

# SADHANA ARYA TARA



*Berdasarkan "Tara Practices" dan "Praises to the Twenty-one Taras"  
dalam Essential Buddhist Prayer - An FPMT Prayer Book*

Potowa Center  
Revisi: Juni 2008

# SADHANA ARYA TARA

## Visualisasi

Di atas mahkota kepala saya, terdapat sebuah teratai dan bantalan bulan. Di atasnya duduk Mahakarunika, Arya Tara, Ibu dari semua Buddha dalam aspek seorang wanita. Tubuhnya terbuat dari cahaya berwarna hijau dengan satu wajah dan dua tangan. Wajah beliau sangat damai dan tersenyum, memandang kita dengan penuh welas asih. Tubuh indah Arya Tara dihiasi dengan berbagai macam permata dan berbagai macam kain yang indah. Kaki kirinya bersila ke dalam dan kaki kanannya menjulur keluar. Tangan kiri diangkat selevel dengan cakra hatinya, memegang setangkai bunga utpala, dengan ibu jari menyentuh jari manis dalam mudra Triratna (mengandalkan Buddha, Dharma, Sangha). Tangan kanannya diletakkan di pangkuan kanan dalam mudra memenuhi aspirasi pencapaian spiritual tertinggi. Tubuh Arya Tara dihiasi dengan tanda-tanda dan ciri-ciri suci seorang Buddha. Dahi beliau ditandai dengan aksara OM, tenggorokan beliau ditandai aksara AH dan cakra hati beliau ditandai aksara HUM. Di cakra hati beliau ada sebuah teratai dan bantalan bulan, dan di atasnya terdapat aksara TAM hijau yang bersinar-sinar. Sinar-sinar cahaya hijau memancar dari TAM ke segala arah dan memanggil semua Buddha di sepuluh penjuru. Semua Buddha terserap dan menjadi satu dengan Arya Tara.

## Trisarana dan Bodhicitta

Saya mengandalkan Buddha, Dharma dan Sangha  
Hingga saya mencapai Kebuddhaan  
Melalui *punya* dari menjalankan dana paramita dan paramita-paramita lainnya  
Semoga saya mencapai Kebuddhaan demi semua makhluk. (3x)

## Membangkitkan Bodhicitta Khusus

Secara khusus, demi memberi manfaat kepada semua makhluk, saya harus dengan cepat, dan lebih cepat, mencapai keadaan berharga dari Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Oleh karena itu, saya akan menjalankan *yoga* Arya Tara.

## Empat Pandangan Luas Tak Terbatas (Catur Apramana)

Alangkah indahnya apabila semua makhluk berada dalam *upeksha*, bebas dari *raga* dan *dvesha*.

Semoga mereka berada dalam *upeksha*.  
Saya akan menyebabkan mereka berada dalam *upeksha*.  
Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya.

Semoga mereka memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya.  
Saya akan memberikan mereka kebahagiaan dan sebab-sebabnya.  
Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Semoga mereka bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Saya akan membebaskan mereka dari penderitaan dan sebab-sebabnya.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya apabila semua makhluk tidak pernah terpisahkan dari kelahiran yang lebih baik dan kebahagiaan dari pembebasan.

Semoga mereka tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan ini.

Saya akan menyebabkan mereka agar tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan ini.

Guru Buddha, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

### Doa Tujuh Bagian

Kepada Arya Tara, dengan penuh hormat, saya bersujud dengan tubuh, ucapan dan pikiran.

Dan menyajikan semua jenis persembahan, baik yang nyata maupun yang dibayangkan.

Saya mengakui semua perbuatan negatif sejak masa tak berawal.

Dan bermudita atas kumpulan *punya* oleh semua makhluk suci maupun makhluk biasa.

Mohon tetaplah tinggal hingga samsara berakhir.

Dan putarlah roda Dharma demi semua makhluk.

Saya mendedikasikan *punya* yang dikumpulkan oleh saya dan semua makhluk demi tercapainya pencerahan sempurna.

