

༄། །གཙུག་ཏོར་གདུགས་དཀར་མེའི་སྒྲིམ་བཞུགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་བསྐྱོད་པའི་གདམས་པ་

བྱ་རྒྱལ་ཁུང་གི་རྟ་ཕོ་བཞུགས་སོ། །

**The Steed of Garuda, King of Birds:**

An Instruction for Ascending to the Realm of Bliss through the practice of  
the White Umbrella



ན་མོ་ཤུལ་མུ་ན་ཡེ།

Namo Śhākyamunaye!

ཆོ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ་མཆོག་གོས་དཀར་མོ། རབ་དུ་ཁྱོས་པ་ལྷ་མོ་འདི་ཡིན་པས། བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བ་དེ་ཡི་དོན། མ་མགོན་ལྷ་མ་དཔལ་ལ་བདགས་པའི་  
ཕྱིར། ཐུབ་པའི་གཙུག་རྟོར་ནས་ནི་འཕྱུང་སྤྲུལ། བྱད་ཁ་བསྐྱོག་ལ་ཟབ་པ་དེ་ཡི་དོན། ཞལ་ནས་མ་གསུངས་ཐུབ་པའི་གཙུག་རྟོར་ནས། མཛོད་དང་གཟུངས་ཀྱི་  
སྒྲ་གཤམ་གཙུགས་རྟོར་ཟེར། འདི་དག་བྱ་བའི་རྒྱུད་ནི་མང་ན་ཡང་། བྱ་རྒྱུད་སྤྱེད་ལྷ་མ་དུ་ཉམས་ལེན་པ། རྩི་རྩི་དང་རྩི་རྩི་གདན་སོགས། ཐུབ་ཆེན་མང་  
པོའི་མཛོད་ལྷ་མ་ཉམས་ལེན་བདེ། དགའ་རབ་རྩི་རྩི་འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན་དང་། བེ་མ་མི་ཏར་བརྒྱུད་པ་རྩི་མའི་ལྷགས། བྱ་རྩི་ཐུག་འཕྱུང་ནག་པོའི་  
གཏེར་མ་དང་། ཐུབ་ཐབས་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱ་ཅའི་རྒྱ་གཞུང་། མཐོང་བ་དོན་ལྡན་དབང་ལྷག་རྩི་རྩི་སོགས། བོད་གཞུང་ཆོད་ལྡན་ནམས་ཀྱི་བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ། །  
ཉམས་ལེན་བདེ་ཞིང་བྱིན་རྒྱལ་ཆེ་བ་འདི། ཉན་གཤོག་བྱད་ཁ་མཉན་གཏད་བསྐྱོག་པ་ལ། རྩི་རྩི་པ་ལམ་རལ་གྱི་ཉིད་དང་འདྲ། བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་  
འགོ་འདོད་ན། བྱ་རྒྱལ་ཐུང་ལ་ཆེབས་ནས་འགོ་དང་མཚུངས། དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་རྒྱུན་ཁྱེར་ཉམས་ལེན་མཛོད། །

*This intensely fierce goddess is an aspect of Pāṇḍarāvasinī, the supreme consort of Amitāyus. Engaging in her practice will lead to rebirth in the pure land of Dewachen, the place of great bliss. She emerged from the Buddha's crown to subdue the host of male and female gods and their retinue, and her practice became a profound method for countering the forces of magic. The sūtra and dhāraṇī were named uṣhnīṣhā because they originated from the Buddha's crown rather than his spoken words. Despite being a kriyā-tantra, numerous mahasiddhas, such as Jetāri and Vajrāsana, have practiced it in the manner of the highest yoga tantra. Emulating their example would be the most convenient way to engage in this practice. This practice encompasses the authentic Nyingma traditions passed down by Garab Dorje and Mañjuśhrīmitra to Vimalamitra. It also includes the hidden terms of Guru Traktung Nakpo, an ocean of Indian sadhanas, and an abundance of Tibetan practices written by Tongwa Dönden, Wangchuk Dorjé, and others. This practice is both simple and profoundly blessed. Engaging in this practice is akin to wielding an invincible vajra sword capable of countering illnesses, negative forces, and magic. If you wish to reach Dewachen, this practice will take you there, soaring on the wings of the Garuḍa, King of Birds. Therefore, make this your daily practice.*

