

༄༅། འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚེ་སྐྱབ་མཚུལ་འཚི་མེད་ལྷན་ཐིག་བཞུགས་སོ།

Refined Drop of Immortality: A Longevity Mandala Practice of Ārya Tāra, the Wish-Granting Cakra

༄༅། གནས་ཡིད་དང་མཐུན་བསྟེན་ལྷན་ཡི་ཚལ་རྒྱས་པའི་དོགས་སུ་སྐྱེན་ཕྱིན་ལྷན་མཚོན་ཇུས་གང་འཛོམས། ཤེལ་བུམ་བདུད་རྩི་སྐྱངས་བ། ལྷན་ལ་དང་ཤེལ་ཐང་མཚུལ་སོགས་འདུ་བྱས་ལ།

In an agreeable place [such as] a hillock blooming [with] groves of [blue] poppies, assemble whatever offering materials [you can] before a sacred physical representation [of the deity]. Having gathered together a crystal vase filled with nectar, a crystal mala, poppies, mandala and so forth, [practice as follows].

ན་མོ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱིན་དངོས་བཅོམ་ལྷན་མམ། །བདག་འགྲོ་སྐྱབས་མཚི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །ཞེས་ལན་གསུམ།

namo sang gye chö tshog kün ngö chom den mar / dag dro kyab chi jang chub sem kye do

Namo! In the Transcendent Victorious Lady, the embodiment of all the buddhas, Dharma and sangha, wayfaring [beings] and I take refuge and generate the mind of awakening. *Recite three times.*

གཏོར་མ་ ཚོ་ཨ་བྲི་ལྷན་ཏ་གྱི་ཏྲ་རྩི་ཡེའ། །ཀྱིས་བསང། ཚོ་སྐྱ་བྲུ་མ་བྲུ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་སྐྱ་བྲུ་མ་བྲུ་ཏྲ་ཏྲ། །ཀྱིས་སྐྱང། །རིབ་ཚེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་འདོད་ཡོན་སྐྱིལ།

The tormas should be cleansed with: Om a bighnan ta krita hūṃ phaṭ,
and refined by: Om svabhāva shuddha sarva dharma svabhāva shuddhō haṃ.

rin chen nō du tor ma dō yōn trin

In a jeweled vessel [appears] the tormas, [like] cumulus clouds of sensory pleasures.

ཐོགས་སྐྱོད་གནས་གཞི་ལན་ཆགས་འབྱུང་པོར་བསྟོ། །གཞོན་སེམས་སྐྱོད་སེམས་ལ་ཕན་བདེ་བསྐྱབས་པར་རིགས། །ལྷ་ཏ་གཙུག་ཏོ།

chog kyong ne zhi len chag jung por ngo / nō sem pong la phen de drub par rig / bhuta gaccha

I turn it over to you guardians of the four directions [and] harmful spirits [who are] karmic creditors. Abandoning harmful intent, it is fitting that you accomplish [beings'] benefit and happiness! Bhuta gaccha!

།རང་ཉིད་འཕགས་མར་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་འོད། །ཐོགས་བཅུར་འཕྱོས་པས་སྐྱུང་འཁོར་གཞོམ་མེད་གུར། །བརྗ་རྒྱ་རྒྱ།

rang nyi phag mar sal we thug ke ö / chog chur trö pe sung khor zhom me gyur / vajra rakṣa rakṣa

I manifest as the Exalted Lady. The radiance from my heart shines forth throughout the ten directions, becoming an invincible sphere of protection. Vajra rakṣa rakṣa!

།སྒྲོ་ལང་འོད་དཀར་ཕྱོགས་བརྒྱའི་ཞིང་དུ་འཕྲོས། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་སྐྱེས་སྐྱེན་དངས་གྱུར།

lar yang ö kar chog chü zhing du trö / chom den de ma gyal se chen drang gyur

Again, white light radiates to the buddhafields of the ten directions and becomes an invitation to the Transcendent Victorious Lady, buddhas and bodhisattvas.

།གྲུ་བས་ཕྱག་འཚལ་བྱིན་པ་གསང་མཚོན་འབུལ། །སྲིག་བཤགས་དག་བར་ཡི་རངས་འགྲོ་དོན་སྐྱེལ། །ཉལ་བཞུགས་དག་ཀུན་བྱང་ཚུབ་ཚེན་པོར་བསྐྱོ།

gü pe chag tsal chi nang sang chö büil / dig shag ge war yi rang dro dön küil / tag zhug ge kün jang chub chen por ngo
With reverence I prostrate and make outer, inner and secret offerings. I confess misdeeds and rejoice in virtue. I exhort [the buddhas to act for] the welfare of beings and to remain always. I dedicate all virtue for great awakening.

།ཚོགས་ཞིང་རང་ཐིམ་འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྷན་ཞིང་། །སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་བྲལ་རིས་མེད་བཏང་སྟོམས་ཤོག །སྟོང་པའི་རང་ལས་གནས་ཡུལ་འོག་མིན་ཞིང་།
tshog zhing rang thim dro kün de den zhing / dug ngal kün dral ri me tang nyom shog / tong pe ngang le ne yül og min zhing
The field of accumulation dissolves into me. May all wayfaring beings have happiness, freedom from all suffering and impartial equanimity. From within the continuity of emptiness [appears] the sacred place, the realm of Akanishta.

།ཕོ་བྲང་རྒྱན་བཀོད་ཚད་འདས་རིན་ཆེན་གྱི། །ལྗེན་པ་ལྷུང་ལ་ལོ་བུ་ཕྱེད་བས་མཛེས། །དེའི་དབུས་རིན་ཆེན་གྱི་བཟང་པད་ལྷའི་དབུས།

pho drang gyen kö tshe de rin chen gyi / jön pa utpal nor bu treng we dze / de ü rin chen tri zang pe de ü
[Therein] is an immeasurable ornamented palace and a precious woodland [with] trees adorned by strands of jewels and utpala flowers. In the center [of the palace] is an excellent jeweled throne with lotus and moon, in center of which [stands] a Tām

།རྒྱ་ཡིག་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ཡོངས་གྱུར། །རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དཀར་གསལ་མཛེས། །བྱུག་གཡས་མཚོག་སྐྱེན་གཡོན་པས་པད་དཀར་འཛིན།
tām yig ö trö dön nyi je yong gyur / rang nyi yi zhin khor lo kar sal dze / chag ye chog jin yön pe pe kar dzin
syllable. Light radiates from it, accomplishing two benefits. Through the transformation [of the Tām], I [appear] as the beautiful, brilliant white Wish-Granting Cakra.² [My] right hand is [in the gesture of] supreme generosity. The left holds a white lotus.³

།ཞབས་རྒྱུད་སྐྱེལ་གྲུང་མཚན་དཔེ་འོད་ལྷ་འབར། །རིན་ཆེན་རྒྱན་བརྒྱུད་དར་གྱི་ཆས་ལྷས་བརྒྱན། །སྐྱེ་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྭ་ཨོྭ་ཧཱུྃ།

zhab zung kyil trung tsen pe ö nga bar / rin chen gyen gye dar gyi che nge gyen / chi wor ö pag ne sum om ah hüm
Both legs are in lotus posture. [I am endowed with] the major and minor marks and radiate rainbow-colored lights. I am adorned by the eight jeweled ornaments and the five silken garments. At the crown is Amitābha and in my three places, [the syllables] Om Ah Hüm.

|སྤྱུགས་དབུས་ཏུ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། |འོག་མིན་གནས་ནས་བསྐྱོམས་འདྲ་དབང་ལྟར་བཅས། |སྐྱུན་དངས་གཉིས་མེད་དབང་སྐྱུར་རྒྱས་བཏབ་གྱུར།

thug ü tām yig kar le ö trö pe / og min ne ne gom dra wang hlar che / chen drang nyi me wang kur gye tab gyur
From a white Tām syllable in the center of the heart, light radiates, inviting [the wisdom being] resembling myself together with the empowerment deities from the realm of Akanishta. Empowerment of nondual union is conferred and I am marked with the seal [of the lord of the family].