### Persembahan Mandala Ekstensif

Zhing kham ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi / OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nub ba lang chö / jang dra mi nyän / lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dän dang lam chhog dro / dra mi nyän dang dra mi nyän gyi da

rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog / khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / lön po rin po chhe / lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chhen pöi bum pa

geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säi ma / dri chhab ma / nyi ma / da wa / rin po chhei dug

chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang mi yi päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa tsang zhing yi du wong wa di dag drin chän tsa wa dang gyü par chä päi päi dän la ma dam pa nam dang / khyä par du yang je tsün ma phag ma dröl ma lha tshog khor dang chä päi nam la zhing kam ül war gyi wo

thug je dro wäi dön du zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang nyam päi sem chän tham chä la thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl

*(Bahasa Indonesia)*

Persembahkanlah Buddhaksetra ...

OM bumi vajra AH HUM, bumi emas kokoh yang tiada taranya. OM pagar vajra AH HUM.

Di luarnya dikelilingi oleh dinding-dinding, di tengahnya adalah Sumeru, raja dari semua gunung; benua di sebelah Timur adalah Videha; di sebelah Selatan adalah Jambudvipa; di sebelah Barat adalah Godaniya; di sebelah Utara adalah Kuru; (*benua kecil di sebelah Timur*) Deha dan Videha; (*di sebelah Selatan*) Camara dan Aparacamara; (*di sebelah Barat*) Satha dan Uttaramantrin; (*dan di sebelah Utara*) Kuru dan Kaurava. (*Di keempat benua terdapat*): (*Timur*) Gunung permata (Giri Ratna), (*Selatan*) Pohon kalpavreksha, (*Barat*) Sapi pengabul keinginan, (*Utara*) Hasil panen yang tanpa dibajak.

(*Pada tingkat pertama terdapat*): Dharmacakra Berharga, Permata Berharga, Permaisuri Mulia, Menteri Mulia, Gajah Mulia, Kuda Mulia, Panglima Mulia, Bejana harta karun luar biasa.

(*Pada tingkat kedua, delapan dewi*): Dewi Keanggunan, Dewi Karangan Bunga, Dewi Nyanyian, Dewi Tarian, Dewi Bunga, Dewi Dupa, Dewi Pelita, Dewi Wewangian.

(*Pada tingkat ketiga*): Matahari dan Bulan; Payung Berharga, dan panji-panji kejayaan di keempat penjuru.

Di tengah-tengah, terkumpul kekayaan para dewa dan manusia yang sempurna, tanpa kekurangan, murni dan menggembirakan.

Kepada yang agung, suci dan yang paling baik Guru utama serta para Guru Paranpara, dan secara khusus kepada Arya Tara dan para Istadevata pengiringnya, saya persembahkan ini sebagai Buddhaksetra.

Mohon terimalah ini berdasarkan mahakaruna demi kebahagiaan semua makhluk dalam samsara. Setelah menerimanya, berdasarkan mahakaruna-Mu, mohon limpahkanlah berkah inspirasi-Mu kepada saya dan semua makhluk ibu saya sejauh mungkin seluas angkasa!

### **Persembahan Mandala Singkat**

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram  
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di  
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi  
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog

Bumi ini diurapi dengan wangi-wangian, ditaburi dengan bunga-bunga, Dihiasi dengan Gunung Meru, empat benua, matahari dan bulan. Saya membayangkan ini sebagai Buddhaksetra dan mempersembahkannya. Semoga semua makhluk menikmati Buddhaksetra ini!

## Persembahan Mandala Dalam

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül  
 Dra nyen bar sum lü dang long chö chä  
 Phang pa me par bül gyi leg zhe nä  
 Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

Obyek-obyek keterikatan (*raga*), kebencian (*dvesha*), dan kesalahpengertian (*avidya*) -  
 Teman-teman, musuh-musuh, orang-orang yang tidak dikenal - dan tubuh, kekayaan,  
 dan kenyamanan-kenyamanan saya;

Tanpa merasa rugi sedikit pun, saya mempersembahkan kumpulan ini.

Mohon terimalah dengan senang hati dan berikanlah inspirasi agar saya terbebas dari  
 tiga racun.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## Memohon Kehadiran Arya Tara

Dari Buddhaksetra-Mu, Potala  
 O Arya Tara, terlahir dari aksara TAM hijau  
 Mahkota-Mu dihiasi Buddha Amitabha  
 Ibu *upaya-upaya* dari para Buddha di tiga masa  
 Arya Tara, mohon datanglah bersama para pengiring-Mu.

