



མཐའ་བདག་མར་པ་ལོ་རྩེ་ནས་བརྒྱད་པ་ཁྱད་པར་ལྷ་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་རྩེ་བཅུ་ན་  
སྒོལ་མའི་སྒྲུབ་ཐབས་ལྷ་དུམ་བ་ར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

## A Sadhana of Venerable Tara Called *Udamvara Flower*



TIBETAN MEDITATION CENTER



༄༅། །མའང་བདག་མར་པ་ལོ་ཚུ་ནས་བརྒྱུད་པ་བླ་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་  
སྤྱབ་ཐབས་ལུ་དུམ་བར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

## A Sadhana of Venerable Tara Called *Udamvara Flower*

A subsection of the Three Special Deities passed down from Master Marpa the Translator

གཙུག་ཏོར་ལས་བྱུང་འཛི་བདག་འཛེམས། །འཁོར་བའི་འཛིགས་པ་སྒྲོལ་མཛད་མ། །  
རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་འཛིགས་ཀླན་བདག་ །ངོ་མཚར་ལྷ་མཆོག་རྣམས་ལ་འདུད། །

*Arising from the Ushnisha, destroying the Lord of Death (Namgyalma);  
she who liberates the fears of Samsara (Tara); Lord of All Families,  
Vajrasattva; I bow to the wonderful and supreme deities.*

དེ་དག་གི་སྤྱབ་ཐབས་དང་རྗེས་གནང་གི་བཀའ་སློལ་སོ་སོའི་བརྒྱུད་པ་ལས་བྱོན་པ་ཇི་སྟེད་ཅིག་བཞུགས་པ་ལས་འདིར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ཆེན་པོ་  
ལས་བྱོན་པ་ཉེ་རྒྱུད་དཀོན་པས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བཀོད་པའི་བླ་གསུམ་ལས་བྱུང་བ་པ་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་སྤྱབ་ཐབས་ནི།

*From all the sadhanas and permission blessings of these [three deities] that  
exist which come from various lineages of tradition, here is the  
Sadhana of Venerable Arya Tara which comes from the Venerable Great One  
from Lhodrak (Marpa). It is drawn from the Three Special Deities which were  
compiled by the rare stream [of Marpa].*

གཙང་སྤྱོད་ལྷན་པས་སྒྲན་བདེ་བར་བསམ་གཏན་གྱི་སྤྱོད་ལམ་དང་ལྷན་པས་འཁོད་ཅིང་།

*Sitting on a clean, comfortable seat in concentration,  
recite the preliminary bodhicitta three times:*



བྱང་ཆུབ་སེམས་སྤྲོད་དུ་འགྲོ་བཤ།

Taking refuge and generating the altruistic dedicated heart

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།    བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།    །  
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།    །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།    །

**SANG GYE CHÖ DANG TSOG GI CHOG NAM LA/  
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI/  
DAG GI JIN SOG GI PE SÖ NAM KYI/  
DRO LA PAN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG/**

In the Buddha, Dharma, and Supreme Assembly,  
I take refuge until Enlightenment.  
By the merit of my generosity and other deeds,  
may I attain Buddhahood for the sake of beings.

ལན་གསུམ།  
(three times)

རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་ཇི་བཅུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་གསལ་བའི་སྤྲིང་གར་རྒྱ་བ་ལ་གནས་པའི་དྲྀ་ཡིག་ལྷུང་གུར་བ་ཏུ་འབར་བའི་  
འོད་ཟེར་གྱིས་སྒྲ་མ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཇི་བཅུན་སྒྲོལ་མ་ལ་སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་  
མཐུན་གྱི་ནམ་མཁར་བརྗེ་ས་ལྷ་རྩེ།

**RANG NYI KE CHIG GI JE TSUN PAG MA DROL MA SAL WAY NYING  
GAR DA WAY LA NE PAY TAM YIG JANG GU RAB TU BAR WAY  
Ö ZER GYI LA MA DANG NYI SU ME PAY JE TSUN DROL MA LA  
SANG GYE DANG JANG CHUB SEM PAY TSOG KYI KOR WA  
DUN GYI NAM KHAR BENZA SAMADZA/**

Instantly I appear clearly as Venerable Arya Tara. At the heart center on a  
moon is a blazing green TAM syllable. By the light of the syllable,  
Venerable Tara, who is inseparable from the lama, appears in the sky in  
front, surrounded by an assembly of Buddhas and Bodhisattvas.



ནམ་གྲུ་ཅར་རྒྱལ། ནམ་བུ་རྒྱལ། ནམ་རྩལ་རྒྱལ། ནམ་མཁུ་རྒྱལ།

NAMO GURU TSARANAYA/

NAMO BUDHAYA / NAMO DHARMAYA/ NAMO SANGHAYA/

ནམ་ཨརྒྱུ་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་པུདྲི་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་པུཤེ་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་རྩལ་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན།

NAMO ARGHAM PRATITSA SOHA/ NAMO PADYAM PRATITSA SOHA/

NAMO PUSHPE PRATITSA SOHA/ NAMO DUPE PRATITSA SOHA/

ནམ་ཨ་ལེ་ཀེ་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་ལཱུ་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་ཤེ་པུདྲི་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན། ནམ་ཤེ་པུདྲི་པ་དྲིལྟོ་སྒྲུ་ན།

NAMO ALOKE PRATITSA SOHA/ NAMO GENDE PRATITSA SOHA/

NAMO NEVIDE PRATITSA SOHA/ NAMO SHAPTA PRATITSA SOHA/

རྩེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲེལ་མ་དང་། རྩོགས་བཙུད་ས་གསུམ་བཞུགས་པ་ལི། །

རྒྱལ་བ་སྤྲུམ་བཙས་ཐམས་ཅད་ལ། ཀྱུན་ནས་དྲངས་བས་ཐུག་འཚལ་ལོ། །

JE TSUN PAG MA DROL MA DANG/ CHOG CHU DU SUM ZHUG PA YI/

GYAL WASE CHE TAM CHE LA/ KUN NE DANG WE CHAG TSAL LO/

I prostrate with complete purity to Venerable Arya Tara and all the  
Buddhas and Bodhisattvas who dwell in the ten directions and  
three times.

མེ་ཏིག་བདུག་སྒྲེལ་མར་མེད། །ཞལ་ཟས་རོལ་མོལ་སོགས་པ། །

དངོས་འབྱེད་ཡིད་གྱིས་སྒྲུལ་ནས་འབུལ། །འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ། །

ME TOG DUG PÖ MAR ME DRI/ ZHAL ZE ROL MO LA SOG PA/

NGÖ JOR YI KYI TRUL NE BUL/ PAG MAY TSO G KYI ZHE SU SOL/

I offer real and imagined flowers, incense, butter lamps, scent, food,  
music, and so forth. May the assembly of Arya [Tara] please accept it.



