

༄༅། འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚེ་སྐབ་མཚུལ་འཚེ་མེད་ལྷན་ཐིག་བཀྲུགས་སོ།།

Refined Drop of Immortality: A Longevity Maṇḍala Practice  
of Ārya Tārā, the Wish-Granting Cakra

༄༅། གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པ་སྟེ་ལྷན་པ་ཡི་ཚལ་རྒྱས་པའི་ངོགས་སུ་སྐྱེན་བྱིན་ལྡན་མཚོན་ཇུས་གང་འདོམས། ཤེལ་བུམ་བདུད་ཚིའི་སྐངས་བ། ལྷན་པ་དང་ཤེལ་བྱེད་མཚུལ་སོགས་འདུ་བྱས་ལ།

In an agreeable place [such as] a hillock blooming [with] groves of purple aster, 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, purple aster, a maṇḍala and so forth, [practice as follows].

ན་མོ་སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱའན་དངོས་བཅོམ་ལྡན་མར། །བདག་འགྲོ་སྐབས་མཚེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །ཞེས་ལན་གསུམ།

namo sang gye chō tshog kūn ngö chom den mar / dag dro kyab chi jang chub sem kye do  
Namo! In the Transcendent Conqueress, 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་ ཨོཾ་ཨ་བྷིན་ཀླན་ཏ་གྱི་ཏྟ་ལྷི་ལྷོ། གྱིས་བསང། ཨོཾ་སྤྱ་བྱ་མ་ལྷོ་སེམས་རྣམས་སྤྱ་བྱ་མ་ལྷོ་ལྷོ། གྱིས་སྐྱེད། རིན་ཚེན་སྐྱོད་དུ་གཏོར་མ་འདོད་ཡོན་སྐྱིན། །

The tormas should be purified with: Om a bīghnan ta kṛitta hūm̐ phaḥ, and refined by: Om svabhāva shuddha sarva dharma svabhāva shuddhō haṁ.  
rin chen nō du tor ma dō yōn trin

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

ཕྱོགས་སྐྱོད་གནས་གཞི་ལན་ཆགས་འབྱུང་པོར་བསྐྱོ། །གཞོན་སེམས་སྐྱོད་སེམས་ལ་ཕན་བདེ་བསྐྱབས་པར་རིགས། ལྷ་ཏ་གཞོ།

chog kyong ne zhi len chag jung por ngo / nō sem pong la phen de drub par rig / bhū ta gaccha  
I turn it over to you guardians of the directions, domestic and local [gods] and harmful spirits [who are] karmic creditors.  
Abandoning harmful intent, it is fitting that you accomplish [beings'] benefit and happiness! Bhuta gaccha!

MUSIC  
BELL Take the tormas offerings outside

རང་ཉིད་འཕགས་མར་གསལ་བའི་ཕྱགས་ཀའི་འོད། །ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་བས་སྐྱེད་འཁོར་གཞོམ་མེད་གྱུར། བརྗོད་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.<sup>2</sup> Vajra rakṣa rakṣa!

MUSIC  
DRUMS

སྐར་ཡང་འོད་དཀར་ཕྱོགས་བཅུའི་ཞིང་དུ་འཕྲོས། །བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རྒྱལ་སྐྱབས་སྐྱེན་བྱངས་གྱུར། །

hlar yang ö kar chog chūi 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 Conqueress, buddhas and bodhisattvas.

གུས་བས་བྱལ་འཚལ་བྱི་ནང་གསང་མཚན་འབྲུལ། རྣམ་པའགས་དགོ་བར་ཡི་རངས་འགོ་དོན་སྐྱལ། །རྟག་བཞུགས་དགོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

gü pe chag tshal chi nang sang chö bü / dig shag ge war yi rang dro dön kü / 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་འགོ་ཀུན་བདེ་ལྷན་ཞིང་། ལྷུག་བསྐྱལ་ཀུན་བྲལ་རིས་མེད་བཏང་སྣོམས་ཤོག །སྟོང་བའི་རང་ལས་གནས་ལུལ་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 Akaniṣṭha.

ཕོ་བྲང་རྒྱལ་བཀོད་ཚད་འདས་རིན་ཆེན་གྱི། །ལྷོན་པ་ལྷུང་ལ་རོར་བུ་ཕྱེད་བས་མཛེས། །དེའི་དབུས་རིན་ཆེན་གྱི་བཟང་པད་ལྷའི་དབུས། །  
pho drang gyen kö tshé de rin chen gyi / jöñ pa utpal nor bu treng we dze / dei 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 blue  
lotuses. In the center [of the palace] is an excellent jeweled throne with lotus and moon, in the center of which [stands] a Tām

རྩྭ་ཡིག་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་ཡོངས་གྱུར། །རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དཀར་གསལ་མཛེས། །བྱལ་གཡལས་མཚོག་སྐྱིན་གཡོན་བས་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 the two benefits. Through the transformation [of the Tām], I [appear] as the beautiful,  
brilliant white Wish-Granting Cakra.<sup>3</sup> [My] right hand is [in the gesture of] supreme generosity. The left holds a white lotus.<sup>4</sup>

ཞབས་ཟུང་སྐྱིལ་ཀྱང་མཚན་དཔེ་འོད་ལྷ་འབར། །རིན་ཆེན་རྒྱན་བརྒྱད་དར་གྱི་ཆས་ལྷས་བརྒྱན། །སྤྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྭ་ཨུཾ། །  
zhab zung kyil trung tshen pe ö nga bar / rin chen gyen gye dar gyi che nge gyen / chi wor ö pag ne sum om̐ āḥ hūm̐  
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] Om̐ āḥ hūm̐.