## Namaskara

Para dewa dan asura bersujud  
 Pada kaki teratai-Mu, O Arya Tara  
 Engkau membebaskan semua dari kemiskinan  
 Kepada-Mu, Ibu Tara, saya bersujud.

## Puja Permohonan Kepada 21 Arya Tara

OM je tsün ma phag ma dröl ma la chhag tshäl lo

OM sujud kepada Arya Tara.

1. Chhag tshäl dröl ma nyur ma pa mo  
 Chän ni kä chig log dang dra ma  
 Jig ten sum gön chhu kye zhäl gyi  
 Ge sar je wa lä ni jung ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, Virini yang tangkas  
 Yang matanya laksana kilasan cahaya kilat  
 Muncul dari teratai, dari air mata  
 Arya Avalokiteshvara, Pelindung Triloka.

2. Chhag tshäl tön käi da wa kün tu  
 Gang wa gya ni tseg päi zhäl ma  
 Kar ma tong thrag tshog pa nam kyi  
 Rab tu chhe wäi ö rab bar ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang wajahnya  
Laksana kumpulan seratus bulan purnama di musim gugur  
Memancarkan sinar cemerlang  
Dari kumpulan ribuan bintang.

3. Chhag tshäl ser ngo chhu nä kye kyi  
Pä mä chhag ni nam par gyän ma  
Jin pa tsön drü ka thub zhi wa  
Zö pa sam tän chö yül nyi ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang terlahir dari teratai emas-biru  
Yang tangannya dengan indah dihiasi bunga-bunga padma  
Engkau merupakan perwujudan dari penyempurnaan dana, virya, sila,  
Kshanti, dan dhyana.

4. Chhag tshäl de zhin sheg päi tsug tor  
Tha yä nam par gyäl war chö ma  
Ma lü pha röl chhin pa thob päi  
Gyäl wäi sä kyi shin tu ten ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang menghiasi mahkota semua Tathagata  
Yang tindakannya menaklukkan karma-karma negatif yang tak terbatas  
Engkau telah mencapai segala kesempurnaan tanpa terkecuali  
Dan menjadi andalan para Bodhisattva.

5. Chhag tshäl TUTTARA HUM yi ge  
Dö dang chhog dang nam kha gang ma  
Jig ten dün po zhab kyi nän te  
Lü pa me par gug par nü ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang dengan aksara TUTTARA dan HUM  
Memenuhi Kamadhatu, seluruh arah dan ruang  
Engkau membuat ketujuh dunia bergetar dengan hentakan kaki-Mu,  
Dan memiliki kemampuan untuk menghantarkan semua makhluk.

6. Chhag tshäl gya jin me lha tshang pa  
Lung lha na tshog wang chhug chhö ma  
Jung po ro lang dri za nam dang  
Nö jin tshog kyi dün nä tö ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang dipuja oleh Indra  
Agni, Brahma, Vayu dan Ishvara  
Dan dipuji oleh kumpulan *bhuta*, *vetala*,  
Gandharva dan semua yaksha.

7. Chhag tshäl TRAD che ja dang PHAT kyi  
Pha röl thrül khor rab tu jom ma  
Yä kum yön kyang zhab kyi nän te  
Me bar thrug pa shin tu bar ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, dengan TRAD dan PHAT  
 Menghancurkan lingkaran guna-guna secara menyeluruh  
 Kaki kiri-Mu bersila ke dalam dan kaki kanan-Mu menjulur keluar dan menginjak  
 Prabha-Mu bersinar dalam kobaran api.

8. Chhag tshäl TURE jig pa chhen po  
 Dü kyi pa wo nam par jom ma  
 Chhu kye zhäl ni thro nyer dän dzä  
 Dra wo tham chä ma lü sö ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang sangar  
 Dengan aksara TURE menghancurkan mara yang kuat secara menyeluruh  
 Dan dengan pandangan sangar dari wajah teratai-Mu  
 Engkau menghalau semua musuh tanpa terkecuali.

9. Chhag tshäl kön chhog sum tshön chhag gyäi  
 Sor mö thug kar nam par gyän ma  
 Ma lü chhog kyi khor lö gyän päi  
 Rang gi ö kyi tshog nam thrug ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang jari-jemarinya menghiasi cakra hati  
 Dengan mudra Triratna  
 Dari Dharmacakra di telapak tangan dan telapak kaki-Mu  
 Sinar-sinar cahaya memancar ke segala penjuru.