རྫོགས་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།      མི་དགོ་བཅུ་དང་མཚན་མེད་ལྟ།      །  
 སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པའི།      སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བཟྱི།      །

TOG MA ME NE DA TAY BAR/ MI GE CHU DANG TSAM ME NGA/  
 SEM NI NYON MONG WANG GYUR PAY/ DIG PA TAM CHE SHAG PAR GYI/

I confess all my sins from beginningless [time] until now, [committed] with  
 a mind under the sway of the afflictions, such as the ten non virtues and the  
 five inexpressible acts.

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

NYAN TÖ RANG GYAL JANG CHUB SEM/ SO SÖ KYE WO LA SOG PE/  
 DU SUM GE BA CHI SAG PAY/ SÖ NAM LA NI DAG YI RANG/

I rejoice in whatever merit has been accumulated in the three times by  
 Hearers, Solitary Realizers, Bodhisattvas, ordinary beings, and others.

སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་བསམ་པ་དང་།      ཁྲི་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བར།      །  
 ཆེ་རྒྱུད་མོང་ཐོང་ཐོང་པ་ཡི།      ཆོས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།      །

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG/ LO YI JE DRAG JI TA BAR/  
 CHE CHUNG TUN MONG TEG PA YI/ CHÖ KYI KOR LO KOR DU SOL/

Please turn the wheel of the Dharma of the great and small common  
 vehicles according to the intentions and mental dispositions of  
 sentient beings.

འཁོར་བ་རི་སྤྱང་མ་སྟོང་བར།      ཟུ་རན་མི་འདའ་བྱུགས་རྩེ་ཡིས།      །  
 སྤྲུག་བསྐྱལ་རྒྱུ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི།      སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།      །

KOR WA JI SI MA TONG WAR/ NYA NGAN MI DA TUG JE YI/  
 DUG NGAL GYAM TSO JING WA YI/ SEM CHAN NAM LA ZIG SU SOL/

Until Samsara is emptied, please do not pass into Nirvana but look with  
 compassion upon sentient beings that are drowning in the ocean of  
 suffering.



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

**DAG GI SÖ NAM CHI SAG PA/ TAM CHE JANG CHUB GYUR GYUR NE/  
 RIN POR MI TOG DRO WA YI/ DREN PAY PAL DU DAG GYUR CHIG/**

May whatever merit I have accumulated become the cause of  
 Enlightenment and may I become a glorious leader of beings for a long time  
 without hindrance.

*Thus one gathers the accumulations through prostrating, offering, confessing sin,  
 [and] generating the two types of bodhicitta of the preliminaries.*

བཛྲ་མུ། རྩོག་ས་རྩོན་རང་བཞིན་གནས་སུ་གཏེགས་པར་གྱུར།

**BENZA MU TSOG TEN RANG ZHIN NE SU SHEG PAR GYUR/**

*The supports for accumulation return to their natural place.*

ལྷ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག  
 སྤྱུག་བསྐྱལ་དང་སྤྱུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བལ་བར་གྱུར་ཅིག  
 སྤྱུག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག  
 ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བལ་བའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲིམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

**SEM CHEN TAM CHE DE WA DANG DE WAY GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG/  
 DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG/  
 DUG NGAL ME PAY DE WA DAM PA DANG MI DRAL WAR GYUR CHIG/  
 NYE RING CHAG DANG NYI DANG DRAL WAY TANG NYOM LA NE PAR  
 GYUR CHIG/**

May all beings have happiness and the causes of happiness. May they be free  
 from suffering and the causes of suffering. May they not be separated from  
 the sublime happiness that is free from suffering. May they rest in the great  
 equanimity that is free of the duality of attachment and aversion.

ལན་གསུམ་གྱིས་ཆོངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིད་དང་འདྲེས་ངེས་སུ་བསྒྲིམ།

*(three times) Meditate that by this your mind is mixed definitively with the Four  
 Abodes of Brahma. (The Four Immeasurables)*



ལྷ་བསྐྱེད་པ་ནི།

Creating the deity:

རང་གི་སྒྲིང་གར་ཨ་ལས་རྒྱ་བའི་སྤྲོ་དྲུ་ལྷུང་གུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།  
ལུས་ཀྱི་གཞུག་དང་སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཐམས་ཅད་སྤྲུངས་ནས་འོད་ཀྱི་ཕུང་པོར་གྱུར།

RANG GI NYING GAR A LE DA WAY TENG DU TAM JANG GU LE Ö ZER TRÖ/  
LU KYI SHA TRAG DANG SEM KYI DIG DRIB TAM CHE JANG NE Ö KYI  
PUNG POR GYUR/

དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རང་ཉིད་ཆེ་བཅུ་མ་སྐྱུ་མདོག་ལྷུང་གུ་མཁའ་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལྟ་བུ།  
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མ་གཡས་མཆོག་སྦྱིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་མཛད་ཅིང་།

DE YONG SU GYUR PA LE RANG NYI JE TSUN DROL MA KU DOG JANG GU  
MA GE KYI PUNG PO TA BU/  
ZHAL CHIG CHAG NYI MA YE CHOG JIN GYI CHAG GYA DZE CHING/

གཡོན་པའི་མཐེབ་སྒྲིན་སྤྲུང་བའི་ཨུན་ལར་སྒྲོན་པོ་མེ་ཏིག་རབ་རྒྱ་རྒྱས་པ་ཡིད་དྲུ་འོད་བ་སྤྲོད་བུ་དང་བཅས་པ་ཐུགས་ཀར་འཛིན་པ།  
YOON PAY TEB SIN JAR WAY UTPAL LAR NGON PO ME TOG RAB TU  
GYE PA YI DU ONG WA DONG BU DANG CHE PA TUG KAR DZIN PA/

བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ལང་ཚོ་རྒྱས་ལ་དར་བ།      རུ་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱས་ཤིང་མཁེགས་པ།      མཚུམ་པའི་ཞལ་དང་།

CHU DRUG LON PAY LANG TSO GYE LA DAR WA/  
NU MAY KYIL KHOR GYE SHING TREG PA/ DZUM PAY ZHAL DANG/



པར་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་ཡིས་པའི་སྒྲིན་དང་ལྷན་ཞིང་། རྣམ་པར་བཀྲ་བའི་ལྷ་འི་དར་གྱི་ཤམ་ཐབས་དང་སྟོང་གཡོགས་གསེལ་བ།  
དབུ་སྒྲིན་མཐོན་མཐིང་སྒྱི་བོར་བཅིངས་ཤིང་རིན་པོ་ཆེན་པོ་དབུ་རྒྱན། སྒྲན་རྒྱན། མགུལ་རྒྱན།

PEMAY DAB MA TAR YANG PAY CHEN DANG DEN ZHING/  
NAM PAR TRA WAY LHAY DAR GYI SHAM TAB DANG TÖ YOG SOL WA/  
U TRA TON TING CHI WOR CHING SHING RIN PO CHAY U GYAN/  
NYEN GYEN/ GUL GYEN/

སྐར་གསལ། རོ་ཤལ་རྣམས་དང་གསེར་གྱི་གདུ་བུས་མཛེས་པ། ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བ།  
ཞབས་གཉིས་གཡས་བརྒྱུད་པའི་སྒྱིལ་ཀྱང་ཕྱིད་པས་སྒྲ་ཆོགས་པར་དང་སྒྲ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་པ།

