༄། །རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་བསྙེན་སྒྲུབ་བསྡུས་པ་
བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་འབབ་བཞུགས་སོ།།

A Flowing Stream of Ambrosia

A Concise Practice Sadhana of the Exalted Tārā

Chicago Ratna Shri Sangha

Noble Lady White Tārā

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨ་ཡུརྫྙཱ་ན་པུཎྱེ་པུཥྚིཾ་ཀུ་རུ་སྭཱ་ཧཱ།

oṁ tāre tuttāre ture mama āyur jñāna

puṇye puṣṭīṃ kuru svāhā

༄༅། །ཤར་རིའི་དཔུང་པ་དག་ལས་མ་འགོངས་ཤིང་། རི་དྭགས་གཟུགས་ཀྱི་ལང་ཚོ་མི་ལྡན་ཡང་།
།ཀུནྡ་རྒྱས་པའི་འཛུམ་ཕྲེང་འོད་སྣང་གིས། །བདག་བློའི་ཀུ་མུད་རྒྱས་མཛད་འཕགས་མར་འདུད།

Though she may not rise over the mountain ranges in the east,
or possess the majestic markings of an animal's form,
The radiance of her blossoming jasmine-like smile
Opens the night blooming lily of my mind.
To the exalted mother Tārā I bow down.

འདིར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་ཕྲིན་ལས་བྱ་བར་འདོད་པས་གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་སྟེགས་བུའི་སྟེང་དུ་སྐུ་རྟེན་མཆོད་གཏོར་སོགས་བཤམས་ལ། སྒྲུབ་པ་པོ་རྟེན་བདེ་བར་འདུག་ཅིང་། དང་པོ་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

A practitioner wishing to engage in the activities of White Tārā, in a pleasant setting, should arrange on an altar a representational support, offerings, and a torma etc… And sitting on a comfortable seat, first go for refuge:

སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

སངས་རྒྱས་ཆོས་ཚོགས་ཀུན་གྱི་དངོས།
།བཅོམ་ལྡན་འདས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ།
བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས།
།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། ལན་གསུམ་བརྗོད།

SAN GYE CHÖ TSOG KÜN GYI NGÖ
CHOM DEN DE MAY LHA TSOG LA
DAG DANG KHA NYAM SEM CHEN NAM
JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI

Refuge: To the hosts of *bhagavatī* deities, embodiment of the Buddha, Dharma, and Assembly, I and all sentient beings equal to space go for refuge until awakening. *Three times*

མ་གྱུར་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་འདི་དག
།བདེ་ལྡན་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་བྲལ་ནས།
མྱུར་དུ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ཡི།
གོ་འཕང་མཆོག་ལ་འགོད་པར་བགྱི།

MA GYUR KHA NYAM DRO DI DAG
DE DEN DUG NGAL KUN DRAL NE
NYUR DU PAG MA DROL MA YI
GO PANG CHOG LA GÖ PAR GYI

Finding happiness and freedom from suffering, may all wandering beings who have been my mothers, soon be brought to the supreme state of exalted mother Tārā.

བསངས་སྦྱངས་སྟོང་པའི་ངང་ལས་ནི།
བསྲུང་བའི་གུར་ཁང་ཡངས་པའི་དབུས།
ཆུ་སྐྱེས་རྒྱས་པའི་གེ་སར་དབུས།

SANG JANG TONG PAY NGANG LE NI
SUNG WE GUR KANG YANG PAY Ü
CHU KYE GYE PAY GE SAR Ü

Following the cleansing purification: from within the state of emptiness, in the middle of a vast protection sphere, atop a soothing moonbeam cushion on the bed of a water lotus in full bloom,

བསིལ་ཟེར་ཅན་གྱི་གདན་སྟེང་དུ།
ཏཾ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།
འགྲོ་བའི་དོན་བྱས་སླར་འོད་འདུས།

SIL ZER CHEN GYI DEN TENG DU
TAM YIG KAR LE Ö TRÖ PE
DRO WAY DÖN CHE LAR Ö DU

a white **TAM** syllable sends out light rays that fulfill the purpose of wandering beings. The light gathers and returns,

སྐད་ཅིག་རང་རིག་སྒྲོལ་མའི་སྐུ།
གངས་རིའི་མདོག་ཅན་ཞི་འཛུམ་ལྡན།
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཛེས་པའི་སྐུ།

KE CHIG RANG RIG DROL MAY KU
GANG RI DOG CHEN ZHI DZUM DEN
ZHAL CHIG CHAG NYI DZE PAY KU

and in a single instant my own awareness arises in the form of Tārā, peacefully smiling, and the color of a snowy mountain. My beautiful form, with one face and two arms, is draped in silks and jeweled necklaces.

