



Drikung Seattle

WHITE TARA SADHANA

༄༅། །འཕགས་མ་སྒྲིལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་
ཆེ་སྒྲིབ་མཆུ་ལ་འཆི་མེད་ལྷན་ཐིག་བཀྲུགས་སོ། །

*“Purified Drop of Immortality”
A Longevity Mandala Sādhana
of the Wish-Fulfilling Cakra,
Ārya Tārā*

Drikung Seattle Center



Noble Lady White Tārā

ཨོྃ་རཱེ་རུརྱེ་རུ་རེ་མ་མ་ཨ་ཡུརྱེ་བ་སུཌེ་སུཌི་ཀུ་སྐ་སྐ་རྒྱ།

oṃ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna

punye puṣṭīm kuru svāhā

**Oṃ, O Tara, swift liberator from suffering, make my
lifespan, wisdom and merit increase, svāhā.**

*“Purified Drop of Immortality” was composed by Trinlé Yongkhyab,
the seventh Garchen Trülku.*

*Also included are various prayers according to the instructions of
Könchog Gyaltzen, the eighth Garchen Trülku.*

གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པ་སྟེ་ཡུལ་ཡི་ཚལ་རྒྱས་པའི་དོགས་སུ་སྐྱེན་ཁྱིན་ཕྱན་མཆོད་རྣམས་གང་
འཛོམས། ཤེལ་བུམ་བདུད་རྩིས་བཀང་བ། ཡུལ་དང་ཤེལ་ཐྱེད་མཐུལ་སོགས་འདུ་བྱས་ལ།

*In a place that is agreeable to the mind such as an expansive hillside of
blooming utpala flowers, gather substances endowed with blessings and a
representation of the deity. Assemble utpala, a crystal mālā, a mandala, a
crystal vase filled with nectar, and so forth.*

ན་མོ་སངས་རྒྱས་ཚས་ཚོགས་ཀྱན་དངོས་བཅོམ་ལྡན་མར། །

བདག་འགྲོ་སྐྱབས་མཆི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

ཞེས་ལན་གསུམ།

NAMO SANG GYÉ CHÖ TSOK KÜN NGÖ CHOM DEN MAR
DAK DRO KYAP CHI JANG CHUP SEM KYÉ DO

Namo! In the Mother Victress, the embodiment of all the
buddhas, Dharma, and Sangha, I and all beings take refuge and
give rise to *bodhicitta*, the mind of enlightenment!

Recite three times.

གཏོར་མ། ཨོྃཨ་བློ་གྲོ་ཏ་གྲི་ཏྲ་ཏྲླ་པར། ཁྱིས་བསངས།

ཨོྃ་སྐ་བློ་མ་བློ་སཐ་བློ་སྐ་བློ་མ་བློ་ཏྲ་ཏྲླ། ཁྱིས་སྐྱབས།

Purify the tormā with:

om̐ a bīghnan takritta hūṁ phaṭ ||

Refine with:

om̐ svabhāva śhuddha sarva dharma

svabhāva śhuddho haṃ ||

རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་འདོད་ཡོན་སྤྱིན། །
ཕྱོགས་སྣོད་གནས་གཞི་ལན་ཆགས་འབྱུང་པོར་བསྟོ། །
གཞོན་སེམས་སྟོངས་ལ་ཕན་བདེ་བསྐྱབས་པར་རིགས། །
བྱ་ཏ་གཙྱ།

RIN CHEN NÖ DU TOR MA DÖ YÖN TRIN
CHOK KYONG NÉ ZHI LEN CHAK JUNG POR NGO
NÖ SEM PONG LA PEN DÉ DRUP PAR RIK
BU TA GATSA 

Like billowing clouds of sensory pleasures, the *torma*
[manifests] in a jeweled vessel. I surrender it to the
guardians dwelling in the four directions and the evil
spirits who are karmic creditors. Abandon harmful intent,
and the accomplishment of benefit and happiness is certain.
Bhuta gaccha!

རང་ཉིད་འཕགས་མར་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་འོད། །
ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་པས་སྤྱང་འཁོར་གཞིམ་མེད་གྱུར། །
བཅོ་རྒྱ་རྒྱ།

RANG NYI PAK MAR SAL WÉ TUK KÉ Ö
CHOK CHUR TRÖ PÉ SUNG KOR ZHOM MÉ GYUR
BENDZA RAKSHA RAKSHA 

I appear as the Noble Lady, whose heart radiates light
throughout the ten directions, transforming into an
indestructible, protective sphere. **Vajra rakṣa rakṣa!**

ལྷ་ཡང་འོད་དཀར་སྒྲིགས་བཅུ་འི་ཞིང་དུ་འབྲོས། །
 བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་སྤྱོད་སྒྲིག་དངས་བྱུང། །
 གུས་བས་ཕྱག་འཆེལ་བྱིན་དང་གསང་མཆོད་འབུལ། །
 སྤྲིག་བཤགས་དགེ་བར་ཡི་རངས་འགྲོ་དོན་སྐྱུལ། །

LAR YANG Ö KAR CHOK CHÜ ZHING DU TRÖ
 CHOM DEN DÉ MA GYAL SÉ CHEN DRANG GYUR
 GÜ PÉ CHAK TSAL CHI NANG SANG CHÖ BÜL
 DIK SHAK GÉ WAR YI RANG DRO DÖN KÜL

Once again, white light radiates to the buddhafiels of the ten directions and invites the Transcendent Victress Mother and the buddhas and bodhisattvas. I prostrate with reverence and make inner, outer, and secret offerings! I confess all misdeeds and rejoice in all virtue.

ཏྲག་བཞུགས་དགེ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །
 ཆོགས་ཞིང་རང་ཐིམ་འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྷན་ཞིང། །
 སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན་བྲལ་རིས་མེད་བཏང་སྟོམས་ཤོག །
 སྟོང་པའི་ངང་ལས་གནས་ཡུལ་འོག་མིན་ཞིང། །

TAK ZHUK GÉ KÜN JANG CHUP CHEN POR NGO
 TSOK ZHING RANG TIM DRO KÜN DÉ DEN ZHING
 DUK NGAL KÜN DRAL RI MÉ TANG NYOM SHOK
 TONG PÉ NGANG LÉ NÉ YÜL OK MIN ZHING

For the benefit of all beings, I beseech you to remain always! I dedicate all virtue entirely to perfect enlightenment. The field of accumulation dissolves into me. May all beings have happiness, freedom from all suffering, and unbiased equanimity! From within the state of emptiness [appears] the sacred land, the pure realm of the Akaniṣṭha Buddhafield.

ཐོ་བྲང་རྒྱན་བཀོད་ཚད་འདས་རིན་ཆེན་གྱི། །
 ལྷོན་པ་ུཊལ་ནོར་བུ་བྲང་བས་མཛེས། །
 དེའི་དབུས་རིན་ཆེན་ཁྱི་བཟང་པད་ལྷའི་དབུས། །
 ཏྲུ་ཡིག་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ཡོངས་གྱུར། །

PO DRANG GYEN KÖ TSÉ DÉ RIN CHEN GYI
 JÖN PA UTPAL NOR BU TRENG WÉ DZÉ
 DÉ Ü RIN CHEN TRI ZANG PÉ DÉ Ü
 TAM YIK Ö TRÖ DÖN NYI JÉ YONG GYUR

[Within Akaniṣṭha] is a palace beautified by immeasurable
 precious woodland groves and exquisite garlands of *utpala*
 flowers. In the middle [of the palace] is a **tām** syllable in the
 center of a lotus and moon atop a magnificent jeweled throne.
 Light emanates from the **tām**, accomplishing the twofold
 purpose [of others and myself].

རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དཀར་གསལ་མཛེས། །
 ལྷག་གཡས་མཚོག་སྒྱུན་གཡོན་པས་པད་དཀར་འཛིན། །
 ཞབས་བྱང་སྒྱིལ་གྱུང་མཚན་དཔེ་འོད་ལྡན་འབར། །
 རིན་ཆེན་རྒྱན་བརྒྱད་དར་གྱི་ཆས་ལྷས་བརྒྱན། །

RANG NYI YI ZHIN KOR LO KAR SAL DZÉ
 CHAK YÉ CHOK JIN YÖN PÉ PÉ KAR DZIN
 ZHAP ZUNG KYIL TRUNG TSEN PÉ Ö NGA BAR
 RIN CHEN GYEN GYÉ DAR GYI CHÉ NGÉ GYEN

I then transform into the beautiful, radiant, white Wish-Fulfilling Cakra. My right hand rests in the gesture of supreme generosity and my left hand holds a white lotus flower. Seated in cross-legged posture and endowed with the major and minor marks of a buddha, my body radiates rainbow-colored lights. I am adorned with the eight jeweled ornaments and five silken garments.

སྒྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྭ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། །
 ཐུགས་དབུས་རྩྱ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་བས། །
 འོག་མིན་གནས་ནས་བསྐྱེམས་འདྲ་དབང་ལྟར་བཅས། །
 སྒྱུན་བྲངས་གཉིས་མེད་དབང་སྐྱུར་རྒྱས་བཏབ་གྱུར། །

CHI WOR Ö PAK NÉ SUM OM AH HUNG
 TUK Ü TAM YIK KAR LÉ Ö TRÖ PÉ
 OK MIN NÉ NÉ GOM DRA WANG HLAR CHÉ
 CHEN DRANG NYI MÉ WANG KUR GYÉ TAP GYUR



Above my crown is Amitābha, and in my three places, are the syllables **om āḥ hūṃ**. From the white **tām** syllable in my heart, light radiates, inviting [the wisdom being] resembling myself and the empowerment deities from the realm of Akaniṣṭha. They merge non-dually, and empowerment is bestowed and [blessings] are sealed.

རེཾ་ཧཱུྃ་བོ་རྩེ་ ཨ་ལྷི་ཤི་ཀ་ཏེ་ས་མ་ཡ་བྱི་ཡེ་ཧཱུྃ།
 jaḥ huṃ baṃ hoḥ | abhiṣekate samaya śhrīye hūṃ ||

ཨོྃ་བཟླ་ཨཱྀྃ། དུྃ། དུྃ། རྩྱུའོ། ཨཱ་ལོ་ཀོ་ རྩྱུའོ།
ཀྲི་མི་དུྃ། ཤུའོ་པ་དྲི་རྩྱུ་སྣ་དུ།

om̐ vajra argham̐ | pādyam̐ | puṣpaṃ | dhūpaṃ | ālokaṃ |
ghandaṃ | naividyaṃ | śhabda pratīccha svāhā || 

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །
ཞབས་ཀྱི་པརྟོ་ལ་བརྟུང་དེ། །
ཐོངས་པ་ཀྱན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། །
སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་བསྟོད། ། གྱིས་བསྟོད།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI
ZHAP KYI PEMO LA TÜ DÉ
PONG PA KÜN LÉ DRÖL DZÉ MA
DRÖL MA YUM LA CHAK TSAL TÖ 

Praise with: Homage and praise to the Exalted Mother Tārā, who liberates from all misfortune, and at whose lotus feet all *devas* and *asuras* bow their crowns in reverence!