བྱལ་དབུས་རྩྭ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་བས། །འོག་མིན་གནས་ནས་བསྐྱོམས་འདྲ་དབང་ལྷར་བཅས། །སྐྱུན་དངས་གཉིས་མེད་དབང་སྐྱར་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 Akaniṣṭha. They are inseparably [absorbed].  
[Thus], empowerment is bestowed and I am marked with the seal [of the lord of the family].<sup>5</sup>

རྩྭ་བོ་ཏོཾ །ཨ་ཞི་ཉི་ཀ་ཉི་ས་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་ཏོཾ།  
ja hūm̐ baṃ hoḥ / abhiṣekate samaya shriye hūm̐

Musik  
Bells  
Drums

ཨོཾ་བརྗེ་ཨ་རྒྱུ། བུདེ། བཤམ། ལྷ་ལོ་གེ། གཞུ། བེ་མི་བྱེ། འཕྲུ་པ་འུ་ལྷོ་སྐྱ་རྒྱ།

om vajra argham / padam / puṣpe / dhūpe / āloke / gandhe / naiwidye / shapta pratīccha svāhā<sup>6</sup>

MUSIC  
Bell/Drum

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །འབྲས་གྱི་བརྗོ་ལ་བཏུང་དེ། །མོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་བསྟོད། །ཀྱིས་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 Tārā, lady who liberates from every impoverishment!

Bells/Drums

བཅོམ་ལྷན་འདས་མའི་གྲགས་དབུས་འཁོར་ལོ་དཀར། །ལྷོ་བར་ཏྲི་དང་གཡས་གཡོན་ཨོཾ་རྣའི་བར། །རང་རམ་སྐབ་བྱའི་མིང་དང་ཚེ་སྲགས་མཐར། །

chom den de me thug ü khor lo kar / te war tām dang ye yön om he bar / rang ngam drub je ming dang tshe ngag thar  
In the heart center of the Transcendent Conqueress is a white wheel. At its hub is a Tām<sup>7</sup> with Om and Hā [syllables] on the right and left.<sup>8</sup> The Tām is surrounded by my name or the names of those for whom I am practicing and by the longevity mantra.<sup>9</sup>

ཙུབས་བརྒྱད་གཡས་བསྐོར་མདུན་ནས་འབྲུ་བརྒྱད་དཀར། །འོད་ཀྱིས་འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་བྱིན་ལུས་སྐྱོབས། །བསྐྱས་ཐིམ་ཚོད་བང་རིག་འཛིན་མཚོག་ཐོབ་གྱུར། །

tsib gye ye kor dūn ne dru gye kar / ö kyi khor de ten yöi 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.<sup>10</sup> 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 life.

འཁོར་ལོའི་ཐྱི་རིམ་སྐྱུང་གསུམ་ལ་དབྱེངས། །གསལ་བྱེད་གཡས་གཡོན་ཐྱི་མར་ཡེ་རྟན་གཡས། །བསྐོར་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་སེར་དམར་མཐིང་ལྗང། །

khor löi 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 vowels<sup>11</sup> circling clockwise, consonants<sup>12</sup> circling anti-clockwise and, in the outer ring, are [the syllables of] the 'ye dharmā' [mantra]<sup>13</sup> circling clockwise. As they revolve, rays of white, yellow, pink,

མཚོན་ཁ་དུག་འཕྲོས་ལུས་གང་ཐྱིར་འཕྲོས་གྱུར། །བར་མཚོམས་ལྷུང་ལ་གསར་དུ་ཁ་བྱེ་བའི། །འོད་ཀྱིས་ལས་བཞི་ཚོད་བལ་སྐྱོབས་བསྐྱེད་གྱུར། །

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].<sup>14</sup> In the intermediate spaces [between each sphere] are newly-blossomed blue lotuses, whose brilliance gives rise to vitality, glory, strength and the four activities.

ཐེང་བ་ཐལ་མོ་བར་དུ་བསྐྱེལ་ལ། །ཨོཾ་བ་སུ་མ་ཏྲི་བྱི་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་དང་། །ཨོཾ་བརྗེ་ཨ་ཙཱ་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་བ་གཉིས་པོ་བདུན་རེ་བརྒྱས་ནས་སྐྱུ་བཏུབ།

Holding the mala between the hands,<sup>15</sup> recite both: Om vasumatī shrīye svāhā and Om vajra ah candraye svāhā seven times, then blow [on the mala].