KA RAG/ DO SHAL NAM DANG SER GYI DU WU DZE PA/  
YI DU ONG ZHING Ö ZER TRO WA/  
ZHAB NYI YE KYANG PAY KYIL TRUNG CHE PE NA TSOG PEMA  
DANG DA WAY DEN LA ZHUG PA/

དེའི་ཐུགས་ཀར་ཨ་ལས་སྒྲ་བའི་སྟེང་དུ་ཏྲུ་ཡིག་ལྷང་གུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་  
འོག་མིན་གྱི་ཞིང་ནས་རང་གི་བསྐྱེལ་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སྒྲིན་དངས་བཅུ་ས་ལྷ་ཨཿ  
མདུན་གྱི་རྣམ་མཁམ་བཞུགས་པར་གྱུར།

DEY TUG KAR LE DA WAY TENG DU TAM YIG JANG GU LE Ö ZER TRÖ PE  
OG MIN GYI ZHING NE RANG GI GOM PA DANG DRA WAY YE SHE PA  
CHEN DRANG BENZA SAMADZA  
DUN GYI NAM KAR ZHUG PAR GYUR/

At my heart center is a moon disc [arising] from an A syllable.

Upon the moon is a green TAM from which light radiates.

All the flesh and blood of the body and the sins and obscurations  
of the mind are purified, becoming a mass of light.

From this complete transformation I become Venerable Tara with  
a body that is green like a heap of emeralds.

I have one face and two arms; my right hand is performing the mudra  
of supreme generosity; my left hand holds the stem of an extremely full  
and attractive blue Utpala flower between the ring finger and thumb  
at my heart center.

I am well developed, in the full bloom of the youth of a mature sixteen  
year old; my round breasts are full and firm.



I have a smiling face and am endowed with wide eyes like the petals of a lotus. I wear upper and lower garments of utterly splendid divine silk. My sapphire-colored hair is bound at the crown of my head. I am beautiful with head ornaments, earrings, necklaces, sashes, longer crystal necklaces, and golden armlets; I am lovely and radiating light. My two legs are in half-vajra posture; the right foot is extended, resting on a multi-colored lotus and moon seat; at my heart center is a moon, [arsing] from an A syllable. Atop the moon is a green TAM syllable from which light radiates inviting the wisdom deities from the realm of Ogmin who appear the same as my visualized form.

ཡིད་ཀྱིས་ཐུག་དང་མཆོད་པ་གསེལ་བ་ཏུ་བསུས།

Mentally make homage and offering supplications.

ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཨྲ་ཀླུ་པ་ཏྲུ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།      ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་པུདྲཱ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA ARGAM PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA PADYAM PRATITSA SOHA/

ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་པུཤྲེ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།      ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་དུཤྲེ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA PUSHPE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA DUPE PRATITSA SOHA/

ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཨྲ་ལོ་ཀེ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།      ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་གཏྲེ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA ALOKE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA GENDE PRATITSA SOHA/

ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ནི་བེདྲེ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།      ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཤཔ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྤྱ་ཏཱ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA NEVIDE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA SHAPTA PRATITSA SOHA/



ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །ཞབས་ཀྱི་པར་ལ་བརྟད་དེ། །

ཕོངས་པ་ཀུན་ལ་སྒྲོལ་མཛད་མ། །སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI/ ZHAB KYI PEMA LA TU DE/  
PONG PA KUN LA DROL DZE MA/ DROL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ/

With their crowns the gods and demi-gods bow at your lotus feet.  
I praise and prostrate to Mother Tara, she who liberates all the destitute.

ཐེ་བཙུན་བཙེམ་ལྷན་འདས་མ་བྱུགས་ཐེ་ཅན། །བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི། །

སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་ལྷུང་རྟོགས་ཏེ། །རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

JE TSUN CHOM DEN DE MA TUG JE CHEN/  
DAG DANG TA YE SEM CHEN TAM CHE KYI/  
DRIB NYI JANG ZHING TSOG NYI NYUR DZOG TE/  
DZOG PAY SANG GYE TOB PAR DZE DU SOL/

དེ་མ་ཐོབ་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང། །ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཆོག་ཐོབ་ནས། །

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པལ། །བར་ཆད་གདོན་བགོགས་ཅིས་སྐད་དེ་ནད་ལ་སོགས། །

DE MA TOB KYI TSE RAB KUN TU YANG/  
LHA DANG MI YI DE WAY CHOG TOB NE/  
TAM CHE KYEN PA DRUB PAR JE PA LA/  
BAR CHE DON GEG RIM DANG NE LA SOG/

དུས་མིན་འཆི་བར་གྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང། །ཁྱི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང། །

འཛིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཛོལ་རྒྱུས། །ལྷུང་དུ་ཞི་ཞིང་མེད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

DU MIN CHI WAR GYUR PA NA TSOG DANG/  
MI LAM NGAN DANG TSEN MA NGEN PA DANG/  
JIG PA GYE SOG NYE WAR TSE WA NAM/  
NYUR DU ZHI ZHING ME PAR DZE DU SOL/



འཛིན་རྟེན་འཛིན་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི།     །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཡུན་སྙུམ་ཚོགས་པ་རྣམས།     །  
 འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ།     །འབད་མེད་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་མཛོད་དུ་གསོལ།     །

**JIG TEN JIG TEN LE NI DE PA YI/  
 TRA SHI DE LEG PUN SUM TSO G PA NAM/  
 PEL ZHING GYE PAY DON NAM MA LU PA/  
 BE ME LHUN GYI DRUB PAR DZE DU SOL/**

སྐྱུ་བ་ལ་བརྟེན་ཞིང་དམ་ཚེས་འཕེལ་བ་དང་།     །རྟག་ཏུ་བྱིད་སྐྱུ་བ་ཞལ་མ་ཚོགས་མཐོང་བ་དང་།     །  
 སྦོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ།     །ཡར་རྩོུ་ལྷུང་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པར་མཛོད།     །

**DRUB LA TSON ZHING DAM CHÖ PEL WA DANG/  
 TAG TU KYÖ DRUB ZHAL CHOG TONG WA DANG/  
 TONG NYI DON TOG JANG SEM RIN PO CHE/  
 YAR NGO DA TAR PEL ZHING GYE PAR DZÖ/**

Pray compassionate Reverend Bhagavati, may the two obscurations of myself and all limitless sentient beings be cleaned away and, quickly completing the two accumulations, may we attain perfect Buddhahood.

Until that time, in all our lives, may we attain the sublime happiness of gods and humans. In our effort to accomplish omniscience may obstacles such as obstructing spirits, epidemics and diseases, the various kinds of untimely death, and the harm of bad dreams, bad omens, the eight fears, and so forth be quickly pacified and eliminated. Pray you may worldly and beyond-worldly, perfectly complete auspiciousness, happiness and goodness increase and the vast meanings without exception be accomplished spontaneously without effort.

May we be diligent in practice; may the Holy Dharma flourish; may we always behold your sublime face when we practice you; may we comprehend the meaning of emptiness; and may great bodhicitta flourish and grow like the waxing moon.