**Āḥ**—Phenomena are emptiness, inexpressible, transcending words and thoughts. In an instant, a white umbrella marked with **om** transforms into the union of samaya- and wisdom being: myself appearing as Vajra Uṣhnīṣhā, the Mighty Defender, with a thousand heads. The two hundred white faces in front are charming. The two hundred yellow faces on the right are fearsome and wild. The two hundred red faces behind are awesome and stern. The two hundred green faces on the left are compassionate and calm. The two hundred blue faces on top are awesome and fierce. Each face has three eyes and is marked with a vajra.

སྐྱུ་མདོག་དཀར་ཞིང་སྤུན་མིག་བྱེ་བ་འབྱུང་། ཁྱུར་མིག་བཟང་དང་སྒྲོག་བཟུང་ལ་དུ་གཟིགས། ཤལ་ས་ཕྱག་ལྷ་བརྟུ་གཡོན་  
ཕྱག་ལྷ་བརྟུ་ཡིས། ཤམས་ཅད་བསམ་གཅོད་རལ་གྱི་འབར་བ་འཕྱར། འབས་ལྷ་བརྟུ་བརྟུངས་བས་འཛིགས་ཀྱན་མཐན།  
འབས་གཡོན་ལྷ་བརྟུ་བསྐྱམས་བས་གདོན་ཀྱན་མཐན། །

גופי לבן; טריליון עיניי פקוחות לרווחה, נוקבות ומחשמלות; מבטי רחב, נע לצדדים, חובק חלל אינסופי. 500 ידיי הימניות ו-500 השמאליות מניפות חרבות בוערות, החתכות כל מחשבה. 500 רגליי הימניות מתוחות. מרסקות את כל מקורות הפחד: 500 רגליי השמאליות כפופות. דורסות כל כוח עוין.

3

སངས་རྒྱལ་གྱི་བ་ཕྱག་བདུན་ཅུ་དཔལ་འཆང་། །དབུ་གཙུགས་གདུགས་དཀར་བདུན་ནི་བརྟེན་མར་འཁོར། །བ་སྐྱ་  
ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་འབར། །ལྷ་རྩལ་ན་བཟའ་ཞི་ཁྲིའི་རྒྱན་དང་ལྷན། །

My crown is adorned with seventy million buddhas. My top knot is a resplendent tower of seven turning umbrellas stacked on each other. My pores emit the light of primordial wisdom. Clad in heavenly robes, I am adorned with peaceful and wrathful ornaments.

כתרי עטור בשבעים מיליון בודהות. מעל קודקודי מתנשא מגדל מרהיב של שבע מטריות חגות זו מעל זו. כל נקבוביות גופי מפיצות אור חוכמה ראשונית. אני עטויה בגלימות שמיימיות ומעוטרת בעדיים שלוויים וזועמים.

དཔྲལ་བར་ནམ་སྒྲུང་གྲུགས་ཀར་ཨོྭ་དཀར་པོ། །མགྲིན་པར་སྒྲུང་མཐའི་གྲུགས་ཀར་ཨུམ་མར་པོ། །གྲུགས་སྒྲུང་རྩྭ་སེམས་  
གྲུགས་ཀར་རྩྭ་སྒྲུང་པོ། །གྲུགས་དབུས་སྒྲུང་ཨོྭ་ཡིག་དཀར་པོའི་མཐར། །སྒྲུགས་ཕྱི་འོད་ཀྱིས་སྒྲིབ་བསལ་མཐུ་སྒྲོབས་  
རྒྱས། །

At my forehead is Vairochana with a white **om** at his heart. At my throat is Amitābha with a red **ah** at his heart. At my lower heart is Vajrasattva with a blue **hūm** at his heart. In the center of my heart on a moon is a white **om**, surrounded by the mantra string. Its light dispels all obscurations and increases power.