བཙོམ་ལྷན་འདས་མའི་ཕྱགས་དབུས་འཁོར་ལོ་དཀར། །
ལྷེ་བར་རྩྱུ་དང་གཡས་གཡོན་ཨོྃ་རྩྱུའི་བར། །
རང་ངམ་སྒྲུབ་བྱའི་མིང་དང་ཆོ་སྒྲགས་མཐར། །
ཅིབས་བརྒྱད་གཡས་བསྐྱོར་མདུན་ནས་འབྱུང་བརྒྱད་དཀར། །

CHOM DEN DÉ MÉ TUK Ü KOR LO KAR
 TÉ WAR TAM DANG YÉ YÖN OM HÉ BAR
 RANG NGAM DRUP JÉ MING DANG TSÉ NGAK TAR
 TSIP GYÉ YÉ KOR DÜN NÉ DRU GYÉ KAR

In the heart of the Transcendent Victress is a white wheel. At its hub is a **tām̐** with **om̐** and **hā** syllables to its right and left. The **tām̐** is encircled by my name or the names of those for whom I am dedicating the practice and by the longevity mantra. At the eight spokes of the wheel are the eight white seed syllables starting in front and circling clockwise.

འོད་གྱིས་འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་བྱིན་ནུས་སྟོབས། །
 བསྐྱུས་ཐིམ་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་མཆོག་ཐོབ་གྱུར། །
 འཁོར་ཡོའི་བྱི་རིམ་མུ་བྱུད་གསུམ་ལ་དབྱངས། །
 གསལ་བྱེད་གཡས་གཡོན་བྱི་མར་ཡེ་རྫོང་གཡས། །

Ö KYI KOR DÉ TEN YÖ JIN NÜ TOP
 DÜ TIM TSÉ WANG RIK DZIN CHOK TOP GYUR
 KOR LÖ CHI RIM MU KYÜ SUM LA YANG
 SAL JÉ YÉ YÖN CHI MAR YÉ DAR YÉ

Their light gathers the blessings and power of everything animate and inanimate in *samsāra* and *nirvāṇa*. [As this light] dissolves back into me, I attain the supreme state of a knowledge-holder with power over life. In the wheel's three outer rings, the vowels circle clockwise; the consonants circle counterclockwise; and in the outermost ring, the *yedharma* mantra circles clockwise.

བསྐྱོར་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་སེར་དམར་མཐིང་ལྗང་། །
 མཆིན་ཁ་དྲུག་འཕྲོས་ལུས་གང་ཕྱིར་འཕྲོས་གྲུར། །
 བར་མཚམས་ཟུངས་གསར་དུ་ཁ་བྱེ་བའི། །
 འོད་གྱིས་ལས་བཞི་ཆོ་དཔལ་སྟོབས་བསྐྱེད་གྲུར། །

KOR LÉ Ö ZER KAR SER MAR TING JANG
 CHIN KA DRUK TRÖ LÜ GANG CHIR TRÖ GUR
 BAR TSAM UTPAL SAR DU KA JÉ WÉ
 Ö KYI LÉ ZHI TSÉ PAL TOP KYE GYUR

As they rotate, rays of white, yellow, red, blue, green, and
 purple light shine forth, fill my body, and emanate outward in
 spheres. Between the spheres are fresh blossoms of *utpala*
 flowers, whose radiance produces the four activities,
 longevity, glory, and strength.

ཐེང་བ་ཐལ་མོ་བར་དུ་བསྐྱེལ་ལ། ཞི་བ་སྤྱ་མ་དྲི་བྲི་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཞེས་དང་།
 ཞི་བ་རྩྱ་མ་ཅན་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཞེས་བ་གཉིས་པོ་བདུན་རེ་བརྒྱས་ནས་སྤྱ་བཏབ།

*Holding a mālā between the palms of the hands, recite both [mantras] seven
 times, then blow [on the mālā]:*

oṃ vasumatī śhrīye svāhā ||

And: oṃ vajra acandraye svāhā ||

ཨོྃ་རུ་རུ་རུ་རུ་མ་མ་ཨ་ཡུར་བ་སུཌེ་པཱིྌ་ཀུ་རུ་སྐ་རུ།
ཞེས་བསྒྲས་སོ།

om̐ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna
pun̐ye puṣṭīm kuru svāhā || *Thus recite.*

སྟོང་ལས་རིན་ཆེན་སྟོང་དུ་གཏོར་མ་ནི། །
འདོད་ཡོན་ལྷ་ལྷན་བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འབུལ། །
དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་སྐྱ་ཆེ་རྒྱལ་བསྟན་རྒྱས། །
དེ་མཐུས་སྦྱོན་བདག་འགོ་ཀུན་ཆེ་སྤེལ་མཛོད། །
ཅེས་མཆོད། གཏོར་མ་འབུལ།

TONG LÉ RIN CHEN NÖ DU TOR MA NI
DÖ YÖN NGA DEN CHOM DEN DÉ MAR BÜL
PAL DEN LA MÉ KU TSÉ GYAL TEN GYÉ
DÉ TÛ JIN DAK DRO KÜN TSÉ PEL DZÖ 

Arising from emptiness is a jeweled vessel containing the torma
endowed with the five sense pleasures. I offer it to the
Transcendent Victress. Please cause the lives of the glorious
gurus and the Buddha's teachings to thrive, and thereby, the
vitality of benefactors and the lifespans of all beings increase!

Thus offer the torma.

མདུན་བསྐྱེད་མཆོལ་ལ་དམིགས་ཏེ།

མདུན་གྱི་མཆོལ་ཕུན་ཚོགས་བཀོད་བའི་ཞིང་། །

ལྷ་ན་སྤྲུག་དབུས་ལྷ་དུམ་འབར་བའི་སྤྲིང་། །

བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་མཚན་དབེས་གཟི་བརྗིད་འབར། །

ཞལ་གཅིག་སྤྲུག་བདུན་ཕྱག་གཡས་མཚོད་སྤྲིན་དང་། །

གཡོན་པས་ལྷ་ལྷ་དར་དང་རིན་ཆེན་བརྒྱན། །

DÜN GYI MANDAL PÜN TSOK KÖ PÉ ZHING

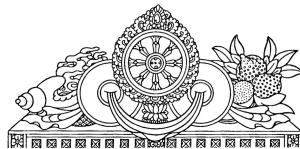
TA NA DUK Ü U DUM BAR WÉ TENG

CHOM DEN DÉ MA TSEN PÉ ZI JI BAR

ZHAL CHIK CHEN DÜN CHAK YÉ CHÖ JIN DANG

YÖN PÉ UTPAL DAR DANG RIN CHEN GYEN

*In front of yourself, visualize a mandala. The mandala before me is a perfectly arrayed buddha realm, lovely to behold. Upon a radiant uḍumwara flower sits the Transcendent Conqueress, whose major and minor marks blaze with splendor. She has one face and seven eyes. Her right hand is in the *mudrā* of generosity, and her left holds an *utpala* flower. She is adorned with silken garments and precious jewels.*



སྒྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྭ་ཨུཾ་ཱུ། །
 བྱགས་དབུས་རྩྱེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འོག་མིན་ནས། །
 བསྐྱོམ་འདྲ་སྒྱུན་བྲངས་གཉིས་མེད་ཐིམ་བར་གྱུར། །

CHI WOR Ö PAK NÉ SUM OM AH HUNG
 TUK Ü TAM LÉ Ö TRÖ OK MIN NÉ
 GOM DRA CHEN DRANG NYI MÉ TIM PAR GYUR 

Above her crown sits Amitābha and at her three places are
om̐ aḥ hūṁ. Light radiates from the **tām̐** at her heart, inviting
 [the wisdom being] resembling herself from Akaniṣṭha, who
 then is inseparably absorbed.

ཨོྭ་བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས། །
 མི་བྱེད་དད་སྒྲོབས་སྒྱུན་བྲངས་ན། །
 བརྩེ་ཆེན་བྱགས་རྗེས་དགོངས་ལ་གཤེགས། །
 ཨོྭ་ཨུཾ་རྩྱེ་རེ་བརྩོམ་མ་ཡ་ཇ་ཉིཐུ་ལྷན། །

OM CHOM DEN DÉ MA GYAL WA SÉ
 MI CHÉ DÉ TOP CHEN DRANG NA
 TSÉ CHEN TUK JÉ GONG LA SHEK
 OM ARYA TA RE BENDZA SA MA YA JA TISTHA LHAN 

Om̐. Transcendent Victress, buddhas, and *bodhisattvas*, when I
 invite you through the power of undivided faith, please come
 here and care for me with love and compassion!

om̐ ārya tāre vajra samaya ja tiṣṭha lhan ||

མཆོད་པ་ནི།

ཨོྭ་དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྐྱེལ་མཆོད་པའི་རྩལ། །

ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ཁོ་ན། །

མཆོད་ཡོན་ཞབས་བསིལ་མེ་ཏྲག་སྒྲོལ། །

མར་མེ་དྲི་ཆབ་ཞལ་ཟས་རོལ། །

འདོད་ཡོན་རྣམ་ལྷ་རྒྱལ་སྤྲིད་ཏྲགས། །

ལྷ་མིའི་དབལ་འབྱོར་ཀུན་བབང་གི། །

མཆོད་སྤྲིན་རྒྱ་མཚོ་འཕགས་ཚོགས་མཆོད། །

OM NGÖ JOR YI TRÜL CHÖ PÉ DZÉ

CHI NANG SANG WA DÉ KO NA

CHÖ YÖN ZHAP SIL MÉ TOK PÖ

MAR MÉ DRI CHAP ZHAL ZÉ RÖL

DÖ YÖN NAM NGÄ GYAL SI TAK

LHA MI PAL JOR KÜN ZANG GI

CHÖ TRIN GYA TSO PAK TSOK CHÖ

Offerings: **Oṃ.** To the noble assembly, I offer real and imaginary substances; outer, inner, secret, and suchness offerings; water to drink and bathe; the five sense pleasures: flowers, incense, lamps, fragrance, food, and music; the attributes of royalty; [the auspicious] symbols; the prosperity and glory of gods and humans. I offer all these as oceans of Samantabhadra offering clouds.

