



De dagelijkse beoefening van de wens vervullende cirkel van Witte Tara volgens een korte sadhana

het nemen van toevlucht en het ontwikkelen van de geest van bodhicitta

sang gya cheu dang tsog kyi chog nam la /
jang chub bar du dag ni kyab su chi /
dag gi jin sog gyi pai so nam kyi /
dro la pen chir sang gya drub par shog/ 3x

Ik zoek mijn toevlucht tot de Boeddha Dharma en Sangha tot ik de hoogste staat van verlichting gevonden heb. Door de verworven verdiensten en andere volmaakt heden zoals edelmoedigheid moge ik voor het welzijn van alle wezens het Boeddha schap bereiken.

de vier onmetelikheden

semchen tamche dewa dang /deway gye dang denpar gyur chig/
semchen tamche du ngal dang du gnal gyi gyu dang drel war gyur
chig /
semchen tamche dug ngal mepay dewa dang mi drelwar gyur
chig /
semchen tamche nye ring chak dang nyi dang drelwe tang
nyomla nepar gyur chig

Mogen alle wezens geluk en de oorzaken van het geluk vinden.
Mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken hier van.
Mogen alle wezens nooit meer gescheiden zijn van het grote zijn dat ver van het lijden ligt .
Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren vrij van negatieve gehechtheid aan naasten en afkeer van vreemden.

om sobhava shuddha sarwa dharma sobbhava shuddo **ham**

om, alle waargenomen fenomenen worden een met hun ware natuur van non dualiteit, **ham**.

we visualiseren onszelf en we worden Tara

tong pai ngang la pa kar da kyil
teng/ rang sem TAM yig upala tam gyi
tsan/ yong gyur rang nyi tse jin pag mai
ku/ zhal chig chag nyi ya pa chog jin
dang/

yon pa upala nam shing chan dun
nga/tsen pei lang tso da wai gyab yol
dan/ na sum yi ge sum tsan sabon la

O tro yeshe pa dang wang gi la
chan drang nyi me tim zhing wang
gi la/ wang kur TAM la O trok hor da kyi
ste chu ta dag nying gar tim par
gyur.

Vanuit de staat van non dualiteit verschijnt een lotus en een maan. dit geheel transformeert in een upala waar boven de essentie van mijn geest als een TAM verschijnt. Licht straalt uit tot ver in het universum. Na de stadia van absorptie transformeert dit in zij, de lotus belichaamde. Een gezicht met in de linker hand een upala en de rechter hand in de houding van vrijgevigheid. Getooid met de zeven ogen, de grote en kleine tekenen ben ik in een jeugdig aspect. Van uit de TAM in mijn hart straalt wederom licht uit, zegening en initiatie verzoekend aan hen van wijsheid. Alle wezens van wijsheid worden geabsorbeerd in mijzelf als witte Tara. Ambrosia van vitaliteit stroomt voort uit de vazen van de offergave godinnen. Dit stroomt door de kruin van m'nhoofd en verzadigd m'n hele wezen. In overvloed, het restant veranderd in Amitabha.

reciteren van de mantra's

lange mantra: **OM TARE TUTTARE TURE MA MA AYUH PUNYA JNANA PUSTIM KURU SVAHA 21x**

hart mantra: **OM TARA TUTARE TURE SOHA**

[illegible]

sansriet klinkers en sankriet medeklinkers

Om, ah, aah i ii, u uu, ri rii, li lii, a ai, o au, ang `ah. Ka k'a ga `gha nga, tsa ts'a dza, dzha nya, ta tha da, dha, na, pa p'a ba bha ma, ya ra la wa, sha, ksha , sa, ha kya, hung hung phat.

Reciteer en visualiseer het sanskriet alfabet drie keer als volgt:

De Dharini van het alfabet cirkelt drie keer rond in het navel chakra dit gaat door het rechter zijkanaal omhoog en verlaat door de rechter neusvleugel, terwijl we uit ademen. De Dharini cirkelt drie keer rond zo wijds mogelijk en neemt alle zegeningen van alle Boeddha' en bodhisattva's met zich mee. Dit komt, terwijl we inademen, via de linker neusvleugel weer naar binnen en gaat terug naar de navel. Herhaal dit drie keer terwijl dit onze kanalen diep reinigt.

vajrasattva reiniging

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA TVENOPATISHTA DRILBU ME BHAVA / SUTO KAYO ME BHAVA / SUPO KAYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCCA ME CITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HOH BHAGAVAN / SARVA THATHAGATA VAJRA MA ME MUNCHA VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT.

opdragen van verdiensten

du min chi wai tsen ma tong wa ne/
de yi mo la yi zhin khor lo yi ku/
sel wa tong na chi dag pa chom te/
chi me rig dzin nyur du drub par shog.

Wanneer de dood zich voortijdig aankondigt ,
Moge het mandala van de wens vervullende vrouwe
helder aan me verschijnen,
Moge de conventionele dood overwonnen worden en uiteindelijk
de hoogste verworvenheid gevonden worden.