རྩ་ལྷོ་བོ་རྩོེ། ཨ་རྗེའི་ཤེ་ག་ཏེ་ས་མ་ཡ་གྲི་ཡེ་རྗེ།

ja hūm bam hoḥ / abhiṣekate samaya shrīye hūm

ཨོྃ་བརྗེ་ཨ་རྗེ། བུ་ཏྟི་ བུ་ཏྟི་ ལྷ་ལོ་གོ། ལྷ་ཏྟི་ རྩི་མི་ཏྟི་ འབྲུ་པ་ཏི་རྩོ་སྐྱ་རྒྱ།

Oṃ vajra arghaṃ, pādyam, puṣpaṃ, dhūpaṃ, alokaṃ, ghandam, nēwidyam, shabda praticcha svāhā

|ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྱིས། |འབས་གྱི་བསྐྱོ་ལ་བཏུད་དེ། |ཐོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། |སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་བསྟོད། གྱིས་བསྟོད།

hla dang hla min chö pen gyi / zhab kyi pemo la tü de / phong pa kün le dröl dze ma / dröl ma yum la chag tshal tö
Praise with: With their very crowns, gods and demi-gods pay homage at your lotus feet!
Homage and praise to Mother Tāra, lady who liberates from every impoverishment!

|བཙོམ་ལྷན་འདས་མའི་སྤྱུགས་དབུས་འཁོར་ལོ་དཀར། |ལྷོ་བར་ཏུ་དང་གཡས་གཡོན་ཨོྃ་རྩའི་བར། |རང་ངམ་སྐྱབ་བྱའི་མིང་དང་ཆེ་བསྐྱུགས་མཐར།

chom den de me thug ü khor lo kar / te war tām dang ye yön oṃ he bar /rang ngam drub je ming dang tshe ngag thar
In the heart center of the Transcendent Victorious Lady is a white wheel. At its hub is a Tām⁴ with Oṃ and Hā [syllables] on the right and left.⁵ The Tām is surrounded by my name or the names of those for whom I am practicing and by the longevity mantra.⁶

|རྩིབས་བརྒྱད་གཡས་བསྐྱོར་མདུན་ནས་འབྱུ་བརྒྱད་དཀར། |འོད་གྱིས་འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་བྱིན་རྒྱས་སྟོབས། |བསྐྱུས་ཐིམ་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་མཚོག་ཐོབ་གྱུར།

tsib gye ye kor dün ne dru gye kar / ö kyi khor de ten yö jin nü tob / dü thim tshe wang rig dzin chog thob gyur
In the [wheel's] eight spokes are the eight white syllables beginning with [the Tā in] front and revolving clockwise.⁷ Their light gathers and absorbs the splendor and power of everything animate and inanimate in samsara and nirvana. [Thus,] I attain the supreme [state of] an awareness holder with mastery of lifespan.

འཁོར་ལོའི་ཕྱི་རིམ་སྐྱེ་བའི་གསུམ་ལ་དབྱངས། །གསལ་གྱེད་གཡས་གཡོན་ཕྱི་མར་ཡེ་རྫར་གཡས། །བསྐྱོར་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་མེད་དམར་མཐིང་ལྗང་།

khör lō chi rim mu khyü sum la yang / sal je ye yön chi mar ye dhar ye / kor le ö zer kar ser mar thing jang
In the three successive outer rings of the wheel are the vowels⁸ circling clockwise, consonants⁹ circling anti-clockwise and, in the outer ring, are [the syllables of] the 'ye dharmā' [mantra]¹⁰ circling clockwise. As they revolve, rays of white, yellow, pink,

མཚན་ཁ་དྲུག་འཕྲོས་ལུས་གང་ཕྱིར་འཕྲོས་གྲུབ། །བར་མཚམས་ལྷན་ལ་གསར་དུ་ཁ་གྲེ་བའི། །འོད་ཀྱིས་ལས་བཞི་ཚེ་དཔལ་སྟོབས་བསྐྱེད་གྲུབ།

chin kha drug trö lü gang chir trö gur / bar tsham utpal sar du kha je we / ö kyi le zhi tshe pal tob kye gyur
blue, green and violet light radiate, filling the body and emanating outward, [creating concentric] spheres [of light.]¹¹ In the intermediate spaces [between each sphere] are newly-opened utpala flowers, whose brilliance gives rise to life, glory, strength and the four activities.

ཕྱིར་བཟུལ་མོའི་བར་དུ་བསྐྱེལ་ལ། །ཨོ་བ་སྐུ་མ་དྲི་བྱི་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་དང་། །ཨོ་བ་རྩ་ཨ་ཙ་རྩ་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་བ་གཉིས་པོ་བདུན་ཇི་བཞུགས་ནས་སྐྱེ་བཏབ།

Holding the mala between the hands,¹² recite both: **Oṃ vasumatī shriye svāhā** and **Oṃ vajra ah candraye svāhā** seven times, then blow [on the mala].

ཨོ་རྩ་རེ་རྩ་རྩ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུ་རྩ་བ་སྐྱེ་བའི་གྲུ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་བཞུགས་སོ།

Oṃ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna punye puṣṭim kuru svāhā. Thus recite.

སྟོང་ལས་རིན་ཚེན་སྟོང་དུ་གཏོར་མ་ནི། །འོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འབྲུལ།

tong le rin chen nö du tor ma ni / dö yön nga den chom den de mar bü
In the jeweled vessel [arisen] from emptiness is the torma endowed with the five sensory pleasures. [I] offer it to the Transcendent Victorious Lady.

འདཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་རྒྱལ་བསྐྱེད་རྒྱས། །དེ་མཐུས་སྐྱིན་བདག་འགོ་གྲུབ་ཚེ་སྐྱེལ་མཛོད། །ཅས་མཚོན། །གཏོར་མ་འབྲུལ།

pal den la me ku tshe gyal ten gye / de thü jin dag dro kün tshe pel dzö
[Thus,] cause the lifespan of the glorious gurus and the victors' teachings to flourish; and as a result, cause the life-force of patrons and all wayfaring beings to increase. Thus offer [and] present the torma.

མདུན་བསྐྱེད་མཚུལ་ལ་དམིགས་ཏེ། །མདུན་གྱི་མཚུལ་ལུན་ཚོགས་བཀོད་བའི་ཞིང་། །ལྷ་ན་སྐྱུ་དབུས་ལྷ་དུམ་འབར་བའི་སྣང་།

dün gyi mandal phün tshog kö pe zhing / ta na dug ü udum bar we teng

Visualizing the mandala generated in front of oneself. The mandala before me is a perfectly arrayed buddhafield, lovely to behold. Upon a brilliantly radiant udumwara flower in its center

།བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་མཚན་དབེས་གཟི་བརྗིད་འབར། །ཞལ་གཅིག་སྐྱུན་བདུན་ཕྱག་གཡས་མཚོན་སྐྱིན་དང་། །གཡོན་པས་ལྷུངྒལ་དར་དང་རིན་ཚེན་བརྒྱན།

chom den de ma tshen pe zi ji bar / zhal chig chen dün chag ye chö jin dang / yön pe utpal dar dang rin chen gyen

is the Transcendent Victorious Lady, whose major and minor marks blaze with splendor. She has one face and seven eyes. Her right hand is [in the gesture of] generosity; the left [holds] an utpala flower. She is adorned with silken garments and jewels.

།སྐྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྩ་ཨཱ་ཱུ། །བྱུགས་དབུས་ཱུ་ལས་འོད་འཕྲོས་འོག་མིན་ནས། །བསྐྱོམ་འབྲ་སྐྱུན་བྲངས་གཉིས་མེད་ཐིམ་བར་གྱུར།

chi wor ö pag ne sum om ah hūṃ / thug ü tāṃ le ö trö og min ne / gom dra chen drang nyi me thim par gyur

At the crown is Amitābha and in the three places, [the syllables] Om Ah Hūṃ. From the Tāṃ in the center of her heart light radiates. [Thus, the wisdom being] resembling herself is invited from Akanishta and is inseparably absorbed.

