

# Vihreä Tara

Lyhyt harjoitus

༄༅། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁམ་རྗེ་བཙུན་མ་མངོན་སུམ་བཞུག་པར་གྱུར།

## Dyn-gyi nam-khar je-tshun-ma ngön-sum shug-par gyur

edessä avaruudessa Jetsunma todella oleskella tulla

(Kuvittele:) Jetsunma on todella edessäni avaruudessa.

Turvautuminen ja bodhimielen kehittäminen

།ནམ་དཀོན་མཚོག་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མར། །བདག་སོགས་འགྲོ་ཀུན་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

## Na-mo kön-chog kun-ngö je-tsun-mar / da-sog dro-kün kyab-su-chi

kunnia Jalokivet kaikki todella Jetsunmaan minä ym. olennot kaikki turvautuvat

**Namo (Kunnia.) Minä ja kaikki olennot turvautuvat Jetsunmaan, joka on kaikki Jalokivet totisesti yhdessä.**

།བྱང་ཆུབ་སྣོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་འཇུག་པར་བསྐྱ།

## jang-chub mön-peï sem kye ne / zab-möi lam-la jug-par gyi. (kolme kertaa)

valaistuminen pyrkimys mieli kehittää syvälinen polku astua

**Kehitettyämme valaistumiseen pyrkivän mielen astumme syvälliselle polulle.**

Seitsenosainen rukous

།རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་དང། །སྤྱོད་ས་བཙུ་དུས་གསུམ་བཞུག་པ་ཡི།

## Je-tsun pha-ma drol-ma dang / cho chu dü sum zhug-pa yi

Jetsun jalo äiti vapauttaja ja suunta 10 aika 3 asuva

**Osoitan syvän kunnioitukseni ja ihailuni Jetsun Arya Taralle**

།རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །ཀུན་ནས་དང་བས་ཕྱག་བསྐྱོའོ།

## gyal-wa se che tham-che la / kün-ne dang-we chag-gyi-o.

voittaja perijä sekä kaikki -lle täydellinen puhdas kumarran

**ja kaikille Voittajille ja heidän perillisilleen kymmenessä ilmansuunnassa ja kolmessa ajassa.**

།མེ་དྲོག་བདུག་སྣོན་མར་མེ་དྲི། །ཞལ་ཟས་རལ་མོ་ལ་སོགས་པ།

## Me-tog dü-pö mar-me dri / zhal-ze rol-mo la-sog-pa

Kukkia suitsuketta voilamppuja tuoksuja ruokaa musiikkia jne.

**Uhraan oikeita tavaroita ja mielikuvituksen tuotteita: kukkia, suitsuketta, lamppuja, parfyymejä, ruokaa,**

།དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་ནས་འབུལ། །འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

## ngö-jor yi-kyi drul-ne bul / pha-mei tsho-kyi she-su-sol.

oikeita mielikuvituksella tarjoan Aryoiden joukkoa rukouksen

**musiikkia ja niin edelleen, pyydän lukemattomia Aryoita: hyväksykää ne.**

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། མི་དགོ་བསུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ།

**Tho-ma-me-ne da-te bar / mi-ge chu dang tsham-me nga**

alku ilman aika asti ei-hyve 10 ja rajaton 5  
Tunnustan kaikki huonot teot, kymmenen kielteistä ja viisi rajatonta tekoa,

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་པའི། རྗེས་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

**sem-ni nyön-mong wang-gyur-pei / dig-pa tham-che shag-par-gyi.**

mieli klesha vallassa synti kaikki tunnustan  
jotka on tehty ajasta ilman alkua nykyhetkeen asti mieli kleshojen vaikutuksen alaisena.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་སེམས། སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས།

**Nyen-thong rang-gyal jang-chub-sem / so-so kye-wo la-sog-pe**

sravaka pratyekabuddha bodhisattva jokainen olento ynnä muut  
Iloitsen kaikesta ansiosta, joka on kertynyt kolmessa ajassa sen kautta, mitä hyvää

དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པའི། བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང།

**dü-sum ge-wa tsi-sag-pe / sö-nam la-ni dag yi-rang.**

aika 3 hyve kerätty ansio se juuri minä iloitsen  
sravakat, pratyekabuddhat, bodhisattvat, tavalliset olennot ja kaikki muut ovat tehneet.