ཏུ་པ། ཤེ། སྒྲོལ་མ། སྒྲོལ་མ་ལ་བུ་རྩེ་ཏེ།

rūpa | śhabda | ghaṇḍam | rasa | sparśhenam ratna
mangala pūja hoḥ ||



མརྒྱལ་འབྲུལ་བཞི།

རི་རབ་སྤྱིང་བཞི་སྤྱིང་ཕྱན་འཁོར་ཡུག་བཅས། །

ལྷ་གནས་སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་རྣམ་སྣང་བརྒྱན། །

བདག་པོས་བབྱང་དང་མ་བབྱང་དངོས་པོ་ཀྱན། །

བདག་སྟོས་བྲངས་ཏེ་བཙོམ་ལྷན་འདས་མར་འབྲུལ། །

རྒྱ་མརྒྱལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ལ་ཨ་ཏཱྃ། །

RI RAP LING ZHI LING TREN KOR YUK CHÉ

LHA NÉ TONG SUM MI JÉ NAM NANG GYEN

DAK PÖ ZUNG DANG MA ZUNG NGÖ PO KÜN

DAK LÖ LANG TÉ CHOM DEN DÉ MAR BÜL

RATNA MANDALA PU DZA MÉ GHA LA AH HUNG

Mandala Offering: I imagine Mount Meru and the four continents and subcontinents with their surrounding enclosure; the divine realms; the billion-fold universe ornamented by Vairocana; everything owned and unowned. I offer all this to the Transcendent Victress.

ratna maṇḍala pūja meghala ah hūṃ ||



ས་གཞི་སྒོ་ས་ཆུ་སྒྲུག་གི་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །
 རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷ་ས་བརྒྱན་པ་འདི། །
 སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །
 འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་བར་ཤོག །ཅེས་འབུལ།

SA ZHI PÖ CHÜ JUK SHING MÉ TOK TRAM
 RI RAP LING ZHI NYI DÉ GYEN PA DI
 SANG GYÉ ZHING LA MIK TÉ PÜL WA YI
 DRO KÜN NAM DAK ZHING DU CHÖ PAR SHOK

The ground is sprinkled with scented water and strewn with flowers. It is adorned with Mount Meru, the four continents, the sun, and the moon. By visualizing it as a buddha-realm and offering it, may all beings enjoy the perfect purity of this realm!
Thus offer.

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་དང་། །
 ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །
 རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །
 ཀུན་ནས་དང་བས་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

JÉ TSÜN PAK MA DRÖL MA DANG
 CHOK CHU DÜ SUM ZHUK PA YI
 GYAL WA SÉ CHÉ TAM CHÉ LA
 KÜN NÉ DANG WÉ CHAK TSAL LO

Exalted Mother Tārā and all the buddhas and bodhisattvas abiding in the ten directions and three times, I prostrate to you with complete sincerity!

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

MÉ TOK DUK PÖ MAR MÉ DRI
 ZHAL ZÉ RÖL MO LA SOK PA
 NGÖ JOR YI KYI TRÜL NÉ BÜL
 PAK MÉ TSOK KYI ZHÉ SU SÖL

I offer real and imagined flowers, incense, oil lamps,
 fragrance, food, music, and the like. Gathering of the Exalted
 Mother, please accept them!

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །
 མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ། །
 སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་པའི། །
 སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི། །

TOK MA MÉ NÉ TA DÉ BAR
 MI GÉ CHU DANG TSAM MÉ NGA
 SEM NI NYÖN MONG WANG GYUR PÉ
 DIK PA TAM CHÉ SHAK PAR GYI

I confess the ten non-virtues, the five grave acts with
 immediate result, and every misdeed of the mind controlled
 by afflictions from beginningless time until now.

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

NYEN TÖ RANG GYAL JANG CHUP SEM
SO SÖ KYÉ WO LA SOK PÉ
DÜ SUM GÉ WA CHI SAK PÉ
SÖ NAM LA NI DAK YI RANG

I rejoice in the merit of all virtues accumulated in the three times by the hearers, solitary realizers, *bodhisattvas*, ordinary beings, and the like.

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །
སྤྱི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བར། །
ཆེ་ཆུང་བྱུན་མོང་གིས་བསྐྱོར་བའི། །
ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG
LO YI JÉ DRAK JI TA WAR
CHÉ CHUNG TÛN MONG TEK PA YI
CHÖ KYI KOR LO KOR DU SÖL

Please turn the wheel of the Dharma of the greater, lesser, and common vehicles according to the dispositions and mental capacities of sentient beings!

ལཔོར་བ་ཇི་སྤྱིད་མ་སྟོང་བར། །
 ཟུང་ན་མི་འདའ་བྱུགས་རྗེ་ཡིས། །
 ཟུག་བསྐྱལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །
 སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

KOR WA JI SI MA TONG WAR
 NYA NGEN MI DA TUK JÉ YI
 DUK NGAL GYA TSOR JING WA YI
 SEM CHEN NAM LA ZIK SU SÖL

Until *saṃsāra* is empty, please do not enter *nirvāṇa*, but gaze
 with compassion upon sentient beings drowning in an ocean
 of pain!

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

DAK GI SÖ NAM CHI SAK PA
 TAM CHÉ JANG CHUP GYUR GYUR NÉ
 RING POR MI TOK DRO WA YI
 DREN PÉ PAL DU DAK GYUR CHIK

May all the merit I have amassed become the cause of
 awakening, and may I soon become a glorious guide of
 transient beings!

[illegible]

Refine with: **om̐ svabhāva śhuddha sarva dharma
svabhāva śhuddho haṃ ||**

རིག་ཆེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་བདུད་ཅི་འི་བཅུད། །
འཕགས་མར་འབྱུང་ལོ་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་མཛད་གསོལ། །

PAK MAR BÜL LO PAL JOR GYÉ DZÉ SÖL



I offer the *torma*—the pure essence of nectar—in a jeweled vessel to the Exalted Lady. Please expand glory and wealth.



བྱུག་འཆའ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི།
Homage to the Twenty-one Taras
(English Translation by FPMT)

ཨོ་རྩེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྟོལ་མ་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ། །

OM JÉ TSÜN MA PAK MA DRÖL MA LA CHAK TSAL LO

Om. I prostrate to the noble transcendent liberator.

1. བྱུག་འཆའ་སྟོལ་མ་ལྷུར་མ་དཔའ་མོ། །
སྟུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྟོག་དང་འདྲ་མ། །
འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །
གེ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །

CHAK TSAL DRÖL MA NYUR MA PA MO
CHEN NI KÉ CHIK LOK DANG DRA MA
JIK TEN SUM GÖN CHU KYÉ ZHAL GYI
GÉ SAR JÉ WA LÉ NI JUNG MA

Homage! Tara, swift, heroic!
Eyes like lightning instantaneous!
Sprung from op'ning stamens of the
Lord of three world's tear-born lotus!

2. བྲག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། །
གང་བ་བརྒྱའི་བརྟེན་ས་པའི་ཞལ་མ། །
སྐར་མ་སྟོང་བྲག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །
རབ་ཏུ་ཐྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །

CHAK TSAL TÖN KÉ DA WA KÜN TU
GANG WA GYA NI TSEK PÉ ZHAL MA
KAR MA TONG TRAK TSOK PA NAM KYI
RAP TU CHÉ WÉ Ö RAP BAR MA

Homage! She whose face combines a
Hundred autumn moons at fullest!
Blazing with light rays resplendent
As a thousand star collection!

3. བྲག་འཚལ་སེར་སྡོ་ཆུ་ནས་སྦྱེས་ཀྱི། །
པདྨས་བྲག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །
སྦྱོན་བ་བརྟོན་འགྲུས་དཀའ་བྱུང་ནི་བ། །
བཟོད་བ་བསམ་གཏན་སྦྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །

CHAK TSAL SER NGO CHU NÉ KYÉ KYI
PÉ MÉ CHAK NI NAM PAR GYEN MA
JIN PA TSÖN DRÜ KA TUP ZHI WA
ZÖ PA SAM TEN CHÖ YÜL NYI MA

Homage! Golden-blue one, lotus
Water born, in hand adorned!
Giving, effort, calm austerities,
Patience, meditation her sphere!

4. ཡུལ་འཆལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར། །
མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྦྱོང་མ། །
མ་ལུས་ཕ་རོལ་སྤྱོད་པ་ཐོབ་པའི། །
རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་མ། །

CHAK TSAL DÉ ZHIN SHEK PÉ TSUK TOR
TA YÉ NAM PAR GYAL WAR CHÖ MA
MA LÜ PA RÖL CHIN PA TOP PÉ
GYAL WÉ SÉ KYI SHIN TU TEN MA

Homage! Crown of tathagatas,
Actions triumph without limit!
Relied on by conquerors' children,
Having reached ev'ry perfection!

5. ཡུལ་འཆལ་ཏུ་རྩ་རྒྱུ་ཡི་གེས། །
འདོད་དང་སྤྱོད་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །
འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །
ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ། །

CHAK TSAL TUTTA RA HUNG YI GÉ
DÖ DANG CHOK DANG NAM KA GANG MA
JIK TEN DÜN PO ZHAP KYI NEN TÉ
LÜ PA MÉ PAR GUK PAR NÜ MA

Homage! Filling with TUTTARE,
HUM, desire, direction, and space!
Trampling with her feet the seven worlds,
Able to draw forth all beings!

6. ཕྱག་འཆལ་བརྒྱ་བྱིན་མི་ལྟ་ཚངས་པ། །
 རླུང་ལྟ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཆོད་མ། །
 འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་ནམས་དང་། །
 གཞོད་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །

CHAK TSAL GYA JIN MÉ HLA TSANG PA
 LUNG HLA NA TSOK WANG CHUK CHÖ MA
 JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG
 NÖ JIN TSOK KYI DÜN NÉ TÖ MA

Homage! Worshipped by the all-lords,
 Shakra, Agni, Brahma, Marut!
 Honored by the hosts of spirits,
 Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!

7. ཕྱག་འཆལ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་ཡཏ་ཀྱིས། །
 ཡ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛོམས་མ། །
 གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །
 མེ་འབར་འབྲུགས་པ་གིན་རྩ་འབར་མ། །

CHAK TSAL TRÉ CHÉ JA DANG PÉ KYI
 PA RÖL TRÜL KOR RAP TU JOM MA
 YÉ KUM YÖN KYANG ZHAP KYI NEN TÉ
 MÉ BAR TRUK PA SHIN TU BAR MA

Homage! With Her TRAD and PHAT sounds
 Destroying foes' magic diagrams!
 Her feet pressing, left out, right in,
 Blazing in a raging fire-blaze!