ཨོྩ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས། །མི་ཕྱེད་དད་སྟོབས་སྐྱུན་བྲངས་ན། །བཅེ་ཚེན་བྱུགས་རྗེས་དགོངས་ལ་གཤེགས། ཨོྩ་ལྷུ་རྩུ་རེ་བརྗོད་ས་མ་ཡ་ཇ་ཉེ་ལྷན།

om chom den de ma gyal wa se / mi che de tob chen drang na / tse chen thug je gong la sheg

om ārya tāre vajra samaya ja tiṣṭha lhan

Om. When I invite you with the force of undivided faith, Transcendent Victorious Lady, buddhas and bodhisattvas, please come, regarding me with great love and compassion! Om ārya tāre vajra samaya ja tiṣṭha lhan

མཚོན་པ་ནི། ཨོྩ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྐྱུལ་མཚོན་བའི་རྗེས། །ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ལོན། །མཚོན་ཡོན་ཞབས་བསིལ་མེ་ཉོག་སྟོན།

om ngö jor yi trül chö pe dze / chi nang sang wa de kho na / chö yön zhab sil men tog pö

Making offerings: Om. Real and visualized offering substances, outer, inner, secret and suchness, the five types of sensory pleasures – water for drink and ablution, flowers, incense,

མར་མེ་དྲི་ཚབ་ཞལ་ཟས་རོལ། །འདོད་ཡོན་རྣམ་ལྷ་རྒྱལ་སྲིད་རྟགས། །ལྷ་མིའི་དབལ་འབྱོར་ཀུན་བཟང་གི། །མཚོན་སྤྱོད་རྒྱ་མཚོ་འཕགས་ཚོགས་མཚོན།
 mar me dri chab zhal ze röl / dö yön nam nga gyal si tag / hla mi pal jor kün zang gi / chö trin gyam tsho phag tshog chö
 oil lamps, fragrant water, food and music – the royal attributes,¹³ the [auspicious] emblems,¹⁴ the wealth and glory
 of gods and men – [all these] I offer [as] oceans of Samantabhadra’s offering clouds to the noble assembly.

ཨོྃ་ཨླུ་རྩུ་དུ་རེ་ས་པ་རི་སྤྲ་ར་ཨུརྟི་ བུའྲི་ བུམྲི་ ལྷུ་ལོ་ཀོ་ ལྷོ་ལྷོ་ བེ་མི་འྲི་ འབྲ་བ་ཉི་ལྷོ་སྤྲ་ལྷ། རུ་བ་ འབྲ་ གཞེ་ ར་སྤྱ་ སྤྲ་ལོ་ ར་རྩ་མ་རྒྱ་ལ་བུ་ཇ་ཉོེ།
 Om ārya tāre sapariwāra argham, pādyam, puṣpam, dhūpaṃ, alokaṃ, ghandam, nēwidyam, shabda praticcha svāhā
 rupa, shabda, gandhe, rasya, sparshe, ratna mangala pūja hoḥ

མརྒྱལ་འབྲུལ་བ་ནི། །རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་ཐུན་འཁོར་ཡུལ་བཅས། །ལྷ་གནས་སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་རྣམ་སྤྲང་བརྒྱན། །བདག་པོས་བརླང་དང་མ་བརླང་དངོས་པོ་ཀུན།
 ri rab ling zhi ling tren khor yug che / hla ne tong sum mi je nam nang gyen / dag pö zung dang ma zung ngö po kün
 The mandala offering: **Mentally** appropriating Mount Meru, the four continents and subcontinents with the enclosure,
 the divine abodes, the enduring billionfold universe adorned by Vairocana and all things owned and not owned,

།བདག་སྟོས་སྤངས་ཉེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མར་འབྲུལ། །རྩ་མ་རྒྱལ་བུ་ཇ་མེ་ལྷ་ལ་ཨ་ལྷོ། །ས་གཞི་སྟོས་རྩུ་བྱུག་གིང་མེ་ཉོག་བཀྲམ།
 dag lö lang te chom den de mar bül / ratna maṇḍala pūja meghala ah hūṃ / sa zhi pö chü jug shing men tog tram
 I offer them to the Transcendent Victorious Lady. Ratna maṇḍala pūja meghala ah hūṃ
 Anointed with fragrant water and strewn with flowers, this vast ground

།རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་ཉི་ལྷུས་བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཉེ་ལུལ་བ་ཡིས། །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོད་པར་ཤོག ཅེས་འབྲུལ།
 ri rab ling zhi nyi de gyen pa di / sang gye zhing la mig te phül wa yi / dro kün nam dag zhing du chö par shog
 is adorned by Mount Meru, the four continents, sun and moon. Through [my] regarding it
 as a buddhafield and offering it, may all wayfaring beings enjoy the pure realms. Thus offer.

།རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་རྫོལ་མ་དང་། །སྤོགས་བཙུ་དུས་གསུམ་བརྟུགས་པ་ཡི། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །ཀུན་ནས་དང་བས་བྱུག་འཚལ་ལོ།
 je tsün phag ma dröl ma dang / chog chu dü sum zhug pa yi / gyal wa se che tham che la / kün ne dang we chag tshal lo
 To Noble Lady Ārya Tāra and all the buddhas and bodhisattvas who abide in
 the ten directions and three times, I pay homage with complete sincerity.

མེ་ཏོག་བདུག་སྒོམ་མར་མེ་དྲི། །ཞལ་ཟས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། །དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་ནས་འབུལ། །འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

men tog dug pö mar me dri / zhal ze röl mo la sog pa / ngö jor yi kyi trül ne bül / phag me tshog kyi zhe su sö
Manifesting real and visualized flowers, incense, oil lamps, fragrance, food, music and
so forth, [I] make offering. Please accept them, assembly of the Exalted Lady!

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །མི་དགོ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལ། །སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་བའི། །སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

thog ma me ne tan de bar / mi ge chu dang tsham me nga / sem ni nyön mong wang gyur pe / dig pa tham che shag par gyi
[I] confess the ten nonvirtues, the five acts of direct consequence and all the harmful
deeds of the mind controlled by delusion from beginningless [time] until now.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་རྒྱལ་སེམས། །སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས། །དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པའི། །བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།

nyen thö rang gyal jang chub sem / so sö kye wo la sog pe / dü sum ge wa chi sag pe / sö nam la ni dag yi rang
I rejoice in the merit of whatever virtue has been accumulated in the three times
by the hearers, solitary buddhas, bodhisattvas, ordinary beings and the like.

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །སྒོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བར། །ཆེ་ཆུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།

sem chen nam kyi sam pa dang / lo yi je drag ji ta war / che chung thün mong theg pa yi / chö kyi khor lo kor du sö
According to the interests and diverse capacities of sentient beings, please
turn the wheel of Dharma of the greater, lesser and common vehicles.

འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་མ་སྟོང་བར། །བྱ་ངན་མི་འདའ་ཐུགས་རྗེ་ཡིས། །སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།

khor wa ji si ma tong bar / nya ngen mi da thug je yi / dug ngal gyam tshor jing wa yi / sem chen nam la zig su sö
Until samsara becomes void, please do not pass into nirvana; but regard with
compassion sentient beings swallowed up in the ocean of suffering.

འབདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱལ་རྒྱར་གྱུར་ནས། །རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི། །འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག

dag gi sö nam chi sag pa / tham che jang chub gyur gyur ne / ring por mi thog dro wa yi / dren pe pal du dag gyur chig
As all the merit I have accumulated is the cause of awakening, may I become before long a magnificent guide of wayfaring beings.

གཏོང་མ་བམང་མུང། ཨོྃ་ཨྃ་བྱེད་ལྷ་འཁོར་ལྷོ་བྱེད། གྱིས་བམང། ཨོྃ་སྭ་ལྷ་མ་ལྷོ་སྭ་རྣམ་སྭ་སྭ་མ་ལྷོ་ལྷོ། གྱིས་མུང་།

*Purifying and refining the tormas [is as follows]. Purify with: Oṃ aḥ bighnan ta kṛitta hūṃ phaṭ.
Refine with: Oṃ svabhāva shuddha sarva dharmo svabhāva shuddhō haṃ.*

རིན་ཆེན་སྟོན་དུ་གཏོང་མ་བདུད་ཅིའི་བརུད། །འདགས་མར་འབྱུང་ལོ་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་མཚན་གསོལ།

rin chen nö du tor ma dü tsi chü / phag mar bül lo pal jor gye dze sö

In a jeweled vessel is the tormā, the refined essence of nectar. [I] offer it to the Exalted Lady. Please cause wealth and glory to increase!

ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི། ཨོྃ་རྗེ་བརྩུབ་མ་འདགས་མ་སྟོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

oṃ jeb tsün ma phag ma dröl ma la chag tshal lo

Praising [Ārya Tāra] with Twenty-one [Verses] of Homage:⁵ Oṃ. Homage to the Venerable Ārya Tāra.

ཕྱག་འཚལ་སྟོལ་མ་སྣུར་མ་དཔལ་མོ། །སྣུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྟོག་དང་འདྲ་མ། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་མཉེན་སྦྱིལ་ཞལ་གྱི། །གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

chag tshal dröl ma nyur ma pa mo / chen ni ke chig log dang dra ma / jig ten sum gön chu kye zhal gyi / ge sar je wa le ni jung ma

Homage to you, Tāra, the swift heroine, whose eyes are like an instant flash of lightning, whose water-born face arises from the blooming lotus of [Avalokiteshvara], protector of the three worlds.