ཨོྃ་རུ་རུ་རུ་རུ་མ་མ་ཨུ་ཡུ་རྩ་བུ་པུ་པུ་པུ་པུ་ ཞེས་བསྐྱེད་སྒྲུབ།

om täre tuttäre ture mama āyur jñāna punye puṣṭim kuru svāhā *Thus recite.*

སྟོང་ལས་རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་ནི། །འདོད་ཡོན་ལྡན་བཅོམ་ལྡན་འདས་མར་འབུལ། །

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

དཔལ་ལྡན་སྤྲ་མའི་སྐྱེ་ཆེ་རྒྱལ་བསྟན་རྒྱས། །དེ་མཐུས་སྦྱིན་བདག་འགོ་ཀུན་ཆེ་སྤེལ་མཛོད། །ཅེས་མཛོད། གཏོར་མ་འབུལ།

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

མདུན་བསྐྱེད་མཚུལ་ལ་དམིགས་ཏེ། མདུན་གྱི་མཚུལ་སྟེན་ཚོགས་བཀོད་པའི་ཞིང་། །ལྟ་ན་སྐྱེད་དབུས་ལྷ་དུམ་འབར་བའི་སྟེང་། །

dün gyi maṅḍal phün tshog kö pe zhing / ta na dug ü u dum bar we teng  
*Visualizing the maṅḍala generated in front of oneself: The maṅḍala before me is a perfectly arrayed  
buddhafield, lovely to behold. Upon a brilliantly radiant udumwara flower in its center*

བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་མཚན་དཔེས་གཟི་བརྗིད་འབར། །ཞལ་གཅིག་སྦྱུང་བདུན་ལྷག་གཡས་མཚོན་སྦྱིན་དང། །གཡོན་བས་ལྷུང་ལ་དར་དང་རིན་ཆེན་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 Conqueress, 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] a blue lotus.<sup>16</sup> She is adorned with silken garments and jewels.

སྦྱི་བོར་འོད་དཔག་གནས་གསུམ་ཨོྃ་ཨུ་མུྃ། །བྲགས་དབུས་ཏུ་ལས་འོད་འཕྲོས་འོག་མིན་ནས། །བསྐྱོམ་འདྲ་སྦྱུང་དངས་གཉིས་མེད་ཐིམ་པར་གྱུར། །

chi wor ö pag ne sum om āḥ hūm̐ / thug ü tām̐ 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 āḥ hūm̐. From the Tām̐ in the center of her heart  
light radiates. [Thus, the wisdom being] resembling herself is invited from Akanisṭha and is inseparably absorbed.

Music  
Bells  
Drums

ཨོྃ་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲ། །མི་ཕྱེད་དང་སྟོབས་སྦྱུང་དངས་ན། །བཅུ་ཆེན་བྲགས་རྗེས་དགོངས་ལ་གཤེགས། །ཨོྃ་ཨུ་རུ་རུ་རུ་བརྗོད་ས་མ་ཡ་ཇ་ཏཱི་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 tā re vajra sa ma ya ja tiṣṭha lhan

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

Music  
Bells  
Drums

མཚོད་པ་ནི། མི་དངོས་འབྱོར་ཡིད་སྐྱེལ་མཚོད་པའི་རྣམས། སྤྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ལོ་ན། །མཚོད་ཡོན་ཞབས་བསིལ་མེ་ཏོག་སྒྲིམ། །

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་ལྔ་རྒྱལ་སྤྱིད་ཏུགས། །ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཀུན་བཟང་གི། །མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོ་འཕགས་ཚོགས་མཚོད། །

mar me dri chab zhal ze röl / dö yön nam nga gyal si tag / hla mii pal jor kün zang gi / chö trin gyam tsho phag tshog chö  
oil lamps, fragrant water, food and music - the royal attributes,<sup>17</sup> the [auspicious] emblems,<sup>18</sup> the wealth and glory  
of gods and men - [all these] I offer [as] oceans of Samantabhadra's offering clouds to the noble assembly.

ཨོྭ་ལྷ་རྩ་རྩེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྒྱུ། སྤྲོ། སྤྲེ། ལྷ་ལོ་གེ། གཞེ། བེ་མི་བྱེ། གཞེ་བ་འཕྲོ་སྤྲེ་སྤྲེ། ལྷ་ལ། གཞེ། གཞེ། ར་ས། ལྷ་རྩ་འཕྲོ་སྤྲེ་སྤྲེ་སྤྲེ།

om ärya täre saporiwāra argham / pādān / puṣpe / dhūpe / āloke / gandhe / naiwidye / shapta praticcha svāhā  
rūpa / shapta / gandhe / rasa / sparshanaṃ ratna mangala pūja hoḥ

Music  
Balka Bruns

མཚུལ་འབྲུལ་བ་ནི། རི་རབ་སྤྱིད་བཞི་སྤྱིད་ཕྱན་འཁོར་ཡུག་བཅས། །ལྷ་གནས་སྟོང་གསུམ་མི་མཛེད་རྣམ་སྣང་བརྒྱན། །བདག་པོས་བཟུང་དང་མ་བཟུང་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 mab zung ngö po kün  
The maṇḍala offering: Mentally appropriating Mount Meru, the four continents and subcontinents with the enclosure, the  
divine abodes, the enduring three thousand [worlds] adorned by Vairocana and all things owned and not owned,