10. Chhag tshäl rab tu ga wa ji päi  
 U gyän ö kyi threng wa pel ma  
 Zhe pa rab zhä TUTTARA yi  
 Dü dang jig ten wang du dzä ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang penuh kebahagiaan dan kecemerlangan  
 Yang dari mahkotanya memancar untaian cahaya  
 Engkau dengan tawa TUTTARA  
 Menaklukkan para mara dan dewa.

11. Chhag tshäl sa zhi kyong wäi tshog nam  
 Tham chä gug par nü ma nyi ma  
 Thro nyer yo wäi yi ge HUM gi  
 Phong pa tham chä nam par dröl ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang dapat memanggil  
 Semua kumpulan dewa pelindung wilayah  
 Dengan raut sangar-Mu dan getaran aksara HUM  
 Engkau membebaskan segala kemiskinan.

12. Chhag tshäl da wäi dum bü u gyän  
 Gyän pa tham chä shin tu bar ma  
 Räl päi thrö na ö pag me lä  
 Tag par shin tu ö rab dzä ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang mahkotanya dihiasi bulan sabit  
 Memakai perhiasan yang memancarkan cahaya cemerlang  
 Dari gelung rambut-Mu  
 Buddha Amitabha bersinar abadi dengan cahaya yang sangat terang.

13. Chhag tshäl käl päi tha mäi me tar  
 Bar wäi threng wäi ü na nä ma  
 Yä kyang yön kum kün nä kor gäi  
 Dra yi pung ni nam par jom ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang bersemayam dalam lingkaran api yang berkobar  
 Laksana api di akhir jaman ini  
 Kaki kiri-Mu bersila ke dalam dan kaki kanan-Mu menjulur keluar  
 Kebahagiaan melingkari-Mu yang telah menghancurkan semua kumpulan musuh.

14. Chhag tshäl sa zhii ngö la chhag gi  
 Thil gyi nün ching zhab kyi dung ma  
 Thro nyer chän dzä yi ge HUM gi  
 Rim pa dün po nam ni gem ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang tangannya menghentakkan bumi di sisinya  
 Dan kaki menekan dan menginjak bumi  
 Dengan pandangan sangar dari kedua mata-Mu  
 Engkau menaklukkan ketujuh dunia dengan aksara HUM.

15. Chhag tshäl de ma ge ma zhi ma  
 Nya ngän dä zhi chö yül nyi ma  
 SVAHA OM dang yang dag dän pä  
 Dig pa chhen po jom pa nyi ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang penuh kebahagiaan, kebajikan, dan kedamaian  
 Yang menjadi obyek praktek, kebahagiaan Nirvana  
 Engkau dengan sempurna dihiasi SVAHA dan OM  
 Menaklukkan segala kejahatan secara menyeluruh.

16. Chhag tshäl kün nä kor rab ga wäi  
 Dra yi lü ni nam par gem ma  
 Yi ge chu päi ngag ni kö päi  
 Rig pa HUM lä dröl ma nyi ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, dengan para pengiring yang bahagia  
 Engkau telah menaklukkan perwujudan dari semua musuh  
 Ucapan-Mu dihiasi dengan sepuluh aksara  
 Membebaskan semuanya dengan aksara-pengetahuan HUM.

17. Chhag tshäl TURE zhab ni deb pä  
 HUM gi nam päi sa bön nyi ma  
 Ri rab Mandhara dang big je  
 Jig ten sum nam yo wa nyi ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang menginjakkan kaki dan menyatakan TURE  
Yang merupakan bija aksara dalam aspek HUM  
Engkau menyebabkan gunung Meru, Mandhara dan Vindhya  
Serta seluruh Triloka bergetar dan gempa.

18. Chhag tshäl lha yi tsho yi nam päi  
Ri dag tag chän chhag na nam ma  
TARA nyi jö PHAT kyi yi ge  
Dug nam ma lü pa ni sel ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang tangannya memegang  
Bantalan bulan bertanda rusa yang laksana kolam para dewa  
Dengan mengucapkan TARA dua kali dan aksara PHAT  
Engkau menghalau semua racun tanpa terkecuali.