བསྟོན་པ་འདོན་པར་སྟོན། ལྷ་མོ་དེའི་ཕྱག་སྐྱབས་སྒྱིན་མཛད་པའི་འོག་ཏུ་བདག་དང་བསུང་བྱ་ནམས་ཚུད་པར་མོས་ལ། ཕྱག་འཆའ་ཉེར་གཅིག་ཅི་  
 རུས་སུ་འདོན། ལྷོགས་ན་དངོས་སུ་ཕྱག་བྱ། མཐར་མཆོད་པ་ལུ་ལ་གསོལ་བ་ཏུ་བརྒྱས་བསྐྱེད་པར་འགྲུབ་བྱ། གང་ལྟར།

*If you would like to chant the praise, think that you and those to be protected are contained under the goddess' hand that is in the granting refuge gesture and recite the Twenty-one Homages as many times as possible.*

*If you are able, actually do prostrations.*

*To conclude, perform offering prayers to whatever degree you are able; in any case:*

ཨེ་ཏཱ་བི་ཏོ་ཨེ།

**DZA HUNG BAM HO/**

དམ་ཚིག་ཡེ་ཤེས་དབྱེར་མེད་དུ་གྱུར་པའི། སྤྱི་ལོར་མ་གྲིན་པ་ཐུགས་ཀ་གསུམ་དུ་རྒྱ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་རེ་རེ།  
 དེ་གསུམ་ལ་ཨོྲཱ་དཀར་པོ། ཨུཾ་དམར་པོ། ཧཱིླ་མཐིང་ག་གསུམ་གྱིས་མཆོད་པར་གྱུར།

**DAM TSIG YE SHE YER ME DU GYUR PAY/**

**CHI WOR DRIN PA TUG KA SUM DU DA WAY KYIL KOR RE RE/**

**DE SUM LA OM KAR PO/ A MAR PO/**

**HUNG TING GA SUM GYI TSEN PAR GYUR/**

ཐུགས་ཀའི་དྲེ་ལ་སྤྱགས་གྱིས་བསྟོར་བར་གྱུར་བས་མས་ཉེ་གྲོག་པའི་ཚུལ་དུ།

**TUG KAY TAM LA NGAG KYI KOR WAR GYUR/**

The Commitment and Wisdom beings become inseparable.  
 At each of the crown, throat, and heart centers is a moon mandala marked, respectively, with a white OM, red A, and blue HUNG.  
 The mantra circles around the TAM at the heart center.

*(Thinking thus, recite:)*

ཨོྲཱ་རེ་ཏུ་རུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་སྐྱ།

**OM TARE TUT TARE TURE SOHA/**

ཞེས་ཡི་གེ་བརྒྱུད་པ་མི་གསལ་བ་དང་ལྷུང་གལ་ལ་སོགས་པའི་སྟོན་སྐད་སལ་ལ། ཅི་ཅོས་རུས་པ་བརྒྱ། ཐུགས་ཀྱི་རུས་པ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པ་བསྟོན་པ་  
 ཡིན་པར་གསུངས་པས་བྱུན་མཐར་ཕྱག་འཆའ་ཉེར་གཅིག་པའང་ཅི་རུས་བརྒྱ། གལ་ཉེ་བསྟོན་པ་གཙོ་བོར་བྱེད་ན་བྱུན་གྱི་དངོས་གཞིར་བསྟོན་པ་འདོན།  
 དེའི་རུས་པ་འགྲུབ་བྱེད་སྤྱགས་ཡིན་པས་བྱུན་མཐར་སྐྱིད་པོ་འདར་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་བརྒྱའོ། གཞུང་གི་མཐུན་ཚུལ་དུ་བདག་གི་ལུས་ལས་ཡེ་ཤེས་པ་ལྷུངས་  
 རུས་མཆོད་བསྟོན་གསོལ་བ་ཏུ་བྱེད་ཀྱི་ཇེས་གཤེགས་སུ་གསོལ་བའོ།།



*Repeat the ten syllables as much as possible, abandoning faults such as [reciting] unclearly, too fast or slow, and so forth.*

*It is said that it is the Praise that accomplishes the power of the mantra; therefore, at the end of the session also repeat the Twenty-one Homages as much as possible. If mainly doing the Praise, recite the Praise as the corresponding main body [of the practice]. Then, since it is the mantra that accomplishes the power of [the praise], at the end of the session also recite the essence (the mantra) 108 [times]. In the mode of explanation of the scriptures, after the wisdom [deities] have been drawn forth from one's [own] body and one has done the offering, praise, and supplication, one requests the deity to come.*

ཕུག་འཆའ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི།

### Praising [Arya Tara] with Twenty-one [Verses] of Homage 1

ཨོྭ་ཨྭ་བཅུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲེལ་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།།

OM JET-SUN-MA PA-MA DROL-MA LA CHA-TSAL-LO/

Om. Homage to the Venerable Arya Tara!

ཡུག་འཛེལ་རྒྱ་རེ་ལྷུང་མ་དཔའ་མོ། །རྒྱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་པ་སེལ་མ། །

རྩ་རེས་དོན་ཀྱན་སྦྱིན་པས་སྦྱོལ་མ། །སྤྱི་ལོ་ཡི་གེ་བྱིད་ལ་འདུད་དོ། །

**CHA-TSAL TA-RE NYUR-MA PA-MO/ TUT-TA-RE YI JI-PA SEL-MA/**

**TU-RE DÖN-KÜN JIN-PE DROL-MA/ SOHE YI-KE CHÖ-LA DU-DO/**

Namo. Tare, she who is swift, the Heroine,  
She who eliminates all fear with tuttare,  
The Saviouress who gives all benefit with ture,  
I bow down to You, swaha.

ཕྱག་འཆོལ་སྒྲོལ་མ་མུར་མ་དཔའ་མོ། །སྤྱན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོག་དང་འབྲམ། །  
འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱང་མ། །

**CHAG TSHAL DROL MA NYUR MA PA MO /  
CHEN NI KE CHIG LOG DANG DRA MA/  
JIG TEN SUM GON CHU KYE ZHAL GYI/  
GE SAR JE WA LE NI JUNG MA/**

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

ཕྱག་འཆོལ་སྒྲོན་ཀའི་ཁྲ་བ་ཀུན་ཏུ། །གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་གས་པའི་ཞལ་མ། །  
སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཆོས་གས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །

**CHAG TSHAL TON KE DA WA KUN TU /  
GANG WA GYA NI TSEG PE ZHAL MA /  
KAR MA TONG TRAG TSHOG PA NAM KYI /  
RAB TU CHE WE O RAB BAR MA/**

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

ཕྱག་འཆོལ་གསེར་སྟོ་རྒྱ་ནས་སྐྱེས་གྱི། །པརྒྱ་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །  
སྤྱན་པ་བརྟེན་འགྲུས་དཀར་ཐུབ་ནི་བ། །བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྟོང་ཡུལ་ཉིད་མ། །

**CHAG THAL SER NGO CHU NE KYE KYI /  
PE ME CHAG NI NAM PAR GYEN MA /  
JIN PA TSON DRU KA THUB ZHI WA /  
ZO PA SAM TEN CHO YUL NYI MA/**

Homage to you, Tara, 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.



