

། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁུལ་རྗེ་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་
ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་རྗེ་བཙུན་ཡིད་བཞིན་ལམོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་བའི་
མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

The Accomplishment Of Deathlessness

*The Daily Practice of Noble
Wish-fulfilling Wheel*

*A White Tara Sadhana
by
Jamgon Kongtrul*

ཨོཾ་སྐྱེ་སྤྱི་སྤྱི།

OM SVASTI SIDDHAM

OM May good fortune be attained

༄༅། །ཐོ་རེངས་སམ་སྐྱེ་དྲི་ཚལ་བབ་པའི་ཚེ་བདེ་བའི་གནས་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚེས་དང་ལྡན་པས་ལམོད་ནས་

བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

(At daybreak, or sometime early in the morning, we seat ourselves in the vajra posture, upon a comfortable seat. The following is the lineage supplication.)

།ན་མོ་གུ་རུ་ཨླ་ཞ་དུ་རྩ་ཡ།

NAMO GURU ARYA TARA YE

Homage to Guru Arya Tara!

།སྒོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ།

DROL MA NGA KI WANG CHUK SER LING PA

Tara, Vagishvara, Suvamadvipi,

།རྩོ་བོ་འབྲོམ་སྟོན་སྐྱེན་སྐྱེ་སྐྱེ་པའི་ཞབས།

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY SHAP

Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

།དཀ་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཚེན་སྐྱོམ་བྲག་པ།

DAK PO TŪ KYEN RE CHEN POM DRAK PA

Dhagpo, Dusum Khyenpa, Rechen, Pomdrakpa,

།གྲུབ་ཚེན་ཚེས་གྱི་སྐྱེ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།

DRUB CHEN CHÖ KYI LA MAR SÖL WA DEP

Mahasiddha Chokyi Lama, I pray to you.

།ཨོཾ་རྒྱེན་པ་དང་རང་བྱུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ།

ORGYEN PA TANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL

Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

།རོལ་རྫོང་མཁའ་སྐྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས།

ROL DOR KA CHÖ WANG PO TE ZHIN SHEK
Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

།རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་ཤྱི་རྗེ།

RIK RAL TÖN DEN BEN GAR KO SHRI JE
Rikpay Raldri, Tongwa Donden, Benkar, Lord Goshri,

།ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

CHÖ DRAK GYAMTSÖ ZHAP LA SOL WA DEP
Chodrak Gyamtso, I pray to you.

།སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་དགོན་མཚོག་འབངས།

SANG GYE NYENPA MIKYÖ KÖNCHOK BANG
Sangjay Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Bang

།དབང་ལྷུག་རྗེ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།

WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM TAK TSEN
Wangchuk Doije, Chokyi Wangchuk, Namdak Tsen,

།ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚོན་པོ།

KARMA CHAGMEY DÜLMO PALCHEN PÖ
Karma Chamey, Dulmo, Palchenpo,

།བསྟན་བའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

TENPAY NYIN MOR CHEY LA SOL WA DEP
Tenpay Nyinche, I pray to you.

།བདུད་འདུལ་རྗེ་རྗེ་བསྐྱོད་ཉིན་བྱེད་དབང།

DÜDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG
Dundul Dorje, Pema Nyinche Wangpo,

།སྤིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཚོག་རྗེ་རྗེ་དང།

SI ZHI TSUK GYEN TEK CHOK DORJE TANG
Tegchok Dorje, who is the crown-adornment of samsara and nirvana,

། རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག།

GYAL WE LUNG TEN YONG DZOK TEN PAY DAK

Lodro Thaye, who was prophesied by the Buddha

། ལྷོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

LODRÖ THAYE SHAP LA SOL WA DEP

And is the Lord of the entire Teachings, I pray to you.

། རོ་རྗེའི་སྐུ་བརྟེན་མཁའ་བྱུང་རྗེ་རྗེ་དང།།

DORJEY KU NYE KAHACHAB DORJE TANG

Khakhyab Dorje, who attained the vajra-body,

། མཁྱེན་བརྗེའི་འོད་ཟེར་རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་སོགས།།

KHYENTSE ÖZER RIK PAY DORJE SOK

Khyentse Ozer, Rigpay Doije, and the others,

། རྩ་བརླུང་སྐུ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ།།

TSA GYU LAMA KÜN NGÖ JETSUN MA

Bhaddarika, who is the embodiment of all root and lineage gurus,

། བཀའ་གི་སྒྲིན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརླུང་པའི་སྲོལ།།

KANG KI MIN DRÖL KA BAP GYU PAY SÖL

All those who hold the six traditions of her instruction lineage

། རིམ་བ་དུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

RIM PA TRUK DEN NAM LA SOL WA DEP

That ripens and liberates, I pray to you.