དར་དང་རཏྣའི་དོ་ཤལ་ཅན།
ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྦྱིན་གཡོན་ཨུཏྤལ།
ཞབས་གཉིས་རྡོར་སྐྱིལ་བསིལ་ཟེར་གྱི།

DAR DANG RAT NAY DO SHAL CHEN
CHAG YE CHOG JIN YON ÜT PAL
ZHAB NYI DOR KYIL SIL ZER GYI

My right hand is in the gesture of supreme generosity, while the left holds an *utpala* flower.

རྒྱབ་ཡོལ་དང་ལྡན་གནས་གསུམ་ལས།
ཡིག་གསུམ་འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གྱི།
གནས་ནས་སྤྱན་དྲངས་མཆོད་ཅིང་བསྟོད།

GYAB YOL DANG DEN NE SUM LE
YIG SUM Ö TRÖ RANG ZHIN GYI
NE NE CHEN DRANG CHÖ CHING TÖ

My two legs are folded in the vajra position, and behind me is an aura of soothing moonlight. From the three syllables in my three places, light issues forth and invites [the wisdom beings] from their natural abodes. I make offerings and give praise.

མཆོད་པ་ནི།

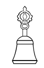
ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨརྒྷཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། །ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་པཱདྱཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་པུཥྤཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་དྷཱུ་པཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཨཱ་ལོ་ཀཾ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་གནྡྷེ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ནེ་ཝི་དེ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝཱ་ར་ཤབྡ་པྲ་ཏཱི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ།

Offerings:

OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ARGHAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA PĀDYAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA PUṢPAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA DHŪPAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ALOKAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA GANDHAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA NEWIDYAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ŚAPTA PRATĪCCHA SVĀHĀ

བསྟོད་པ།

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །
ཞབས་ཀྱི་པདྨོ་ལ་བཏུད་དེ། །
ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། །
སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཀྱིས་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!

ཡེ་ཤེས་པ་དང་དམ་ཚིག་པ་དབྱེར་མེད་དུ་བསྟུར།

ཛཿཧཱུྃ་བཾ་ཧོཿ་གཉིས་མེད་བསྟིམ།
སླར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས།
འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྤྱན་དྲངས་ཏེ།

DZA HUNG BAM HO NYI ME TIM
LAR YANG TUG KAY SA WON LE
Ö TRÖ WANG LHA CHEN DRANG TE

The merging of the samaya and wisdom beings: With **JA HUṂ BAṀ HOḤ** they dissolve into me and we become non-dual. Again from the seed syllable at my heart light streams forth and invokes the empowerment deities.

ཨོཾ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏཱ་ཨ་བྷི་ཥེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲཱི་ཡེ་ཧཱུྃ།

OṀ SARVA TATHĀGATA ABHIṢHEKATA SAMAYA SHRĪYE HŪṀ

དབང་བསྐུར་རྒྱས་བཏབ་རང་ལ་ཐིམ།

WANG KUR GYE TAB RANG LA TIM

Empowerment is bestowed and sealed, and they dissolve into me.

བཟླས་པ།

རང་ཉིད་ལྷར་གསལ་ཐུགས་ཀ་རུ།
འཁོར་ལོ་རྩིབས་ལྡན་ལྟེ་བ་རུ།
ཏཾ་ཡིག་དཀར་པོ་གསལ་བའི་རྩིབས།
སྙིང་པོས་སྐོར་བ་གཡས་སྐོར་དུ།
འཁོར་བར་དམིགས་ལ་སྔགས་འདི་བཟླ།

RANG NYI LHAR SAL TUG KA RU
KOR LO TSIB DEN TE WA RU
TAM YIG KAR PO SAL WE TSIB
NYING PO KOR WA YE KOR RU
KOR WAR MIG LA NGAG DI DA

The Mantra Recitation: At the heart level of myself, vividly manifest as the deity, is a spoked wheel with a vivid white **TAM** syllable at its hub, encircled by the essence mantra abiding at the spokes. As you visualize it rotating clockwise, recite the mantra.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུར་ཛྙཱ་ན་པུཎྱེ་པུཥྚིཾ་ཀུ་རུ་སྭཱ་ཧཱ།

Recite: OṀ TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR JÑĀNA
PUṆYE PUṢṬIṂ KURU SVĀHĀ

བསྡུ་བ་ནི།

ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་དངོས་པོ་རྣམས།
འཕགས་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་ཤར་བ།
ཀུན་ཀྱང་རང་ཐིམ་འོད་ཞུ་ནས།

CHI NANG NÖ CHU NGO PO NAM
PAG MÈ KYIL KHOR YONG SHAR WA
KUN KYANG RANG TIM Ö ZHU NE

Dissolution: All things, the outer environment and its inhabitants, arisen as the mandala of the noble lady, melt into light and dissolve into me.