ཕྱག་འཆའ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།    །མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྤྱོད་མ།    །

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།    །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྟེན་མ།    །

**CHAG TSHAL DEB ZHIN SHEG PE TSUG TOR /**  
**THA YE NAM PAR GYAL WAR CHO MA /**  
**MA LU PHA ROL CHIN PA THOB PE /**  
**GYAL WE SE KYI SHIN TU TEN MA/**

Homage to you, Tara, 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.

ཕྱག་འཆའ་ཏུརྟ་རྩྱུ་ཡི་གེས།    །འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཐའ་གང་མ།    །

འཛིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མཉན་ཏེ།    །ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ།    །

**CHAG TSHAL TUTTA RA HUM YI GE /**  
**DO DANG CHOG DANG NAM KHA GANG MA /**  
**JIGTEN DUN PO ZHAB KYI NEN TE /**  
**LU PA ME PAR GUK PAR NU MA/**

Homage to you, Tara, who with the letters Tuttara and Hum fill the  
[realm of] desire, direction and space; whose feet trample on the  
seven worlds; and who are able to draw all beings to you.

ཕྱག་འཆའ་བརྒྱུ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།    །རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ།    །

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་བྱི་བ་རྣམས་དང་།    །གནོད་སྦྱིན་ཚོགས་གྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ།    །

**CHAG TSHAL GYA JIN ME HLA TSHANG PA /**  
**LUNG HLA NA TSHOG WANG CHUG CHO MA /**  
**JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG /**  
**NO JIN TSHOG KYI DUN NE TO MA/**

Homage to you, Tara, venerated by Indra, Agni, Brahma, Vayu and  
Ishvara, and praised by the assembly of spirits, raised corpses,  
gandharvas and all yakshas.



ཕྱག་འཆོལ་ཏུ་ཅེས་བྱ་དང་ཕན་གྱིས།    །ཕ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛུམས་མ།    །  
 གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་ནལས་གྱིས་མནན་ཏེ།    །མེ་འབར་འབྲུགས་པ་ལྷན་རྩ་འབར་མ།    །

**CHAG TSHAL TRE CHE JA DANG PHAT KYI /**  
**PHA ROL TRUL KHOR RAB TU JOM MA /**  
**YE KUM YON KYANG ZHAB KYI NEN TE /**  
**ME BAR TRUG PA SHIN TO BAR MA/**

Homage to you, Tara, whose Trat and Phat 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་འཆོལ་རྩ་རེ་འཛིགས་པ་ཆེན་མོས།    །བདུད་གྱིད་པའ་བོ་རྣམ་པར་འཛུམས་མ།    །  
 རྩ་སྐྱེས་ནལ་ནི་བློ་གཉེར་ལྷན་མཛད།    །དབྱ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།    །

**CHAG TSHAL TU RE JIG PA CHEN MO /**  
**DU KYI PA WO NAM PAR JOM MA /**  
**CHU KYE ZHAL NI TRO NYER DEN DZE /**  
**DRA WO THAM CHE MA LU SO MA/**

Homage to you, Tara, 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་འཆོལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཆོན་ཕྱག་རྒྱའི།    །ལོར་མོས་བྱུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།    །  
 མ་ལུས་ཕྱོགས་གྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན་པའི།    །རང་གི་འོད་གྱི་ཆོགས་རྣམས་འབྲུགས་མ།    །

**CHAG TSHAL KON CHOG SUM TSHON CHAG GYE /**  
**SOR MO THUG KAR NAM PAR GYEN MA /**  
**MA LU CHOG KYI KHOR LO GYEN PE /**  
**RANG GI O KYI TSHOG NAM TRUG MA/**

Homage to you, Tara, whose fingers adorn your heart with the gesture of the sublime precious three; adorned with a wheel striking all directions without exception with the totality of your own rays of light.



ཕྱག་འཚལ་རབ་རྩ་དག་འབས་བཟིང་བའི། །དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་ཕྱིར་བས་སྟེལ་མ། །

བཞད་པ་རབ་བཞད་རྒྱུར་ཡིས། །བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛོད་མ། །

CHAG TSHAL RAB TU GA WE JI PE /  
U GYEN O KYI TRENG WE PEL MA /  
ZHE PA RAB ZHE TUTTA RA YI /  
DU DANG JIG TEN WANG DU DZE MA/

Homage to you, Tara, whose radiant crown ornament, joyful and magnificent, extends a garland of lights; and who, by your laughter of Tuttara, conquer the demons and all of the worlds.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྤྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས། །ཐམས་ཅད་འགྲགས་པར་རུས་པ་ཉིད་མ། །

བློ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །ཤིངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྟོལ་མ། །

CHAG TSHAL SA ZHI KYONG WE TSHOG NAM /  
THAM CHE GUG PAR NU MA NYI MA /  
TRO NYER YO WE YI GE HUM GI /  
PHONG PA THAM CHE NAM PAR DROL MA/

Homage to you, Tara, who are able to invoke the entire assembly of local protectors; whose wrathful expression fiercely shakes, rescuing the impoverished through the letter Hum.

ཕྱག་འཚལ་རྒྱ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན། །བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་རྒྱུ་འབར་མ། །

རལ་བའི་བློད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས། །རྟག་པར་ཤིན་རྒྱུ་འོད་རབ་མཛོད་མ། །

CHAG TSHAL DA WE DUM BU U GYEN /  
GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA /  
RAL PE TRO NA O PAG ME LE /  
TAG PAR SHIN TU O NI DZE MA/

Homage to you, Tara, whose crown is adorned with the crescent moon; wearing ornaments exceedingly bright. From your hair knot the Buddha Amitabha radiates eternally with great beams of light.



ཕྱག་འཆའ་བསྐྱེད་པ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར། །འབར་བའི་ཐེང་བའི་དབྱེས་ན་གནས་མ། །  
གཡས་བརྒྱུང་གཡོན་བསྐྱེད་ཀྱན་ནས་བསྐྱོར་དགའ། །དབྱ་ཡི་དབྱང་ནི་རྣམ་པར་འཛུམས་མ། །

CHAG TSHAL KAL PE THA ME ME TAR /  
BAR WE TRENG WE U NA NE MA /  
YE KYANG YON KUM KUN NE KOR GA /  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA /

Homage to you, Tara, who dwell within a blazing garland that resembles the fire at the end of this world age; surrounded by joy, you sit with your right leg extended and left withdrawn, completely destroying all the masses of enemies.

ཕྱག་འཆའ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ། །  
བྱོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱུྃ་གིས། །རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འབེམས་མ། །

CHAG TSHAL SA ZHII NGO LA CHAG GI /  
THIL GYI NUN CHING ZHAB KYI DUNG MA /  
TRO NYER CHEN DZE YI GE HUM GI /  
RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA /

Homage to you, Tara, 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 Hum.