8. ཕྱག་འཆའ་རྩ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོས། །
 བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །
 ལུ་སྒྲེས་ཞལ་ནི་བློ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །
 དབྱ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །

CHAK TSAL TU RÉ JIK PA CHEN MÖ
 DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA
 CHU KYÉ ZHAL NI TRO NYER DEN DZÉ
 DRA WO TAM CHÉ MA LÜ SÖ MA

Homage! TURE, very dreadful!
 Destroyer of Mara's champion(s)!
 She with frowning lotus visage
 Who is slayer of all enemies!

9. ཕྱག་འཆའ་དགོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི། །
 སོར་མོས་བྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །
 མ་ལུས་བྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །
 རང་གི་འོད་ཀྱི་ཆོགས་རྣམས་འབྲུག་མ། །

CHAK TSAL KÖN CHOK SUM TSÖN CHAK GYÉ
 SOR MÖ TUK KAR NAM PAR GYEN MA
 MA LÜ CHOK KYI KOR LÖ GYEN PÉ
 RANG GI Ö KYI TSOK NAM TRUK MA

Homage! At the heart her fingers,
 Adorn her with Three Jewel mudra!
 Light-ray masses all excited!
 All directions' wheels adorn her!

10. ལྷག་འཚལ་རབ་རྩ་དགའ་བ་བརྗེད་པའི། །
དབུ་རྒྱུན་འོད་ཀྱི་སྒྲིབ་བས་སྒྲེལ་མ། །
བཞད་པ་རབ་བཞད་རྩུབ་རྩིས། །
བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ། །

CHAK TSAL RAP TU GA WA JI PÉ
U GYEN Ö KYI TRENG WÉ PEL MA
ZHÉ PA RAP ZHE TUTTA RA YI
DÜ DANG JIK TEN WANG DU DZÉ MA

Homage! She so joyous, radiant,
Crown emitting garlands of light!
Mirthful, laughing with TUTTARE,
Subjugating maras, devas!

11. ལྷག་འཚལ་ས་གཞི་སྦྱང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །
ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་པ་ཉིད་མ། །
བློ་གཉིར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས། །
ཐོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྦྱོལ་མ། །

CHAK TSAL SA ZHI KYONG WÉ TSOK NAM
TAM CHÉ GUK PAR NÜ PA NYI MA
TRO NYER YO WÉ YI GÉ HUNG GI
PONG PA TAM CHÉ NAM PAR DRÖL MA

Homage! She able to summon
All earth-guardians' assembly!
Shaking, frowning, with her HUM sign
Saving from every misfortune!

12. ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན། །
བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་གིན་ཏུ་འབར་མ། །
རལ་བའི་བློད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །
རྟག་པར་གིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ། །

CHAK TSAL DA WÉ DUM BÜ U GYEN
GYEN PA TAM CHÉ SHIN TU BAR MA
RAL PÉ TRÖ NA Ö PAK MÉ LÉ
TAK PAR SHIN TU Ö RAB DZÉ MA

Homage! Crown adorned with crescent
Moon, all ornaments most shining!
Amitabha in her hair-knot
Sending out much light eternal!

13. ཕྱག་འཚལ་བསྐལ་བའི་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། །
འབར་བའི་ཐེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། །
གཡས་བརྒྱད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར་དགའ། །
དབྱ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

CHAK TSAL KAL PÉ TA MÉ MÉ TAR
BAR WÉ TRENG WÉ Ü NA NÉ MA
YÉ KYANG YÖN KUM KÜN NÉ KOR GA
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

Homage! She 'mid wreath ablaze like
Eon-ending fire abiding!
Right stretched, left bent, joy surrounds you
Troops of enemies destroying!

14. ཕྱག་འཚལ་ས་གནིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།
མཐིལ་གྱིས་བསྐྱོན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ། །
ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གོ་རྒྱུ་གིས། །
རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ། །

CHAK TSAL SA ZHI NGÖ LA CHAK GI
TIL GYI NÜN CHING ZHAP KYI DUNG MA
TRO NYER CHEN DZÉ YI GÉ HUNG GI
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA

Homage! She who strikes the ground with
Her palm, and with her foot beats it!
Scowling, with the letter HUM the
Seven levels she does conquer!

15. ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ནི་མ། །
བྱ་ངན་འདས་ནི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །
སྣ་རྒྱ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་པས། །
སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ། །

CHAK TSAL DÉ MA GÉ MA ZHI MA
NYA NGEN DÉ ZHI CHÖ YÜL NYI MA
SVA HA OM DANG YANG DAK DEN PÉ
DIK PA CHEN PO JOM PA NYI MA

Homage! Happy, virtuous, peaceful!
She whose field is peace, nirvana!
She endowed with OM and SVAHA,
Destroyer of the great evil!

16. ཕྱག་འཚལ་ཀླན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །
 དབྲ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྩ་འགེམས་མ། །
 ཡི་གེ་བརྩ་བའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །
 རིག་པ་རྩྭ་ལས་སྒྲོལ་མ་ཉིད་མ། །

CHAK TSAL KÜN NÉ KOR RAP GA WÉ
 DRA YI LÜ NI RAP TU GEM MA
 YI GÉ CHU PÉ NGAK NI KÖ PÉ
 RIK PA HUNG LÉ DRÖL MA NYI MA

Homage! She with joy surrounded
 Tearing foes' bodies asunder,
 Frees with HUM and knowledge mantras,
 Arrangement of the ten letters!

17. ཕྱག་འཚལ་རྩ་རེ་ཞབས་ནི་བདེབས་པས། །
 རྩྭ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །
 རི་རབ་མན་རྩྭ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད། །
 འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

CHAK TSAL TU RE ZHAP NI DAP PÉ
 HUNG GI NAM PÉ SA BÖN NYI MA
 RI RAP MEN DHA RA DANG BIK JÉ
 JIK TEN SUM NAM YO WA NYI MA

Homage! TURE! With seed letter
 Of the shape of syllable HUM!
 By foot stamping shakes the three worlds,
 Meru, Mandara, and Vindhya!

18. ཕྱག་འཆའ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །
 རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །
 ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཡེ་ཀྱི་ཡི་གེས། །
 དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །

CHAK TSAL HLA YI TSO YI NAM PÉ
 RI DAK TAK CHEN CHAK NA NAM MA
 TA RA NYI JÖ PHET KYI YI GÉ
 DUK NAM MA LÜ PAR NI SEL MA

Homage! Holding in her hand the
 Hare-marked moon of deva-lake form!
 With twicespoken TARA and PHAT,
 Totally dispelling poison!

19. ཕྱག་འཆའ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །
 ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱེན་མ། །
 གུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་ཀྱིས། །
 ཟུང་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ། །

CHAK TSAL HLA YI TSOK NAM GYAL PO
 HLA DANG MI AM CHI YI TEN MA
 KÜN NÉ GO CHA GA WÉ JI KYI
 TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA

Homage! She whom gods and their kings,
 And the kinnaras do honour!
 Armoured in all joyful splendor,
 She dispels bad dreams and conflicts!

20. ཕྱག་འཆའ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི། །
 སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །
 ཏ་ར་གཉིས་བརྗོད་རྩུ་ར་ཡིས། །
 བྱིན་རྩུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

CHAK TSAL NYI MA DA WA GYÉ PÉ
 CHEN NYI PO LA Ö RAP SAL MA
 HA RA NYI JÖ TUTTA RA YI
 SHIN TU DRAK PÖ RIM NÉ SEL MA

Homage! She whose two eyes bright with
 Radiance of sun and full moon!
 With twice HARA and TUTTARE
 She dispels severe contagion!

21. ཕྱག་འཆའ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །
 ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ། །
 གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྦྱོན་ཆོགས་རྣམས། །
 འཛོམས་པ་རྩུ་རེ་རབ་མཆོག་ཉིད་མ། །

CHAK TSAL DÉ NYI SUM NAM KÖ PÉ
 ZHI WÉ TU DANG YANG DAK DEN MA
 DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSOK NAM
 JOM PA TU RE RAP CHOK NYI MA

Homage! Full of liberating
 Pow'r by the set of three natures!
 Destroys hosts of spirits, yakshas,
 And raised corpses! Supreme! TURE!

ཙ་བའི་སྒྲགས་གྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་། །
ཕྱག་འཆལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག །

TSA WÉ NGA K KYI TÖ PA DI DANG
CHAK TSAL WA NI NYI SHU TSA CHIK

These praises with the root mantras
And prostrations thus are twenty-one!

༄༅། །རྩི་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོད་པ་བྱིན་རྒྱབས་མཁུ་མ་གྱེགས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Swift Blessings: A Praise to the Twenty-One Tārās

ཨོ། རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྦྱོར་སྒྲར་ཕྱགས་བསྟེད་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་གྱུར་མ་
ལུས་རྒྱལ་བའི་ཐྱིན་ལས་ཀུན་སྐྱབ་མ། །

OM GYAL WA KÜN GYI CHEN NGAR TUK KYÉ GYAL WÉ YUM
GYUR MA LÜ GYAL WÉ TRIN LÉ KÜN DRUP MA

Om! You first formed the resolve to awaken before the
victorious ones—you, their noble mother, fulfiller of their
awakened activities.

སྦྱར་མ་དཔའ་མོ་དབྱངས་ཅན་མ་དང་བསོད་ནམས་མཆོག་གཏེར་
རྣམ་རྒྱལ་རིགས་བྱེད་མ་དང་འཛིགས་བྱེད་མ། །

NYUR MA PA MO YANG CHEN MA DANG SÖ NAM CHOK TER
NAM GYAL RIK CHÉ MA DANG JIK CHÉ MA

O swift and courageous heroine—Sarasvatī, Treasury of Merit,
All-Victorious, Kurukullā, Yakṣa Princess,

གཞན་གྱིས་མི་བྱབ་གཞན་ལས་རྒྱལ་དང་སང་ལྷེད་
ནགས་ཀྱི་སྒྲོལ་མ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྒྱལ་ལོར་སྟེར་མ། །

ZHEN GYI MI TUP ZHEN LÉ GYAL DANG SENG DENG
NAK KI DRÖL MA JIK TEN SUM GYAL NOR TER MA

Invincible, Conqueror, Tārā of the Teak Forest, Queen of
the Three Realms, Bestower of Wealth,

བཀྲ་ཤིས་དོན་བྱེད་དབྱ་དཔུང་འཛམས་མ་ཁྲོ་གཉིར་
ཅན་མཛད་རབ་ཞི་མ་དང་འབར་བའི་འོད་ཅན་མ། །

TRA SHI DÖN CHÉ DRA PUNG JOM MA TRO NYER
CHEN DZÉ RAP ZHI MA DANG BAR WÉ Ö CHEN MA

Granter of Auspiciousness, Benevolent Heroine,
Vanquisher of Enemy Troops, Frowning Lady, Universal
Pacifier , Lady of Blazing Light,

དཔག་མེད་གཞོན་མ་མ་བྱ་ཆེན་མོ་མི་ཕམ་རྒྱལ་མོ་
རི་ཁྲོད་མ་དང་འོད་ཟེར་ཅན་མར་འདུད། །

PAK MÉ NÖN MA MA JA CHEN MO MI PAM GYAL MO
RI TRÖ MA DANG ÖZ ER CHEN MAR DÜ

Boundless Subduer, Great Peacock Lady, Indomitable
Queen, Hermit Lady, Goddess of Light Rays, obeisance
to you!