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་གའི་ལྷ་བ་ཀུན་རྒྱ། །གང་བ་བརྒྱུན་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ། །སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་གྱིས། །རབ་ཏུ་སྤེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

chag tshal tön ke da wa kün tu / gang wa gya ni tseg pe zhal ma / kar ma tong trag tsog pa nam kyi / rab tu che we ö rab bar ma

Homage to you, Tāra, whose face is like one hundred full autumn moons gathered together, blazing with the expanding light of a thousand stars assembled.

ཕྱག་འཚལ་མེར་སྟོན་མཉེན་སྦྱིལ་གྱི། །བདུན་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །སྦྱིན་པ་བཟོན་འགྲུས་དགའ་བུའུ་ཞི་བ། །བཟོན་པ་བསམ་གཏན་སྟོན་ལུལ་ཉིད་མ།

chag tshal ser ngo chu ne kye kyi / pe me chag ni nam par gyen ma / jin pa tsön drü ka thub zhi wa / zö pa sam ten chö yül nyi ma

Homage to you, Tāra, born from a golden-blue lotus, whose hands are beautifully adorned with lotus flowers; you who are the embodiment of giving, joyous effort, asceticism, pacification, patience, concentration and all objects of practice.

།སྐྱུག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུག་ཏོར། །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྦྱོང་མ། །མ་ལུས་པ་ལོ་ལྷན་པ་ཐོབ་པའི། །རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་གིན་ཏུ་བསྟེན་མ།
chag tshal de zhin sheg pe tsug tor / tha ye nam par gyal war chö ma / ma lü pha röl chin pa thob pe / gyal we se kyi shin tu ten ma
Homage to you, Tāra, the crown pinnacle of those thus gone, whose deeds overcome infinite evils, who has
attained transcendent perfections without exception and upon whom the sons of the Victorious Ones rely.

།སྐྱུག་འཚལ་ཏུ་རྩེ་རྩྱུ་ཡི་གོ། །འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་བྱས་མ།
chag tshal tuttā ra hūm yi ge / dö dang chog dang nam kha gang ma / jig ten dün po zhab kyi nen te / lü pa me par gug par nü ma
Homage to you, Tāra, who with the letters Tuttāra and Hūm fill the [realms of] desire, direction
and space; whose feet trample on the seven worlds; and who are able to draw all beings to you.

།སྐྱུག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱུག་མཚོད་མ། །འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང། །གཞོན་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།
chag tshal gya jin me hla tsang pa / lung hla na tshog wang chug chö ma / jung po ro lang dri za nam dang / nö jin tshog kyi dün ne tö ma
Homage to you, Tāra, venerated by Indra, Agni, Brahma, Vayu and Ishvara, and
praised by the assembly of spirits, raised corpses, gandharvas and all yakshas.

།སྐྱུག་འཚལ་རྩྱ་ཅེས་བྱ་དང་ཡུ་ཀྱིས། །པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ། །གཡས་བསྐྱུ་མ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །མི་འབར་འབྲུགས་པ་གིན་ཏུ་འབར་མ།
chag tshal tre che ja dang phe kyi / pha röl trül khor rab tu jom ma / ye kum yön kyang zhab kyi nen te / me bar trug pa shin tu bar ma
Homage to you, Tāra, whose Trat and Phaṭ destroy entirely the magical wheels of others. With
your right leg bent and left outstretched and pressing, you burn intensely within a whirl of fire.

།སྐྱུག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཚེན་མོས། །བདུད་ཀྱི་དབའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །ཚུ་སྦྱིས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྷན་མཛད། །དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།
chag tshal tu re jig pa chen mö / dü kyi pa wo nam par jom ma / chu kye zhal ni tro nyer den dze / dra wo tham che ma lü sö ma
Homage to you, Tāra, the great fearful one, whose letter Ture destroys the mighty demons completely;
who with a wrathful expression on your water-born face, slay all enemies without an exception.

།སྐྱུག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི། །སོར་མོས་ཕྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།
chag tshal kön chog sum tshön chag gye / sor mö thug kar nam par gyen ma
Homage to you, Tāra, whose fingers adorn your heart with the gesture of the sublime precious three;

མ་ལུས་ཕྱོགས་གྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།

ma lü chog kyi khor lö gyen pe / rang gi ö kyi tshog nam trug ma
adorned with a wheel striking all directions without exception with the totality of your own rays of light.

ལྷག་འཚལ་རབ་རྒྱ་དགའ་བས་བརྗིད་པའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་ཕྱེད་བས་སྤྲེལ་མ། །བཞད་པ་རབ་བཞད་རྒྱུ་ར་ཡིས། །བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

chag tshal rab tu ga we ji pe / u gyen ö kyi treng we pel ma / zhe pa rab zhe tuttā ra yi / dü dang jig ten wang du dze ma
Homage to you, Tāra, whose radiant crown ornament, joyful and magnificent, extends a garland of light; and who, by your laughter of Tuttāra, conquer the demons and all of the worlds.

ལྷག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་མ་ཉིད་མ། །ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །ཚོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།

chag tshal sa zhi kyong we tsog nam / tham che gug par nü ma nyi ma / tro nyer yo we yi ge hūṃ gi / phong pa tham che nam par dröl ma
Homage to you, Tāra, who are able to invoke the entire assembly of local protectors; whose wrathful expression fiercely shakes, rescuing the impoverished through the letter Hūṃ.

ལྷག་འཚལ་རྒྱ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན། །བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་གིན་རྒྱ་འབར་མ། །རལ་པའི་ཁྲོད་ན་འོད་དབག་མེད་ལས། །རྟག་པར་གིན་རྒྱ་འོད་ནི་མཛད་མ།

chag tshal da we dum bü u gyen / gyen pa tham che shin tu bar ma / ral pe trö na ö pag me le / tag par shin tu ö ni dze ma
Homage to you, Tāra, whose crown is adorned with the crescent moon; wearing ornaments exceedingly bright. From your hair knot the Buddha Amitābha radiates eternally with great beams of light.

ལྷག་འཚལ་བསྐྱལ་བའི་ཐ་མའི་མེ་ལྷར། །འབར་བའི་ཕྱེད་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

chag tshal kal pe tha me me tar / bar we treng we ü na ne ma
Homage to you, Tāra, who dwell within a blazing garland that resembles the fire at the end of this world age;

གཡས་བརྒྱད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའ། །དག་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

ye kyang yön kum kün ne kor ga / dra yi pung ni nam par jom ma
surrounded by joy, you sit with your right leg extended and left withdrawn, completely destroying all the masses of enemies.

ལྷག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་བྱུག་གི། །མཐིལ་གྱིས་བསྐྱར་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ། །ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གོ་རྗེ་གིས། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།
chag tshal sa zhi ngö la chag gi / thil gyi nün ching zhab kyi dung ma / tro nyer chen dze yi ge hūṃ gi / rim pa dün po nam ni gem ma
Homage to you, Tāra, with hand on the ground by your side, pressing your heel and stamping your foot on
the earth; with a wrathful glance from your eyes you subdue all seven levels through the syllable Hūṃ.

ལྷག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ཞི་མ། །བྱ་ངན་འདས་ཞི་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ། །སྣ་རྣམས་ལྷོ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས། །སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།
chag tshal de ma ge ma zhi ma / nya ngen de zhi chö yül nyi ma / svā hā oṃ dang yang dag den pe / dig pa chen po jom pa nyi ma
Homage to you, Tāra, O happy, virtuous and peaceful one, the very object of practice, passed beyond
sorrow. You are perfectly endowed with Svāhā and Oṃ, overcoming completely all the great evils.

ལྷག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བའི། །དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ། །ཡི་གོ་བཟུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །རིག་པ་རྗེ་ལས་སྦྱོལ་མ་ཉིད་མ།
chag tshal kün ne kor rab ga we / dra yi lü ni rab tu gem ma / yi ge chu pe ngag ni kö pe / rig pa hūṃ le dröl ma nyi ma
Homage to you, Tāra, surrounded by the joyous ones. You completely subdue the bodies of all enemies.
Your speech is adorned with the ten syllables and you rescue all through the knowledge-letter Hūṃ.