ཏྃ་ཡིག་ནཱ་ད་འོད་གསལ་བ།
དམིགས་མེད་སྤྲོ་བྲལ་བདེ་བ་ཆེ།
གང་ཤར་ཆོས་སྐུའི་ངང་དུ་བཞག
ཅུང་ཙམ་མཉམ་པར་བཞག

TAM YIG NA DA Ö SAL WA MIG MÈ TRO DRAL DE WA CHE
GANG SHAR CHÖ KU NGANG DU ZHAG

The **TAM** [dissolves into] the *nada* and the *nada* into clear light. Rest within the state of non-referential, unelaborated great bliss where all that arises is dharmakāya.

***

སླར་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མའི་སྐུ།
ཡོངས་གྱུར་གནས་གསུམ་ཡིག་གསུམ་མཚན།
གཟུང་འཛིན་དངོས་ཀུན་ཆོས་རྣམས་ཀུན།
ལྷ་སྔགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བ་ཤར།

LAR YANG JE TSUN PAG MÈ KU
YONG GYUR NE SUM YIG SUM TSEN
ZUNG DZIN NGO KUN CHÖ NAM KUN
LHA NGAG YE SHE ROL WA SHAR

Once again, I transform into the venerable noble lady’s form, my three places marked with with three syllables. All phenomena, all entities of dualistic fixation dawn as the dynamic play of the deity, mantra, and pristine awareness.

མཆོད་པ་ནི།

ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་ར་ཨརྒྷཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། །ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་
ཝ་ར་པཱདྱཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་ར་པུཥྤཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ།
ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་ར་དྷཱུ་པཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་
ར་ཨཱ་ལོ་ཀཾ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་ར་གནྡྷེ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ།
ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ཝ་ར་ནེ་ཝི་དྱེ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ། ཨོཾ་ཨཱ་རྱ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་
ཝ་ར་ཤབྡ་པྲ་ཏི་ཙྪ་སྭཱ་ཧཱ།

Offerings:

OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ARGHAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA PĀDYAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA PUṢPAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA DHŪPAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ALOKAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA GANDHAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA NEWIDYAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
OṀ ĀRYA TĀRE SAPARIWĀRA ŚAPTA PRATĪCCHA SVĀHĀ

བསྟོད་པ།

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས། །
ཞབས་ཀྱི་པདྨོ་ལ་བཏུད་དེ། །
ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། །
སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཀྱིས་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!

།མཆོད་ཅིང་བསྟོད་དེ།

བཛྲ་མུཿ

Having made praise and offerings: **VAJRA MU**

བསྔོ་བ།

དགེ་བ་འདི་ཡི་མྱུར་དུ་བདག
འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་གྲུབ་གྱུར་ནས།
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག གྲིས་བསྔོ་སྨོན་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་བོ།

GE WA DI YI NYUR DU DAG
PAG MA DROL MA DRUB GYUR NE
DRO WA CHI KYANG MA LU PA
DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

Dedication: Through this virtue may I swiftly accomplish the exalted mother Tārā, and thereby establish all beings without exception in that state. Seal with additional prayers of auspiciousness and dedication.

།དེ་ལྟར་འཕགས་མཆོག་སྒྲོལ་མ་ཡི། །བསྙེན་སྒྲུབ་ཤིན་ཏུ་བསྡུས་པ་འདི། །པད་འབྱུང་གཉིས་པའི་ཞབས་འབྲིང་བ། ལས་ཅན་རྣམ་དག་རྡོ་རྗེ་ཡིས། །བསྐུལ་བར་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེ། །དཀོན་མཆོག་ཕྲིན་ལས་བཟང་པོ་ཡིས། །ཕོ་བྲང་པདྨ་འོད་དུ་བྲིས། །དགེ་འདིས་འགྲོ་རྣམས་བྱང་ཆུབ་ཤོག ༎

This very abbreviated sadana for practicing the supreme and exalted Tārā was requested by the humble attendant to the Second Padmakara, the one with karmic fortune, Namdak Dorje. It was then composed by the great vajra holder, Konchog Trinle Zangpo, in the Place of Lotus Light.