འགྲོ་ཀུན་སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་སྒྲོལ་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་འདོད་
བདག་ཀྱང་བྱེད་ལ་རེའོ་རྗེ་བཙུན་མ། །

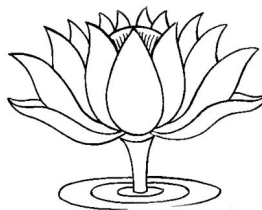
DRO KÜN SI PÉ TSO LÉ DRÖL CHIR JANG CHUP TOP DÖ
DAK KYANG KHYÉ LA RÉ'O JE TSÜN MA

In you, Noble Tārā, I place my hopes to reach awakening,
that I may free all beings from the ocean of samsara!

རྒྱ་གར་གྱི་པཱྌི་ཏ་ནམས་གྱི་ཐུགས་དམ་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་གསོལ་འདེབས་བྱིན་རྒྱབས་མཁུ་མགྲོགས་མ་ཞེས་བྱ་བ་
འདི་ནི་བསྐྱན་འགྱུར་ནས་ཞོལ་དུ་ཐུང་བ་བྱིན་རྒྱབས་མཁུ་། ཚར་བརྒྱ་སྟོང་གི་འབུམ་སོགས་གྲངས་བསགས་པ་
ལ་ཉེ་བར་མ་ཞོལ། །

This, the daily heart supplication of the Indian panditas, entitled Swift Blessings, is extracted from the Collected Translated Treatises (Tengyur), and it grants blessings quickly. One should accumulate one hundred, one thousand, ten thousand, one hundred thousand, etc. recitations of it.

Translation of "Swift Blessings: A Praise to the Twenty-One Tārās" by Lhasey Lotsawa Translations, 2019 (trans. Ani Chöying Lhamo and Laura Dainty, ed. Libby Hogg). Further edited by David Newman to fit with the style and format of the Garchen Buddhist Institute.



ཕན་ཡོན་ནི།

Benefits of the Twenty-one Tārās' Praises

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྷན་པ་ལེ། །
སྒོ་ལྷན་གང་གིས་རབ་དད་བརྗོད་པས། །
སྒོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་དེ། །
དྲན་པས་མི་འཛིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྒྲེར། །

LHA MO LA GÜ YANG DAK DEN PÉ
LO DEN GANG GI RAP DÉ JÖ PÉ
SÖ DANG TO RANG LANG PAR CHÉ DE
DREN PÉ MI JIK TAM CHÉ RAP TER

To one who has true devotion to the Goddess, a wise person who recites this [prayer] with faith, who remembers her in the evening and upon arising at dawn, absolute fearlessness will be bestowed.

སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་རྩུ་ནི་བ། །
ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཛོམས་པ་ཉིད་དོ། །
རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས། །
ལྷུང་དུ་དབང་ནི་བསྐྱུར་བར་འགྱུར་ལ། །

DIK PA TAM CHÉ RAP DU ZHI WA
NGEN DRO TAM CHÉ JOM PA NYI DO
GYAL WA CHÉ WA DRAK DÜN NAM KYI
NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA

All misdeeds will be pacified and all lower realms utterly conquered. And one will be empowered quickly by seventy million buddhas.

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་། །
 སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ། །
 དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ། །
 བརྟན་ལ་གནས་པ་འཇམ་གཞན་ལ་འགྲོ་བ། །

DI LÉ CHÉ WA NYI NI TOP CHING
 SANG GYÉ GO PANG TAR TUK DER DRO
 DÉ YI DUK NI DRAK PO CHEN PO
 TEN LA NÉ PA'AM ZHEN LA DRO WA

Attaining greatness by this [practice], one will arrive at the ultimate state of buddhahood.

ཟོས་པ་དང་ནི་འབྱུང་བ་ཉིད་ཀྱང་། །
 དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ། །
 གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི། །
 སྤྱག་བསྐྱེལ་ཚྲིགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ། །

ZÖ PA DANG NI TUNG WA NYI KYANG
 DREN PÉ RAP TU SEL WA NYI TOB
 DÖN DANG RIM DANG DUK GI ZIR WÉ
 DUK NGAL TSOK NI NAM PAR PANG TÉ

By remembering her, even the virulent poison of plants or meat that have been eaten or drunk will be utterly expelled. This prayer completely eliminates the torment of afflictions of negative forces, epidemics, and poisons, even when recited on behalf of others.

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ་ །
 གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན། །
 བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་། །
 རོར་འདོད་པས་ནི་རོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ། །
 འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། །
 བགེགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཇོམས་འགྱུར། །

SEM CHEN ZHEN PA NAM LA YANG NGO
 NYI SUM DÜN DU NGÖN PAR JÖ NA
 BU DÖ PÉ NI BU TOP GYUR ZHING
 NOR DÖ PÉ NI NOR NAM NYI TOB
 DÖ PA TAM CHÉ TOP PAR GYUR TÉ
 GEK NAM MÉ CHING SO SOR JOM GYUR

On reciting it clearly twice, thrice, or seven times, those who want children will have a child and those who desire wealth will attain it. All of one's wishes will be fulfilled, all obstacles will cease, and every hindrance will be destroyed.

རྒྱལ་འཕགས་སྒྲོལ་བུགས་རྗེས་བདག་འགྲོ་སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱང་། །
 ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ཏེ་སྦྱེ་ཀླན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅུས། །
 མི་མཐུན་ནི་སྦྱེ་སྦྱང་བརྩོན་ཚོས་འབྱོར་རྒྱས། །
 འགྲོ་ཀླན་འཛིགས་སྒྲོལ་བྱོད་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག

PAK DRÖL TUK JÉ DAK DRO DRIB NYI JANG
 TSOK NYI DZOK TÉ KYE KÜN JIK GYÉ CHÜ
 MI TÜN ZHI TÉ DRUP TZÖN CHÖ JOR GYÉ
 DRO KÜN JIK DRÖL KYÖ ZHIN SANG GYÉ SHOK



Noble Ārya Tārā, through your compassion, the obscurations of myself and all beings are cleansed and the two accumulations are completed. In every lifetime, may unfavorable conditions [arising from] the eight or ten fears be pacified, and may Dharma practice, activities, and wealth increase. May all beings be liberated from danger and attain buddhahood like you!

ཅེས་སྐྱགས་བཞུས་ན།

འཕགས་མའི་བྱགས་ཀར་རྒྱ་དཀར་སྐྱགས་ཐེང་ལའོར། །

འོད་འཕྲོས་དོན་བྱས་ཆོད་པལ་རྒྱས་པར་གྱུར། །

PAK MÉ TUK KAR TAM KAR NGAK TRENG KOR
 Ö TRÖ DÖN JÉ TSÉ PAL GYÉ PAR GYUR

While reciting the mantra: In Ārya Tārā's heart is a white **tām̐** encircled by the mantra garland. Its radiant light accomplishes the [twofold] purpose and increases life and glory.

ཨོྃ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་མའ་མའ་ཨ་ཡུར་ན་བུཌེ་ཤཾྎི་ཀུ་རུ་སྐྱ་རྒྱ། ཅེས་བཞུས།

om̐ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna puṇye puṣṭim̐ kuru svāhā ||

Thus recite.

སྐབས་བདུན་མ་ནི།

The Seven Verses of Supplication to Tārā for Protection

མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚས་དབྱིངས་ན། །
ཡུམ་རྩེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱོལ་མ་བཞུགས། །
དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ། །
བདག་འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ། །

MA KYE WA MÉ PÉ CHÖ YING NA
YUM JÉ TSÜN HLA MO DRÖL MA ZHUK
DÉ SEM CHEN KÜN LA DÉ TER MA
DAK JIK PA KÜN LÉ KYAP TU SÖL

Noble Goddess, Mother Tārā, you dwell within the realm of the unborn *dharmadhātu* mother. You, who bestow happiness on all sentient beings, please protect us from all fears!

རང་ཚས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། །
སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་བ་ཡི། །
མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །
ཡུམ་ལྷ་མོ་བྱིད་གྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ། །

RANG CHÖ KU YIN PAR MA SHE PAR
SEM NYÖN MONG WANG DU GYUR PA YI
MA KOR WAR KYAM PÉ SEM CHEN LA
YUM LHA MO KYÖ KYI KYAP TU SÖL

Unaware that they themselves are *dharmakāya*, my mothers wander in *samsāra* with minds controlled by afflictions. Mother Goddess, please protect us!

ཚཱ་སྟིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། །
 བ་སྟོད་ཚིག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
 བྱུང་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱེས་པ་ལ། །
 ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

CHÖ NYING NÉ GYÜ LA MA KYE PAR
 TA NYE TSIK GI JÉ DRANG NÉ
 DRUP TA NGEN PÉ LÜ PA LA
 YUM YANG DAK GI HLA MÖ KYAP TU SÖL

If the Dharma does not truly take birth in our hearts, we
 will follow verbal conventions and become deceived by
 erroneous philosophies. Genuine Mother Goddess, please
 protect us!

ཏྲ་པས་པར་དཀའ་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། །

TOK PAR KA WA RANG GI SEM
 TONG NÉ GOM PAR MI JÉ PAR
 JA WA NGEN PÉ YENG WA LA
 YUM DREN PÉ HLA MÖ KYAP TU SÖL

Having seen the nature of mind—so difficult to realize—
 we do not habituate it but remain lost in negative activities.
 Mindful Mother Goddess, please protect us!

སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡེ་ཤེས་ལ། །
 གཉིས་སུ་འཛོན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས། །
 ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅིངས་པ་རྣམས། །
 བྱགས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྟ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

SEM RANG JUNG NYI MÉ YÉ SHÉ LA
 NYI SU DZIN PÉ BAK CHAK KYI
 JI TAR JÉ KYANG CHING PA NAM
 TUK NYI MÉ KYI HLA MÖ KYAP TU SÖL

Due to the habit of dualistic grasping at the mind that is self-
 arisen, non-dual wisdom, we are bound no matter what we do.
 Goddess of Non-dual Mind, please protect us!

ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་ཀྱང་། །
 རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ཏེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་བས། །
 ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་མྱོངས་པ་ལ། །
 ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་ཀྱི་ལྟ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

YANG DAK GI DÖN LA NÉ JÉ KYANG
 GYU DRE KYI TEN DREL MI SHE PÉ
 SHE JÉ DÖN LA MONG PA LA
 YUM KÜN KYEN GYI HLA MÖ KYAP TU SÖL

Although we have dwelt in the ultimate truth, we are unaware of
 the interdependence of cause and effect. Thus, we are blind to the
 meaning of what is to be known. Omniscient Mother Goddess,
 please protect us!

སྒྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །
བམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་གྱིས། །
ད་དུང་སྒྲོབ་མའི་གང་ཟག་ལ། །
ཡུམ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

TRÖ DREL NAM KE TSEN NYI CHEN
TAM CHÉ DÉ DANG YER MÉ KYI
DA DUNG LOB MÉ GANG ZAK LA
YUM DZOK SANG GYÉ KYI KYAP TU SÖL

Even those of us who are disciples [cannot see that] everything
is inseparable from the nature of unelaborated space. Mother of
Perfect Awakening, please protect us!

ཨོྃ་ཨུཊ་ཏུ་རེ་ས་པ་རེ་སྒྲུ་ར་ཨཱཱྀ། སུབྱོ། སུམྱོ། ལྷུཔོ། ཨུ་ལོ་ཀོ་ ལྷཱོ།
འི་མི་བྱོ། ཤུབ་བྱ་ཏུ་རྩྭ་སྒྲུ་ཏུ།

om ārya tāre sapariwāra argham | pādyam | puṣpam |
dhūpaṃ | ālokaṃ | ghandam | naividyaṃ | śhabda
praticcha svāhā || 

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །
 འབས་ཀྱི་པརྫོ་ལ་བརྟད་དེ། །
 ཐོངས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །
 སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཆའ་བསྟོད། །

HLA DANG HLA MIN CHÖ PEN GYI
 ZHAP KYI PEMO LA TÜ DE
 PONG PA KÜN LÉ DRÖL DZÉ MA
 DRÖL MA YUM LA CHAK TSAL TÖ



Homage and praise to the Exalted Mother Tārā, who liberates from all misfortune, and at whose lotus feet all *devas* and *asuras* bow their crowns in reverence!

ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ནི།

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་རེ་ས་མ་ཡ་མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། ཨྷ་རྩ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཤོ་པ་ཏི་ཤ། དི་རྫོ་མེ་རྣ་བ།
 སུ་ཏི་ཏཱ་མེ་རྣ་བ་སུ་པི་ཏཱ་མེ་རྣ་བ། ཨྷ་རུ་ར་ཏྟོ་མེ་རྣ་བ་ས་ཐ་སི་རྫི་མེ་པལ་རྫོ།
 ས་ཐ་ཀུ་སུ་ཙ་མེ་ཙཱ་ཏྟོ་ཤེ་ཡེ། ཀུ་རུ་རྫོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ག་མ་ཏཱ།
 ཨྷ་རྩ་ཏཱ་རེ་མྱ་མེ་མུ་ལྷ། ཨྷ་རྩ་ཏཱ་རེ་རྣ་བ་མ་རྩ་ས་མཡ་ས་ཏཱ་ཨེ། ཞེས་ལན་གསུམ།

The Hundred-Syllable Mantra: om ārya tāre samaya manupālaya |
ārya tāre tvenopa tiṣṭha | dṛiḍho me bhava | sutokyo me
bhava | supokyo me bhava | anurakto me bhava | sarva
siddhimme prayaccha | sarva karmasu came cittam śhreyah
kuru hūṃ | ha ha ha ha hoḥ | bhagavatī | ārya tāre māme
muñca | ārya tāre bhava | mahā samaya sattva aḥ ||

Recite three times.

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

MA JOR YONG SU MA DRUP DANG
DAK LO MONG PÉ WANG GI NI
NONG PA GANG CHI ZÖ DZÖ LA
NGÖ DRUP DAM PA TSÖL WAR RIK

As you have forgiven whatever faults might have occurred due to deficiencies, incompetence, and the confusions in my mind, you will surely bestow true accomplishments on me!

ཨོ་འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །
ལམོར་བ་སྲིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །
ནད་མེད་ཆེ་དང་དབང་ལྷུག་སོགས། །
མཆོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱལ་དུ་གསོལ། །

OM DIR NI TEN DANG HLEN CHIK TU
KOR WA SI DU ZHUK NÉ KYANG
NÉ MÉ TSÉ DANG WANG CHUK SOK
CHOK NAM LEK PAR TSAL DU SÖL

Om̐. Please stay here together with this sacred shrine for as long as *samsāra* exists! Remaining here, please bestow good health, vitality, power, and supreme [attainments]!

ཨོྩ་ཁྱེད་གྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀྱན་མཛད། །
 རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོབས། །
 སངས་རྒྱས་ཡུལ་དུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་། །
 སྤར་ཡང་འབྱོན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །
 བཛྲ་སྤྱ།

OM KYE KYI SEM CHEN DÖN KÜN DZÉ
 JÉ SU TÜN PÉ NGÖ DRUP TSÖL
 SANG GYÉ YÜL DU SHEK NÉ KYANG
 LAR YANG JÖN PAR DZÉ DU SÖL – VAJRA MU

Om. As you are the one who fulfills the purpose of all
 sentient beings, please bestow accomplishments!
 Although you [now] depart to the buddha realm,
 please appear here once again! **Vajra mu!**

བདག་མདུན་ཡེ་ཤེས་པ་རང་བཞིན་གྱིས་དབྱིངས་སུ་གཤེགས། །
 དམ་ཚིག་པ་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར། །

DAK DÜN YÉ SHÉ PA RANG ZHIN GYI YING SU SHEK
 DAM TSIK PA RANG LA TIM PAR GYUR

The wisdom-being in front spontaneously departs into space,
 and the *samaya*-being dissolves into myself.

གྲུལ་མཆོན་ཅེ་མོ་དབང་གྲུལ་ལྟར། །
 ལྟ་མོའི་མཆོད་པས་དངོས་གྲུབ་ལྟར། །
 ལྷ་མ་ལྟ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །
 བདག་གིས་བསྟེན་བསྐྱབ་མཆོད་པ་ཡིས། །
 དགོ་བས་འགྲོ་ལྟར་ཁྱོད་འགྲུབ་ཤོག ། ཅེས་བསྟོ་བར་བྱལ།

GYAL TSEN TSÉ MO WANG GYAL TAR
 HLA MÖ CHÖ PÉ NGÖ DRUP TER
 LA MA HLA YI TRA SHI SHOK 
 DAK GI NYEN DRUP CHÖ PA YI
 GÉ WÉ DRO NYUR KYÖ DRUP SHOK

When gods and humans worship you, you grant them *siddhis*
 like the kingly power of a victory banner's top.
 May the auspiciousness of the gurus and deities be present!
 By the virtue of my approach, accomplishment, and
 veneration, may transient beings quickly accomplish you!
Thus dedicate.

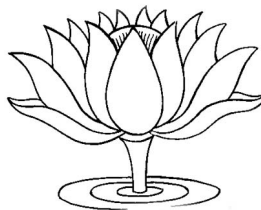
དེ་ལྟར་སྒྲོལ་ཆོག་མཆོད་པ་བསྐྱབ་པ་འདི་ཉིད། རྟོགས་ལྡན་གྲུབ་བརྟེན་པ་བསྟེན་གྲུས་ཀྱི་གསུངས་བཞེད་ལྟར་
 འཕགས་མ་ཉིད་ཀྱིས་ལན་གསུམ་དུ་བདུད་ཅི་དང་ཤེལ་ཐོང་། ལྷ་ལྟལ་འདབ་བརྒྱ་མོགས་གནང་བའི་རྗེས་
 ཉམས་དགོ་བའི་རྟགས་ཡིན་ཆོད་བྱུང་བས་གསུང་མ་བཅག་ཅོམ། མགར་སྐུལ་སྐུ་ཐོང་བདུན་པ་ཐིན་ལས་
 ཡོངས་ཁྱབ་ཀྱིས་འཕྲལ་བྲིས་པ་དགོའོ། མཆོལ། བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

*Thus, this concise Tārā mandala practice was composed in fulfillment of
 the wish of the realized Siddha Tēngyē. Having had three dream-visions in
 which the Noble Lady herself offered him nectar, a crystal mālā, a
 hundred-petalled utpala flower, [and believing these to be] virtuous signs,
 the seventh Gar Trülku, Trinlé Yongkhyab, immediately wrote down [this
 sādhana, narrowly avoiding] altering her enlightened words. May it be
 virtuous! Mangalam! May it be auspicious!*

རྗེ་བཙུན་བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །
 བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
 སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་ཟུར་རྫོགས་ཏེ། །
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

JÉ TSÜN CHOM DEN DÉ MA TUK JÉ CHEN
 DAK DANG TA YÉ SEM CHEN TAM CHÉ KYI
 DRIB NYI JANG ZHING TSOK NYI NYUR DZOK TÉ
 DZOK PÉ SANG GYÉ TOP PAR DZÉ DU SÖL

Exalted, Transcendent Lady of Triumph, Compassionate One,
 please remove the two veils of endless sentient beings and
 myself; let us complete the two accumulations swiftly to reach
 complete awakening!



དེ་མ་ཐོབ་གྱི་ཆེ་རབས་ཀྱན་རྩ་ཡང་། །
 ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཆོག་ཐོབ་ནས། །
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །
 བར་ཆད་གདོན་བགོགས་རིམས་དང་ནད་ལ་སོགས། །
 དུས་མིན་འཆི་བར་འགྱུར་པ་སྣ་ཆོགས་དང་། །
 ཁྲི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང་། །
 འཛིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཆོ་བ་རྣམས། །
 ཟུར་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

DÉ MA TOP KYI TSÉ RAP KÜN TU YANG
 HLA DANG MI YI DÉ WÉ CHOK TOP NÉ
 TAM CHÉ KYEN PA DRUP PAR JÉ PA LA
 BAR CHÉ DÖN GEK RIM DANG NÉ LA SOK
 DÜ MIN CHI WAR GYUR PA NA TSOK DANG
 MI LAM NGEN DANG TSEN MA NGEN PA DANG
 JIK PA GYÉ SOK NYE WAR TSÉ WA NAM
 NYUR DU ZHI ZHING MÉ PAR DZÉ DU SÖL

Until that is achieved, in all lifetimes, please remove and
 pacify at once all obstacles, evil forces, epidemics, and
 diseases, the various conditions leading to untimely death,
 bad dreams, ill omens, the eight fears, and all harm, so that I
 may experience the highest joys of gods and humans and
 attain omniscience!