ཕྱག་འཆའ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ། །ཟུང་ན་འདས་ཞི་སྟོན་ཡུལ་ཉིད་མ། །  
སྒྲ་ཏྲ་ཨོང་ཡང་དག་ལྷན་པས། །སྒྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛུམས་པར་ཉིད་མ། །

CHAG TSHAL DE MA GE MA ZHI MA /  
NYA NGEN DE ZHI CHO YUL NYI MA /  
SVA HA OM DANG YANG DAG DEN PE /  
DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA /

Homage to you, Tara, O happy, virtuous and peaceful one, the very object of practice, passed beyond sorrow. You are perfectly endowed with Svaha and Om, overcoming completely all the great evils.



ཕུག་འཆོལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །དབྱ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྒྱུ་འགམས་མ། །

ཡི་གེ་བརྒྱུ་པའི་དགའ་ནི་བཞོད་པའི། །རིག་པ་རྩྱེ་ལས་སྒྲིལ་མ་ཉིད་མ། །

**CHAG TSHAL KUN NE KOR RAB GA WE /**

**DRA YI LU NI RAB TU GEM MA /**

**YI GE CHU PE NGAG NI KO PE /**

**RIG PA HUM LE DROL MA NYI MA/**

Homage to you, Tara, 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 Hum.

ཕུག་འཆོལ་རྒྱུ་པའི་ནབས་ནི་བརྟམས་པས། །རྩྱེ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །

ཇི་རབ་མཉན་དྲ་ར་དང་འབྱེགས་བྱེད། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

**CHAG TSHAL TU RE ZHAB NI DAB PE /**

**HUM GI NAM PE SA BON NYI MA /**

**RI RAB MEN DHA RA DANG BIG JE /**

**JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA/**

Homage to you, Tara, stamping your feet and proclaiming Ture.

Your seed syllable itself in the aspect of Hum causes Meru,  
Mandhara and the Vindhya mountains and all the three worlds to  
tremble and shake.

ཕུག་འཆོལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །རི་དྲགས་རྟགས་ཅན་ཕུག་ན་བསྐྱམས་མ། །

དྲ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཡུལ་གྱི་ཡི་གས། །དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །

**CHAG TSAL LHA YI TSO YI NAM PAY /**

**RI DAG TAG CHEN CHAG NA NAM MA/**

**TA RA NYI JO PEY KYI YI GAY /**

**DUG NAM MA LU PA NI SEL MA/**

Homage to you who holds in your hand;

A moon like a celestial lake.

Saying Tara twice and the letter PEY;

You dispel all poisons without exception.



ཕྱག་འཆའ་ལྷ་ཡི་ཚྲིག་སྐྱུ་རྣམས་རྒྱལ་པོ། ། ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །

ཀྱུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བཟླེད་གྱིས། ། རྩོད་དང་རྒྱིལ་མ་བཞུགས་མ། །

**CHAG TSHAL HLA YI TSHOG NAM GYAL PO /**

**HLA DANGMI AM CHI YI TEN MA /**

**KON NE GO CHA GA WE JI KYI /**

**TSO DANG MI LAM NGEN PA SEL MA/**

Homage to you, Tara, upon whom the kings of the assembled gods,  
the gods themselves and all kinnaras rely;  
whose magnificent armor gives joy to all;  
you who dispels all disputes and bad dreams

ཕྱག་འཆའ་ཉིམ་ཁྲི་བརྒྱས་པའི། ། སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །

ཏྲ་འགཉིས་བཟླེད་ཏུ་རྩེ་འཕྱིས། ། བཞིན་ཏུ་བྱ་གཤེད་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

**CHAG TSHAL NYI MA DA WA GYE PE /**

**CHEN NYI PO LA O RAB SAL MA /**

**HA RA NYI JO TUTTA RA YI /**

**SHIN TU DRAG POI RIM NE SEL MA/**

Homage to you, Tara, whose two eyes – the sun and moon – radiate an  
excellent illuminating light. By uttering Hara twice and Tuttara,  
you dispel all violent epidemic disease.

ཕྱག་འཆའ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། ། ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ། །

གཏོད་ན་དང་རོ་ལངས་གཏོད་སྤྱན་ཚྲིག་སྐྱུ་རྣམས། ། འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚྲིག་ཉིད་མ། །

**CHAG TSHAL DE NYI SUM NAM KO PE /**

**ZHI WE THU DANG YANG DAG DEN MA /**

**DON DANG RO LANG NO JIN TSHOG NAM /**

**JOM PA TU RE RAB CHOG NYI MA/**

Homage to you, Tara, 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་སྐག་ས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། ། བྱུག་འཆམ་བཞི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ །

**TSA WE NGAG KYI TO 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.

བྱུང་མཐའ་མཆོད་བསྟོད།

At the ends of the session offer and praise:

ཨོཾཧྲུའེ་ས་པ་རི་མཐར་ཨུཾ་བློ་བྱ་བྱེད་ལྷ་ཏུ།      ཨོཾཧྲུའེ་ས་པ་རི་མཐར་བློ་བྱ་བྱེད་ལྷ་ཏུ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA ARGAM PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA PADYAM PRATITSA SOHA/

ཨོྭ་ཨྲི་རྩུ་རེ་ས་བ་རི་མཎར་སྤྱེད་གླིང་ལྷ་སྒྲུབ།      ཨོྭ་ཨྲི་རྩུ་རེ་ས་བ་རི་མཎར་སྤྱེད་གླིང་ལྷ་སྒྲུབ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA PUSHPE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA DUPE PRATITSA SOHA/

ཨོཾཧྲུའེ་སེམ་པ་རི་མཐར་ཧཱུལྷེ་གྲུ་ཧྲིཙྪཱ་ཧྲུ།      ཨོཾཧྲུའེ་སེམ་པ་རི་མཐར་གཞེ་གྲུ་ཧྲིཙྪཱ་ཧྲུ།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA ALOKE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA GENDE PRATITSA SOHA/

ཨོཾ་ཨཱ་ཁཱ་རེ་ས་པ་རི་ཐཱ་ར་ནི་བེད་བྱ་བྱེད་མྱེད་།      ཨོཾ་ཨཱ་ཁཱ་རེ་ས་པ་རི་ཐཱ་ར་ཤཱ་ར་མྱེད་མྱེད་།

OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA NEVIDE PRATITSA SOHA/  
OM ARYA TA RE SA PA RE WA RA SHAPTA PRATITSA SOHA/

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །ཞབས་ཀྱི་པར་ལ་བརྟུང་དེ། །

མོངས་པ་ཀུན་ལ་སྒྲོལ་མཛད་མ། །སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་བསྟོད། །

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI/ ZHAB KYI PEMA LA TU DE/  
PONG PA KUN LA DROL DZE MA/ DROL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ/

With their crowns the gods and demigods bow at your lotus feet.  
I praise and prostrate to Mother Tara, she who liberates all destitute.