། བསྐྱེད་སྐྱབས་རྫོགས་པའི་རིམ་བ་མཐར་ཕྱིན་ཏ།།

CHEY NGAK DZOK PAY RIM PA TAR CHIN TE

Give your blessings, that I may perfect the phases of creation, mantra and completion,

། འཛི་མེད་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་སྐུ་མཚོག་འགྲུབ།།

CHI MEY YE SHE DOR JEY KU CHOK DRUP

Attain the supreme Vajra-Body of wisdom and deathlessness,

ཀླུ་ལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང།

GYAL WA KÜN CHEY YI ZHIN KHOR LO TANG
Be indivisible from Chitachakra, who gives birth to all the Buddhas,

འདྲེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་སློབས།

YER MEY TÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LÖP
And spontaneously accomplish the benefit of myself and others.

[This supplication to the lineage of the daily practice of White Tara was composed by Karma Ngawang Yonten Gyamtso (Jamgon Kongtrul), in accordance with the wishes of Karma Lha Pal, one of unequaled pure faith.]

མང་ལཱ།

MANG GALA
May there be good fortune

སྐྱབས་སེམས་ནི།

REFUGE AND BODHICHTA

འདྲེན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱི་མཐུན་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR CHAP SU CHI
I take refuge in the guru, the union of all the jewels.

འགྲོ་ལ་ཕན་བྱིན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱེད།

DRO LA PEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP
In order to benefit beings, I will practice Tara, the wish-fulfilling wheel.

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཚོགས།

GATHERING THE ACCUMULATION OF MERIT AND WISDOM

འར་ཉིད་སློལ་མའི་སྤྱན་སྤོག་འོད་ཟེར་གྱིས།

RANG NYI DROL MAY TUK SOK ÖZER GYI
Light rays from the life-essence in the heart of myself as Tara,

།འཕགས་མ་སྤྱོད་བཅས་མདུན་མཁར་སྤྱོད་བྱངས་གྱུར།

PAK MA SE CHE DÜN KAR CHEN DRANG GYUR
Invite the Arya and the Bodhisattvas into the space before me.

།བཛྲ་ས་མུ་ཇཱ།

BENDZA SAMADZA
Vajra Gathering

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།

KÖN CHOK SUM LA DAK CHAP CHI
I take refuge in the three jewels, (the five purifies)

།སྤེལ་བ་མི་དགོས་སོས་པ་བཤགས།

DIK PA MI GE SO SOR SHAK
I confess each bad, unvirtuous action,

།འགྲོ་བའི་དགོས་ལ་རྗེས་ཡིད་རང།

DRO WAY GE LA JE YI RANG
I rejoice in the good actions of beings,

།སངས་རྒྱས་བྱང་ལྷན་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང།

SANG GYE JANG CHUB YI KYI ZUNG
I hold the Buddhas and Bodhisattvas in my mind.

།སངས་རྒྱས་ཚཱ་དང་ཚོགས་མཆོག་ལ།

SANG GYE CHÖ TANG TSOK CHOK LA
I take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha

།བྱང་ལྷན་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

JANG CHUP BAR TU CHAP SU CHI
Until I attain enlightenment.

།རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་འགྲུབ་ཕྱིར།

RANG ZHEN DÖN NI RAP DRUP CHIR
I will develop the bodhichitta

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི།

JANG CHUB SEM NI CHEY PAR GYI

In order to perfectly accomplish the benefit of myself and others.

།བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས།

JANG CHUB CHOK KI SEM NI CHEY GYI NE

Having developed the sambodichitta,

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་མགོན་དུ་གཉེར།

SEM CHEN TAM CHAY DAK KI DRÖN TU NYER

I will take care of all beings.

།བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི།

JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI

I will follow the beautiful, perfect conduct of the Bodhisattva,

།འགོ་ལ་ཕན་མྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA PEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOK

May I attain Buddhahood so that I can benefit all beings.