ལྷག་འཚལ་ཏུ་རེ་ཞབས་ནི་བརྟུང་པས། །རྗེ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །རི་རབ་མན་རྩེ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།
chag tshal tu re zhab ni dab pe / hūṃ gi nam pe sa bön nyi ma / ri rab men dhā ra dang big je / jig ten sum nam yo wa nyi ma
Homage to you, Tāra, stamping your feet and proclaiming Ture. Your seed syllable itself in the aspect of Hūṃ
causes Meru, Mandhāra and the Vindhya mountains and all the three worlds to tremble and shake.

ལྷག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་བྱུག་ན་བསྐྱམས་མ། །རྒྱ་ར་གཉེས་བརྗོད་ལུ་ཀྱི་ཡི་གོས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ།
chag tshal hla yi tso yi nam pe / ri dag tag chen chag na nam ma / tā ra nyi jö phe kyi yi ge / dug nam ma lü par ni sel ma
Homage to you, Tāra, who hold in your hand the hare-marked moon like the celestial ocean.
By uttering Tāra twice and the letter Phaṭ, you dispel all poisons without an exception.

ལྷག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་ཀྱིས། །ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།
chag tshal hla yi tsog nam gyal po / hla dang mi am chi yi ten ma / kün ne go cha ga we ji kyi / tsö dang mi lam ngen pa sel ma
Homage to you, Tāra, upon whom the kings of the assembled gods, the gods themselves and all kinnaras
rely; whose magnificent armor gives joy to all; you who dispel all disputes and bad dreams.

། རྩུག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བརྒྱས་པའི། །སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་ལ་མ། །ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩ་ར་ཡིས། །ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།
chag tshal nyi ma da wa gye pe / chen nyi po la ö rab sal ma / ha ra nyi jö tuttā ra yi / shin tu drag pö rim ne sel ma
Homage to you, Tāra, whose two eyes – the sun and moon – radiate an excellent illuminating
light. By uttering Hara twice and Tuttāra, you dispel all violent epidemic disease.

། རྩུག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། །གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས། །འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།
chag tshal de nyi sum nam kö pe / zhi we thu dang yang dag den ma / dön dang ro lang nö jin tsog nam / jom pa tu re rab chog nyi ma
Homage to you, Tāra, adorned by the three suchnesses, perfectly endowed with the power of serenity. You
who destroy the host of evil spirits, raised corpses and yakshas, O Ture, most excellent and sublime!

། ཚ་བའི་སྤྲུགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། །རྩུག་འཚལ་བའི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག
tsa we ngag kyi tö pa di dang / chag tshal wa ni nyi shu tsa chig
Thus concludes this praise of the root mantra and the offering of the twenty-one homages.

། འཕགས་སློལ་ལྷུགས་རྗེས་བདག་འགོ་སྤྱི་བ་གཉིས་སྤྱད། །ཚོགས་གཉིས་ཇོགས་ཉེ་སྤྱེ་ཀུན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅུས།
phag dröl thug je dag dro drib nyi jang / tshog nyi dzog te kye kün jig gye chü
Arya Tāra, with [your] compassion please purify the two obscurations of myself and wayfaring beings and [bless
us] to complete the two accumulations. In all lifetimes may the harm [caused] by the eight or sixteen^{16, 17} perils

། མི་མཐུན་ཞི་སྟེ་བསྐྱབ་བསོད་ཚོས་འབྱོར་རྒྱས། །འགོ་ཀུན་འཛིགས་སློལ་ཁྱོད་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག
mi thün zhi te drub sō chö jor gye / dro kün jig dröl khyö zhin sang gye shog
be pacified and may practice, merit and spiritual wealth increase. May
all wayfarers be freed from danger and attain awakening like yours!

ཅེས་སྤྲུགས་བརྒྱས་ན། །འཕགས་མའི་ལྷུགས་ཀར་ཏྱི་དཀར་སྤྲུགས་སྤེད་འཁོར། །འོད་འཕྲོས་དོན་བྱས་ཚོད་བལ་རྒྱས་པར་གྱུར།
phag me thug kar tām kar ngag treng khor / ö trö dön je tshe pal gye par gyur
When reciting the mantra: In the heart of the Exalted Lady is a white Tām surrounded by the mantra
garland. It radiates light that accomplishes the [two] objectives and enriches life and glory.

ཨོཾ་ཏཱ་ལའི་བུ་ཏཱ་ལའི་མ་མ་ལུ་ཡུ་རྫོང་ལ་བཞུགས་པའི་སྐྱོད་ཀྱི་བུ་སྐྱོད་ཀྱི། ཞེས་བཞུ།

Oṃ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna punye puṣṭim kuru svāhā *Thus recite.*

སྐྱབས་བདུན་མ་ཞི། མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ན། །ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱོལ་མ་བཞུགས། །དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ། །བདག་འཛིགས་བ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

ma kye wa me pe chö ying na / yum je tsün hla mo dröl ma zhug / de sem chen kün la de ter ma / dag jig pa kün le kyab tu sö!

*The Seven [Verses of Supplication to Ārya Tāra] for Protection:*⁸ Exalted Goddess, Mother Tāra, you dwell within the mother, the uncreated ultimate sphere. Bestower of bliss on all sentient beings, please deliver me from every peril!

།རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། །སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡི། །མ་འཁོར་བར་འཁྲུམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །ཡུམ་ལྷ་མོ་བྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

rang chö ku yin par ma she par / sem nyön mong wang du gyur pa yi
ma khor war khyam pe sem chen la / yum hla mo khyöd kyi kyab tu sö!

Unaware that the mind itself is dharmakāya, my mothers, sentient beings who wander cyclic existence, have fallen under the sway of delusion. Divine Mother, please deliver them!

།ཚོས་སྟོང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། །ཐ་སྲེད་ཚོག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །སྐྱབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱས་པ་ལ། །ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

chö nying ne gyü la ma kye par / tha nye tshig gi je drang ne / drub tha ngen pe lü pa la / yum yang dag gi hla mö kyab tu sö!

In the mind-streams of some, Dharma has not arisen from the depths. Chasing after sophistries, they are deceived by errant dogma. Authentic Mother Goddess, please deliver them!

།ཁྱོགས་པར་དགའ་བ་རང་གི་སེམས། །མཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར། །བྱ་བ་ངན་པས་གཡེང་བ་ལ། །ཡུམ་དྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

tog par ka wa rang gi sem / thong ne gom par mi je par / ja wa ngen pe yeng wa la / yum dren pe hla mö kyab tu sö!

Some, having seen the mind itself, so difficult to realize, do not habituate it, but become distracted by errant action. Mother Goddess of Mindfulness, please deliver them!

།སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལ། །གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས། །དེ་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཙེངས་པ་རྣམས། །བྱགས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

sem rang jung nyi me ye she la / nyi su dzin pe bag chag kyi / ji tar je kyang ching pa nam / thug nyi me kyab tu sö!

Through the habit of dualistic fixation on the mind that is spontaneous nondual wisdom, some are fettered no matter what they do. Goddess of Nondual Mind, please deliver them!

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་ཀྱང་། རྒྱ་ལྟམ་གྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས། །ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་མོངས་པ་ལ། །ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།
 yang dag gi dön la ne je kyang / gyum dre kyi ten drel mi she pe / she je dön la mong pa la / yum kün khyen gyi hla mö kyab tu sö!
 Though they have been established in the absolute truth, some are unconscious of the dependent truth of cause and result.
 Thus, they are confused about the meaning of knowable things. Mother Goddess of Omniscience, please deliver them!

སློབ་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་གྱིས། །ད་དུང་སློབ་མའི་གང་ཟག་ལ། །ཡུམ་ཇོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།
 trö drel nam khe tshen nyi chen / tham che de dang yer me kyi / da dung lob me gang zag la / yum dzog sang gye kyi kyab tu sö!
 Having the very nature of unelaborated space, all [phenomena] are indistinguishable from [space]. Even so, the
 people who are my disciples still have not internalized this. Mother of Perfect Awakening, please deliver them!

ཨོྲཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་ཨརྒྱུྃ་ སུྃ་ སུྃྱ་ རྩུའི་ ཨཱ་ལོ་ཀོ་ རྩྱུྃ་ བེ་མི་ཏུྃ་ འབྲ་བ་ཏིལྱུ་སྲུ་རྩུ།

Oṃ ārya tāre arghaṃ, pādyaṃ, puṣpaṃ, dhūpaṃ, alokaṃ, ghandam, nēwidyam, shabda praticcha svāhā

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །ཞབས་གྱི་བརྗོལ་བཏུང་དེ། །ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སློལ་མཛད་མ། །སློལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཚལ་བསྟོད།
 hla dang hla min chö pen gyi / zhab kyi pemo la tü de / phong pa kün le dröl dze ma / dröl ma yum la chag tshal tö
 With their very crowns, gods and demi-gods pay homage at your lotus feet! Homage
 and praise to Mother Tāra, lady who liberates from every impoverishment!