འོངས་བཤགས་ཡི་གེ་བརྒྱ་པས་ལྷ་གཙུག་བསྐྱང།

*By the hundred syllables [for] confessing faults, amend duplications and omissions:*

ཞི་བཟླ་སད་སམ་ཡམ་རུ་བུ་ལ་ཡ། བཟླ་སད་ཏེ་ནོ་པ་ཏིལ་ཏི་རྩོམ་གྱ་ལ།  
སུ་ཏེ་ཕྱི་མ་གྱ་ལ། སུ་པེ་ཕྱི་མ་གྱ་ལ། ཨ་རུ་རྟེ་མ་གྱ་ལ། སམ་སྒྲིམ་པ་ཡོ་རྩོ། སམ་ཀུན་སུ་ཅོ་མ།  
ཅི་རྩོ་ལྷི་ཡེ། ཀུར་རྩྱ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉེ། གླ་ལན་སམ་ཏེ་བུ་གཏེ་བཟླ་མ་མེ་ལྷ་བཟླ་ལྷོ་གྱ་ལ། མཁུ་སམ་ཡམ་སད་ལྷུ།

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPĀLAYA VAJRASATTVA TENOPA  
TIṢṬA DRIDHO ME BHAVA/ SUTO ṢYO ME BHAVA/ SUPO ṢYO MEBHAVA/  
ANURAKTO ME BHAVA/ SARVA SIDDHI ME PRAYACCA/  
SARVA KARMA SU CA ME/ CITTAṀ ŚRĒYEḤ KURU HŪṀ/ HA HA HA HA  
HOḥ/ BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MAME MUṆCA VAJRI BHA-  
VA/ MAHĀ SAMAYA SATTVA ĀḤ/

ལན་གསུམ།

(three times)



བསྐྱུ་ལྔ་ནི།

The collecting (dissolution) and (re)arising:

བྱུགས་ཀའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཀྱིས་སྒྲོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མེ་ལོང་ལ་རྟས་བཏབ་པ་བཞིན།  
ཇིས་པར་འདུས་ནས་བདག་ཉིད་ལ་ཐིམ། བདག་ཉིད་ཀྱང་བྱུགས་ཀའི་སྒྲུགས་སྤང་ལ་ཐིམ། སྒྲུགས་སྤངས་བོན་ལ་ཐིམ།  
དེ་ཡང་འཇའ་ཡལ་བ་བཞིན་མི་དམིགས་པ་འོད་གསལ་གྱི་ངང་དུ་ཐིམ་པར་གྱུར་པར་མོས་ལ་མཉམ་པར་བཞག།

**TUG KAY SA BON GYI Ö KYI NÖ CHU TAM CHE ME LONG LA HE TAB PA ZHIN/  
RIM PAR DU NE DAG NYI LA TIM/ DAG NYI KYANG TUG KAY NGAG TRENG  
LA TIM/ NGAG TRENG SA BON LA TIM/ DE YANG JA YAL WA ZHIN MI MIG  
PA Ö SAL GYI NGAG DU TIM PAR GYUR/**

(in concentration)

སྒྲོལ་མའི་སྐྱེ་ལྗང་གི་སྒྲུང་པའི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ་གྱིས་མཚན་པར་གྱུར།  
**LAR RANG NYI DROL MAY KUR GYUR PAY NE SUM YI GE  
SUM GYI TSEN PAR GYUR/**

*The light from the seed [syllable] of the heart center, gradually collecting all of the container and its contents (whole of cyclic existence), dissolves into me like breath hitting a mirror. I also dissolve into the string of mantra in the heart center and the mantra string dissolves into the seed [syllable]. Thinking that that, too, like a vanishing rainbow, dissolves into a state of non-referential luminosity, rest in equipoise. [Then,] once again, I take the form of Tara, marked with the three syllables in the three places.*



དགེ་བ་བསྐྱེད།  
Dedicating the virtue:

རྒྱལ་ཡུམ་སྒྲོལ་མ་བྱེད་སྐྱེ་ཅི་འདྲ་དང་། །འཁོར་དང་སྐྱེ་ཆེད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །  
བྱེད་ཀྱི་མཆོན་མཆོག་བཟང་པོ་ཅི་འདྲ་བ། །དེ་འདྲ་ཁོ་ནར་བདག་སོགས་འགྲུར་བར་ཤོག །

**GYAL YUM DROL MA KYE KU CHI DRA DANG/  
KOR DANG KU TSEY TSE DANG ZHING KAM DANG  
KYE KYI TSEN CHOG ZANG PO CHI DRA WA/  
DE DRA KHO NAR DAG SOG GYUR WAR SHOG/**

Victorious Mother Tara, however is your form, however is your retinue,  
your lifespan, and your pureland, however is your excellent and good  
name – may I and others become solely like that.

བྱེད་ལ་བསྐྱེད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །  
ནད་གཏོན་དབུལ་ཕོངས་འཐབ་ཚུང་ཞི་བ་དང་། །ཆོས་དང་བཀའ་ཁྱིམ་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

**KYÖ LA TÖ CHING SOL WA TAB PAY TU/  
DAG SOG GANG DU NE PAY SA CHOG SU  
NE DON UL PONG TAB TSÖ ZHI WA DANG/  
CHÖ DANG TRA SHI PEL WAR DZE DU SOL/**

By the power of praising and supplicating you, pray wherever I and  
others reside may illness, obstructive spirits, poverty, and fighting be  
pacified, and may the Dharma and auspiciousness flourish.

རྒྱལ་བའི་དབྱིལ་འཁོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། །པར་རྒྱ་དམ་པ་ཤིན་ཏུ་མཛོས་ལས་སྐྱེས། །  
སྤང་བ་མཐའ་ཡས་རྒྱལ་བས་མཛོན་སྤུམ་དུ། །ལྷུང་བསྐྱེད་པ་ཡང་བདག་གིས་དེར་ཐོབ་ཤོག །

**GYAL WAY KYIL KOR ZANG ZHING GA WA DER/  
PEMO DAM PA SHIN TU DZE RAR KYE/  
NANG WA TA YE GYAL WE NGON SUM DU/  
LUNG TEN PA YANG DAG GI DER TOB SHOG/**

May I be born in a holy, exceedingly beautiful lotus in the mandala  
of the Victorious Ones, the wonderful Copper Field and there  
may I receive prophecy directly perceived by Amitabha.



བདག་གིས་ཆོར་བས་ཀུན་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ།     །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ཐོན་ལས་མ།     །

སྔོ་ལྷ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྦྱར་ཞིང་དཔའ།     །ཡུམ་གྱུར་ཙུང་བསྐྱམས་པའི་བག་ཤིས་ཤོག།     །

**DAG GI TSE RAB KUN TU DRUB PAY LHA/  
DU SUM SANG GYE KUN GYI TRIN LE MA/  
NGO JANG ZHAL CHIG CHAG NYI NYUR ZHING PA/  
YUM GYUR UTPAL NAM PAY TRA SHI SHOG/**

May it be auspicious that in all my [successive] lives, the deity of accomplishment be She of the enlightened activity of all the Buddha's of the three times, the swift and courageous Mother of one blue-green face and two arms, holding a lotus.

