



THE DAILY PRACTICE OF WHITE TARA

by the Omniscient Tai Situ Tenpé Nyinjé



༄༅། །ཀུན་མཁུན་ཏུ་ཡི་མི་ཏུ་བརྟན་པའི་ཉིན་ཁྱེད་ཀྱིས་
མཇེན་པའི་སྒྲོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེད།

THE DAILY PRACTICE OF WHITE TARA
by the Omniscient Tai Situ Tenpé Nyinjé

Translated by Michele Martin



DHARMAEBOOKS.ORG

Please note:

This sadhana should be practiced only by people who have received the appropriate empowerment, transmission, and instruction from a qualified guru.

More materials could be found on dharmaebooks.org: tara.



༄༅། རྒྱལ་པོ་དཀར་རྒྱལ་ཕྱིར་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

The lineage supplication for the daily practice of White Tara:

ན་མོ་གུ་རུ་ལྷ་རྩ་ཏུ་རྩ་ཡི།

namo guru arya tara yé

I prostrate to the Guru, sublime Tara.

རྩོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་སྒྲིང་པ། །

dröl ma ngak gi wang chuk ser ling pa

Tara, Ngagi Wangchuk, Serlingpa,

རྩོ་བོ་འཛོམས་སྟོན་སྤུན་སྡེ་སྤེ་པའི་ཞབས། །

jo wo drom tön chen nga dre pé shap

Lord Atisha, Dromtön, Chenga, Drega,

དུགས་པོ་དུས་མཁའ་རྩེ་རས་ཆེན་སྒོམ་བྲག་པ། །

dak po du khyen ré chen pom drak pa

Dakpo Lhaje, Dusum Khyenpa, Drogön Rechen, Pomdrakpa,

གྲུབ་ཆེན་ཚོས་གྱི་སྒྲ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །

drup chen chö kyi la mar söl wa dep

and Mahasiddha Karma Pakshi, I supplicate all of you.

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་རྩུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ། །

orgyen pa dang rang jung yung tön gyal

Orgyenpa, Rangjung Dorje, Gyalwa Yungtön,

རོལ་དོར་མཁའ་སྤྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གསལ་གསལ། །

röl dor kha chö wang po de shin shek

Rölpai Dorjé, Khachö Wangpo, Deshin Shekpa,

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་ཤྱི་རྗེ། །

rik ral dön den ben gar go shri je

Rikpé Raldri, Tongwa Dönden, Bengar Jampal Sangpo, Goshir Paljor
Döndrup,

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

chö drak gya tsoi shap la söl wa dep

and Chödrak Gyatso, I supplicate all of you.

སངས་རྒྱས་མཉམ་བཤི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས། །

sang gyé nyen pa mi kyö kön chok bang

Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Bang,

དབང་ལྷུག་དེ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །

wang chuk dorjé chö wang nam dak tsen

Wangchuk Dorjé, Chökyi Wangchuk, Namdaktsen

ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དབལ་ཆེན་པོ། །

karma chak mé dul mo pal chen po

Karma Chakme, Dulmo Chöje, Palchenpo Chökyi Döndup,

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

ten pé nyin mor je la söl wa dep

and Tai Situ Tenpé Nyinjé, I supplicate all of you.

བདུད་འདུལ་དོ་རྗེ་སྐྱ་ཉིན་བྱེད་དབང་། །

du dul dor je pema nyin jé wang

Dudul Dorje, Pema Nyinje Wangpo,

ཐེག་མཆོག་དོ་རྗེ་སྐྱ་གར་དབང་ཅུལ། །

thek chok dor je pe ma gar wang tsel

Thekchok Dorje, Pema Garwang Tsel,

མཁའ་ཁྲལ་དོ་རྗེ་སྐྱ་དབང་མཆོག་རྒྱལ། །

kha khyap dor je pe ma wang chok gyel

Khakhap Dorje, Pema Wangchuk Gyel,

མཉེན་བཅེའི་འོད་ཟེར་རིག་པའི་དོ་རྗེ་ཞབས། །

khyen tsé ö ser rik pé dor jé shap

Khyentse Öser and Rangjung Rikpé Dorjé—

ཙ་བརྒྱད་ལྷ་མ་གུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །

tsa gyu la ma kun ngö je tsun ma

all root and lineage lamas, who have deeply realized the Noble Lady,

གང་གི་སློན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སྲོལ། །

gang gi min dröl kha bap gyu pé sö

those holding the six traditions of her transmission

རིམ་པ་དུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

rim pa druk den nam la söi wa dep

that mature and liberate, I supplicate all of you.