ཡིག་བརྒྱཔ་ནི། ཨོྲཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་སམ་ཡ། མ་རུ་པཱ་ལ། ཨཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་ཏཱེ་བ་ཏིལྱུ། དི་རྩོ་མེ་རྩུ་མ། སུ་ཏི་ཏི་མེ་རྩུ་མ། སུ་པོ་ཏི་མེ་རྩུ་མ། ཨཱ་རུ་རྩོ་མེ་རྩུ་མ། སམ་སི་རྩོ་མེ་པཱ་ལྱུ།

The hundred-syllable [mantra]: Oṃ ārya tāre samaya / manu pālaya / ārya tāre tvenopa tiṣṭha / driḍhome bhāva
 sutoṣyome bhāva / supoṣyome bhāva / anu raktome bhāva / sarva siddhimme prayaccha

སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅོྲིྃ་སྲི་ཡི་ཀུ་སུ་རྩྱི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ་ རྩ་ག་མ་རྩི། ཨཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་མེ་མེ་སུ་རྩུ། ཨཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་ཀོ་ཏུ་རྩུ་མ། ཨཱ་ཏཱ་རཱ་ེ་རྩུ་མ་མ་རུ་སམ་ཡ་སུ་ལཱུ། ཞེས་ལན་གསུམ།

sarva karma sucame / cittaṃ shrīyaṃ kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ / bhagavatī / ārya tāre mā me muñca
 ārya tāre ko bhāva / ārya tāre bhāva mahā samaya sattva āḥ¹⁹ Recite three times.

མ་འབྱོར་ཡོངས་སུ་མ་གྲུབ་དང་། །བདག་སྒོ་ཚོངས་པའི་དབང་གིས་ནི། །ནོངས་པ་གང་མཚིས་བཟོད་མཛོད་ལ། །དངོས་གྲུབ་དམ་པ་སྣེ་བར་རིགས།

ma jor yong su ma drub dang /dag lo mong pe wang gi ni / nong pa gang chi zö dzö la / ngö drub dam pa tsöl war rig

As you have forgiven whatever faults have occurred due to deficiency, imperfection and my deluded mind, it is fitting that stable accomplishments be conferred!

ཨོཾ་འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །འཁོར་བ་སྲིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །ནད་མེད་ཚོ་དང་དབང་ལྷུག་སོགས། །མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྣེ་བར་དུ་གསོལ།

om dir ni ten dang hlen chig tu / khor wa si du zhug ne kyang / ne me tshe dang wang chug sog / chog nam leg par tsal du söl

Om. Although you abide together with this image here in the phenomenal world, please fully bestow vitality free from disease, power, wealth, and the like, as well as the supreme [siddhi]!²⁰

Skip

ཨོཾ་བྱིན་གྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀྱན་མཛད། །རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣེ་བར་། །སངས་རྒྱལ་ལུལ་དུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། །སྐར་ཡང་འབྱོར་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

བཟོ་ལྷ། །བདག་མདུན་ཡེ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས།

om khye kyi sem chen don kün dze / je su thün pe ngö drub tsöl / sang gye yül du sheg ne kyang / lar yang jön par dze du söl vajra mu / dag dün ye she pa rang zhin gyi ying su sheg

Om. You who accomplish all welfare for beings, please bestow appropriate attainments. Though you depart to the sphere of the buddhas, please appear [here] again! Vajra mu! The wisdom being before me spontaneously departs into space.²¹

དམ་ཚིག་པ་རང་ལ་གིམ་པར་གྱུར།

dam tshig pa rang la thim par gyur

The commitment beings dissolve into themselves.²²

རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོ་དབང་རྒྱལ་ལྟར། །ལྷ་མོ་མཚོད་པའི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས། །སླ་མ་ལྷ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག

gyal tshen tse mo wang gyal tar / hla mo chö pe ngö drub nye / la ma hla yi tra shi shog

Like the mighty king²³ atop the victory banner, I will attain the siddhi of worshipping the goddess! May the auspicious blessing of the gurus and yidams be present!

འབདག་གིས་བསྟེན་བསྐྱབ་མཚོད་པ་ཡིས། །དགོ་བས་འགོ་ལྷུར་ཁྱོད་འགྲུབ་ཤོག །ཅས་བསྔོ་བར་བྱའོ།

dag gi nyen drub chö pa yi / ge we dro nyur khyö drub shog

Through the virtue of my approach, accomplishment and worship, may wayfaring beings swiftly realize you! Thus dedicate.

རྗེ་བཙུན་བཙུག་ལྷན་འདས་མ་གྲུགས་རྗེ་ཅན། །བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྐྱིབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་ལྷུང་རྗོགས་ཏེ། །

jeb tsün chom den de ma thug je chen / dag dang tha ye sem chen tham che kyi / drib nyi jang zhing tshog nyi nyur dzog te
Transcendent, Endowed, Victorious Lady, Compassionate One, having caused the two obscurations of myself
and all infinite sentient beings to be purified and the two accumulations to be swiftly completed, may

རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་ཡང། །ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཚོགས་ཐོབ་ནས། །

dzog pe sang gye thob par dze du söl / de ma thob kyi tshe rab kün tu yang / hla dang mi yi de we chog thob ne
perfect buddhahood be attained! In all lifetimes until that is achieved, having attained the supreme happiness of gods and humans,

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་བ་རྒྱུ་བ་པར་བྱེད་པ་ལ། །བར་ཚད་གདོན་བགོགས་རིམས་དང་ནད་ལ་སོགས། །དུས་མིན་འཚིབ་རྒྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང། །

tham che khyen pa drub par je pa la / bar che dön geg rim dang ne la sog / dü min chi war gyur pa na tshog dang
let omniscience be achieved; let hindrances, evil and obstructing spirits, epidemics, illness and so forth, and the various [conditions

སླི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང། །འཛིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཚེ་བ་རྣམས། །ལྷུང་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

mi lam ngen dang tshen ma ngen pa dang / jig pa gye sog nye war tshe wa nam / nyur du zhi zhing me par dze du söl
for] untimely death, bad dreams, ill omens, the eight perils and all harm be swiftly pacified and removed!

འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལོགས་ལྷན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས། །འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ། །

jig ten jig ten le ni de pa yi / tra shi de leg phün sum tshog pa nam / phel zhing gye pe dön nam ma lü pa
Let all the objects to be developed and increased without exception - the abundant
prosperity and auspicious good fortune of this world and beyond -

འབད་མེད་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །རྒྱུ་བ་ལ་བཙུན་ཞིང་དམ་ཚོས་འཕེལ་བ་དང། །རྟག་ཏུ་ཁྱོད་རྒྱུ་བ་ཞལ་མཚོགས་མཐོང་བ་དང། །

be me hlün gyi drub par dze du söl / drub la tsön zhing dam chö phel wa dang / tag tu khyö drub zhal chog thong wa dang
be spontaneously and effortlessly achieved! May I be diligent in practice and may the
true dharma flourish! Continually practicing you, let me see your sublime face,

སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། །ཡར་ངོའི་རླུང་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད། །

tong nyi dön tog jang sem rin po che / yar ngöi da tar phel zhing gye par dzö
let the ultimate nature of emptiness be realized and let precious bodhicitta develop and increase like the waxing moon!

རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་ལོ་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེས། །པརྫོ་དམ་པ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ལས་སྐྱེས། །སྣང་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བས་མངོན་སུམ་དུ། །

gyal we kyil khor zang zhing ga wa der / pemo dam pa shin tu dze le kye / nang wa tha ye gyal we ngön sum du
When I have taken birth from an excellent and most beautiful lotus in that fine and delightful
mandala of the Victorious Ones, may the Victor Amitābha directly give his prophecy and

ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག། །བདག་གིས་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཐིམ་ལས་མ། །

lung ten pa yang dag gi der thob shog / dag gi tshe rab kün tu drub pe hla / dü sum sang gye kün gyi trin le ma
may I perfectly realize it! Goddess whom I have practiced in all my lifetimes -
lady who engages in the activity of all the three times' buddhas -

སྣོ་ལྗང་ཞལ་གཅིག་ཡུག་གཉིས་སྐྱུར་ཞེ་མ། །ཡུམ་གྱུར་ཡུའྲལ་བསྐྱམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །རྒྱལ་ཡུམ་སྣོལ་མ་ཁྱེད་སྐྱུ་ཅི་འདྲ་དང་། །

kar sal zhal chig chag nyi nyur zhi ma / yum gyur utpal nam pe tra shi shog / gyal yum dröl ma khye ku chin dra dang
radiant white [in color], with one face and two arms, you are the lady who swiftly pacifies!
May the glory of the mother who holds the utpala be present! Royal Mother Tāra,

ལོ་འཇོ་དང་སྐྱེ་ཚེ་ཚང་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །ཁྱེད་གྱི་མཚན་མཚོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །དེ་འདྲ་ལོ་ནར་བདག་སོགས་འགྲུར་བར་ཤོག། །

khor dang ku tshei tshe dang zhing kham dang / khye kyi tshen chog zang po chin dra wa / den dra kho nar dag sog gyur war shog
may others and I become exactly like you in your form, retinue, lifespan, pureland and your noble major marks!

ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་རྩོགས་སུ། །ནད་གདོན་དབུལ་མོངས་འཐབ་ཚུད་ཞེ་བ་དང་། །

khyö la tö ching söl wa tab pe thü / dag sog gang du ne pe sa chog su / ne dön ül phong thab tsö zhi wa dang
By the power of praising and supplicating you, let illness, evil spirits, poverty and strife be pacified and

ཚོས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །སྐྱེ་ཡི་སྐྱོན་སྤངས་མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་ལྡན། །གསུང་གི་སྐྱོན་སྤངས་ཀ་ལ་བིདླའི་དབྱངས། །

chö dang tra shi phel war dze du söl / ku yi kyön pang tshen dang pe je den / sung gi kyön pang ka la pingke yang
let dharma and auspiciousness increase for myself and others, in whichever lands we abide! Having cast off physical flaws, you are
endowed with the major and minor marks. Having cast off defects of speech, [you have] the melodic cry of the Indian cuckoo.

སུགས་གྱི་སྐྱོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཟིགས། །བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

thug kyi kyön pang she ja tha dag zig / tra shi pal bar ma yi tra shi shog
Having cast off the faults of mind, you see the entirety of knowable things.
May the glory of the lady who blazes with auspicious splendor be present!

ཨོྃ། འཛིགས་པ་བརྒྱད་སྟོབས་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བཀྲ་གིས་དཔལ་འབར་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །རབ་སོང་སྐོ་འགོགས་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

om̐ / jig pa gye kyob ma la chag tshal lo / tra shi pal bar ma la chag tshal lo / ngen song go geg ma la chag tshal lo

Om̐. Homage to she who protects from the eight perils! Homage to she who blazes with auspicious splendor! Homage to she who blocks the door to evil destinies!

མཐོ་རིས་ལམ་འབྲེན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཏྟལ་ཏུ་བྱེད་ཀྱིས་སྟོངས་པར་མཛད། །ད་དུང་བྱུགས་རྗེས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །འདི་ནི་པཎ་ཚེན་ཇོ་བོ་རྗེའི་གསུངས་སོ། །

tho ri lam dren ma la chag tshal lo / tag tu khye khyi tong par dze / da dung thug je kyab tu söl

Homage to she who guides on the path to the higher realms! You have continually accompanied [me]. Pray protect [me] evermore with compassion! *These are the words of Pandit Atisha.*

ཀྱ་ཡེ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་མ་མ་ཁྱོད། །སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱ་ལྟར་བརྟེ་ཚེན་མ། །བྱོད་ཀྱི་བརྟེ་བས་བདག་འགོ་སྐྱིབ་གཉིས་སྤྱང་། །

ka ye / dü sum gyal we ma ma khyö / sem chen kün la bu tar tse chen ma / khyö kyi tse we dag dro drib nyi jang

O! Mama of the three times' Victors! You whose great love for all sentient beings is like a [mother's] love for her child! Through your affection, the two obscurations of myself and wayfaring beings are cleansed and

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ཏེ་སྟེ་ཀུན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅུས། །མི་མཐུན་ཞི་སྟེ་བསྐྱབ་བསོད་ཚོས་འབྱོར་རྒྱས། །བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་སྐྱོག་ལས་ཀུན་སྐྱོལ་ཏེ། །

tshog nyi dzog te kye kün jig gye chü / mim thün zhi te drub sö chö jor gye / dag dzin chag kyi drog le kün dröl te

the two accumulations are perfected. In all lifetimes, the harm [caused] by the eight or sixteen perils²⁷ is pacified and practice, merit, spiritual teachings and endowment increase. Being fully liberated from the iron shackles of self-grasping,

གཞན་པོར་འགོ་དོན་བྱོད་དང་བཟེད་མེད་ཤོག །དམ་ལྷན་སྐྱོབ་མས་གསོལ་བཏབ་གང་སྟོན་འགྲུབ། །མགར་མིང་དཀོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་རང་ནས་བྱིས།

zhen phen dro dön khyö dang yer me shog / dam den hlob me söl tab gang mön drub

may my altruistic intent and benefit to beings become inseparable from yours! Accomplish whatever petitions are made by disciples endowed with samaya! *This was written by Könchog Gyaltsen, the one named 'Gar.'*

མགར་སྤུལ་སྤུ་མེད་བརྒྱད་པ་དཀོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱི་བཀའ་ནང་ལྟར་སྐྱོབ་མ་ལ་ཨ་རི་མས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྐྱབ། །འོངས་པ་ཇི་མཚེས་རྒྱལ་ཡུམ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བཟོད་པར་གསོལ།

According to the command of Könchog Gyaltsen, the eighth Gartrül Rinpoche, the Tibetan text and its accompanying prayers were translated into English by the disciple Ari-ma. For whatever errors there may be, I request the forbearance of Ārya Tārā, Mother of the Victorious Ones.

Text commentary was offered by Kyabje Garchen Rinpoche, Khenpo Sherab Özer and Gapé Lama. The present edition of the text has been greatly improved by Meghan Howard's editorial suggestions regarding the Tibetan, Sanskrit and English and by English-language editing by Ananda Saha and Gary Jevitt.

Formatting and Translation Copyright © 2005, 2006, 2007 & 2009. The Gar Chöding Trust. All rights reserved. This text is free for verbatim reproduction and free distribution.

The Praise [to Ārya Tārā] in Twenty-one [Verses] of Homage, translated from Tibetan by the late Lama Thubten Yeshe, can be found in the FPMT Education Department booklet, The Short Practice of Green Tārā. It was used with the permission of FPMT.

དེ་ལྟར་སྒྲོལ་ཚོགས་མཚན་ལ་བསྐྱེད་པ་འདི་ཉིད། རྟོགས་ལྡན་གྲུབ་བརྟེན་པ་བསྟན་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་བཞེད་ལྟར་ འཕགས་མ་ཉིད་ཀྱིས་ལན་གསུམ་དུ་བདུད་རྩི་དང་གཤེད་མེད།
Thus, in accordance with the wish of Tengye, the accomplished one, this concise mandala practice of Tāra [was written down]. Having thrice seen visions
in which nectar, a crystal mala, hundred-petalled utpalas and the like were given by the Exalted Lady herself [and] guessing that it was a positive

ལྟུང་འདབ་བརྒྱ་སོགས་གནང་བའི་མིས་ཉམ་དགེ་བའི་རྟགས་ཡིན་ཚོད་བྱུང་བས་གསུང་མ་བཅག་ཅོམ། མགར་སྐྱུལ་སྐྱུ་ཕྱེད་བདུན་པ་ཕྱིན་ལས་ཡོངས་བྱབ་ཀྱིས་འཕྲལ་བྲིས་པ་དགའོ། མཚན་ལོ། བཀྲ་ཤིས་ཤོག།
sign, Trinle Yongkhyab, the seventh Gartrül, immediately wrote down [the text], scarcely violating
[her] enlightened speech. May it be virtuous! Mangalam. May [all] be auspicious!