במצחי ואֵרוצ'אנה, בליבו **אום** [צבע] לבן; בגרוני אמיטבהא, בליבו **אָה** באדום; בתחתית ליבי ואג'רהסאטווא, בליבו **הום** כחול; במרכז ליבי, על גבי דיסקת ירח **אום** לבנה מוקפת במנטרה. אורה מסלק כל עכירות ומגביר כוח ועוצמה.

ཡ་སོ་ཁོ་བརྩ་མ་སོ་ཁོ་མོ་བརྩ། །སྐྱ་ར་མེ་དབུང་རལ་གྱི་ངར་མའི་ལྗེ། །མགྲིན་པར་ཉི་ལྷ་རང་ལུས་མེ་དབུང་འབར། །གཞི་  
ཁྱེད་ཐམས་ཅད་གཞོབ་གྲུལ་བསྐྱེད་པར་གྱུར། །

My upper teeth are the ten male wrathful ones, and my lower teeth are their ten female consorts. A mass of fire encircles my mouth; my tongue is a sharp sword. The sun and moon reside in my throat. My body, enshrouded in flames, reduces all harm-doers to ash.

שיני העליונות הן עשרת הזכרים הזועמים והתחתונות, עשר בנות-זוגם. סביב פי מתפתלות שלהבות יוקדות; לשוני תער חד; בגרוני השמש והירח; להבות אש פורצות מגופי, שורפות ומכלות לֵאפֶּר את כל מי שבא להרע.

འདི་ཡི་མངོན་རྟོགས་སྒྲོ་ལ་མ་ཟིན་ཡུང་། །དམིགས་པ་བསྐྱེད་པ་ཁོ་ནས་ཆོག་པ་སྟེ། །བསྐྱེད་པ་ཙམ་གྱིས་མནན་གདང་ག་མནན་སོགས། །གྲོལ་བར་གྱུ་  
ཁྱེད་ཐམས་ཅད་གསོ་པ་གསུངས། །འདི་ནི་ངག་གིས་བརྗོད་པ་གལ་ཆེན། །

Merely engaging in this visualization is sufficient, even if its depths are not fully realized. Guru Traktung Nakpo taught that through this practice, one can become liberated from oppression, curses, and similar afflictions. Reciting it aloud is crucial to its efficacy.

מספיק יהיה לתרגל את ההדמיה גם אם לא ירדנו לסוף עומקה. גורו תראקטונג נאקפו לימד כי דרך תרגול זה נוכל להשתחרר מדיכוי, כשפים וייסורים דומים. כדי להשיג זאת, חיוני לדקלם בקול רם.

ཏཱ་ཤེ་གཙུག་ཏྲ་ཕྱིར་བསྐྱོག་པ་ཆེན་མོ། །ཕུག་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །དབུ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །སྤྱན་བྱེ་བ་བརྒྱ་སྟོང་  
མངའ་བ་ཆེན་མོ། །ཤེ་ཤེ་མི་ཕྱེད་འབར་བའི་མཚན་རྟགས་ཅན། །ཤེ་ཤེ་ཡངས་པ་ཆེན་པོས་སྐུ་གསུམ་གྱི་དབྱིལ་འཁོར་ལ་མངའ་  
མཛད་མ། །ཀུན་ནས་བདག་ཅག་མི་ཞོར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིན་དང་མཚན་དུ་སྤྱང་དུ་གསོལ་ལོ། །

**Hūṃ!** Vajra Uṣhnīṣhā, Mighty Defender, with a thousand hands, a thousand heads, and a trillion eyes, known as the Fierce and Invincible Vajra, ruling the three planes of existence with an Infinite Vajra—I beseech you, protect our loved ones, wealth, and companions, day and night!

**הוּם,** ואג'רה אושנישה מגינה אדירה, עם 1000 ידיים, 1000 ראשים וטריליון עיניים, נודעת כ-וואג'רה פראית רבת-עוצמה ובלתי מנוצחת, שולטת בשלושת מישורי הקיום עם ואג'רה אין סופית - אנא, הגני על יקירנו, חברנו ועושרנו, יומם וליל!