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང། རྫོལ་བྱེ་བྱུང་བའི་ལྟ་བར།

**Sem-chen nam-kyi sam-pa dang / lo-yi che-drag ji-ta-war**

olentojen (monikko) motivaatio ja mielenlaatu mukaan  
Pyydän, että käännet Dharman pyörää suuressa, pienessä ja yleisessä kulkuneuvossa

ཆེ་ཆུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར་དུ་གསོལ།

**che chung thün-mong the-pa yi / chö-kyi khor-lo kor du sol.**

suuri pieni yleinen kulkuneuvo Dharman pyörää pyörittää pyydän  
olentojen erilaisten mielenlaatuojen ja motivaation mukaan.

འཁོར་བ་རྗེས་མ་སྟོངས་པར། ལྷ་ངན་མི་འདའ་ལུགས་རྗེ་ཡིས།

**Khor-wa ji si ma tong bar / nya-ngen mi da thug-je yi**

samsara olemassaolo ei tyhjä kunnes nirvana ei myötätunto  
Katso myötätunnolla kaikkia olentoja jotka ovat hukumassa kärsimyksen mereen.

ལུག་བསྐལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཞིགས་སུ་གསོལ།

**dug-ngal gya-mtshor jing-wa yi / sem-chen nam-la zig-su sol.**

kärsimys mereen hukkaa olennot heitä katso pyydän  
Älä ylitä nirvanan rajaa, ennen kuin samsara on tyhjennetty.

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། ཐམས་ཅད་བྱ་ཚུབ་རྒྱུར་གུར་ནས།

**Da-gi sö-nam chi sag-pa / tham-che jang-chub gyur-gyur ne**

minun ansioni mitä kertynyt kaikki valaistuminen syy tulkoon  
Mitä ansioita olenkaan koontunut, johtakoon se valaistumiseen,

རིང་བོར་མི་ཐོགས་འགོ་བ་ཡི། །འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།

**ring-bor mi-thog dro-wa yi / dren-pei pal-du da gyur-chig.**

pitkä aika viivytyksettä olentojen opas loistava minusta tulkoon  
niin että minusta tulisi viivytyksettä erinomainen opas olennoille.

Varsinainen ylistys

ཨོཾ་ཇ་བཙུན་མ་འབགས་མ་སྐྱལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**Om je-tsun-ma pha ma drol-ma la cha-tshal-lo**

om Jetsunma jalo äiti pelastaja -lle kumartaa kunnioittavasti  
Om. Kumarran kunnioittavasti Taraa, jalosyntyistä, Aryaa.

ཕྱག་འཚལ་ཏཱ་ལའ་རླུང་མ་པའ་ལོ། །ཏུ་རྩེ་རེ་ཡིས་འཇིགས་པ་སེལ་མ།

**cha-tshal ta-re nyur-ma pa-mo / tu-tta-re yi jig-pa sel-ma**

kunnia tare nopea sankaritar tuttare -lla pelon poistaja  
Kunnia. Tare, hän joka on nopea, sankaritar, hän joka poistaa kaiken pelon Tuttare(lla),

ཏུ་རེས་དོན་ཀུན་སྐྱེན་པའི་སྐྱལ་མ། །སྙ་རྩེ་ཡི་གོ་ཁྱོད་ལ་འདུད་དོ།

**tu-re dön-kün jin-pei drol-ma / so-ha yi-ge khyö-la dy dö.**

ture hyöty kaikki antaja vapauttajatar svaha tavulla sinua kumarran  
Pelastajatar, joka antaa kaiken hyödyn Ture(lla), kumarran Sinua maahan asti, svaha.