།འགོ་ཀུན་བདེ་ལྡན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆུ་བཅས་བྲལ།

DRO KUN DE DEN DUK NGAL JYU CHE DRAL

1. May all beings have happiness, 2. be free of suffering and its causes,

།བདེ་དང་མི་འབྲལ་བའང་སྟོམས་ཆེར་གནས་ཤོག།

DE TANG MIN DRAL TANG NYOM CHER NE SHOK

3. Be inseparable from happiness, and 4. rest in the great impartiality (four immeasurables).

བསྐྱེད་བསྐྱེས་གྱི་རྣམ་འབྱོར་ནི།

THE CREATION AND RECITATION YOGA

ཨོཾ་ཤུན་ཏུ་རྣམ་པར་སྤྲུག་པ་ཨུའུ་གོའུ་ཏེ།

OM SHUNYATA JANA BENZA SOBHAWA EMAKO HAM

OM. I am the embodiment of the vajra nature of emptiness and wisdom

བསྐྱེད་བརྒྱས་གྱི་རྣམ་འབྲོར།

THE CREATION STAGE OF MEDITATION

།སྟོང་བའི་རང་རྩལ་རྒྱ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས།

TONG PAY RANG TSAL HUNG KI DRA DANG LE

The natural power of emptiness, the sound of HUM

།རྡོ་རྗེའི་སྐུང་ལའོར་ནང་དུ་ཚུ་ཤེལ་གྱི།

DORJEY SUNG KHOR NANG TU CHU SHEL GYI

Becomes a vajra protective-circle, with inside, an inconceivable palace of moonstone.

།ཞལ་ལྷོ་མེད་ཁང་དུ་སྐྱེས་པ་དཀར་ལྷ་བའི་སྟེང་།

SHAL MEY KANG Ü PE KAR DA WAY TENG

In its center, upon a white lotus and moon,

།རྩི་ལས་ལུང་ལ་དཀར་བོ་རྩི་གྱིས་མཚན།

TAM LE UT PAL KAR PO TAM GYI TSEN

A TAM transforms into a white utpala flower adorned by a TAM

།འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་འདུས་ཡོངས་གྱུར་ལས།

Ö TRÖ DÖN NYI CHE DÜ YONG GYUR LE

Lights radiate, accomplish the two benefits, and are reabsorbed.

།རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་སྒྲ་བའི་མདོག།

RANG NYI PA MA DROL MA DA WAY DOK

It transforms into myself as Noble Tara, who is the color of the moon,

།ཞི་འཇུག་སྐྱེག་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྡན་འཕྲོ།

ZHI DZUM GEK NYAM ÖZER NGA DEN TRO

Peaceful and smiling, beautiful, shining with light-rays of five colors.

།དཔལ་བ་ཕྱག་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྐྱེན་བདུན་མཛེས།

TRAL WA CHAK SHAP YE SHE CHEN DÜN DZE

The forehead, hands, and feet are beautified by seven eyes of wisdom,

ལྷག་གཡས་མཚོག་སྤྱན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྤྱན་གྱིས།

CHAK YE CHOK JIN YÖN PAY TEP SIN GYI
The right hand makes the gesture of the Supreme Gift,

ལྷུང་ལ་དཀར་པོའི་སྤོང་ཕུ་ཐུགས་ཀར་འཛིན།

UT PAL KAR PÖ DONG PU TUK KAR DZIN
The left hand thumb and ringfinger holds the stem of a white utpala to the heart.

འདྲ་དཀར་སྟོད་གཡོག་སྒྲ་ལཱའི་སྤྲོད་དཀྱིས་གསོལ།

TAR KAR TÖ YO NA NGAY ME TRI SÖL
She wears a white silk blouse and a skirt of five colors,

ཁོར་བུ་མུ་ཏིག་ཚུ་སྐྱེས་མཛེས་རྒྱན་སྤེལ།

NOR BU MU TIK CHU CHE DZE GYEN PEL
She is bedecked by beautiful adornments of jewels, pearls and lotuses.

འདྲ་སྒྲ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕྱངས།

Ü TRA LI WA TAK PAR CHING ZHING CHANG
Her long hair is tied at the nape and hangs freely,

ཁློ་བར་རྒྱབ་བསྟེན་དོ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྱུང་བཞུགས།

DA WAR GYAB TEN DORJEY CHIL TRUNG ZHUK
Her back rests against a moon and she is seated in the vajra posture,

ཁག་ས་གསུམ་ཨོ་ཨུ་རྩྱི་གི་འོད་ཟེར་གྱིས།

NE SUM OM AH HUNG KI ÖZER GYI
White OM on forehead, red AH at throat, and blue HUM at the heart radiate light rays.

ལེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་བཇླ་ས་མུ་ཇེ།

YE SHE SEM PA BENDZA SA MA DZA
That invite the Wisdom Deities, BENDZA SAMADZA.

ཇེ་རྩྱི་བྱི་ཉེ་གཉིས་སུ་མེད་པར་བྲིམ།

DZA HUNG BAM HO NYI SU MEY PAR TIM
DZA HUM BAM HO (Tara) merges inseparably with me.

།སྒྲུབ་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྷ་སྐྱབ་དངས་གྱུར།

LAR YANG ÖTRÖ RIK NGA CHEN DRANG GYUR

Light rays radiate again and the five Buddhas are invited.

།དབང་ལྷ་རྣམས་གྱིས་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་སྟོན།

WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL

“Empowerment Deities! Bestow your empowerment!”

།གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དབང་གིས་ལྷ་རྣམས་གྱིས།

SOL WA TAP PAY WANG KI LHA NAM KYI

Due to that supplication, the empowerment deities recite:

།ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤི་ཡེ་ཧཱ།

OM SARWA TATAGATA ABHIKETA SAMAYA SHIRIYE HUNG

OM Splendor of the empowerment and commitment of all the Tathagatas. HUM

།ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱེ་གང་དྲི་མ་དག།

ZHE SUNG WANG KÜR KU KANG TRI MA TAK

They bestow their empowerment so that the body is filled and stains are cleansed away.

།རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབུ་རྒྱན་གྱུར།

RIG DAK Ö PA MEY KYI Ö GYEN GYUR

The Family Master, Amitabha, becomes the crown adornment (from excess nectar).

།སྐྱུ་ལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད།

TRUL PAY LHA MÖ DAK LA CHÖ CHING TÖ

Emanated goddesses make offerings to me, and praise me,

།ཨོ་ལྷ་རྩ་ཏཱ་རེ་བཟླ་ཨ་རྩུ་པུའོ་པུའི་རྩུ་བེ་ལྷ་ལོ་གེ་གྲུ་རྩེ་ནི་མིཏྲ་གཟུ་པ་ཏཱི་རྩུ་ལྷ་ཧཱ་ལྷ་ཏཱ།

**OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADEM PUPEH DUPEH ALOKEH GENDEH
NEWIDEH SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA**

OM. To Arya Tara, offerings of vajra water, foot-water, flowers, scent, food and music. AH HUNG SOHA.

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱི།

LHA TANG LHA MIN CHÖ PEN GYI

Devas and asuras have bowed down

འབྲས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་དེ།

ZHAB KYI PE MO LA TŪ TE

Their crowns to your lotus feet.

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ།

PONG PA KŪN LE DRÖL DZE MA

I pay homage and make praises to Mother Tara,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱག་འཚལ་བསྟོད།

DRÖL MA YUM LA CHAK TSAL TÖ

Who brings freedom from all destitution.

ལྷགས་བརྒྱས།

THE MANTRA RECITATION

ལྷགས་ཀར་པད་ལྷར་འཕོར་ལོའི་ལྷེ་བར་རྗེ།

TUK KAR PE DAR KHOR LO TE WAR TAM

In the center of a wheel upon a lotus and moon in the heart, there is a TAM

སྟེང་འོག་ཨོ་ཏུ་ཚིབས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད།

TENG OAK OM HA TSIP GYE YIK DRU GYE

Above it is OM, below it is HA, and around it, the eight syllables are arranged in a clockwise direction (*facing inwards towards the TAM*).

ཀའ་ཡས་བསྐོར་སྟོན་ལྷའི་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ།

YEY KOR TÖN DAY DOK CHEN YO MEY SAL

Bright and clear, the color of the autumn moon

ཨོ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྣ་ཏུ།

OM TARE TU TARE TURE SOHA

OM Oh Saviouress! Loving one! Swift one! SOHA. (Root Mantra)

འཁོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བཅུད་དྲངས་མ་བསྐྱེས།

KHOR DE TEN YO TSE CHŪ DANG MA DŪ

Gather in the energies and life essences of the animate and inanimate in Samsara and Nirvana.