མགར་སྐྱུལ་སྐྱུ་ཕྱེད་བརྒྱད་པ་དཀོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱི་བཀའ་ནང་ལྟར་སྒྲོལ་མ་ཨ་ཡེ་མས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར། རྟོངས་པ་འི་མཚེས་རྒྱལ་ཡུམ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་བཞེད་པར་གསོལ།

According to the command of Kōnchog Gyaltsen, the eighth Gartrül Rinpoche, the Tibetan text was translated into English by the disciple Ari-ma. For whatever errors there may be, I request the forbearance of Ārya Tāra, Mother of the Victorious Ones.

Text commentary was offered by Kyabje Garchen Rinpoche and Gabé Lama, with proofreading of the Tibetan text by Gabé Lama and Ari-ma. English proofreading and editing suggestions were offered by Ananda Saha and others.

© 2003 and July, 2004 Ari Kiev. This text is for free reproduction and distribution. Its copyright is solely for the purpose of authentication.

The Praise [to Ārya Tāra] in Twenty-one [Verses] of Homage, translated from Tibetan by the late Lama Thubten Yeshe, can be found in the FPMT Education Department booklet, *The Short Practice of Green Tara*. It was used with the permission of FPMT.

¹ According to the instruction of Kyabje Garchen Triptrül Rinpoche, this protection yantra appears as an egg-shaped orb.

² i.e. White Tāra

³ The lotus manifests with three attributes: a fully-opened blossom, a bud and a seed pod.

⁴ In some sādhanas, the Tām syllable faces outward; however, in this visualization, it faces left.

⁵ The Om̐ and Hā face outward, with the Om̐ [syllable] positioned at 3 o'clock and the Hā at 9 o'clock in the hub of the wheel at one's heart.

⁶ The names are situated anticlockwise, facing outward in an arc between the syllables Hā and Om̐. The syllables of the longevity mantra are arranged anticlockwise, facing outward in an arc between the syllables Om̐ and Hā. The longevity mantra is: ma ma āyur jñāna punye puṣṭim kuru hā, with the final syllable being at 3 o'clock opposite the Om̐.

⁷ tā re tut tā re tu re svā

⁸ The vowels are: a ā i ī u ū ṛ ṛ ! ī e ē o ō am̐ aḥ. They face outward.

⁹ The consonants are: ka kha ga gha nga / ca cha ja jha ña / ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa / ta tha da dha na / pa pha ba bha ma / ya ra la wa / śa ṣa sa ha kṣa. They face inward.

¹⁰ The initial Om̐ and final Svāhā are omitted: ye dharmā hetu prabhavā hetun teṣāṃ tathāgato hyawadata / teṣāṃ cayo nirodha ewaṃ vadi mahā śramaṇaḥ.

¹¹ The 'concentric spheres' surrounding the commitment being are egg-shaped orbs.

¹² According to commentary by Garchen Rinpoche, the mala is held coiled within cupped hands.

¹³ The seven attributes of a universal monarch are the precious wheel, jewel, minister, horse, elephant, queen and general.

¹⁴ The eight auspicious emblems are the golden fish, vase, lotus, conch, glorious knot, victory banner and wheel.

¹⁵ This praise, composed by Buddha Vairocana, was translated here by the late Lama Thubten Yeshe.

¹⁶ Although a literal translation of the Tibetan text would read 'eight or ten perils,' in order to preserve the meter of the line, the two-syllable term 'sixteen' (bcu.drug) was abbreviated to the single syllable 'ten' (bcu).

¹⁷ According to Tāranātha, the sixteen perils are: enemies, lions, elephants, fire, poisonous snakes, thieves, imprisonment, ocean waves, carnivores, leprosy diseases, harm from the emissaries of powerful rulers, poverty, separation from kinsmen, punishment, lightning strikes and repeated failures.

¹⁸ This supplication was composed by Kyobpa Jigten Sumgön.

¹⁹ This reading of the hundred-syllable mantra was given by Garchen Rinpoche. An alternate rendering of the last line would be: ārya tāre ko bhāva mahā samaya sattva āḥ.

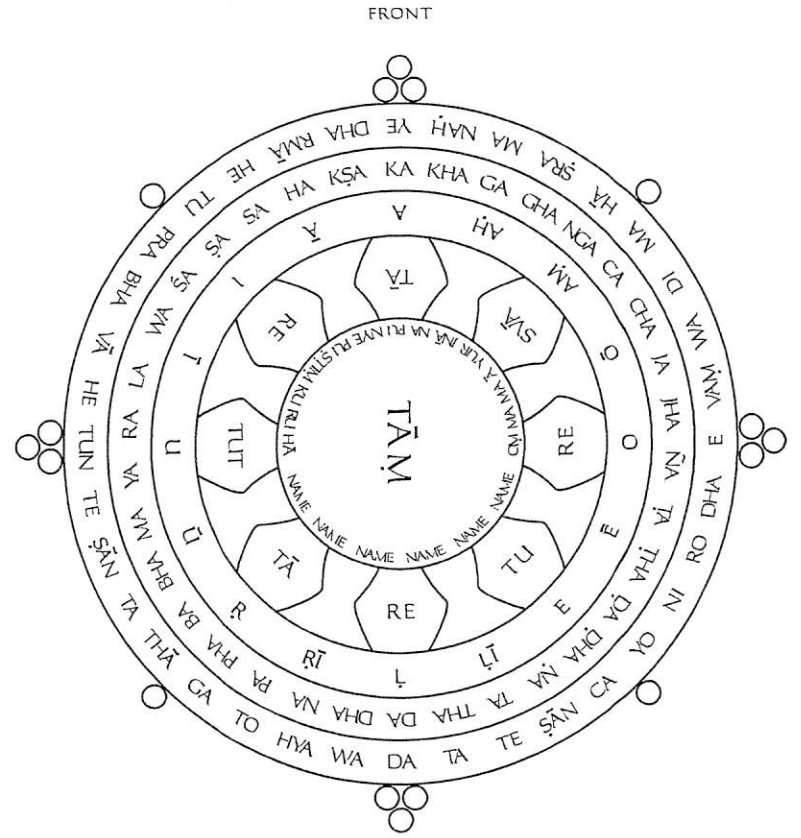
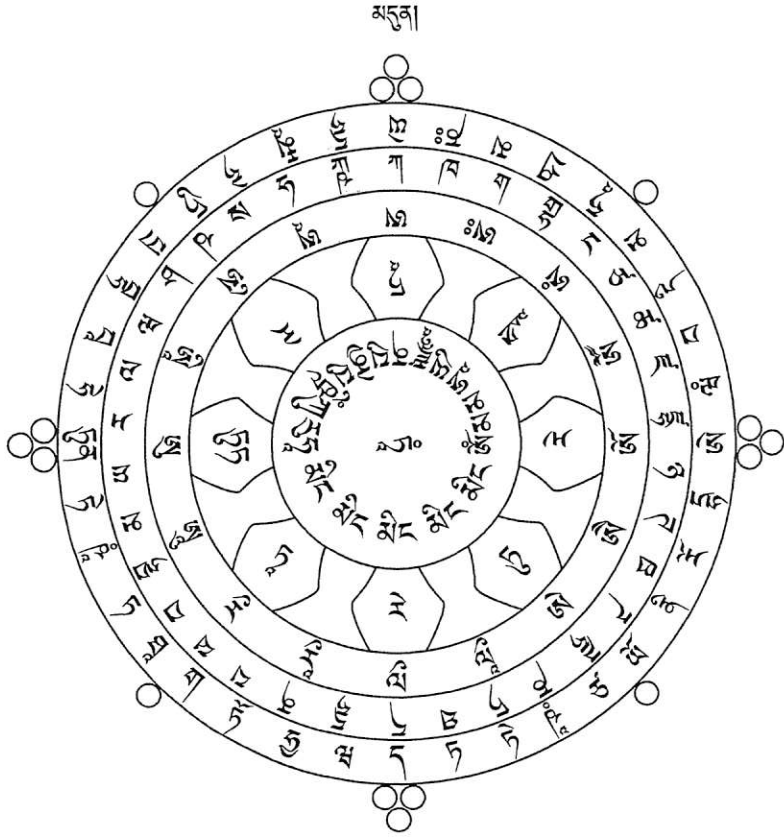
²⁰ This request to remain should be recited if one is practicing in accord with the system of yoga tantra.

²¹ Alternatively, these lines are to be recited if one is practicing in accord with the system of activity tantra.

²² The commitment being visualized in the facing mandala and the self-generated commitment being both dissolve into light.

²³ i.e. the wish-fulfilling jewel

ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं



ELABORATE HEART CAKRA [VISUALIZATION] FOR THE WHITE TARA ĀYUSADHANA