ཕྱག་འཚལ་སྐྱལ་མ་རླུང་མ་དཔའ་ལོ། །སྐྱེན་ནི་རྣམ་ཅིག་སྐྱོག་དང་འདྲ་མ།

**Cha-tshal drol-ma nyur-ma pa-mo / chen-ni ke-chig log-dang dra-ma**

kunnia vapauttajatar nopea sankaritar silmät hetki salama kuin  
Kunnia. Tara, hän joka on nopea, sankaritar, hän, jolla on silmät kuin salamanvälähdys,

འཇིགས་ཏཱ་ལ་གསུམ་མགོན་མཉམ་སྦྲེས་ཞལ་གྱི། །གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

**jig-ten sum-gön chu-kye shal-gyi / ge-sar che-wa le-ni chung-ma.**

maailma 3 herra vesi syntynyt kasvat kukasta ilmestynyt  
hän joka ilmestyi kolmen maailman herran (Chenrezi) lootuskasvojen avautuneesta kukasta.

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་ཏུ། །གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ།

**Cha-tshal tön-kei da-wa kün-tu / gang-wa gyu-ni tsheg-pei shal-ma**

kunnia syksy kuu kokonaan täysi 100 päällekkäin kasvat  
Kunnia. Hän, jolla on kasvat kuin sata kokonaan täyttä syksyistä kuuta toinen toisensa päälle pinottuina,

རྣམ་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

**kar-ma tong-drag tshog-pa nam-kyi / rab-tu che-wei ö-rab bar-ma.**

tähti 1000 paljous (monikko) täysin leviävä valo voimakas säteilevä hän  
hän, joka loistaa voimakkaasti tuhansien tähtien paljouden täysin leviävällä valolla.

ལྷག་འཚལ་གསེར་རྫོ་ལྷ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། །བརྗེས་ལྷག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

**Cha-tshal ser-ngo chu-ne kye-kyi / pe-me cha-ni nam-par gyen-ma**

Kunnia kultainen sininen vedestä syntynyt lootus käsi täydellisesti koristettu  
Kunnia. Hän, jonka Käsi on täydellisesti koristettu kultaisella ja sinisellä lootuksella, vedestä syntyneellä,

སྐྱིན་པ་བཙུན་འགྲུས་དཀའ་ལྷན་ཞི་བ། །བཟོད་པ་བསམ་གཏུན་སྦྱོང་ལུལ་ཉིད་མ།

**jīn-pa tsön-drub ke-thub shi-wa / zö-pa sam-ten chö-yul nyi-ma.**

anteliaisuus ahkeruus asketismi rauha kärsivällisyys dhyana harjoituskenttä hän  
hän, joka on antamisen, ahkeruuden, asketismin, rauhan, kärsivällisyyden ja dhyanan harjoituksen ruumiillistuma.

ལྷག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཞུག་ཏོར། །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྦྱོང་མ།

**Cha-tshal de-zhin-sheg-pe tsug-tor / tha-ye nam-par gyal-war chö-ma**

kunnia Tathagata ushinisha raja kokonaan voittoisa tekijä  
Kunnia. Hän, jolla on täydellisen äärettömän voiton toiminta Tathagatojen ushinisojen päällä,

ལམ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །རྒྱལ་བའི་སྐྱེས་ཀྱིས་སྲིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

**ma-ly pha-rol-jin-pa thob-pei / gyal-wei se kyi shin-tu ten-ma.**

poikkeuksetta paramita saavuttaneet voittajien perijät kokonaan riippuvaisia  
hän, josta buddhaperijät, jotka ovat saavuttaneet kaikki paramitat poikkeuksetta, ovat täysin riippuvaisia.