ཏཱ་ཤེ་གཙུག་ཏྲ་ཕྱིར་བསྐྱོག་པ་ཆེན་མོ། །ཕུག་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །དབུ་སྟོང་མངའ་བ་ཆེན་མོ། །སྤྱན་བྱེ་བ་བརྒྱ་སྟོང་  
མངའ་བ་ཆེན་མོ། །ཤེ་ཤེ་མི་ཕྱེད་འབར་བའི་མཚན་རྟགས་ཅན། །ཤེ་ཤེ་ཡངས་པ་ཆེན་པོས་སྐུ་གསུམ་གྱི་དབྱིལ་འཁོར་ལ་མངའ་  
མཛད་མ། །ཀུན་ནས་བདག་ཅག་མི་ཞོར་འཁོར་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཉིན་དང་མཚན་དུ་སྤྱང་དུ་གསོལ་ལོ། །

**tadyathā, om analé analé, viṣhadé viṣhadé, baira baira, saume saume, vajradharani, bandha bandha ni, vajrapaṇi hūṃ hūṃ phaṭ phaṭ svāha. hūṃ drum bhaṇḍa phaṭ, mama rakṣha rakṣha svāha.**

བདག་དང་བསྐྱང་བྱའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་མཚན་པ་དང་བཅིངས་པ་ཐམས་ཅད་ཕྱེས་ཕྱེས་ཁྱོལ་ཁྱོལ། མཚན་པ་དང་  
བཅིངས་པ་དང་བསྐྱུལ་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་ཨ་པ་ཀ་ཡེ་སྤྱང་། ཞི་བ་ཤིངྩ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྤྱང་།

All kinds of oppression that confine the body, speech, and mind of myself and those to be protected—break them, break them! Stop them, stop them! Destroy all oppression that restricts and confines us!

**Sarva apanaya svāhā!** Bring peace! **Śhāntiṅ-kuruye svāhā!**

את כל סוגי הדיכוי אשר מגבילים גוף, דיבור ותודעה, שלי ושל כל מי שזקוק להגנה - שברי אותם, שברי אותם! עצרי אותם, עצרי אותם! החריבי כל דיכוי שכובל ומצמצם אותנו! **סארווה אפאנאיייה סוואהא!** השכיני שלום! **שאנטיין-קורוייה סוואהא!**

ཞེས་པའི་བར་དེ་རབ་བདུན་འབྲིང་ལྔ་དང་། ཐ་མ་ཚར་གསུམ་ཙམ་ནི་བཟོད་པའི་རྗེས། རྟིང་པོ་དང་ནི་ཉེ་རྟིང་ལྔ་གས་འདི་གཉིས། །རང་གི་གང་མོས་བསྟེན་པ་  
ཅི་འགྲུབ་བྱ།

Ideally, recite this seven times; if not, repeat it five times for a moderate count, or at least three times. After this, recite the essence and quintessence mantras as often as possible.

ཨོ་སར་ཏ་སྤྱ་ག་ཏ་ལུ་ཏི་ཏ་ཏྱུ་པཎ། ཏྱུ་མ་མ་ཏྱུ་ནི་སྤྱ་ཏྱ། རྟིང་པོ། །

The essence mantra:

**oṃ sarva tathāgata uṣṇīṣha hūṃ phaṭ hūṃ mama hūṃ ni svāhā**

ཨོ་མ་མ་ཏྱུ་ནི་སྤྱ་ཏྱ། ཉེ་བའི་རྟིང་པོ། །

The quintessence mantra:

**oṃ mama hūṃ ni svāhā**

(בסיום דקלום המנטרות עוברים לחלק של ההדיפה בעמ' 8)

ཏྱུ། སྟོབ་པ་ཤུག་མེང་གེ་ཡི། །གཙུག་ཏྱར་གདུགས་དཀར་འཕྲོ་འདུ་ལས། །བྱུང་བའི་ལྷ་མོ་སྟོབས་ཆེན་མོ། །རིག་པའི་རྒྱལ་  
མོར་ཕྱག་འཆལ་བསྟོད། །

**Hūṃ.** Homage and praise to White Umbrella, Queen of Awareness, the powerful goddess born from the crown of the Protector, the Lion of Shākyas!

