE**

**DRA NAM PAM DZSE TE/**

Érjem el ezen érdem által a mindent-tudás állapotát, s győzzem  
le saját hibáim, melyek az igazi ellenségek!

**TYE GA NA CSI BA LONG TRUG PA JI/ SZI PE CO LE DRO**

**VA DRÖL VAR SOG//**

A születés, öregség, betegség és halál félelmetes hullámaival  
kavargó Lét óceánjából szabadítsam meg a lényeket!

**LA MA KU KAM SZANG VAR SZÖL VA DEB/ CSOG TU KU**

**CE RING VAR SZÖL VA DEB/**

A Láma jó egészségéért imádkozom, a Láma hosszú életéért  
imádkozom, s azért, hogy

**TRIN LE DAR SING GYE PAR SZÖL VA DEB/ LA MA DANG  
DREL VA ME PAR DZSIN GYI LOB//**

megvilágosult tevékenysége akadálytalanul terjedjen. Áldásért  
könyörgök, hogy sose váljak el a Lámától!

**DZSAM PEL PA VÖ DZSI TAR TYEN PA DANG/ KÜN TU  
SZANG PO DE JANG DE SIN TE//**

Mandzsushri, ki elérte a legmagasabb felébredést,  
Szamantabhadra, ki hozzá hasonló –

**DE DAG KÜN GYI DZSE SZU DAG LOB CSING/ GE VA DI  
DAG TAM CSE RAB TU NGO//**

őket követve gyakoroljak, és ajánljam fel mindezen érdemet!

**SZANG GYE KU SZUM NYE PE DZSIN LAB DANG/ CSÖ NYI  
MI GYUR DEN PE DZSIN LAB DANG/**

A Buddha Három Testének áldása által, a Dharma nem-változó  
igazságának áldása által,

**GE DÜN MI CSE DÜ PE DZSIN LAB TYI/ DZSI TAR NGÖ  
SIN MÖN LAM DRUB PAR SOG//**

és a nemes Szangha gyülekezetének áldása által ezen felajánlás  
jókívánságai váljanak valóra!

**DAG DANG KOR DE TAM CSE TYI/ DÜ SZUM DU SZAG PA  
DANG/**

Ezen erényes tettek által, melyet én és minden lény, a három időben, a szamszarában és nirvánában

**JÖ PE GE VE CA VA DI/ DAG DANG SZEM CSEN TAM  
CSE NYUR DU LA NA ME PA JANG DAG PAR DZOG PE  
DZSANG CSUB RIN PO CSE TOB PAR GYUR CSIG//**

felhalmoztunk, s az erények vele született gyökere által, minden érző lényel együtt, érzem el gyorsan a felülmúlhatatlan, teljesen tökéletes és értékes megvilágosodást!

**SE DZSA KÜN SZIG KÜN TYEN CSÖ TYI DZSE/ TEN DREL  
NE LA VANG TOB DRI GUNG PA/**

A Dharma mindent-tudó ura, a Fügő Keletkezés Mestere, a Nagy Drikungpa.

**RIN CSEN PEL GYI TEN PA SZI TE BAR/ SE DRUB TÖ  
SZAM GOM PE DZIN GYUR CSIG//**

Ratna Shrí nagy hagyományvonala – míg a szamszara véget nem ér, a tanulás, gyakorlás, elmélkedés és meditáció által töretlenül fejlődjön!



## **Ima Őszentsége a XIV. Dalai Láma hosszú életéért**

**GANG RI RAVE KORVE SING KAM DIR / PEN DANG DEVA  
MALÜ DZSUNG VE NE /**

E tiszta földön, melyet havas hegyeknek gyűrűje keretez, Te,  
aki minden jószág és gyönyörűség forrása vagy,

**CSENREZI WANG TENZIN GYATCO JI / SAB PE SZI TE  
BAR DU TEN GYUR CSIG //**

hatalmas Csenrézi, Tenzin Gyatso, lábad lótuszán állj  
szilárdan, a szamszára végezetéig!

## **Ima Őszentsége Kjabgön Kunzang Trinle Lhundrub (Csechang Rinpoce) hosszú életéért**

**KÖN CSOG RIN CSEN SZUM GYI NGO VO NYI / GYEL TEN  
DZIN PA TRÜL PE PE KAR CSANG /**

A három Drága Ékkő megtestesülése vagy, a Lótuszt Tartó,  
Csenrézi emanációja, ki a Buddha tanait fenntartja,

**DÖN KÜN SZANG PO CSEN GYI SZIG DZE PA / TRIN LE  
LHUN DRUB KEL GYER SAB TEN SOG /**

Szemeid a tökéletes jelentést látják. Trinle Lhundrub, maradj  
fenn száz meg száz kalpán keresztül!

## **Ima Őszentsége Kjabgön Csökji Nangva (Csungchang Rinpoce) hosszú életéért**

**KÖN CSOG SZUM GYI TEN PA DZIN PA LA /NGAG GI**

**VANG CSUG DZSE CÜN DZSAM PE JANG /**

A szent Mandzsushri, a Beszéd Ura vagy, ki megjelent, hogy a  
Három Drágaság hagyományát fenntartsa,

**TUB TEN RIN CSEN DRÖN ME DEG DZE PA / CSÖ TYI**

**NANG VA KEL GYER SAB TEN SOG //**

A Buddha tanításainak értékes lámpását emeled.Csökji  
Nangva, maradj fenn száz meg száz kalpán keresztül!

**DZSANG CSUB SZEM CSOG RIN PO CSE / MA TYE PA**

**NAM TYE GYUR CSIG/ TYE PA NYAM PA ME PAR JANG /**

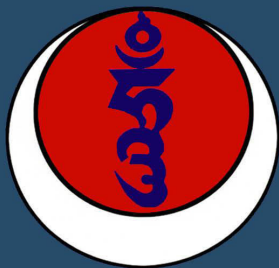
**GONG NE GONG TU PEL VAR SOG /**

A drága bodhicsitta szülessen meg azokban, kikben még  
nem született meg, akikben már megszületett, soha nem  
gyengüljön, mindig csak növekedjen.

*A dicső Tara e rendszeresen végzendő meditációs gyakorlatát Tiszte-  
letreméltó Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche állította össze, 1993.  
március 20-án. Ezen érdem által, minden érző lény legyen mentes az  
összes kedvezőtlen körülménytől, és ériék el a Győzedelmes minden-  
tudó állapotát! Jelen szerkesztett változat Drupon Konchok Lhundup  
által 2018. március 31-én a zalaszántói Milarepa Meditációs Köz-  
pontban tartott Zöld Tara beavatás és tanítás alkalmára készült.*

*Váljék minden érző lény javára!*





**Drikung-Kagyü Magyarország  
Milarepa Meditációs Központ**

Zalaszántó, Világosvár hegy 13.

Hungary 8353

Tel.: 83/370-466

[www.stupa.hu](http://www.stupa.hu)