ལྷག་འཚལ་ཏུ་ཏྟར་རྗེ་ཡི་གེས། །འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་རྣམ་མཁའ་གང་མ་

**Cha-tshal tuttara hung ji-ge / dö-dang tsjo-dang nam-kha gang-ma**

kunnia tuttara hung tavu halu ja suunta ja avaruus täyttää hän  
Kunnia. Hän, joka täyttää Mielihalun, Suunnan ja Avaruuden Tuttaralla ja Hum tavulla,

ཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།

**ji-ten dyn-po zhab-kyi nen-te / ly-pa me-par gu-pa ny-ma.**

maailma 7 jaloilla polkea poikkeus ilman kutsua voimalla  
hän, jolla on voima polkea alas jaloillaan seitsemän maailmaa ja kutsua kokoon kaikki ilman poikkeusta.

ལྷག་འཚལ་བརྒྱ་ཕྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །རླུང་ལྷ་ལྷ་ཚོགས་དབང་ལྷག་མཚོད་མ།

**Cha-tshal gya-chin me-lha tshang-pa / lung-lha na-tshog wang-chug chö-ma**

kunnia Indra tuli jumala Brahma tuuli jumala monenlaiset voimakkaat uhraavat  
Kunnia. Hän, jolle Indra, Agni (tulen jumala), Brahma, Pavana (tuulen jumala)  
ja monet suuret jumaluudet uhraavat,

འཇུང་པོ་རོ་ལངས་ཏྲི་བ་རྣམས་དང། །གཞོད་སྐྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྐྱོད་མ།

**jung-po ro-lang dri-za nam-dang / nö-jin tsho-kyi dyn-ne tö-ma.**

henki haamu gandharva ym. yaksha joukko läsnäolollaan ylistävät  
hän, jota ylistävät hänen eteensä kokoontuneet bhutien, vetaloiden, gandharvojen ja yakshojen joukot.

ལྷག་འཚམ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་ཕུ་གྱིས། །པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ།

**Cha-tshal tre-che ja-dang peh-kyi / pha-rol drul-khor rab-tu jom-ma**

kunnia tre:lla tehdä ja phe:llä maaginen kokonaan kukistaa

Kunnia. Hän, joka kokonaan kukistaa vastustajien maagiset keksinnöt sillä, mitä kutsutaan nimellä TRE ja PHE,

ལག་ཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ། །མི་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

**je-kum jön-kyang shab-kyi nen-te / me-bar drug-pa shin-tu bar-ma.**

oikea sisään vasen ojennettu jalalla polkea tuli leimuaa pyöriä kovasti leiskuva

hän, joka musertaa alas jaloillaan, oikea sisään vedettynä, vasen ojennettuna ja leimuaa kiihkeästi leiskuvien tulipyörteiden.

ལྷག་འཚམ་ཏུ་རེའི་འཇིགས་པ་ཆེན་མོས། །བདུད་གྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

**Cha-tshal tu-rei ji-pa chen-mö /dy-kyi pa-wo nam-par jom-ma**

kunnia turen pelko suuri maran soturi täysin voittaa

Kunnia. Ture, Suuri Raivotar, joka voittaa Mara-soturit täysin.

ཆུ་ཤྱེས་ཞལ་ནི་ལྷོ་གཉེར་ལྷན་མཛད། །དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

**chu-kye shal-ni dro-nyer den-dze / dra-wo tham-che ma-ly sö-ma.**

vedestä syntyneet kasvat vihaisesti irvistäen omistaa tehdä viholliset kaikki poikkeuksesta tappaa

Hän, jolla on vihaisesti irvistävät Lootuskasvat, joka lyö kaikki viholliset poikkeuksesta.

ལྷག་འཚམ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ལྷག་རྒྱའི། །སོར་མོས་ལྷགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

**Cha-tshal kön-chog sum-tshön cha-kyi / sor-mo thu-kar nam-par gyen-ma**

kunnia Jalokivi 3 etusormi mudra merkki sormet sydämellä täydellisesti koristaa

Kunnia. Hän, jonka Sydäntä koristavat täydellisesti hänen sormensa Kolmea Jalokiveä kuvaavassa asennossa,

མ་ལུས་རྩོགས་གྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན་པའི། །རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།

**ma-ly cho-kyi khor-lo gyen-pei / rang-gi ö-kyi chog-nam dru-ma.**

poikkeuksesta suuntien pyörä kaunistaa oman valonsa paljoudet pyörittäjä

hän, joka pyörittää oman valonsa paljouutta kaunistaa kaikkien ilmansuuntien pyörän ilman poikkeusta.