བདག་སྟོས་བྱངས་ཏེ་བཅོམ་ལྷན་འདས་མར་འབྲུལ། །རྩ་མཚུལ་སྤྲེ་མེ་ལྷ་ལ་ཨ་རྒྱུ། །ས་གཞི་སྟོས་རྩལ་བྱུག་གིང་མེ་ཏོག་བགྲམ། །

dag lö lang te chom den de mar bül / ratna maṇḍala pū ja me gha la ah hūm / sa zhi pö chü jug shing men tog tram  
I offer them to the Transcendent Conqueress. Ratna maṇḍala pūja meghala ah hūm  
Anointed with fragrant water and strewn with flowers, this vast ground

རི་རབ་སྤྱིད་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་བའདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཡུལ་བའིས། །འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྤྱོད་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་སྟོལ་མ་དང་། །ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །རྒྱལ་བ་སྤྲེས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །ཀུན་ནས་དང་བས་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

jeb 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 Tārā and all the buddhas and bodhisattvas who abide in  
the ten directions and three times, I pay homage with complete sincerity.

མེ་ཉོག་བདུག་སྒྲོམ་མར་མེ་དྲི། །ཞལ་ཟས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། །དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་ནས་འབྲུལ། །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 söl  
 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་གུར་བའི། །སྤྲིག་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] without interval 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 söi 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, self-made victors, bodhisattvas, ordinary beings and the like.

སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་བསམ་པ་དང། །སློ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུར། །ཆེ་ཆུང་ལུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །ཚོས་གྱི་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 söl  
 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་སྟོངས་བར། །ལྷ་ངན་མི་འདའ་བྱུགས་རྗེ་ཡིས། །སྐྱུག་བསྐྱུལ་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །  
 khor wa ji si ma tong bar / nya ngen min da thug je yi / dug ngal gyam tshor jing wa yi / sem chen nam la zig su söl  
 Until samsara becomes void, please do not pass into nirvana; but regard with  
 compassion sentient beings swallowed up in the ocean of suffering.

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱལ་རྒྱར་གུར་ནས། །རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི། །འདྲེན་པའི་དབལ་དུ་བདག་གུར་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!

གཏོར་མ་བསང་སྐྱུང། ཨོྫཱ་ཨ་བྲི་གྲྀ་ཉ་གྱི་ཏྲ་ཧྲི་ཡཱ། །གྱིས་བསང། ཨོྫཱ་སྐྱ་ལྷ་མ་ཕུ་རྣ་སའ་རྣམ་སྐྱ་ལྷ་མ་ཕུ་རྣོ་ཉཱ། །གྱིས་སྐྱུང།

Purifying and refining the tormas [is as follows]. Purify with: Om ah bighnan ta krita hūm phaḥ.  
 Refine with: Om svabhāva shuddha sarva dharma svabhāva shuddhō haṁ.

Mantra  
 Mantra

རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་གཏོར་མ་བདུན་རྩེ་འུམ་བུ། །འཕགས་མར་འབྲུལ་ལོ་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་མཛད་གསོལ། །

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

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

Bells/  
Drums

བུག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོན་པ་ནི། ཨོྃ་རྗེ་བརྩུན་མ་འཕགས་མ་སྣོལ་མ་ལ་བུག་འཚལ་ལོ།།

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

Praising [Ārya Tārā] with Twenty-one [Verses] of Homage: 9 Om̐. Homage to the Venerable Ārya Tārā.

བུག་འཚལ་སྣོལ་མ་སྣུར་མ་དབའ་མོ། །སྤྱོན་ནི་རྣམ་ཅིག་སྤྲོག་དང་འདྲ་མ། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །གོ་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, Tārā, 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.

བུག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། །གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ། །རྣམ་མ་སྟོང་ཐག་ཚོགས་པ་རྣམས་གྱིས། །རབ་ཏུ་བྱེ་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 tshog pa nam kyi / rab tu che we ö rab bar ma

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

བུག་འཚལ་སེར་སྣོ་རྒྱ་ནས་སྐྱེས་གྱི། །པདྨ་སྤྱུག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །སྤྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་བྱུང་ཞི་བ། །བཟོན་པ་བསམ་གཏན་སྟོན་ཡུལ་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, Tārā, 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.

བུག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར། །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྟོན་མ། །མ་ལུས་པ་རོལ་སྤྱོད་པ་ཐོབ་པའི། །རྒྱལ་བའི་སྐས་གྱི་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་མ། །

chag tshal deb 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, Tārā, 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.

བུག་འཚལ་རྒྱུ་རྩེ་ལྷི་གོ། །འདོད་དང་སྤྱོད་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ། །ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྒྱས་མ། །

chag tshal tuttā ra hūñ 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, Tārā, who with the letters Tuttāra and Hūñ 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.

ཕྱག་འཚལ་བརྒྱུན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོན་མ། །

chag tshal gya jin me hla tshang pa / lung hla na tshog wang chug chö ma  
Homage to you, Tārā, venerated by Indra, Agni, Brahma, Vayu and Ishvara, and

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་། །གཞོན་སྲིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོན་མ། །

jung po ro lang dri za nam dang / nö jin tshog kyi dün ne tö ma  
praised by the assembly of spirits, raised corpses, gandharvas and all yakshas.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་ལྟ་གྱིས། །པ་རོ་ལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ། །གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་ཀྱིས་མཐོན་ཏེ། །མེ་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, Tārā, 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.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཛིགས་པ་ཚེན་མོས། །བདུད་ཀྱི་དབང་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །དྲུག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོན་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, Tārā, 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.

ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱེ། །སོར་མོས་ཕྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །

chag tshal kōn chog sum tshōn chag gye / sor mö thug kar nam par gyen ma  
Homage to you, Tārā, whose fingers adorn your heart with the gesture of the sublime precious three;

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

ma lü chog kyi khor lō 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.

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བརྗིད་པའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཐེང་བས་སྐྱེལ་མ། །བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས། །བདུད་དང་འཛིག་ཆེན་དབང་ཏུ་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, Tārā, 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.



ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས། །ཐམས་ཅད་འགྲགས་པར་རྟུམ་མ་ཉིད་མ། །ཁྱོད་ཀྱི་གཞི་བའི་ཡི་གེ་རྣམས། །ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ། །  
chag tshal sa zhi kyong we tshog nam / tham che gug par nü ma nyi ma / tro nyer yo we yi ge hūm̄ gi / phong pa tham che nam par dröl ma  
Homage to you, Tārā, who are able to invoke the entire assembly of local protectors; whose  
wrathful expression fiercely shakes, rescuing the impoverished through the letter Hūm̄.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུ་སྲུང་བ་སྐྱོད། །བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །རལ་བའི་ཁྱོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །ཉག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་ཅི་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, Tārā, 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.

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་བའི་ཐ་མའི་མེ་ལྷར། །འབར་བའི་ཐེང་བའི་དབུ་ན་གནས་མ། །  
chag tshal kal pe tha me me tar / bar we treng we ū na ne ma  
Homage to you, Tārā, who dwell within a blazing garland that resembles the fire at the end of this world age;

གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའ། །དབྱ་ཡི་དཔུང་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.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་འོངས་ལ་ཕྱག་གི། །མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྒྱུད། །ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལོ། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ། །  
chag tshal sa zhii ngö la chag gi / thil gyi nün ching zhab kyi dung ma / tro nyer chen dze yi ge hūm̄ gi / rim pa dün po nam ni gem ma  
Homage to you, Tārā, 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 Hūm̄.

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

ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བའི། །དབྱ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ། །ཡི་གེ་བརྒྱ་བའི་རག་ནི་བཞོད་བའི། །རིག་པ་རྣམས་སྐྱོལ་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 hūm̄ le dröl ma nyi ma  
Homage to you, Tārā, 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 Hūm̄.

ཕྱག་འཚལ་རྩེ་ཞབས་ནི་བཤབས་པས། །རྩྭ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །རི་བབ་མན་རྩེ་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །  
chag tshal tu re zhab ni dab pe / hūm̄ 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, Tārā, stamping your feet and proclaiming Ture. Your seed syllable itself in the aspect of Hūm̄  
causes Meru, Mandhāra and the Vindhya mountains and all the three worlds to tremble and shake.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དྲགས་དྲགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །རྩེ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཡུ་ཀྱི་ཡི་གེས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །  
chag tshal hla yi tsho 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, Tārā, who hold in your hand the hare-marked moon like the celestial ocean.  
By uttering Tārā twice and the letter Phaṭ, you dispel all poisons without an exception.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །ཀུན་ནས་གོ་ཚད་གཤམ་བའི་བརྗོད་ཀྱིས། །ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་བ་སེལ་མ། །  
chag tshal hla yi tshog 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, Tārā, 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.

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་རྩེ་བ་རྒྱས་པའི། །སྐུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །རྩེ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས། །ཤིན་ཏུ་དྲག་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 pöi rim ne sel ma  
Homage to you, Tārā, whose two eyes - the sun and moon - radiate an excellent illuminating  
light. By uttering Hara twice and Tuttāra, you dispel all violent epidemic disease.

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་བས། །ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། །གདོན་དང་རོ་ལངས་གནོད་སྐྱོན་ཚོགས་རྣམས། །འཛོམས་བ་རྩེ་ར་བབ་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 tshog nam / jom pa tu re rab chog nyi ma  
Homage to you, Tārā, 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!

ཅུ་བའི་སྐྱགས་ཀྱི་བསྟོད་བ་འདི་དང་། །ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་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་སྒྲོལ་བྱགས་རྗེས་བདག་འགོ་སྐྱིབ་གཉིས་སྐྱུང་། །ཚོགས་གཉིས་རྗོགས་ཏེ་སྐྱེ་ཀུན་འཛིགས་བརྒྱད་བཅུས། །

phag dröl thug je dag dro drib nyi jang / tshog nyi dzog te kye kün jig gye chü  
Ārya Tārā, through [your] compassion, the two obscurations of myself and wayfaring beings are cleansed and  
the two accumulations are perfected. In all lifetimes, the harm [caused] by the eight or sixteen<sup>20, 21</sup> perils

མི་མཐུན་ཞི་སྟེ་བསྐྱབ་བསོད་ཚོས་འབྱོར་རྒྱས། །འགྲོ་ཀུན་འཛིགས་སྣོལ་ཚུང་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཤོག །

mim thün zhi te drub sö chö jor gye / dro kün jig dröl khyö zhin sang gye shog **Bells / Drums**  
be pacified and may practice, merit and spiritual wealth increase. May all  
wayfarers be freed from danger and attain awakening like yours!