ཕྱག་འཚལ་ཉེར་གཅིག་གིས་བསྟོད་པ་ནི།

Homage to the Twenty-one Taras

(English Translation by FPMT)

ཨོཾ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

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

Oṁ. I prostrate to the noble transcendent liberator.

1. ཕྱག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་མྱུར་མ་དཔའ་མོ། །
སྤྱན་ནི་སྐད་ཅིག་གློག་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. ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་ཏུ། །
གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྩེགས་པའི་ཞལ་མ། །
སྐར་མ་སྟོང་ཕྲག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །
རབ་ཏུ་ཕྱེ་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. ཕྱག་འཚལ་སེར་སྔོ་ཆུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། །
པདྨས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །
སྦྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ། །
བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྤྱོད་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. ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར། །
མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྤྱོད་མ། །
མ་ལུས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་བསྟེན་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. ཕྱག་འཚལ་ཏུཏྟ་ར་ཧཱུྃ་ཡི་གེས། །
འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །
འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །
ལུས་པ་མེད་པར་འགུགས་པར་ནུས་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་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །
རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱུག་མཆོད་མ། །
འབྱུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་། །
གནོད་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་འཚལ་ཏྲཊ་ཅེས་བྱ་དང་ཕཊ་ཀྱིས། །
ཕ་རོལ་འཁྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཇོམས་མ། །
གཡས་བསྐུམ་གཡོན་བརྐྱང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །
མེ་འབར་འཁྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་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་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་མོས། །
བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ། །
ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །
དགྲ་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་འཚལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི། །
སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །
མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །
རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འཁྲུག་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. ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི། །
དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་ཕྲེང་བས་སྤེལ་མ། །
བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུཏྟ་ར་ཡིས། །
བདུད་དང་འཇིག་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. ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །
ཐམས་ཅད་འགུགས་པར་ནུས་པ་ཉིད་མ། །
ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་ཧཱུྃ་གིས། །
ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྒྲོལ་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་ཟླ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་རྒྱན། །
བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །
རལ་པའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །
རྟག་པར་ཤིན་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་པའི་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། །
འབར་བའི་ཕྲེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། །
གཡས་བརྐྱང་གཡོན་བསྐུམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའ། །
དགྲ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་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་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི །
མཐིལ་གྱིས་བསྣུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྡུང་མ། །
ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་ཧཱུྃ་གིས། །
རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་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་དགེ་མ་ཞི་མ། །
མྱ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །
སྭཱ་ཧཱ་ཨོཾ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས། །
སྡིག་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་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བའི། །
དགྲ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགེམས་མ། །
ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །
རིག་པ་ཧཱུྃ་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་ཏུ་རེ་ཞབས་ནི་བརྡབས་པས། །
ཧཱུྃ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །
རི་རབ་མན་དྷ་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །
འཇིག་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་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །
རི་དྭགས་རྟགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྣམས་མ། །
ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཕཊ་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་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །
ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །
ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗིད་ཀྱིས། །
རྩོད་དང་རྨི་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་འཚལ་ཉི་མ་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི། །
སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །
ཧ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུཏྟ་ར་ཡིས། །
ཤིན་ཏུ་དྲག་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་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །
ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། །
གདོན་དང་རོ་ལངས་གནོད་སྦྱིན་ཚོགས་རྣམས། །
འཇོམས་པ་ཏུ་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!

རྩ་བའི་སྔགས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་། །
ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག །

TSA WÉ NGAK 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!

སྐྱབས་བདུན་མ་ནི།

The Seven Verses of Supplication to Tārā for Protection

མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཆོས་དབྱིངས་ན། །
ཡུམ་རྗེ་བཙུན་ལྷ་མོ་སྒྲོལ་མ་བཞུགས། །
དེ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ། །
བདག་འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱབ་ཏུ་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་ཆོས་སྐུ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་པར། །
སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡི། །
མ་འཁོར་བར་འཁྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །
ཡུམ་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྐྱབ་ཏུ་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 *saṃsāra* with minds controlled by afflictions. Mother Goddess, please protect us!