ལྷག་འཚམ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བཟིང་པའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་ཕྱེང་བས་སྟེལ་མ།

**Cha-tshal rab-tu ga-we ji-pei / u-gyen ö-kyi dreng-wa pel-ma**

kunnia täydellisen ilon loisto pääankoriste valon helminauha leviää

Kunnia. Hän jolla on iloiston ja täydellisen ilon tiara yhä uusia valonsäteitä luoden,

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩྭ་ཡིས། །བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་ཏུ་མཛད་མ།

**she-pa rab-she tuttara yi / dy-dang jig-ten wang-dy dze-ma.**

nauru täydellinen nauru tuttara tavu voittaa ja maailma valloittaa tekijä

hän joka nauraan, Tuttaran täydellisellä naurulla voittaa marat ja maailmat.

ལྷན་འཛུགས་གཞི་རྒྱུ་བའི་ཚོགས་རྒྱུ་། རམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་པ་རྟེན་མ།

**Cha-tshal sa-shi kyong-wei tsho-nam / tham-che gug-par ny-pa nyi-ma**

kunnia maaperä suojelija joukko (mon.) kaikki kutsua voima hän  
Kunnia. Hän, jolla on voima kutsua kaikki maailmaa suojelevat joukot,

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱི་གིས། རོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་བར་སློལ་མ།

**dro-nyer yo-wei yi-ge hung-gi / phong-pa tham-che nam-par drol-ma.**

irvistäjä liikkua tavu hung:lla kurjuus kaikki kokonaan vapauttaa  
hän, joka täysin vapauttaa kaikesta kurjuudesta Vihaisen Irvistäjän Hung tavulla.

ལྷན་འཛུགས་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན། བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

**Cha-tshal da-vei dum-bu u-gyen / gyen-pa tham-che shin-tu bar-ma**

kunnia kuun pieni osa pääankoriste koristeet kaikki voimakkaasti loistaa  
Kunnia. Hän jonka pääankoriste, joka on vuoltu kuusta, ja kaikki hänen koristeensa, loistavat voimakkaasti,

རལ་བའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། ལྷག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་ནི་མཛད་མ།

**ral-pei drö-na ö-pa-me le / tag-par shin-tu ö-ni dze-ma.**

nuttura tukka Amitabhasta ikuinen voimaka valo luoja  
hän, joka luo ikuisen voimakkaan valon Amitabhasta kootun tukkansa keskellä.

ལྷན་འཛུགས་བསྐྱལ་བའི་མཐའ་མའི་མེ་ལྷར། འབར་བའི་ཕྱེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

**Cha-tshal kal-pe tha-mei me-tar / bar-wei dreng-wei u-na ne-ma**

kunnia kalpa loppu ilman tulen kaltainen leiskuva köynnös keskuksessa asuva  
Kunnia. Hän, joka asuu liekkiköynnöksen keskellä, tuli kuin maailmanlopun (universumin tuhoutumisen) päivinä,

གཡམས་བཀྱང་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའ། །དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྒྱུ་བར་འཛོམས་མ།

**ye-kyang yön-kum kun-ne kor-ge / dra-yi pung-ni nam-par jom-ma.**

oikea ojennettu vasen sisään täyd. pyör. ilo vihollisen joukot kokonaan voittava  
hän, joka kokonaan lyö vihollisjoukot, oikea jalka ojennettuna, vasen sisäänvedettynä täydellisen pyörityksen ilolla.