བསྐྱེད་སྒྲགས་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །

kye ngak dzok pé rim pa thar jin te

Grant your blessing that I perfect the stages of creation, mantra, and completion

འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་སྐུ་མཆོག་འགྲུབ། །

chi mé ye shé dor jé ku chok drup

and attain the supreme vajra body of immortal wisdom.

རྒྱལ་བ་གུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །

gyal wa kun kye yi zhin khor lo dang

Grant your blessing that I become inseparable from the Mother, source of the Victorious Ones and Wishfulfilling Wheel.

དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

yer mé dōn nyi lhun drup jin gyi lop

In such a way, may the two benefits be spontaneously fulfilled.

རྫོལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱིལ་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན་དད་དམ་རྒྱ་བྲལ་ཀམ་ལྷ་དབང་ཐུགས་བཞེད་ལྷར་
ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་སྲེལ་བ་མཚན་ལྷོ། །།

This lineage prayer for the short White Tara sadhana was composed by Karma Ngawang Yönten Gyatso in response to the request made by Karma Lhawang whose faith and samaya are peerless. MANGALAM.



༄༅། །མི་སྲི་སྲི། ལྷ་མ་དང་འཕགས་མ་སྐོལ་མ་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ། །

OM SVASTI, I prostrate to the Lama and to Noble Tara.

འདིར་རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུད་སྐོལ་མ་མངོན་འབྱུང་ལས། འཆི་བ་སྲུ་བྱེད་དཀར་མོའོ། །ཞེས་ཕྱོད་དུ་གསུངས་པའི་ལས་ཀྱི་ལྷ་
དང་། འཁོར་ལོ་ལྷུང་གུ་བསྟན་པའི་འཕྲོས་སུ་གསུངས་པ་སྐོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་འདིའི་ཁོངས་སུ་མན་དག་
རིགས་པ་རྣམས་བཞེད་པ་ལྟར། དེའི་མན་དག་དབང་གཤགས་པའི་གཞུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཇོ་བོ་རྗེ་ཆེན་པོའི་
ལུགས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་མདོར་བསྟུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་ན། །

Here, from the Mother Yoga Tantra’s Dröлма Ngön Jung is the practice titled *The White One Who Ransoms Death*. The deity of activity was the first one taught; in addition there came the Tara practice, the *Green Wheel*, and then *White Tara, the Wishfulfilling Wheel*. According to the Wise One’s explanations contained within that, this oral instruction follows the treatise of Ngawang Drakpa. Emphasizing the tradition of Atisha, it is condensed here for those who wish to practice.

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la

To the Buddha, Dharma, and Sangha,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

jang chup bar du dak ni kyap su chi

I go for refuge until full awakening.

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྲིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi

Through the merit of practicing generosity and the other perfections,

འགྲོ་ལ་སན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dro la phen chir sang gyé drup par shok

may I attain full awakening for the benefit of all beings.

Repeat three times.

ཅེས་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ།

Thus go for refuge and generate bodhichitta.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

sem chen tham che de wa dang de wé gyu dang den par gyur chik

May all beings have happiness and its cause.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal dang duk ngal gyi gyu dang dral war gyur chik

May all beings be free of suffering and its cause.

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་བའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲེལ་བར་གྱུར་ཅིག །

duk ngal mé pé de wa dam pa dang mi dral war gyur chik

May they never be separated from genuine happiness beyond suffering.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྣོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

nye ring chak dang dang dral way tang nyom chen po la né par gyur chik

May they remain in great equanimity, beyond attachment and aversion to those near and far.

Repeat three times.

ཞེས་ཚད་མེད་བཞི་བསྐོམ།

Thus meditate on the Four Immeasurables.

ཨོྲ་ཤུའུ་ཏུ་རྣོན་བཟོ་སྤྲུལ་ཨུའུ་ཀོ་ཏེ།

OM ŚHŪNYATĀ JÑĀNA VAJRA SVABHAVA ATMAKO 'HAM

ཀྱིས་སྤངས།

Thus purify.

སྟོང་བའི་ངང་ལས་མ་བཅོས་བའི་སེམས་སྣང་

tong pé ngang lé ma chö pé sem nang

Out of emptiness arises the uncontrived mind,

རྩེ་གི་སྒྲ་གདངས་ནམ་མཁའ་གང་བ་དང་བཅས་པ་ལས་

hūṃ gi dra dang nam kha gang wa dang ché pa lé

manifesting as the resonant sound of HŪṂ (རྩེ) pervading all space.