སྐྱུ་ཡི་སྦྱོན་སྤངས་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྷན།     །གསུང་གི་སྦྱོན་སྤངས་ཀ་ལ་མི་རྒྱའི་དབྱངས།     །  
ཐུགས་ཀྱི་སྦྱོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཟིགས།     །བག་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ཡི་བག་ཤིས་ཤོག།     །

**KU YI KYON PANG TSEN DANG PE JE DEN/  
SUNG GI KYON PANG KA LA PINGKAY YANG/  
TUG KYI KYON PANG SHE JA TA DAG ZIG/  
TRA SHI PAL BAR MA YI TRA SHI SHOG/**

Having abandoned faults of body, she is endowed with the marks and signs; having abandoned faults of speech, she has the melody of the Kalapinka bird; having abandoned faults of mind, she sees the entirety of knowable objects; may the auspiciousness of She of Glorious Blazing Auspiciousness come!

ཕ་     ཅེས་རྒྱུ་བཙུན་མི་ལ་ལ་སྦྱོལ་མས་དངོས་སུ་གསུང་པའི་སྦྱོན་ལམ་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ནི།

*This blessed aspiration prayer was spoken directly to Lord Milarepa by Tara.*



སངས་རྒྱལ་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དང་། ། དགོ་འདུན་བདག་ལ་དགོངས་སྤྱ་གསེལ། །

བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས། ། ཐོག་མེད་འཁོར་བ་ཆེན་པོ་ནས། །

SANG GYE JANG CHUB SEM PA DANG/ GEN DUN DAG LA GONG SU SÖL/  
DAG SOG SEM CHEN TAM CHE KYI/ TOG ME KOR WA CHEN PO NE/

སྤྱིན་དང་རྩལ་ཁྲིམས་སྒྲོམ་པ་ཡི། ། དགོ་བགྱིས་བགྱིད་ཅལ་རྩེ་ཡི་རང་། །

དེ་ལྟར་བགྱིས་པའི་དགོ་བ་ཡི། ། སྤྱིན་པ་དམ་པའི་སེམས་གྱིས་ནི། །

JIN DANG TSUL TRIM GOM PA YI/ GE GYI GYI TSAL JE YI RANG/  
DE TAR GYI PAY GE WA YI/ JIN PA DAM PAY SEM KYI NI/

རྒྱན་དང་ཡོ་བྱེད་རྣལ་འབྱོར་གྱི། ། ཆོགས་སྤྱ་གྱུར་ཏེ་པམ་དང་། །

མཁན་པོ་སྒྲོབ་དཔོན་ལ་སོགས་གྱི། ། ཆེད་དུ་སངས་རྒྱལ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

GYEN DANG YO JE NAL JOR GYI/ TSOG SU GYUR TE PA MA DANG/  
KEN PO LOB PON LA SOG KYI/ CHE DU SANG GYE TOB PAR SHOG/

མ་ཐོབ་བར་དུ་བདག་དགོ་འདིས། ། ཐོག་ཆེན་སྤྱ་མ་མཆོག་བསྟེན་ནས། །

སྒྲོམ་གསུམ་གནས་པའི་ལུས་ཐོབ་ཅིང་། ། ཡིད་ལ་འདོད་པ་ཀུན་འགྲུབ་སྟེ། །

MA TOB BAR DU DAG GE DI/ TEG CHEN LA MA CHOG TEN NE/  
DOM SUM NE PAY LÜ TOB CHING/ YI LA DÖ PA KUN DRUB TE/

ཕན་རྒྱུན་སྤྱིག་པ་མི་བསོགས་ཤོག། ། འདིར་ཡང་དགོ་འབྱུང་བསོད་ནམས་གྱིས། །

ཆེ་དང་བསོད་ནམས་ལོངས་སྤྱོད་དང་། ། འཁོར་དང་དགོ་སྤྱོད་ལ་སོགས་པའི། །

PEN TSUN DIG PA MI SOG SHOG/ DIR YANG GE JUNG SÖ NAM KYI/  
TSE DANG SÖ NAM LONG CHÖ DANG/ KOR DANG GE JOR LA SOG PAY/

ཕུན་གསུམ་ཆོགས་པ་ཀུན་གྱིས་འབྱོར། ། བར་ཆད་མ་ལུས་ཞི་བར་ཤོག། །

PUN SUM TSOG PA KUN GYI JOR/ BAR CHE MA LÜ ZHI WAR SHOG/



Buddhas, bodhisattvas, and the Sangha, please heed me.  
From the great, beginningless Samsara, I and all beings have performed  
the virtue of cultivating generosity and ethical discipline and have  
rejoiced in the expression of these deeds.

By the virtue practiced thus, with the mind of holy generosity may  
ornaments and belongings become the host of practitioners and for the  
sake of our parents, khenpos, and masters, may we achieve  
Buddhahood. Until then, by our virtue may we serve under the  
supreme lama of the great vehicle, achieve a body which maintains the  
three precepts, accomplish all our minds' desires, and not accumulate  
mutually negative deeds. Furthermore, by the merit arisen from this  
virtue, may we acquire all the perfections such as life, merit,  
enjoyment, a retinue, and virtuous practice and may all obstacles be  
pacified without exception.

འདིས་ཀྱང་ཟླ་བཅུན་སྒྲོ་བཀའ་པའི། བྱུག་རིས་ནམ་ཡང་མི་རུབ་ཅིང་། དེ་ཡིས་འགྲོ་མང་དེ་རྗེས་སུ། །  
ཞུགས་ནས་མཆོག་བསྟན་སྣང་བྱེད་འོག །

*Also by this, may the Venerable One from Lhodrak's teachings never diminish and  
may that cause many beings to follow suit; may it illuminate the supreme teachings!*

ཅེས་པའང་གང་གི་རིང་ལུགས་ལ་མི་བྱེད་པའི་འདུན་པ་དང་ལྷན་པའི་རྫོང་ས་བརྟལ་སྤྱོད་པ་ཀུན་རག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་འཕྲོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་  
མཇོན་པ་ལས་གྲུང་དུ་བཀོད་པའོ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། ། མཆོལ། །

*Regarding this, it was separately arranged from the work of Karma Ngawang Yonten  
Gyamtso, also known as Lodro Taye, who had the hope to not divide any long  
standing tradition. May virtue and goodness increase!*

*Mangalam.*



བསོད་ནམས་བདུད་རྩིར་ཆར་རྒྱན་གང་། །འགྲོ་སེམས་གདོད་མའི་ཞིང་དུ་ཕབས། །མ་རིག་ཚ་གདུང་བསིལ་མཛད་ནས། །  
 ཚོགས་གཉིས་རྒྱས་བྱེད་བཅུད་ལྷན་རྒྱུར། །ལྷན་གྲུབ་འབྲས་བུ་གཡུང་ཟ་བ། །གཡུ་ལེ་ཞིང་དུ་མཉམ་གནས་ཤོག། །

At the request of Most Venerable Che-nga Rinpoche, this was translated from the Tibetan into English by Tracy Howard in New York City, Spring 2007.

e-book design by Rinchen Sherab Lhamo  
 Text lay-out by Padma Rigzin



TIBETAN MEDITATION CENTER  
 Maryland - USA





*Guru Atisha Dipamkara*