ཅེས་སྐྱགས་བརྒྱས་ན། །འཕགས་མའི་བྱུགས་ཀར་རྩྭ་དཀར་སྐྱགས་ཐེང་འཕོར། །འོད་འཕྲོས་དོན་བྱས་ཚེ་དབལ་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 vitality and glory.

ཨོྃ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཡུ་ལྷ་ལྷ་ན་པུཌེ་པུཌིཾ་ཀུརུ་སྐྱ་སྐྱ་ཏཱ། ཞེས་བརྒྱ།

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

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

ma kye wa me pe chö ying na / yum jeb tsün hla mo dröl ma zhug / de sem chen kün la de ter ma / dag jig pa kün le kyab tu söi  
The Seven [Verses of Supplication to Ārya Tārā] for Protection: Exalted Goddess, Mother Tārā, you dwell within the mother,  
the uncreated ultimate sphere. Bestower of bliss on all sentient beings, please deliver me from every peril!

English

རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། །སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡི། །

rang chö ku yin par ma she par / sem nyön mong wang du gyur pa yi  
Unaware that the mind itself is dharmakāya, my mothers, sentient beings who wander cyclic existence,

མ་འཕོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །ཡུམ་ལྷ་མོ་ཚུང་གིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

ma khor war khyam pe sem chen la / yum hla mo khyö kyi kyab tu söi  
have fallen under the sway of delusion. Divine Mother, please deliver them!

ཚོས་སྟིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། །ཐ་སྟན་ཚོག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །གྲུབ་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 hlü pa la / yum yang dag gi hla mö kyab tu söi  
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!







མ་འབྱོར་ཡོངས་སུ་མ་གྲུབ་དང། །བདག་སྒོ་སྐྱོངས་པའི་དབང་གིས་ནི། །ཉོངས་པ་གང་མཆིས་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་སྤིང་བུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང། །ནད་མེད་ཚོ་དང་དབང་སྐྱུག་སོགས། །མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྐྱེ་བུ་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 söi  
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]!<sup>21</sup>

ཨོཾ་ཁྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་དོན་གྲུབ་མཛད། །རྗེས་སུ་མ་ཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྣེ་བར། །མངས་རྒྱས་ལུ་གཤེགས་ནས་ཀྱང། །སྐྱེ་ཡང་འབྱོར་པར་མཛད་བུ་གསོལ། །

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

om khye kyi sem chen don kün dze / je su thün pe ngö drub tsöl / sang gye yül du sheg ne kyang / hlar yang jön par dze du söi  
vajra mu / dag dün ye she pa rang zhin gyi ying su sheg / dam tshig pa rang la thim par gyur  
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. The commitment being dissolves into herself.<sup>22</sup>

Skip

Skip

རྒྱལ་མཚན་ཅེ་མོ་དབང་རྒྱལ་ལྟར། །ལྷ་མིའི་མཚོན་པས་དངོས་གྲུབ་སྟེར། །སྤྱི་མ་ལྷ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

gyal tshen tse mo wang gyal tar / hla mi chö pe ngö drub ter / la ma hla yi tra shi shog  
Like the mighty king<sup>23</sup> atop the victory banner, you bestow attainments when the offerings of  
gods and humans are made. May the auspicious blessing of the gurus and yidams be present!

Bells/Drums

བདག་གིས་བསྟེན་བསྐྱུང་མཚོན་པ་ཡིས། །དགོ་བས་འགྲོ་སྐྱུར་ཁྱོད་འགྲུབ་ཤོག །ཅེས་བསྟོད་བར་བྱོལ།

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.

music = Bells Drums

དེ་ལྟར་སྒྲོལ་ཚོག་མཚུལ་བསྐྱེས་པ་འདི་ཉིད། །རྟོགས་ལྡན་སྐྱུབ་བཞེས་པ་བཟུང་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་བཞེད་ལྟར་འཕགས་མ་ཉིད་ཀྱིས་ལན་གསུམ་བུ་བུད་ཅི་དང་ཤེལ་བྱེད། །ལྟུལ་འདབ་བརྒྱ་སོགས་  
གནད་བའི་རྗེས་ཉམ་དགོ་བའི་རྟོགས་ཡིན་ཚོད་བྱུང་བས་གསུང་མ་བཅག་ཅོམ། །མགར་སྐྱེ་སྐྱེ་བྱེད་བུད་པ་བྱིན་ལས་ཡོངས་ཁུབ་ཀྱིས་འཕུལ་བྱིས་པ་དགོལ། །མཚུལ་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

Thus, in accordance with the wish of Tengye, the accomplished one, this concise mañdala practice of Tara [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 these were positive signs, Trinle Yongkhyab,  
the seventh Gartrül, immediately wrote down [the text], scarcely violating [her] enlightened speech. May it be virtuous! Mangalam. May [all] be auspicious!