འཛིག་རྟེན་འཛིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི། །
 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་སྤུན་སྲུང་ཚོགས་པ་རྣམས། །
 འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ། །
 འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

JIK TEN JIK TEN LÉ NI DÉ PA YI
 TRA SHI DÉ LEK PÜN SUM TSOK PA NAM
 PEL ZHING GYÉ PÉ DÖN NAM MA LÜ PA
 BÉ MÉ HLÜN GYI DRUP PAR DZÉ DU SÖL

Expanding and increasing the auspiciousness and perfect
 goodness of this world and beyond, let all goals without
 exception be accomplished effortlessly and spontaneously!

ལྷུབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཚཱ་འཕེལ་བ་དང་། །
 ཏྲག་ཏུ་བྱོད་སྤྲུབ་ཞལ་མཚོག་མཐོང་བ་དང་། །
 ལྷོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། །
 ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྷར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད། །

DRUP LA TSÖN ZHING DAM CHÖ PEL WA DANG
 TAK TU KYÖ DRUP ZHAL CHOK TONG WA DANG
 TONG NYI DÖN TOK JANG SEM RIN PO CHÉ
 YAR NGÖ DA TAR PEL ZHING GYÉ PAR DZÖ

May I be diligent in practice and may the sacred Dharma
 thrive! Let me gaze at your exquisite face as I continuously
 practice you! Let me realize the truth of emptiness, and let
 precious *bodhicitta* blossom and expand like a waxing moon!

རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་ལའོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། །
 པོ་དམ་པ་གིན་རྩ་མཛེས་ལས་སྐྱེས། །
 ལྷ་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བས་མངོན་སུམ་དུ། །
 ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག །

GYAL WÉ KYIL KOR ZANG ZHING GA WA DER
 PEMO DAM PA SHIN TU DZÉ LÉ KYE
 NANG WA TA YÉ GYAL WÉ NGÖN SUM DU
 LUNG TEN PA YANG DAK GI DER TOP SHOK

When I am born from a divinely beautiful and sacred lotus in
 the Victorious One's excellent and joyful mandala, may
 Amitābha, the Buddha of Infinite Light, directly reveal his
 prophecy, and may I strive to attain it!

བདག་གིས་ཆེ་རབས་ཀུན་རྩ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ། །
 དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཕྱིན་ལས་མ། །
 སྔ་ལྷང་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ཐུང་ཞེ་མ། །
 ཡུམ་གྱུར་ལུང་ལ་བསྐྱམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

DAK GI TSÉ RAP KÜN TU DRUP PÉ HLA
 DÜ SUM SANG GYÉ KÜN GYI TRIN LÉ MA
 NGO JANG ZHAL CHIK CHAK NYI NYUR ZHI MA
 YUM GYUR UTPAL NAM PÉ TRA SHI SHOK

O goddess, whom I have practiced throughout all my lives,
 mother of the enlightened deeds of all the three times' buddhas,
 blue-green with one face and two arms, you are the swift
 subduer. May the auspiciousness of the mother holding an
utpala be present!

རྒྱལ་ཡུམ་སྒྲོལ་མ་བྱེད་སྐྱེ་ཅི་འདྲ་དང་། །
ལའོར་དང་སྐྱེ་ཆེའི་ཆད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །
བྱེད་ཀྱི་མཆན་མཆོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །
དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྱུར་བར་ཤོག །

GYAL YUM DRÖL MA KYE KU CHI DRA DANG
KOR DANG KU TSÉ TSÉ DANG ZHING KAM DANG
KYE KYI TSEN CHOK ZANG PO CHI DRA WA
DÉ DRA KO NAR DAK SOK GYUR WAR SHOK

Mother of the Victors, Tārā, may I and others become just like
you in form; retainue; lifespan; pure realm; and excellent, noble
signs of perfection!

བྱོད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །
བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །
ནད་གདོན་དབྱུང་ཕོངས་འཐབ་ཚུད་ཞི་བ་དང་། །
ཆོས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

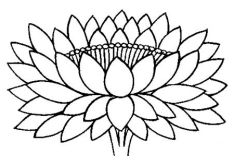
KYÖ LA TÖ CHING SÖL WA TAB PÉ TÛ
DAK SOK GANG DU NÉ PÉ SA CHOK SU
NÉ DÖN ÜL PONG TAB TSÖ ZHI WA DANG
CHÖ DANG TRA SHI PEL WAR DZÉ DU SÖL

By the force of praising and supplicating you, let disease,
malevolent spirits, poverty, and quarreling be ceased, and let
the Dharma and auspiciousness increase throughout the world
and in all directions, wherever I and others dwell!

རྒྱུ་ཡི་རྫོན་སྤངས་མཚན་དང་དབེ་བྱེད་ལྷན། །
 གསུང་གི་རྫོན་སྤངས་ཀ་ལ་པིང་ཀེ་དབྱངས། །
 ཐུགས་ཀྱི་རྫོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཟིགས། །
 བཀྲ་ཤིས་དབལ་འབར་མ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

KU YI KYÖN PANG TSEN DANG PÉ JÉ DEN
 SUNG GI KYÖN PANG KA LA PINGKE YANG
 TUK KYI KYÖN PANG SHÉ JA TA DAK ZIK
 TRA SHI PAL BAR MA YI TRA SHI SHOK

Having discarded physical flaws, you possess the major and
 minor marks [of a buddha]. Having discarded faults of
 speech, [your voice is] the melodic birdsong of a *kalavinka*.
 Having discarded faults of the mind, you see all knowable
 things. O Brilliant Mother of Auspicious Glory, may your
 auspiciousness be with us!



༥ ཨོྃ འཇིགས་པ་བརྒྱད་སྟོབ་མ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་ལོ། །
 བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་ལོ། །
 ངན་སོང་སྟོ་འགོགས་མ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་ལོ། །
 མཐོ་རིས་ལམ་འདྲན་མ་ལ་ཕྱག་འཆིལ་ལོ། །
 ཏྲ་ཏུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྟོངས་པར་མཛད། །
 ད་དུང་ཕྱགས་རྗེས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །
 འདིན་པའ་ཆེན་མོ་ལྷེ་འགས་ཀྱངས་སོ། །

OM JIK PA GYÉ KYOB MA LA CHAK TSAL LO
 TRA SHI PAL BAR MA LA CHAK TSAL LO
 NGEN SONG GO GEK MA LA CHAK TSAL LO
 TO RI LAM DREN MA LA CHAK TSAL LO
 TAK TU KYE KYI TONG PAR DZÉ
 DA DUNG TUK JÉ KYAP TU SÖL

Oṃ! Homage to she who protects from the eight fears!
 Homage to she who blazes in auspicious glory! Homage to
 she who blocks the gate to the lower realms! Homage to she
 who guides on the path to the higher realms! You are my
 constant companion. I pray you will eternally protect me
 with compassion!

These are the words of the great paṇḍita Jowo Jé Atiśha.

༥ ��ྒྱ་ཡེ། དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་མ་མ་ཁྱོད། །

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བུ་ལྷ་ར་བརྩེ་ཆེན་མ། །

བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲོག་ལས་ཀུན་སྒྲོལ་ཏེ། །

གཞན་པར་འགོ་དོན་ཁྱོད་དང་མཉམ་པར་ཤོག།

དད་ལྷན་སྒྲོབ་མས་གསོལ་བཏབ་གང་བསམ་འགྲུབ། མགར་མིང་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཆོན་རང་ནས་བྱིས།

KA YÉ / DÜ SUM GYAL WÉ MA MA KYÖ

SEM CHEN KÜN LA BU TAR TSÉ CHEN MA

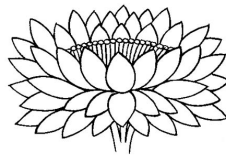
DAK DZIN CHAK KYI DROK LÉ KÜN DRÖL TÉ

ZHEN PEN DRO DÖN KYÖ DANG NYAM PAR SHOK

O, Mother of the Three Times' Buddhas who loves all sentient beings as a mother loves her child: may I become free from the iron shackles of self-grasping, and may my activities that benefit beings equal yours!

Please fulfill the wishes of faithful disciples!

This was written by Könchog Gyaltsen, the one named Gar.



སྒྲོལ་དཀར་ཚོག་དབྱིན་སྐད་དུ་ལེགས་བསྒྱུར་བྱུང་བ་འདི་ནི་མགར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་གླེ་ལོ་ ༡༠༡༤ ཟླ་བ་ ༤ པའི་ཆེས་ ༡༤
ཉིན་དགུང་གངས་བརྒྱད་ཅུ་ཡི་ལུངས་སྐར་ལ་འབྲུལ་ཡིན། འདིས་ནམ་དཀར་གྱི་དགེ་བས་ཁྱེད་སྐྱེ་བཙུན་སྒྲོལ་
དཀར་ངོ་བོར་ཡུན་རིང་དུ་བཞུགས་པའི་གསོལ་འདེབས་ཞུ། །

The original English translation, completed on Garchen Rinpoche's 80th birthday, April 14, 2016, and the "Benefits of the Twenty-one Tārās' Praises" were originally translated by Erin O'Meara Pettis (དགོན་མཚོག་དཔལ་མོ). The Tibetan to English translation was reworked by Ina Bieler in 2022-2023. Text layout and Tibetan, Sanskrit, and phonetics edits by David Newman. Artwork by H.E. Garchen Rinpoche, various disciples, and Robert Beer.

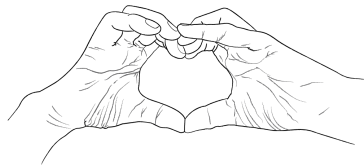
**Permission to include "Praises to the Twenty-one Tārās; English version for chanting" was graciously permitted by The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).*

May Garchen Rinpoche, the glorious embodiment of Ārya Tārā, live long!

Sarva Mangalam

Tashi Shog!