ལྷན་འཛུགས་གཞི་རྒྱུ་བའི་ངོས་ལ་ལྷན་གི། རམས་ཀྱི་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྒྱུང་མ།

**Cha-tshal sa-shi ngö-la cha-gi / thil-kyi nyn-tsing shab-kyi dung-ma**

kunnia maa maa pinta käsillä alas musertaa jaloillaan astuu hän  
Kunnia. Hän joka astuu jaloillaan ja musertaa alas käsillään maan pinnan,

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱི་གིས། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྒྱམས་ནི་འགོམས་མ།

**dro-nyer tsen-dzö yi-ge hung-gi / rim-pa dyn-po nam-ni gem-ma.**

vihainen irvistys omistaa tehdä kirjain hung taso 7 kaikki voittaja  
hän, joka ilmestyy Bhirkutina (Bhirkuti – Vihainen Irvistäjä) ja hung tavun avulla voittaa kaikki seitsemän tasoa.

ལྷན་འཚམ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞི་མ། ལྷ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིང་མ།

**Cha-tshal de-ma ge-ma shi-ma / nya-ngen de-shi chö-yul nyi-ma**

kunnia autuus hyvyys rauha helvetti nirvana rauha harjoituskenttä juuri hän  
Kunnia. Hän, joka on Autuus, hän joka on Hyvyys, hän joka on Rauha, hän joka on Nirvanan rauhan kokemuskentän ruumiillistuma,

ལྷ་དྲུ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས། རྣམ་པ་ཚེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིང་མ།

**so-ha om dang yang-dag den-pe / di-pa chen-po jom-pa nyi ma.**

svaha om ja totisesti omistaa paha suuri voittoa juuri hän  
hän, joka sen myötä, että hänellä totisesti on svaha ja om (Taran mantra),  
on suuren pahan karman voittamisen ruumiillistuma.

ལྷན་འཚམ་ཀུན་ནས་བསྐྱར་རབ་དགའ་བའི། །དབང་ཡི་ལུས་ནི་རབ་དུ་འགོམས་མདྲ།

**Cha-tshal kün-ne kor rab ga-wei / dra-yi ly-ni rab-tu gem-ma**

kunnia täydellisesti ympäröitynä täyd. ilolla vihollistensa kehot täysin kukistaa hän  
Kunnia. Hän joka täysin kukistaa (heidän?) vihollistensa kehot täydellisellä ilolla täydellisesti ympäröitynä.

ཡི་གོ་བཅུ་པའི་དག་ནི་བཀོད་པའི། །རིག་པ་རྩྭ་ལས་སྐྱེ་མ་ཉིང་མ།

**yi-ge chu-pei ngag-ni kö-pei / rig-pa hung-le drol-ma nyi ma.**

tavu 10:n puheen järjestetty viisaus hung -sta pelastajatar juuri hän  
hän joka on järjestetyn kymmentavuisen puheen viisaus-HUM:sta ilmestynyt Pelastajatar.

ལྷན་འཚམ་དུ་རེའི་འབས་ནི་བརྒྱབས་པས། །རྩྭ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིང་མདྲ།

**Cha-tshal tu-rei shab-ni dab-pe / hung-gi nam-pei sa-pön nyi-ma**

kunnia ture jalat tömistää hung:n luonto siemen juuri hän  
Kunnia Ture, joka jalkojaan tömistäen, hän, joka on siemenen luonto HUMin muodossa,

རྩི་རབ་མན་དུ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིང་མ།

**ri-rab men-da-ra dang bi-che / jig-ten sum nam yo-va nyi-ma.**

Sumeru Mandara ja Vindhya maailma 3 kaikki vavisuttaa juuri hän  
vavisuttaa Sumeru, Mandara ja Vindhya vuoria ja kaikkia kolmea maailmaa.

ལྷན་འཚམ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ལྷན་ན་བསྐྱམས་མ།

**Cha-tshal lha-yi tsho-yi nam-pei / ri-dag tag chen chag-na nam ma**

kunnia devojen järven täyteys antilooppi merkki omistaa käsissä pidellä hän  
Kunnia. Hän joka pitää käsissään sitä millä on villieläimen merkki ja jolla on Devojen järven muoto,

དུ་ར་གཉིས་བརྗོད་པ་གྱི་ཡི་གས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།

**ta-ra nyi jö peh kyi yi-ge / du-nam ma-ly-pa ni sel ma.**

tara 2 lausua peh -tavu myrkyt poikkeuksetta poistaa hän  
hän, joka poistaa kaikki myrkyt poikkeuksetta lausumalla kaksi Taraa ja tavun Peh.

