

༄༅ དག་སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་ཅོར་མཚོག་ལས་འཕོ་བ་སྐར་མདའ་བསམ་མེད་གྱི་གདམས་པ་ཡོད་ཅུ་བ་དེ་གཤམ་།

# SHOOTING STAR TARA PHOWA

INSTRUCTIONS BEYOND CONCEPTS UPADESHA

*From the Supreme Wish-fulfilling Jewel White Tara Pure Vision*



འབྲི་གུང་རིན་ཆེན་ཕུན་ཚོགས་ཚལ་གྱི་རྒྱལ་པོས།

Revealed by Drigung Rinchen Phuntsog Chökyi Gyalpo

# BUDDHA VISIONS PRESS

[www.buddhavisions.com](http://www.buddhavisions.com)

Copyright © 2025 Eric Fry-Miller. All rights reserved.

༡༡: འཕོ་བ་སྐྱར་མདའ་བསམ་མེད་གྱི་གདམས་པ་ནི། ལུས་གནད་ཅོག་སྤར་བྱས་ལ། འདི་ལའང་གཉིས་ཏེ། སྤྱང་བ་  
དང་ལས་ལ་སྦྱར་བའོ།

དང་པོ་ནི། རང་ལུས་ཅི་ཡང་མི་དམིགས་པའི་རང་ལས། ཅུ་དབུ་མ་ཁ་དོག་སྒོན་པོ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་ཅམ་པ། རིང་བྱང་  
འདོམ་གང་གི་ཚད་ལྡན། བྱང་སྒྲུབས་ཡངས་པ་དང་བཅས་པ། མས་མཐིལ་རང་གྲུབ་གྱིས་བཅད་པ། སྟོད་སྒྲུབས་གྱི་སྒྲ་  
ཡང་ཚིགས་གྱིས་བཅད་པ་ལྟ་བུའི་དབུས་སྒྲུབས་པ་ཅུང་ཟད་དང་བཅས་པ། དེའི་མ་གདན་གྱི་ནང་དུ་སེམས་གྱི་ངོ་བོ་  
བྱེའུའི་སྒོ་ང་ཙམ་གྱི་ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་སྐྱར་ཆེན་གཤམ་བ་ལྟ་བུ་གཟིག་བསམ། སྟེང་རྒྱུང་མནན་ཅིང་རྒྱབ་རྒྱུང་འཐེན་ནས་  
སྒྲར་རྒྱུང་དམིགས་སེམས་གསུམ་གྱིན་དུ་གཏད་ལ་དེ་ཉིད་བྲག་པ་ལས་བརྒྱད། བྱང་དུ་འདྲིལ་ཞིང་སྒྲུད་པ་ལས། ཐིག་ལེ་  
སྒྲར་ཏེ་སྟེང་གི་བྲག་པར་བྲག་པར་བྱའོ། དེ་ཡང་རྒྱུང་གིས་སྒྲར་བས། སྟེང་དུ་འབྱུང་ལ་ཁད་དུ་བསམ། རྒྱུང་ཕྱིར་དབྱུང་  
བས་བབས་པར་བསམ། དེ་ལ་གོམས་པས་སྒྱི་བོ་ཟ་ཞིང་ན་བ་དང་། ལུ་ཐོར་འབྱུམ་བུ་འབྱུང་། དེ་ལྟར་བྱུང་ཆེ་བཙོན་པ་  
ཅུང་ཟད་འདོར། དེ་ནི་སྦྱར་བའོ།

གཉིས་པ་ནི། དམིགས་པ་གཞན་རྣམས་གོང་དང་འབྲེ་བ་ལ། དབུ་མའི་ཡར་སྒྲེ་བར་ཐལ་དུ་བྱེ། རྒྱུང་དང་སྦྱར་བས་ཐིག་  
ལེ་ཡར་འགོ་བ་དང་སྒྲུབས་གཟིག་ཏུ། ཅུ་ཡང་བསྒོགས་ཏེ་མཉམ་དུ་འབྲེས་ཏེ་སྐྱར་མདའ་འཕངས་པ་ལྟར་ནམ་མཁའ་ལ་  
འཕང་ངོ་།

དེ་ལའང་གཉིས་ཏེ། རྟེན་ཅན་དང་རྟེན་མེད་དོ།

དང་པོ་ནི། སྒྲོལ་མའི་བྲགས་ཀར་འཕང་ངོ་།

རྟེན་མེད་ནི་དབྱིངས་རིག་བསྐྱེ་བའོ། གང་ལྟར་ཀྱང་ལུས་ལ་བྱི་མིག་མི་ལྟ་བར་གནད་དུ་ཆེའོ་གསུང་།

འཕོ་བ་སྐྱར་མདའ་བསམ་མེད་གྱི་གདམས་པ་རྫོགས་སོ། གློ།

Here are the *Shooting Star Phowa Instructions Beyond Concepts*. The key point of the body is to be seated in an upright posture.<sup>1</sup> There are two parts to this practice: training and the actual activity of phowa (at the time of death).

## **Phowa Training**

Do not conceptualize your body at all. In that state, visualize your central channel as blue in color. It is the width of a bamboo cane. It is as long as an arm span. Inside, it is open and hollow. At the bottom, it is naturally closed. At the top, the central channel tube stops like a bamboo joint with a small hole in the center. Inside the lower part of the central channel, there is the essence of your mind in the form of a luminous white bindu the size of small bird's egg. Imagine that it appears like a great star rising.

(Holding your breath), press down the subtle wind from above and pull up the lower subtle wind. Then, direct the subtle wind, visualization, and mind together upwards so that they shoot up through the hole in the central channel. Gathering the wind inside and causing it to rise, the bindu flies up to touch the opening at the top of the central channel. Again, causing the subtle wind to rise upwards, imagine that it blows the bindu to the top. Breathing out, imagine that the bindu descends.

By training in that way, the top of your head will throb, ache, and you will get little pimples there. When such things occur, you can dial back the force of your efforts somewhat. That is the training.

## **Activity of Phowa at the Time of Death**

Other aspects of the visualization are as before. At this time the upper part of the central channel is completely open. Holding the vase breath as before, the bindu goes upwards. Simultaneously, the central channel itself dissolves up and merges with it, becoming one with the luminous bindu. Like a shooting star, this shoots up into space. This activity has two ways of practice: with a visualized support and without a visualized support.

For phowa with a visual support, shoot your mind into the heart center of Tara.

For phowa without a visual support, mix awareness with the ultimate expanse.

However you do this, a very important key point is to not look back at your body.

This completes the *Shooting Star Phowa Instructions Beyond Concepts*.

*Ithi*

---

<sup>1</sup> Your legs are crossed, and your knees are held up. This is with your hands clasped around them. The right hand is above clasping the palm of the left. Alternatively, a meditation belt is used, and the hands rest together in your lap in the mudra of equanimity.