English

ཇེ་བཙུན་བཙོམ་ལྷན་འདས་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སློབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་སྐྱར་རྫོགས་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

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་ཡང་། །ལྟ་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 enlightenment be attained! In all lifetimes until that is achieved, having attained the supreme happiness of gods and humans,

ཐམས་ཅད་མཐུན་བསྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །བར་ཚད་གདོན་བགོགས་རིམས་དང་ནད་ལ་སོགས། །དུས་མིན་འཚི་བར་གྱུར་བ་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

མི་ལམ་བན་དང་མཚན་མ་བན་པ་དང་། །འཛིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཚེ་བ་རྣམས། །སྐྱར་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། །བརྒྱ་གིས་བདེ་ལོགས་ཐུན་སྐྱམ་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་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །རྒྱབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཚོས་འཕེལ་བ་དང་། །རྟག་ཏུ་ཁྱོད་རྒྱབ་ལལ་མཚོགས་མཐོང་བ་དང་། །  
be rae 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  
binding Dharma flourish! Continually practicing you, let me see your sublime face,

སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། །ཡར་ངོའི་ལྷ་ལྟར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད། །  
tong nyi dön tog jang sem rin po che / yar ngö 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!



ཀླུ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། །བསྐྱོད་མ་པ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ལས་སྐྱེས། །སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ཀླུ་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 a sublime and exceedingly beautiful lotus in that excellent and delightful  
mandala of the Victorious Ones, may the Victor Amitābha directly give his prophecy, and

ལུང་བསྟན་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་བོབ་ཤོག། །བདག་གིས་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ཐིག་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 who I have accomplished in all my lifetimes -  
lady who engages the activity of all the three times' buddhas -

སྐྱོ་ལྔ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་ལྷུང་ཞེ་མ། །ཡུམ་གྱུར་ལྷུང་ལ་བསྐྱམས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །རྒྱལ་ཡུམ་སྐྱོལ་མ་ཁྱེད་སྐྱུ་ཅི་འདྲ་དང་། །  
ngo jang zhal chig chag nyi nyur zhi ma / yum gyur utpal nam pe tra shi shog / gyal yum dröl ma khye ku chin dra dang  
blue-green [in color], with one face and two arms, you are the lady who swiftly pacifies!  
May the glory of the mother who holds the blue lotus be present! Royal Mother Tāra,

འཁོར་དང་སྐྱེ་ཚེའི་ཚད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །ཁྱེད་གྱི་མཚན་མཚོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །དེ་འདྲ་ལོན་ར་བདག་སོགས་འགྱུར་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 I and others become exactly like you in your form, retinue, lifespan, pureland and your noble major marks!

ཁྱེད་ལ་བསྐྱོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །ནད་གདོན་དཔུལ་ཕོངས་འཐབ་ཚུང་ཞི་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

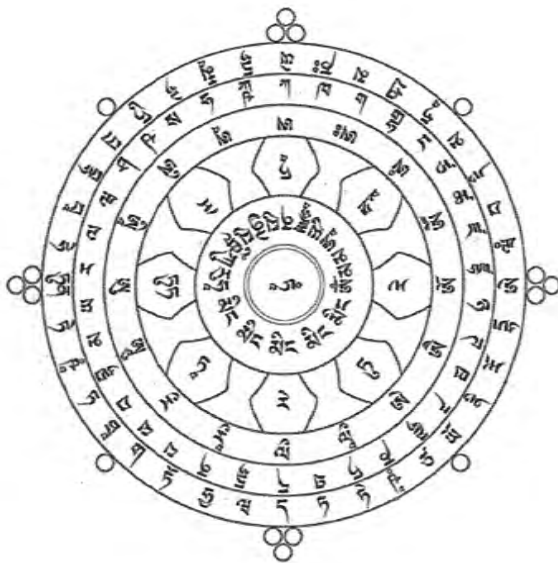
ཚོས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །སྐྱོ་ཡི་སྐྱོན་སྤངས་མཚན་དང་དབེ་བྱེད་ལྡན། །གསུང་གི་སྐྱོན་སྤངས་ཀ་ལ་པིདླའི་དབྱངས། །  
chö dang tra shi phel war dze du söl / ku yi kyön pang tshen dang pe je den / sung gi kyön pang ka la pingke yang  
let Dharma and auspiciousness increase for myself and others, in whichever 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.

ལུགས་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!

