



༄༅། །རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་བསྟོན་པ་དང་གཟུངས་ལྷགས། །

Коротка практика Тари: славлення і начитування мантри

Це структура для короткої щоденної практики, коли бажаєш начитувати "21 Славлення" та/або мантру Тари, не виконуючи при цьому повну розгорнуту версію садгани Тари. Упорядковано згідно з настановами Лами Тензіна Занґпо.

1. Прихисток (повтори тричі)

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །
བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
བདག་གིས་སྒྲོམ་བཞུས་བཞིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་ལ་པན་སྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

санг'є чö данг цог к'ї чоґ нам ла
джянґчуб барду даґ ні к'яб су чи
даґ ги гомде г'їпей сöнам к'ї
дро ла пхен чір санг'є друбпар шöґ

В Будді й Дгармі прихищаюся,
і в Громаді щонайвищій я
прихищаюсь до Пробудження.
Благом, що із медитації
й промовляння мантри постає,
задля блага й щастя всіх істот
хай Пробудження удійсниться!



2. Запрошення

པོ་ཏ་ལ་ཡི་གནས་མཚོག་ནས། །
རྩྭ་ཡིག་ལྗང་ཁུ་ལས་འབྱུངས་ཤིང་། །
རྩྭ་ཡིག་འོད་གྱིས་འགོ་བ་སྐྱོལ། །
སྐྱོལ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ། །

потала ї не чоґ не
там іґ джянґ кху ле тругнґ шінґ
там іґ ө к’ї дрова дрёл
дрёлма кхор че шег су сёл

В Пóталі, святій землі,
з ТАМ зеленого зійшла,
Сяйвом ТАМ звільняєш всіх.
Визволителько, прийди
зі своєю світою!

3. Славлення

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྱིས། །
ཞབས་གྱི་བད་མོ་ལ་བརྟུང་ཅིང་། །
ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །
སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

лха данґ лха мін чөпен г’ї
жяб к’ї пемо ла ту чінґ
пхонґ па кюн ле дрёл дзе ма
дрёлма юм ла чаґцал ло

І богї, й напівбогї —
всі вони вклоняються
своїми тіарами
до твоїх лотосних стіп.
Ти рятуєш від всіх бід.
Тарі-матінці уклін!

[Перед начитуванням мантри Тари можна після цього короткого славлення заспівати “Гімн Шляхетній Тарі у двадцяти одному славленні” один чи більше разів. — Примітка перекладача.]



4. Начитування мантри

ཨོྫ་རེ་རུ་རྩ་རེ་རུ་རེ་སྐྱུ་

om tare tuttare ture soxa

5. Присвята і прагнення

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུར་བྱ་བ་དག།
འཕགས་མ་རྣོལ་མ་འགྲུབ་ཀྱི་ནས།
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།
དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།།

ḡeva dīi n̄yordu daḡ
p̄haḡma dr̄öлма drub ḡ'jor ne
drova č̄iḡ k'janḡ maľu pa
de ṡ sa la ḡöpar šöḡ

Цією заслугою
хай я стрімко досягну
Ар'я Тари стан, й істот
всіх до нього приведу!



བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ནིང། །
ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ཏེ། །
སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བྱ་རྒྱལས་འཇུགས་པ་ཡི། །
སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག། །

**сöнам дїї тхамче зігпа нї
тхоб не ньепей дранам пхамдже те
к'єга начї балаб тругпа ї
сіпей цоле дрова дрёлвар шöг**

Завдяки заслuzі цїй нехай
усевідання здобудеться,
ї будуть подолані усі
вороги — учинки неблагі.

І тоді з бурхливих хвиль буття —
від народження і старості,
від нездужання, і від смерті —
хай усі істоти звільняться!

Якщо хочеш додати начитування “21 Славлення” та/або мантри Тари до іншої садгани, в такому випадку ця коротка практика вставляється без першого куплету (Прихистку) та останнього куплету присвяти. Її можна додати або під час дарування учти (в той час, коли роздають дари учти учасникам практики), або ж наприкінці основної садгани, яку виконуєш: після стадій розчинення, повторного проявлення, присвяти і прагнень, що належать власне до тексту садгани, виконай цю коротку практику Тари перед тим, як переходити до загальних молитов присвяти і прагнень, таких як “Чисте прагнення мандали Ваджрадгату (Чоггчу дү жі)” тощо.

*Переклала з тибетської мови і віршувала, адаптуючи для співу
з автентичними мелодіями тибетського оригіналу,
© Ната Сöнам Вангмо, 2020-2022. Редагував Ярослав Литовченко.*