19. Chhag tshäl lha yi tshog nam gyäl po  
Lha dang mi am chi yi ten ma  
Kün nü go chha ga wäi ji gyi  
Tsö dang mi lam ngän pa sel ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang mana raja dari para dewa  
Para dewa sendiri dan seluruh *kinnara* andalkan  
Perisai-Mu yang cemerlang memberikan kebahagiaan kepada semua  
Engkau menghalau semua konflik dan mimpi buruk.

20. Chhag tshäl nyi ma da wa gyä päi  
Chän nyi po la ö rab säl ma  
HARA nyi jö TUTTARA yi  
Shin tu drag pöi rim nä sel ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang kedua matanya laksana matahari dan bulan  
Memancarkan cahaya yang unggul dan cemerlang  
Dengan melafalkan HARA dua kali dan TUTTARA  
Engkau menghalau semua wabah penyakit yang menggerikan.

21. Chhag tshäl de nyi sum nam kö pä  
Zhi wäi thü dang yang dag dän ma  
Dön dang ro lang nö jin tshog nam  
Jom pa TURE rab chhog nyi ma

Sujud kepada-Mu, Arya Tara, yang dihiasi ketiga realita  
Sempurna berhiaskan daya ketenangan  
Engkau menghancurkan kumpulan *graha*, *vetala* dan yaksha  
O TURE, yang terluhur dan sempurna!

Tsa wäi ngag kyi tö pa di dang  
Chhag tshäl wa ni nyi shu tsa chig

Demikianlah mantra utama telah dilantunkan  
Dan dua puluh satu puja penghormatan telah dipersembahkan.

### **Puja Permohonan Kepada 21 Arya Tara (versi singkat)**

OM saya bersujud kepada Arhati, Pembebas Arya Tara  
Sujud kepada TARE, Juru Selamat, Virini (ksatria wanita),  
Menghilangkan semua ketakutan dengan TUTTARE,  
Memberikan semua manfaat dengan TURE,  
Kepada yang dihiasi suara SVAHA, saya bersujud.

### **Mantra Arya Tara:**

## **OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

*Sambil melafalkan mantra, kita dapat membayangkan dari aksara OM di dahi Arya Tara, amrita berwarna putih memancar dan memasuki dahi kita serta memurnikan semua halangan dan karma-karma negatif yang dilakukan melalui tubuh. Dari aksara AH di tenggorokan Arya Tara, amrita berwarna merah memancar dan memasuki tenggorokan kita, memurnikan semua halangan dan karma-karma negatif yang dilakukan melalui ucapan. Kemudian, dari aksara HUM di cakra hati Arya Tara, amrita berwarna biru memancar dan memasuki cakra hati kita, memurnikan semua halangan dan karma-karma negatif yang dilakukan melalui pikiran. Semua halangan dan karma-karma negatif sekarang telah sepenuhnya terpurifikasikan.*

*Doa ini dapat ditambahkan:*

Tanpa menunda sedetik pun, semoga saya mencapai keadaan Arya Tara dan membimbing semua makhluk untuk membebaskan diri dari samsara dan mencapai pencerahan sempurna.

*Arya Tara sangat bahagia dengan bodhicitta yang kita bangkitkan. Arya Tara kemudian melebur menjadi cahaya berwarna hijau, memasuki dahi kita dan menyerap ke dalam cakra hati kita. Berpikirlah bahwa tubuh, ucapan dan pikiran kita telah ditransformasi menjadi tubuh vajra suci, ucapan vajra suci, dan pikiran vajra suci Arya Tara.*

### **Dedikasi**

Melalui *punya* dari perbuatan-perbuatan bajik ini  
Semoga saya secepatnya mencapai keadaan Arya Tara  
Dan membimbing semua makhluk tanpa terkecuali,  
Pada keadaan Kebuddhaan tersebut.

Semoga permata berharga Bodhicitta  
Yang belum bangkit, tumbuh dan berkembang  
Semoga yang telah bangkit, perkembangannya tidak berkurang  
Tetapi meningkat terus-menerus.

## PENJELASAN PUJA ARYA TARA

Arya Tara adalah manifestasi dari *prajna*, welas asih (*karuna*), cinta kasih (*maitri*) dan secara khusus, manifestasi dari tindakan-tindakan suci semua Buddha. Semua tindakan suci dari para Buddha termanifestasi dalam aspek Arya Tara, Sang Pembebas, untuk membimbing semua makhluk mencapai kebahagiaan sempurna maupun kebahagiaan sementara.