**הוּם.** שבח והלל למטריה הלבנה, מלכת המודעות, אלה עוצמתית שנוולדה מקודקודו (אושנישה) של המגן, אריה השאקיות!

(רינפוצ'ה לא קורא את השורות למעלה )

(אחרי חלק ההדיפה)

འདི་ལྷར་བསྟོམ་བསྐྱས་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བར་གྱུར་མ་ཐག །བདེ་བ་ཅན་དུ་རྒྱས་ཏེ་སྟེ་  
བར་ཤོག །སྟེས་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཙུར་བ་བཟོད་ནས། །སྤྱལ་པས་ཕྱོགས་བཙུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག །

May the merit gained through this practice lead to our miraculous birth in Dewachen upon departing from this impure form! Once there, may we traverse the ten bhūmis and send forth emanations in all the ten directions for the benefit of all beings!

כאשר נעזוב גוף זה שאינו טהור, לו חסד הטוב שנצבר בתרגול יוביל אותנו ללידה פלאית בדווה צ'י! עם היוולדנו שם, לו נחצה את עשר הרמות, ונשלח התגלמויות לכל עשרת הכיוונים כדי להיטיב עם כל היצורים.

དེ་ནས་སྟོམ་མཁན་སེམས་ལ་རྟིག་གར་བཞ། ཅི་ཡང་མ་མཐོང་ངང་དུ་ས་ལེར་བཞག །རྒྱན་དུ་དམིགས་པ་ལ་སོགས་མ་གསལ་ཡང་། །སྤྲགས་ཐུང་གཉིས་པོ་སྟོད་  
ལས་ཀུན་ཏུ་འདོན། །

Then, look at the meditator's mind with crisp awareness. Rest in the clear presence that emerges when nothing is seen. If you cannot practice this daily, recite the two short mantras while engaging in your daily activities.

כעת, הביטו בתודעת המודט עם מודעות חדה ובהירה. נוחו בצלילות העולה כאשר דבר אינו נראה.  
אם אין באפשרותכם לתרגל זאת באופן יומיומי, המשיכו לדקלם את שתי המנטרות הקצרות לאורך כל פעילות יומכם.

ཀྱི་མ་ཆེ་སྒྲོན་བསོད་ནམས་དམན་པའི་མཐུས། །བཟོད་པ་མེད་པའི་དོམ་ཡིག་ཟེར་བའི་དཔེ། །བྱས་པ་མེད་པའི་གཏད་ཡིག་ནང་དུ་ཐེབས། །བན་བོན་མང་པོའི་  
མཐུ་གཏད་ཞབས་སུ་སོང་། །ན་ཆ་རྒྱན་ངན་མང་པོས་རྒྱན་དུ་མནར། །འཆི་བ་དྲན་ཅིང་དམ་ཆོས་འདོད་ན་ཡང་། །དམ་ཆོས་རྒྱལ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་སྐལ་བ་མེད། །  
ནམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་བ་བསྐྱོག་ཐབས་མེད། །ཤི་ན་གར་འགྲོ་ཆ་མེད་ཨ་ཙ་མ། །རིགས་བླ་གང་དུ་སྦྱིས་ཀྱང་སྦྱག་བཤམ་ཆེ། །དེ་འདྲ་ཡིད་ལ་དྲན་མཁན་མི་ཡོད་  
ན། །གདམས་པ་འདི་ལ་རྒྱན་དུ་བྱགས་དམ་མཛོད། །

Alas! What a weight we carry, lacking merit from lives in the past, as karmic debts demand their due! We are trapped by spells from Buddhists and non-Buddhists. Illness and adversity cling to us persistently. Although we are aware of death and wish to follow Dharma, we lack the fortune to align our actions with it. The time of death is uncertain, but death itself is definite. Alas! We do not know where we will go after death, but wherever we are born in the six realms, great suffering awaits us. Anyone considering this, take these teachings to heart and always remember them!