ལྷུང་བཟེད་ནང་ལྷགས་ལྷུ་ལོལ་ཁ་ནས་ཡུད།

LHUNG ZEH NANG ZHUK ZHU KÖL KA NE LÜ

They enter into the bhikshu's bowl, melt, boil and overflow.

འང་ལུས་འཚི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར།

RANG LÜ CHI MEY DÜ TSI KANG WAR GYUR

My body becomes filled with deathless amrita.

ཞེས་མོས་གིང་བསྐྱེད།

Imagining that recite:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུ་པུའུ་རྫོ་ན་བཞི་རྒྱ་ཅུ་སྣ་ཏཱ།

OM TARE TU TARE TURE MAMA AYU PUNYE JANA PUTRIM KURU SOHA

Long mantra OM Oh Saviouress! Loving One! Swift One! Give me life, merit and wisdom!

SOHA

ཐུན་མཐར་བསྐྱེད་ལྷ།

THE COMPLETION STAGE

སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་རྒྱ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང།

NÖ CHÜ Ö ZHU TAM TANG DAK YIK CHANG

The environment and inhabitants melt into light.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ལྷག་རྒྱ་ཚེན་པོར་གྱིས།

MI MIK Ö SAL CHA JA CHEN POR TIM

Even the TAM and myself merge into the non-dual luminosity, the Mahamudra.

སྐྱེར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐྱེར་གསལ་འབྲུ་གསུམ་མཚན།

LAR YANG PA MAY KUR SAL DRU SUM TSEN

I again reappear as the body of the Arya adorned by the three syllables.

ཚོས་ཀུན་ལྟ་སྣ་གསལ་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ།

CHÖ KÜN LHA NGAK YE SHE RÖL PA O

All phenomena are the play of deity, mantra and wisdom.

གཏོར་འབུལ་སྒྲོ་ན།

TORMA OFFERING

རེ་ཡེ་ཁྲི།

RAM YAM KAM

(Seed syllables for fire, air, and water.)

རིན་ཆེན་སྣོད་དུ་འབྲུག་སུམ་འོད་དུ་བྲུ།

RIN CHEN NÖ TU DRU SUM Ö TU ZHU

The three syllables (OM AH HUM) melt into light within a precious vessel

གཏོར་མ་ཟག་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར།

TOR MA ZAK MEH DÜ TSI GYAMTSOR GYUR

And become an inexhaustible torma, an ocean of amrita.

ཨོམ་ཨུམ་ཧཱུྃ། ལན་གསུམ།

OM AH HUNG

(Recite three times:)

སྒྱུགས་སྒོག་འོད་ཀྱིས་སྤྲས་བཅས་རྗེ་བཙུན་མ།

TUK SOK Ö KYI SE CHE JETSUNMA

Light rays from the life essence in the heart invite Tara and the Bodhisattvas

མདུན་མཁར་སྐྱོན་དངས་བརྗོད་སྐྱེ་མེད།

DÜN KAR CHEN DRANG BENDZA SAMA DZA

Into the space before me. BENDZA SAMDZA (Vajra Gathering)

པདྨ་ཀུ་མ་ལ་ཡ་སྒྲི།

PEMA KAMALAYA SATOM

A lotus seat for you.

ཏཱ་ཏུ་སུང་ཆོབ་ས་འཇིག་གིས་རྫོབ་ས།

TAK TU SUNG CHÖB JIN GYI LOP
Your continuous protection and your blessings,

ཆོས་རྒྱུད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང།

CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA TANG
Provide us with sustenance that will ensure a long life of Dharma activity

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྟོལ།

CHOK THÜN NGÖ DRUP MA LU TSÖL
Bestow upon us every supreme and mundane spiritual accomplishment.

ཡིག་བརྒྱུས་ནོངས་པ་བཤགས།

Confess errors by reciting the 100-Syllable Dorje Sempa Mantra

ཨོཾ་བཅྱ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བུ་ལ་ཡ། བཅྱ་ས་དུ་དེ་ནོ་བ་དེ་ལྷུང་དེ་རྣོ་མེ་གྲ་མ། སུ་ཏོ་ཏྱེ་མེ་གྲ་མ།

སུ་བོ་ཏྱེ་མེ་གྲ་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་གྲ་མ། སའ་སི་རྩི་སྟེ་བྲ་ཡ་རྩུ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅི་ཏྱེ་གི་ཡེ།