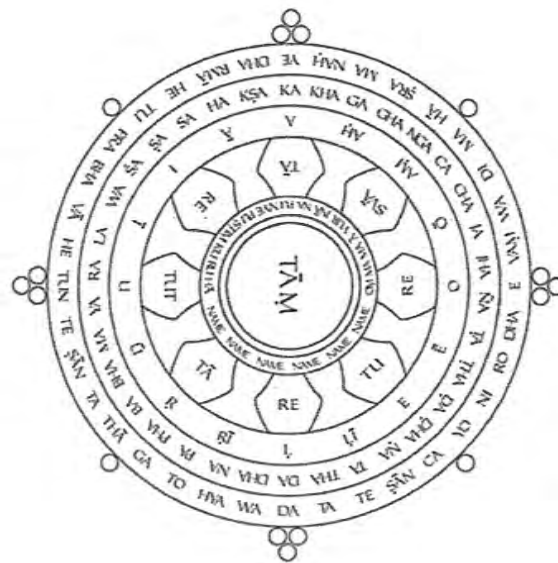




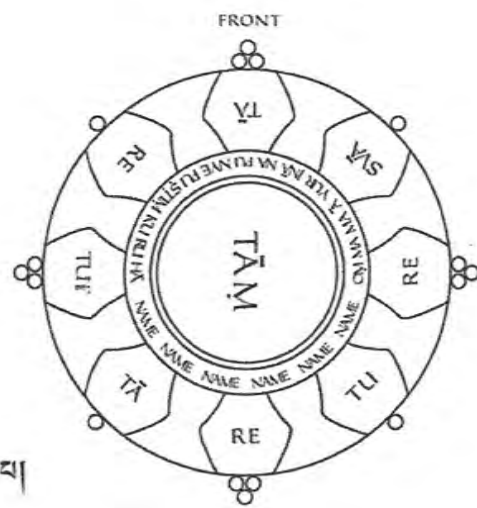
Elaborate and Abbreviated Heart Cakra Visualizations



ॐ ह्रीं क्लीं ॐ ह्रीं क्लीं ॐ ह्रीं क्लीं



ॐ ह्रीं क्लीं ॐ ह्रीं क्लीं ॐ ह्रीं क्लीं



<sup>1</sup> Here the author uses the term 'utpala.' When it appears in Indian and Tibetan literature, the Sanskrit word 'utpala' is often translated 'blue lotus,' or, perhaps more accurately, 'blue water lily' (*nymphaea caerulea*). In contemporary Eastern Tibet, this loanword appears in common usage as 'upala,' and refers to a wildflower that blooms in Himalayan forest meadows in late summer. Having violet petals and a yellow stamen, the flower's botanical name is probably 'aster souliei' or, perhaps, 'aster batangensis.'

<sup>2</sup> According to the instruction of Kyabje Garchen Triptrül Rinpoche, this protection yantra appears as an egg-shaped orb.

<sup>3</sup> i.e. White Tārā

<sup>4</sup> The lotus manifests with three attributes: a fully-opened blossom, a bud and a seed pod.

<sup>5</sup> i.e. Buddha Amitābha

<sup>6</sup> This reading of the outer offerings was provided by Jan-Ulrich Sobisch, Ph.D., of Drikung Thubten Shedrub Ling, Center for the Study and Translation of Buddhist Teachings and Practices, Hamburg, Germany.

<sup>7</sup> In some sādhanās, the Tām syllable faces outward; however, in this visualization, it faces left.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> 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 9 o'clock opposite the Om̐.

<sup>10</sup> tā re tut tā re tu re svā

<sup>11</sup> The vowels are: a ā ī ī u ū ṛ ṛ | | ē ē o o am̐ aḥ. They face outward.

<sup>12</sup> The consonants are: ka kha ga gha nga / ca cha ja jha ṅa / ta 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.

<sup>13</sup> The initial Om̐ and final Svāhā are omitted: ye dharmā hetu prabhavā hetun teṣāṃ tathāgato hyawadata / teṣāṃ cayo nirodha ewaṃ vadi mahā śramaṇaḥ. These syllables face outward.

<sup>14</sup> The 'concentric spheres' surrounding the commitment being are egg-shaped orbs.

<sup>15</sup> According to commentary by Garchen Rinpoche, the mala is held coiled within cupped hands.

<sup>16</sup> In this aspect, the facing generation differs from the self generation.

<sup>17</sup> The seven attributes of a universal monarch are the precious wheel, jewel, minister, horse, elephant, queen and general.

<sup>18</sup> The eight auspicious emblems are the parasol, golden fish, vase, lotus, right-turning conch, endless knot, victory banner and wheel.

<sup>19</sup> This praise, composed by Buddha Vairocana, was translated here by the late Lama Thubten Yeshe.

<sup>20</sup> 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).

<sup>21</sup> According to Tāranātha, the sixteen perils are: enemies, lions, elephants, fire, poisonous snakes, thieves, imprisonment, ocean waves, carnivores, leprous diseases, harm from the emissaries of powerful rulers, poverty, separation from kinsmen, punishment, lightning strikes and repeated failures.

<sup>22</sup> This supplication was composed by Kyobpa Jigten Sumgön.

<sup>23</sup> This reading of the hundred-syllable mantra was provided by Khenpo Tashi Samphel, Ph.D., of the Central Institute of Higher Tibetan Studies, Varanasi and Songtsen Library. It has been modified for recitation in the context of Tārā practice.

<sup>24</sup> According to Khenpo Sherab Özer [KSO], this request to remain should be recited when a physical representation of the deity is present.

<sup>25</sup> This dissolution, which accords with the system of activity tantra, should be engaged at the conclusion of a single practice session or, in the case of a retreat, in the concluding session. Thus, there is no incompatibility if the request to remain and the dissolution are read one after the next in the same session. [KSO]

<sup>26</sup> See footnote 20.