སྒྲོན་ཆེ་ཆོས་རྒྱལ་གྱི་སྤོང་ལྗེ་བཅའ་ཁྲིམས། །མཐའ་དབུས་མཁས་པ་བརྒྱ་ཅུ་གདན་དྲངས་ནས། །བཀའ་འཁྱར་བསྟན་འཁྱར་ཐམས་ཅད་བོད་དུ་བསྟར། །དེ་དུས་  
རྒྱལ་པོའི་སྐུ་རིམ་བྱང་བསྐྱོག་ལ། །བཀའ་འཁྱར་ནང་ནས་འདི་ལས་ཟབ་མོ་རྟོད། །རྒྱལ་པོའི་སྐུ་རིམ་བྱང་སྐྱོག་འདི་ལ་བྱས། །རྒྱ་གར་ལུ་སྟགས་རྒྱ་ནག་ཏུ་གང་  
དང་། །བོད་ཀྱི་བོན་པོས་བྱབས་ཀྱང་གཞོད་མ་རུས། །དུས་ཕྱིས་སོག་པོ་ཨོ་རྩེ་རྒྱལ་པོ་དེས། །འདི་ལ་རྒྱན་དུ་བྱགས་དམ་ཞལ་འདོན་མཛོད། །ཀར་བསྟན་ཅད་  
ནས་བརྟག་ཀྱང་གཞོད་མ་རུས། །དེ་ཕྱིར་བྱང་སྐྱོག་འདི་ལས་ཟབ་པ་མེད། །

In the past, the Dharma King Trisong Detsen summoned a hundred scholars from various lands to translate the Words of the Buddha and their commentaries into Tibetan. Among the various teachings, this practice was considered unparalleled in its ability to protect the King and ward off sorcerers. When carried out, this practice protected the Kind from all harm caused by Indian heretics, Hashang and his Chinese disciples, and the Tibetan bönpos. Later, when the Oriat Mongols swept into Tibet, attacking the Karmapa's teachings, the continuous application of this practice spared the Tibetan people from disaster. Thus, there is no better method than this to counter magic.

གཞན་ཡང་འདི་ཡི་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་དོན། །ཤིན་དུ་བསུས་ཏེ་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་སྤྲས། །སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་གངས་མེད་དུ་མ་ཡིས། །བྱིན་རྒྱབས་བསོད་  
ནམས་རང་གིས་ཐོབ་པར་གསུངས། །ཆད་མེད་ལྷ་དང་ལས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་རྣམས། །ཐམས་ཅད་མ་ལུས་བྱང་ཞིང་དག་པར་འཁྱར། །རང་གི་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་  
སྦྱབས་ཆེར་འཕེལ། །ནམ་ཞིག་འདི་ནས་ཆེ་འཕྲོས་གྱུར་མ་ཐག །བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་སྦྱེ་བར་གསུངས། །ཆེ་འདིའི་རྒྱན་བསྐྱོག་ཕྱི་མ་ཞིང་ཁམས་ཐོབ། །ཕྱིར་མི་  
ཐོག་པ་གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྟེ། །ཇོགས་པའི་སངས་རྒྱས་འཕྲོབ་ལ་ཐག་ཏེ་བ། །

Furthermore, by practicing this recitation, which embodies the essence of the tantras, you will receive the blessings and merit of infinite buddhas. The five worst sins that have immediate consequences, along with all karmic obscurations, will be purified and cleansed. Your vitality and merit will grow, and you will be reborn in Dewachen once you pass from this life.

Thus, the adversities of this existence will be dispelled in future births, and you will dwell in pure lands. As a result, perfect buddhahood, the irreversible and ultimate goal, will be within your reach.