ལྷ་ལོ་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །རྣ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ།

**Cha-tshal lha-yi tshog-nam gyal-po / lha dang mi-am-chi yi ten-ma**

kunnia devojen joukot kuningas deva ja kimnara luottaa  
Kunnia. Hän johon Deva-kuninkaiden, Devojen ja kimnaroiden joukot luottavat,

ཀུན་ནས་གོ་ཚད་གའ་བའི་བཟོད་ཀྱིས། །ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་བ་སེལ་མ།

**kün-ne go-cha ga-wei ji-kyi / tsö-dang mi-lam ngen-pa sel ma.**

kaikesta haarniska riemun loiston riita ja uni paha poistaa hän  
hän, joka poistaa riidat ja pahat unet oman varustuksensa riemullisen täydellisellä majesteettisuudella.

ལྷ་ལོ་ཚོགས་ཉི་མ་རྣམས་བཟོད་པའི། །སྐྱེན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

**Cha-tshal nyi-ma da-wa gya-pei / chen nyi po-la ö-rab sal-ma**

kunnia aurinko kuu silmä 2 valo voimakas kirkas  
Kunnia. Voimakkaan eloisa täyden auringon ja täysikuun valo molemmissa silmissä,

ཉ་ར་གཉིས་བཟོད་ཏུ་མྱ་རེ་ཡིས། །ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

**ha-ra nyi jo tuttare yi / shin-tu drag-po rim-ne sel ma.**

hara 2 lausua tuttarens kanssa erittäin raivokas sairaus poistaa hän  
hän, joka poistaa erittäin raivokkaat sairaudet lausumalla kaksi Haraa ja Tuttarens.

ལྷ་ལོ་ཚོགས་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།

**Cha-tshal de-nyi sum-nam kö-pe / shin-pei thu dang yang-dag den ma**

kunnia tuollaisuus 3 (monikko) järjestys rauhan voima ja totisesti omistaa hän  
Kunnia. Hän jolla totisesti on Rauhan voima, Kolmen Tuollaisuuden järjestyksen kautta,

གཤོན་དང་རོ་ལངས་གཤོད་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས། །འཛོམས་བ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

**dö-dang ro-lang nö-jin tshog-nam / jom-pa tu-re rab-cho nyi ma.**

avahara ja vetala yaksa joukot valloittaja ture täysin paras juuri hän  
hän, joka on täysin ylittämätön Ture, avaharojen, vetaloiden ja yaksojen joukkojen valloittaja.

ཚ་བའི་སྐྱགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང། །ལྷ་ལོ་ཚོགས་བའི་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག།

**Tsa-wei ngag-kyi tö-pa di dang / cha-tshal-va ni nyi-shu-tsa-chig.**

juuren mantran ylistys tämä ja kunnianosoitus 21  
Tämä juurimantra, ylistys ja 21 kunniaa.

*Tämä ylistys (+ hyödyt) 21 kunnianosoituksen kautta on Tantraista ja sen sepitti Maha Vairocana.*

རྗེ་བཙུན་འབགས་མ་སྐྱོལ་མ་བྱེད་མ་བྱེན་ལོ། །འཛིགས་དང་སྐྱབ་བསྐྱེད་ཀུན་ལས་སྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

**Je-tsun pha-ma drol-ma khye khyen-no / jig dang du-gnal kün-le kyab-tu sol.**

Jetsun jalo äiti pelastaja sinä muista pelko ja kärsimys kaikesta turvaa pyydän  
Jalo äiti, pelastaja, muista minua ja suo turva kaikista peloista ja kärsimyksestä. (Lausutaan 21 kertaa)