བཀྲ་ཤིས་ཤོག





Drawing by @NicoLo

White Tārā's Heart-Wheel Diagram

༼མག་རཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ ~ གློལ་དཀར་བླགས་འཁོར་གྱི་དཔེ་རིས། ༽

༡༡། ཆོས་གྲོགས་རྣམས་པ། གློལ་མའི་བླགས་འཁོར་དེའི་དཔེ་རིས་གསར་པ་ཞིག་བཞེས་ཡོད། དཔེ་རིས་འདི་དཔེ་
 མཆོན་ཙམ་ཡིན་ཏུས་དངོས་སྙམ་པའི་རྣམས་ཅུང་ཁ་ཤེད། དངོས་སྙམ་པའི་རྣམས་སུ་འཁོར་ཡོད་ཅིང་སྟོང་པ་
 བེལ་སྒྲིག་ལྟ་བུ་བསམ། དེའི་ནང་ལོག་ལེལ་གྱི་འབྲུ་རྣམས་གསལ་པོ་བྱས་ནས་བཀོད། འཁོར་ཡོད་ལྷོ་ལྷོ་དེ་འོད་གྱི་
 གུར་ཁང་ཤེལ་གྱི་གོང་བུ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། འཁོར་ཡོད་ལྷོ་ལྷོ་དེ་གི་ཡིག་འབྲུ་གོད་སྟངས་དེ། དབྱངས་ཡིག་དོ་མིར་
 བསྟན་གཤམས་བསྟོར་དང་། གསལ་གྱིད་ཡིག་དོ་ནང་བསྟན་གཤམས་བསྟོར་། ཡི་རྒྱུ་ལམས་བསྟོར་བཅས་ཤིང་། མིར་
 བཀྲང་སྒྲིགས་གང་ཡིན་ཡང་ཡིག་འབྲུ་ཁ་མི་མི་བསྟན་དེ་གཤམས་བསྟོར་དང་། ཁ་བཀྲང་བསྟན་དེ་གཤམས་བསྟོར་ལ་འཁོར་
 དགོས་ཤིང་། དངོས་སྙམ་གསལ་ཁོར་དམིགས་པ་སྟེ་མ་ཏུས་འཁོར་ཡོད་ཀར་པོ་དེ་རང་སྟེ་མ་ན་འགྲིགས་གྱི་ཤིང་། མི་རས་
 བསྟན་ན་འཁོར་ཡོད་མ་གཏོགས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་མཐོང་དགོས་མ་ཤིང་། དེ་རྒྱུས་འཁོར་ཡོད་ལྷོ་ལྷོ་དེ་ནས་སྟོན་སྒྲིབ་
 ལས་གསུམ་ལ་རིམ་པས་མགྲོགས་ཏུ་དང་། མཐར་མིག་གིས་མི་ཟེན་ཙམ་ཏུ་འཁོར་བས་སྒྲིགས་གྱི་རང་སྟེ་དང་། འོད་
 ཟེར་དཀར་སེར་དམར་མཐོང་ལྗང་མཆོན་ཁ་བཅས་ཏུ་ག་རིམ་འབྲས་པར་བསམ། དམིགས་པ་སྟེ་མ་གྱི་དེ་གཙོ་བོ་
 ཤིང་། རྒྲིགས་བྲངས་བསམ་གྱི་དེ་གཙོ་བོ་མ་ཤིང་། ཅེས་གསུང་པ་བླ་བ་བསྟན་ཏི་མས་ཡིག་གིར་ཡེ།

Instructions on White Tārā's Heart-Wheel Diagram

By H.E. Garchen Rinpoche

Dear Dharma friends,

I have made a new diagram of Tārā's heart-wheel. Since this diagram is just a representation, it is slightly different from what you are actually visualizing it during meditation. When you do the visualization, think that the inside of the wheel is empty, like a hollow crystal. Inside of this, arrange the individual syllables clearly. Visualize the **tām** syllable at the hub of the wheel as a light-dome like a crystal sphere.

Regarding the arrangement of the syllables inside the outer boundary of the wheel, the Sanskrit vowels face outward and are set up in a clockwise circle. The consonants face inward and are set up in a counterclockwise circle. The Ye Dharma mantra is set up clockwise. In general, when the syllables are facing outward, a mantra circles clockwise; when facing inward, it has to circle counterclockwise. However, when you actually practice the visualization of the heart-wheel, it is fine if you just visualize the white wheel alone.

When viewed from the outside, it is not necessary to see the syllables; all you have to see is the wheel. After that, the wheel begins to turn. As you progress through the stages of approach, accomplishment, and activities, it turns increasingly faster until it becomes imperceptible to the eye. Imagine that it reverberates with the mantra's own sound, and white, yellow, red, blue, green, and purple light rays gradually issue forth. This visualization is more important than the accumulation of a set number of mantras.

Venerable Thubten Nyima transcribed H.E. Garchen Rinpoche's words.

Translated by Ina Bieler and edited by Amber Moore in 2021.

Praises to the Twenty-one Taras; English version for chanting
(Translation by FPMT)

OM. I prostrate to the noble transcendent liberator.
OM JÉ TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHAK TSAL LO

1. Homage! Tara, swift, heroic!
Eyes like lightning instantaneous!
Sprung from op'ning stamens of the
Lord of three world's tear-born lotus!

2. Homage! She whose face combines a
Hundred autumn moons at fullest!
Blazing with light rays resplendent
As a thousand star collection!

3. Homage! Golden-blue one, lotus
Water born, in hand adorned!
Giving, effort, calm austerities,
Patience, meditation her sphere!

4. Homage! Crown of tathagatas,
Actions triumph without limit!
Relied on by conquerors' children,
Having reached ev'ry perfection!

5. Homage! Filling with TUTTARE,
HUM, desire, direction, and space!
Trampling with her feet the seven worlds,
Able to draw forth all beings!

6. Homage! Worshipped by the all-lords,
Shakra, Agni, Brahma, Marut!
Honored by the hosts of spirits,
Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!

7. Homage! With Her TRAD and PHAT sounds
Destroying foes' magic diagrams!
Her feet pressing, left out, right in,
Blazing in a raging fire-blaze!

8. Homage! TURE, very dreadful!
Destroyer of Mara's champion(s)!
She with frowning lotus visage
Who is slayer of all enemies!

9. Homage! At the heart her fingers,
Adorn her with Three Jewel mudra!
Light-ray masses all excited!
All directions' wheels adorn her!

10. Homage! She so joyous, radiant,
Crown emitting garlands of light!
Mirthful, laughing with TUTTARE,
Subjugating maras, devas!

11. Homage! She able to summon
All earth-guardians' assembly!
Shaking, frowning, with her HUM sign
Saving from every misfortune!

12. Homage! Crown adorned with crescent
Moon, all ornaments most shining!
Amitabha in her hair-knot
Sending out much light eternal!

13. Homage! She 'mid wreath ablaze like
Eon-ending fire abiding!
Right stretched, left bent, joy surrounds you
Troops of enemies destroying!

14. Homage! She who strikes the ground with
Her palm, and with her foot beats it!
Scowling, with the letter HUM the
Seven levels she does conquer!

15. Homage! Happy, virtuous, peaceful!
She whose field is peace, nirvana!
She endowed with om̐ and SVAHA,
Destroyer of the great evil!

16. Homage! She with joy surrounded
Tearing foes' bodies asunder,
Frees with HUM and knowledge mantras,
Arrangement of the ten letters!

17. Homage! TURE! With seed letter
Of the shape of syllable HUM!
By foot stamping shakes the three worlds,
Meru, Mandara, and Vindhya!

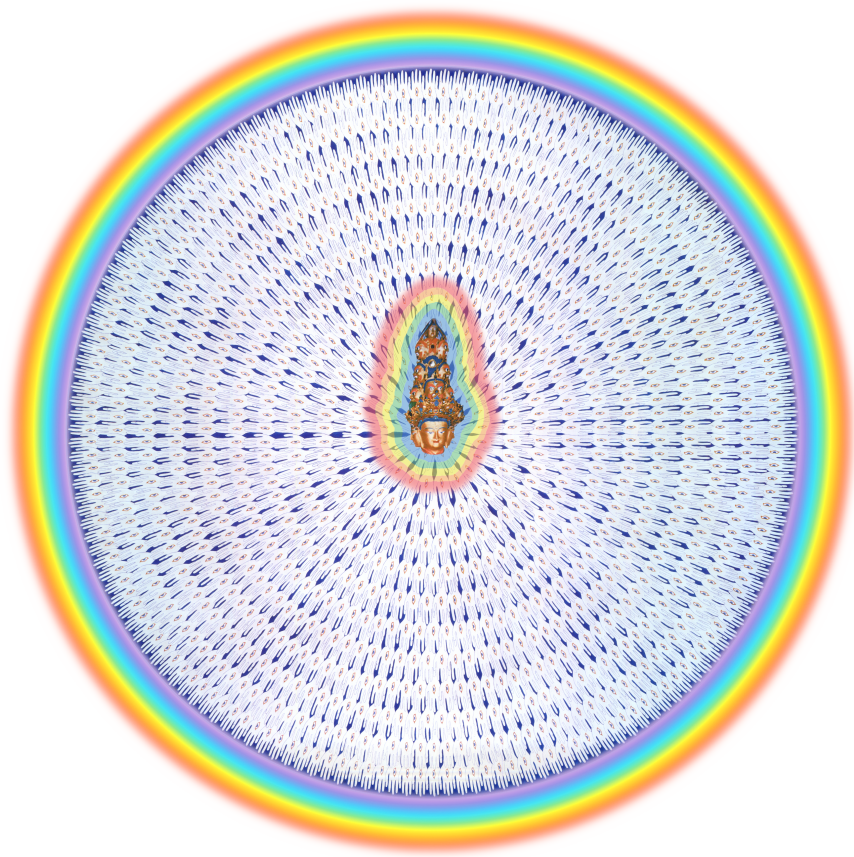
18. Homage! Holding in her hand the
Hare-marked moon of deva-lake form!
With twicespoken Tārā and PHAT,
Totally dispelling poison!

19. Homage! She whom gods and their kings,
And the kinnaras do honour!
Armoured in all joyful splendor,
She dispels bad dreams and conflicts!

20. Homage! She whose two eyes bright with
Radiance of sun and full moon!
With twice HARA and TUTTARE
She dispels severe contagion!

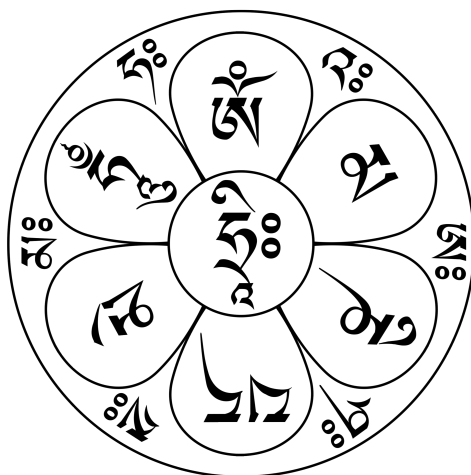
21. Homage! Full of liberating
Pow'r by the set of three natures!
Destroys hosts of spirits, yakshas,
And raised corpses! Supreme! TURE!

These praises with the root mantras
And prostrations thus are twenty-one!



*Avalokiteshvara with One Thousand Arms and
One Thousand Eyes*

སྐུན་རས་གཟིགས་ཕུག་སྟོང་སྐུན་སྟོང་།



Garchen Buddhist Institute
P.O. Box 4318
9995 E. Blissful Path
Chino Valley, AZ 86323
928-925-1237
www.garchen.net