འདི་ཉིད་རང་དང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་ཕྱིར། །རྒྱ་ལ་ལྷན་གྱིས་གཞུང་དང་མན་ངག་བསྐྱེད་པས། །པངས་ཐར་ཕྱིན་ཞེས་བྱས་ཡི་གེ་བྲིས། །འདི་ལ་སྐྱེས་སྤྱོད་མ་དག་  
འགལ་འཁྲུལ་སོགས། །མཆིས་ན་ཡི་ཤེས་སྤྱན་ལྷན་རྒྱས་ལ་བཤགས། །དག་བས་འགྲོ་ཀྱན་བར་ཆད་རྒྱུ་ཞེས། །ཕྱི་མ་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག། །སྐྱེས་  
ནས་གཞན་དོན་དཔག་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག། །སུ་ཤི་མཆོ་ལོ།

I, Rāga Asya, have compiled this practice by integrating the root text and pith instructions to benefit myself and others. It was transcribed by Pema Tarchin. I confess any errors, such as misspelled mantras, before those endowed with the eye of wisdom. May the merit gained through this practice pacify the obstacles and misfortunes of all beings, guiding them to rebirth in Dewachen! Once there, may they fulfill the immeasurable benefit of others! Sarva Mangalam.

གདུགས་དཀར་བཟོག་པ་ནི།

The White Umbrella Repelling

༥ ཏཱ། བཅོམ་ལྷན་གདུགས་དཀར་ལྷ་ཚོགས་རྣམས། །མཐུ་སྟོབས་ཐོགས་པ་མི་མངའ་ཞིང་། །ཐུགས་རྗེའི་སྟོན་ལམ་མཐུ་  
བཅོན་པས། །བདག་གིས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་བཞིན། །

**Hūṃ.** Bhagavātī White Umbrella Deities, wield your unobstructed might and the depth of your compassion to grant our petition!

ה.מ. מטריה לבנה [עם] אסיפת הכובשות הנשגבות<sup>2</sup> - פעלי בחמלתך ועוצמתך האדירה, שאין דבר היכול לעמוד בפניי והיעני  
להפצרתנו!

སངས་རྒྱས་བཟླ་བ་དར་བ་དང་། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་ཡུར་ཅིག། །རྒྱ་སྦྱར་ཡོན་བདག་འཁོར་བཅས་ཀྱི། །ཆགས་  
ཆེ་ཉམ་ང་བཟོག་དུ་གསོལ། །མི་ལམ་མཆོན་མ་ངན་པ་སྟོག། །རྟགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ངན་པ་སྟོག། །དག་འདྲེའི་བསམ་སྦྱར་  
ངན་པ་སྟོག། །ཉམས་ངན་བརྒྱད་བརྩ་ཅ་གཅིག་བཟོག། །ཡེ་འགྲོགས་སུ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་བཟོག། །ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཅ་བཞི་  
བཟོག། །བགོགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱད་ཅུ་བཟོག། །ཡས་ཀྱི་བདུད་དུ་གཡོས་པ་བཟོག། །མས་ཀྱི་སྤྱི་ལངས་པ་བཟོག། །  
དཔལ་བའི་གཤེད་དུ་བཞོས་པ་བཟོག། །ཕ་མེས་དུར་སྤི་ལངས་པ་བཟོག། །མི་ལ་ནད་དུ་གཏོང་བཟོག། །ཐུགས་ལ་གོད་ཁ་བྱུང་བ་

<sup>2</sup> קנפו מסביר שבדומה לטארה שמופיעה באינסוף התגלמויות כך ההפצרה פונה אל כל המטריות הלבנות.



སྒྲོག་གཞུང་གི་དཔལ་ལ་ཐེབས་པ་སྒྲོག་། སྐྱེ་བ་སྤར་ལ་ངན་པ་སྒྲོག་། སྐྱེ་བ་སྤར་ལ་ངན་པ་སྒྲོག་། སྐྱེ་བ་སྤར་ལ་ངན་པ་སྒྲོག་།  
ལངས་པ་བསྒྲོག་ཏུ་གསོལ། །ཅེས་པ་འདི་གྲུབ་ཐོབ་ལས་ཀྱི་དོ་རྗེས་མཛད་པ་འོ། །