ཆོས་སྙིང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། །
ཐ་སྙད་ཚིག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །
གྲུབ་མཐའ་ངན་པས་བསླུས་པ་ལ། །
ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་སྐྱབས་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!

རྟོགས་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་སྐྱབས་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་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས། །
ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅིངས་པ་རྣམས། །
ཐུགས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་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་། །
རྒྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས། །
ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་རྨོངས་པ་ལ། །
ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་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!

སྤྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །
ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱིས། །
ད་དུང་སློབ་མའི་གང་ཟག་ལ། །
ཡུམ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་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!

རྗེ་བཙུན་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །
བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་ཞིང་ཚོགས་གཉིས་མྱུར་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་ཀྱི་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང་། །
ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བའི་མཆོག་ཐོབ་ནས། །
ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །
བར་ཆད་གདོན་བགེགས་རིམས་དང་ནད་ལ་སོགས། །
དུས་མིན་འཆི་བར་འགྱུར་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། །
རྨི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན་པ་དང་། །
འཇིགས་པ་བརྒྱད་སོགས་ཉེ་བར་འཚེ་བ་རྣམས། །
མྱུར་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!

འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ལས་ནི་འདས་པ་ཡི། །
བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས། །
འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པའི་དོན་རྣམས་མ་ལུས་པ། །
འབད་མེད་ལྷུན་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!

སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་ཞིང་དམ་ཆོས་འཕེལ་བ་དང་། །
རྟག་ཏུ་ཁྱོད་སྒྲུབ་ཞལ་མཆོག་མཐོང་བ་དང་། །
སྟོང་ཉིད་དོན་རྟོགས་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། །
ཡར་ངོའི་ཟླ་ལྟར་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་དཀྱིལ་འཁོར་བཟང་ཞིང་དགའ་བ་དེར། །
པདྨོ་དམ་པ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་ལས་སྐྱེས། །
སྣང་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་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བསྒྲུབས་པའི་ལྷ། །
དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཕྲིན་ལས་མ། །
སྔོ་ལྗང་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མྱུར་ཞི་མ། །
ཡུམ་གྱུར་ཨུཏྤལ་བསྣམས་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་ཁྱེད་སྐུ་ཅི་འདྲ་དང་། །
འཁོར་དང་སྐུ་ཚེའི་ཚད་དང་ཞིང་ཁམས་དང་། །
ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་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; retinue; lifespan; pure realm; and excellent, noble signs of perfection!

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

KYÖ LA TÖ CHING SÖL WA TAB PÉ TÜ
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!

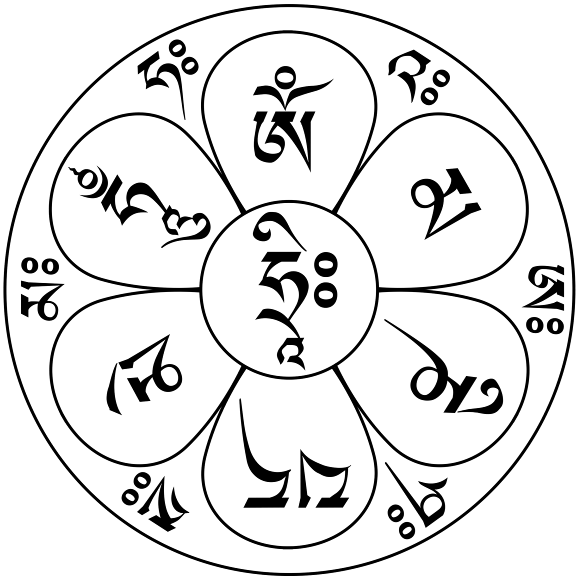
སྐུ་ཡི་སྐྱོན་སྤངས་མཚན་དང་དཔེ་བྱེད་ལྡན། །
གསུང་གི་སྐྱོན་སྤངས་ཀ་ལ་པིངྐའི་དབྱངས། །
ཐུགས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤངས་ཤེས་བྱ་མཐའ་དག་གཟིགས། །
བཀྲ་ཤིས་དཔལ་འབར་མ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

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!

©2023 Chicago Ratna Shri. English translation by Virginia Blum. Short praise, The Seven Verses of Supplication to Tārā for Protection, *and additional aspiration prayer translated by Ina Bieler. Text layout and supplemental editing by David Newman.*

Achi Chökyi Drolma



Chicago Ratna Shri Sangha
1038 Woodlawn Ave
Des Plaines, IL 60016
USA
www.chicagoratnashri.com