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་སྐྱ།

**OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

Om Pelastajatar! Rakastava! Nopea! Svaha  
Valkoisen ja Vihreän Taran mantra

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་ལུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་ཏུ་ལྷོ་བ་པུ་ཏི་ཀུ་ཏུ་སྐྱ་སྐྱ།

**OM TARE TUTTARE TURE MAMA**

**AYU PUNYE JNANA PUKTIM GURU SVAHA**  
Valkoisen Taran pitkän iän mantra

Omistusrukous

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག། །འཕག་མ་སློལ་མ་གྲུབ་གྱུར་ནས།

**Ge-wa di yi nyur-du dag / phag-ma drol-ma drub gyur ne.**

hyvä tämä juuri pian Arya Tara saavuttaa tulla joksikin  
Tämän hyvyyden kautta tulkoon Arya Taran Saavutuksesta nopeasti minun saavutukseni.

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡིས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

**Dro-wa chig kyang ma-ly-pa / de yi sa-la gö-par shog.**

olennot yksikään ilman poikkeusta tuo juuri tasolle toivon tuovani  
Toivon tuovani kaikki olennot ilman yhtäkään poikkeusta juuri tuolle tasolle.

Paluuta ja pitkää ikää toivovat rukoukset

Chöje Akong Tulku Rinpochen nopeaa paluuta toivova rukous

༄༅། །དཀོན་མཆོག་ཅུ་གསུམ་རྒྱ་མཆོད་བྱིན་སྟོབས་དང།

**Könchog tsasum gyamtsoi jintob dang**

jalokivi juuri 3 valtameren siunaus voima ja  
Valtameren mittaisten Kolmen jalokiven ja Kolmen juuren siunauksen voimalla

ལྷ་སྟོབ་དང་དམ་གཙང་མའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱིས།

**Lalob dedam tsangmei tendrel gyi**

lama oppilas usko samaya puhdas välinen -lla  
Ja laman ja seuraajan välisen puhtaan uskon ja puhtaan samayan voimalla

ཁ་སྤྲོན་འགོད་དཔལ་མགོན་ཡང་སྐྱུལ་ཉིན་མོར་བྱེད།

**Tendroi palgön yangdrul nyinmor je**

opetus olento loisto suojelija uudelleen inkarnaatio päivän tekevä  
Nouskoon tämän suurenmoisen opetusten ja olentojen suojelijan ja oppaan loistava päivänpaiste

ཁ་དུལ་བྱའི་དོན་དུ་སྐར་ཡང་འཆར་བར་ཤོག།

**Duljei döndu laryang charwar sho.**

kesytettäville hyödyksi uudelleen ilmestyä olkoon  
Uutena inkarnaationa säteilläkseen taas uudelleen ja ollakseen hyödyksi niille, joiden harjoitus on kesken.

ཅས་ཚས་རྗེ་ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱུར་བྱོན་གསོལ་འདེབས་ཤིག་དགོས་ཞེས་སྟོས་བ་འབངས་རྣམས་ཀྱི་ཕྱགས་རེ་བཞིན་ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་མིན་ལས་སུ་འབོད་པས་

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༡༣ ཟླ་ ༡༠ ཚེས་ ༡༤ ལཱ་གྲུ་མར་བྲིས་སྟེ།

Tämän Chöje Akong Tulku Rinpochen nopeaa paluuta toivovan rukouksen kirjoitti Karmapa Ogyen Trinley 16. lokakuuta 2013 hänen oppilaidensa ja monien muiden hartaasta pyynnöstä.

Lama Yeshe Losal Rinpochen pitkän iän rukous  
*kirjoittanut 17. Gyalwang Karmapa*

**Koncho tsawa sumji chinlap dang  
tselha rikdzin namchi tukje yee  
lama yeshe kutse tenpa dang  
chojor langtso taktu jejur chik**

**Kolmen jalokiven ja Kolmen juuren siunauksella  
ja pitkän iän suovien jumalallisten olentojen myötätunnolla  
eläköön Lama Yeshe pitkään  
ja kukoistakoon hänen terveytensä, hyvinvointinsa ja  
dharmatoimintansa.**