SANG GYE TEN PA DAR WA DANG / SEM CHEN THAM CHE DE GYUR CHIG / GYU JOR YÖN DAG  
KHOR CHE KYI / CHAG CHE NYAM NGA DOK TU SÖL / MI LAM TSEN MA NGEN PA DOK / TAK  
DANG TEN DREL NGEN PA DOK / DRA DRE SAM JOR NGEN PA DOK / TE NGEN GYE CHU TSA CHIG  
DOK / YE DROK SUM GYA DRUG CHU DOK / NE RIK ZHI GYA TSAB ZHI DOK / GEK RIK TONG  
TRAK GYE CHU DOK / YE KYI DÜ DU YÖ PA DOK / ME KYI SI RU LANG PA DOK / TRAL WE'I SHE  
DU KÖ PA DOK / PHA ME DUR SI LANG PA DOK / MI LA NE DU TNG WA DOK / CHUK LA GÖ KHA  
JUNG WA DOK / NAM GYI DAL KHA THEB PA DOK / SA YI DUG DA YÖ P DOK / ME WA PAR KHA  
NGEN PA DOK / KAG DANG PHUNG SI LANG PA DOK /

May the Buddha's teachings flourish and all beings be happy! The mishaps and worries of patrons and their followers, turn them back! Ill-fated dreams and omens, turn them back! Negative signs and inauspiciousness, turn them back! The malicious plots of enemies and demons, turn them back! The eighty-one dire predictions, turn them back! The three hundred sixty hostile forces, turn them back! The four hundred and four illnesses, turn them back! The eighty thousand obstructors, turn them back! The assaults of demons from above, turn them back! The rise of devils from below, turn them back! Forces defying fate, turn them back! Disputes among ancestors and descendants, turn them back! Sickness caused by curses, turn them back! Forces that endanger livestock, turn them back! Disasters falling from the sky, turn them back! Venomous darts of the earth, turn them back! Magical diagrams and trigrams, turn them back! Cycles of ruin and catastrophe, turn them back!

לו תורת הבודהה תשגשג ותפרח וכל היצורים יהיו מאושרים!  
תאונות ביש-מזל ודאגות של פטרונים ואנשיהם, הדפי אותם לאחור! חלומות בלהה ואותות רעים, הדפי אותם לאחור! סימנים  
מבשרי-רעות, הדפי אותם לאחור! אויבים ושדים חורשי-מזימות, הדפי אותם לאחור! שמונים ואחת תחזיות הרוות-אסון, הדפי  
אותן לאחור! שלוש מאות ושישים כוחות עוינים, הדפי אותם לאחור! ארבע מאות וארבע מחלות, הדפי אותן לאחור! שמונת  
אלפים מכשילים, הדפי אותם לאחור! התקפות שדים מלמעלה, הדפי אותן לאחור! עליית שְׁטֵנְיִים מלמטה, הדפי אותם לאחור!  
כוחות מתריסי-גורל, הדפי אותם לאחור! סכסוכים בין הורים וצאצאים, הדפי אותם לאחור! מחלות הנגרמות מכישוף, הדפי  
אותן לאחור! כוחות המְסַכְּנִים יבול, הדפי אותם לאחור! אסונות הנופלים משמיים, הדפי אותם לאחור! קְצִי רעל מן הארץ, הדפי  
אותם לאחור! כישוף שחור של דיאגרמות וטריגרמות, הדפי אותם לאחור! מחזורי חורבן והרס, הדפי אותם לאחור! (חזרה לעמ')

(6)

This was composed by the mahāsiddha Lekyi Dorjé.

Translated from Tibetan to English by Ina Bieler in October/November, 2023.

עם תחילת המלחמה באוקטובר 2023 גארצ'ין רינפוצ'ה הנהיג אותנו להוסיף את **המטריה הלבנה** לתרגולי הסנגה. תודה לאינה ביילר שתרגמה עבורנו גם את חלק ההדיפה, שעדיין לא תורגם לאנגלית. כמו כן, תודה למרינה מהסנגה באוקראינה שהשיגה עבורנו את הטקסטים. תורגם לעברית ע"י דאקמה יעל, נובמבר/דצמבר 2023, אריזונה.