TARA disebut Ibu, karena ‘melahirkan’ para Bhagavan. Makna TARA yang sesungguhnya adalah *prajna* yang memahami non-dualitas dari *sukha* dan *shunya*, *prajna* yang memahami kenyataan konvensional dan kenyataan yang paling mendalam dari semua keberadaan.

Sejak masa tak berawal kita telah mengumpulkan banyak sekali karma-karma negatif dan ini menyebabkan munculnya halangan-halangan dalam hidup kita. Halangan-halangan terutama berasal dari dalam diri kita, oleh karena itu, agar kita berhasil menjalankan praktek Dharma, merealisasi jalan bertahap mencapai pencerahan, kita perlu mengandalkan Istadevata khusus, misalnya Arya Tara.

### **Makna Mantra Arya Tara: OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

OM melambangkan kualitas tak terukur dari tubuh, ucapan dan pikiran suci para Buddha.

OM adalah tujuan sedangkan TARE TUTTARE TURE adalah jalan atau caranya.

TARE artinya “Ia yang Membebaskan.” TARE berarti membebaskan para makhluk dari samsara atau tepatnya merealisasi *Kenyataan Tentang Dukkha*.

TUTTARE artinya “Ia yang menghilangkan semua ketakutan,” yaitu membebaskan kita dari delapan ketakutan atau delapan jenis *dukkha* yang disebabkan oleh delapan jenis *klesha*, yaitu *raga* (diumpamakan sebagai banjir); kemarahan (diumpamakan sebagai api); *avidya* (diumpamakan sebagai gajah); iri hati (diumpamakan sebagai ular); kesombongan (diumpamakan sebagai singa); kekikiran/selalu merasa kekurangan (diumpamakan sebagai penjara); cara pandang keliru (diumpamakan sebagai pencuri) dan keragu-raguan (diumpamakan sebagai hantu). Delapan *klesha* ini jauh lebih berbahaya daripada halangan-halangan dari luar misalnya: banjir, api, pencuri dan sebagainya. Dengan mengatasi halangan dari dalam, kita juga akan terbebas dari halangan luar karena halangan dari luar sesungguhnya berasal dari dalam diri kita sendiri. Dengan kata lain, TUTTARE membebaskan kita dari sebab *dukkha*, yaitu karma dan *klesha*.

TURE artinya “Ia yang memenuhi aspirasi semua keberhasilan.” Keberhasilan di sini mengacu pada ketiga tujuan yang ingin dicapai dengan ketiga tingkat motivasi yaitu: mendapatkan kelahiran kembali yang lebih baik, pembebasan diri dari samsara (mencapai Nirvana) dan mencapai Kebuddhaan atau pencerahan sempurna demi semua makhluk. Dalam kaitannya dengan *Empat Kenyataan Arya*, TURE merujuk pada *Kenyataan Berhentinya Dukkha*, yang merupakan Dharma dalam pengertian yang paling mendalam.

SVAHA sendiri berarti “Semoga inspirasi dari Arya Tara yang terkandung dalam mantra OM TARE TUTTARE TURE terwujud dalam kesadaran kita.” Dengan kata lain, dengan mengandalkan dan menjalankan praktek Arya Tara, kita menerima inspirasi dari Arya Tara sehingga kita dapat membangun landasan praktek kita, mengembangkan tahap-tahap spiritual mencapai pencerahan. Dengan mengembangkan *karuna* dan *prajna* dalam kesadaran kita, maka tubuh, ucapan, dan pikiran kita terpurifikasi dan ditransformasi menjadi tubuh, ucapan, dan pikiran suci Arya Tara. Inilah makna ringkas dari OM TARE TUTTARE TURE SVAHA.

*Diterjemahkan dari disusun oleh tim Potowa Center, berdasarkan:*

1. *Essential Buddhist Prayers - An FPMT Prayer Book, section 'Tara Practices.'*
2. *A Short Practice of GREEN TARA including Praise to the Twenty-one Taras by Lama Zopa Rinpoche and Lama Thubten Yeshe.*
3. *Tara the Liberator, from two teachings given by Lama Zopa Rinpoche at Kopan Monastery and Himalayan Yogic Institute, Nepal in May 1987.*