ཀུ་རུ་རྩྱེ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། གྲ་ག་ལྷོ། སའ་ཏ་ལྷོ་ག་ཏ་བཅྱ་ས་མེ་སུ་རུ་བཅྱེ་གྲ་མ་མ་དུ་ས་མ་ཡ་ས་

དུ་ཨུ།

OM BENDZA SATO SA MAYA MANU PALAYA BENDZA SATO

TENOPA TI TA DRI TO MEBHAWA SUTO KAYO MEBHAWA SUPO

KAYO MEBHAWA ANU RAKTO MEBHAWA SARWA SIDDHI

MEPRA YATSA SARWA KARMA SU TSA ME SITAM SHIRIYA GURU

HUNG HA-HA HA-HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BENDZA MA ME

MUN TSA BENDZA BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH

ཨོཾ་བཙོང་མུ།

OM BENDZA MU
Vajra departure

ཨོཾ་སུ་བྲ་ཉི་ཐུ་བཙོང་ཡ་སྐ་སྒ།

OM SUTRATIKA BENDZAYA SOHA
OM Totally unwavering vajra! SVAHA.

བསྐྱོན་དང་བགྱིས་གྱིས་དགེ་ལེགས་སུ་བྱོལ།

ASPIRATIONAL PRAYER AND DEDICATION OF MERIT

འདག་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན།

GE DI GYAL YUM SHE RAB PA RÖL CHIN
Due to this good action, may I and all other beings

འབདག་གཞན་འགོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྐྱུར་འགྲུབ་ཅིང།

DA SHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING
Swiftly accomplish the state of the Mother of the Buddhas, Prajnaparamita.

སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མས་རྗེས་སུ་བབྱུང།

CHE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG
May there be the good fortune of all beings becoming cared for by Tara,

འཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

TSE TANG YE SHE GYE PAY TRA SHI SHOK
And may there be the good fortune of life and wisdom increasing.

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང། བྱིན་རྒྱུ་ལས་ཞིང་ཚོ་སྐྱེལ་མ། རོ་བོ་ལྷགས་བཞིན་རྒྱུ་པའི་ཐབས།

འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོག་འགྲུབ་ཤོག།།

This sadhana, in the tradition of Atisha, is a sadhana of the goddess that increases life, whose blessings come even more swiftly than those of all exceptionally supreme deities. May all who have a connection with this, attain the supreme accomplishment!

འཕགས་མ་རྒྱལ་པའི་རྒྱན་ཁྱེད་འདི་འདྲེ་རིགས་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་པདྨ་ཚེ་དབང་དཔལ་མོས་བཀྲ་གིས་པའི་ལྷ་རྣམས་བཅས་
རྒྱལ་པོར་རྒྱོ་གོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་ཚོ་འཕྲུལ་རྒྱ་བའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དུས་བཟང་པོར་དེ་གི་ཀོ་འི་ལྷིང་པོ་རྟག་
བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྒྲེལ་བ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

This daily practice of the Arya was composed by Lodro Thaye in response to the request and offering of divine substances made by the true dakini, Pema Tsewang.

It was composed in Nyingpo Takten Gatsal, Devikoti at an excellent time of auspicious astrological conjunctions in the second "Joy" (the sixth lunar day) of the waxing moon of the month of miracles.

May excellent goodness increase!

མང་ལམ།

Mang-galam!

Translation by Peter Roberts. March 1989.



The Eight Syllables of Tara's Mantra

These are the eight syllables that are visualized when reciting the Tara's root mantra. Each syllable is visualized on one of the eight spokes of the mantra wheel, standing upright and facing inward.

ॐ रे तु ॐ रे तु रे ॐ
TA RÉ TU TA RÉ TU RÉ SO



Seed Syllables

These are the seed syllables visualized
in the White Tara sadhana.



DRUNG
(palace)



PAM
(lotus)



AH
(moon disc)



TAM
(utpala flower + tara)



OM



AH



HUNG

The Three Syllables Visualized within the Wheel



OM



TAM



HA



The Long-Life Mantra

These syllables are visualized inside the mantra wheel, surrounding the syllable TAM. They are facing inward and surround the TAM syllable in a clockwise direction.

ॐ	म	म	अ	युः	पुण्ये
OM	MA	MA	A	YU	PUNYÉ

ग्या	न	पुत्रिं	कु	रु	हा
GYA	NA	PUTRING	KU	RU	HA