དོ་རྗེའི་སྤང་ལའོར་ར་གུར་མེ་དབུང་འབར་བ་ཡངས་ཤིང་

dor jé sung khor ra gur me pung bar wa yang shing

From this appears a vajra protection circle with its fence and tent, vast and blazing.

རྒྱ་ཆེ་བར་གྱུར་བའི་དབུས་སུ་རྩྱི་ལས་རྒྱ་བ་ཚུ་ཤེལ་གྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་།

gya che war gyur pé u su dhruṃ lé da wa chu shel gyi shal yé khang

In its middle, from BHRŪṂ (རྩྱི) comes a boundless palace of water-moon crystal.

དེའི་དབུས་སུ་སྒྲིལ་ས་བརྒྱ་དཀར་པོ་སྣང་བུ་དང་བཅས་པ་

dei u su pam lé pe ma kar po dong bu dang ché pa

In its center appears the letter PĀM (པླ), which becomes a fully blossomed white lotus on its stem.

རབ་ཏུ་རྒྱས་པའི་སྣང་བུ་ཨ་ལས་ལྷ་བ་ཉ་གང་བ་རྣམས་པའི་བྲི་མ་དང་བུལ་བ།

rap tu gyé pé teng du a lé da wa nya gang wa nyok pé dri ma dang dral wa

Above it, from the letter A (ཨ) appears a clear and flawless full moon disk.

དེའི་སྣང་བུ་རང་སེམས་རྒྱ་དཀར་པོ་ལས་

dei teng du rang sem tam kar po lé

Upon it, my mind in the form of a white TĀM (རྒྱ)

ལུ་བྱལ་དཀར་པོ་རྒྱ་ཡིག་དཀར་པོས་མཚན་པ།

ut pa la kar po tam yik kar pö tsen pa

transforms into a white utpala flower, marked by a white TĀM (རྒྱ).

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཚོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས།

de le ö trö pak pa chö sem chen gyi dön jé

It radiates lights, making offerings to the Noble Ones and benefitting beings.

སྒྲར་འདུས་ཤིང་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་

lar du shing yong su gyur pa lé rang nyi phak ma dröl ma

The lights return, and the TĀM and flower transform into myself as Noble Tara.

སྐྱ་མདོག་ལྷ་བ་ཚུ་ཤེལ་ལྟར་དཀར་ཞིང་འོད་ཟེར་ལྗེ་ལྡན་དུ་འཕྲོ་བ་

ku dok da wa chu shel tar kar shing ö ser nga den du tro wa

Her body is white like a water-moon crystal and radiates five-colored lights.

སྒྲེག་ཅིང་ཆགས་པའི་ཉམས་ཅན་རུ་འབྱར་བུང་གིས་མཛེས་པ།

gek ching chak pé nyam chen nu bur sung gi dze pa

She is beautiful, charming, and attractive with full breasts;

ཞི་བ་ཆེན་པོའི་འཇུག་ཞལ་ཅན།

shi wa chen poy dzum shal chen

She smiles in great peace.

དབུ་ལ་སྐྱེན་གསུམ་དང་བྱུག་ཞབས་བཞིའི་མཐེལ་དུའང་།

u la chen sum dang chak shap shi thil du'ang

She has three eyes in her face as well as eyes in palms of her hands

སྐྱེན་རེ་རེ་སྒྲེ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱེན་བདུན་དང་ལྡན་པ།

chen re re te ye shé kyi chen dun dang den pa

and the soles of her feet, making seven eyes of wisdom altogether.

བྱུག་གཡས་པས་མཚོག་སྐྱིན་གྱི་བྱུག་རྒྱ་དང་

chak ye pé chok jin gyi chak gya dang

Her right hand is in the mudra of supreme generosity.

གཡོན་པས་མཐེབ་མྱིན་སྐྱར་བས་ཟུངས་དཀར་པོ་

yön pé thep sin jar wé ut pa la kar po

The thumb and ring finger of her left hand hold at her heart

འདབ་བརྒྱ་སྣན་བྱང་དུ་རྒྱས་པའི་ཡུ་བ་ཐུགས་ཀར་འཛིན་པ།

dap gya nyen drung du gyé pé yu wa thuk kar dzin pa

the stem of a white utpala flower, its hundred petals unfolding
by her ear.

མུ་ཉིག་དཀར་པོ་གཙོ་ཐོར་གྱུར་པའི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན་

mu tik kar po tso wor gyur pé rin po na tsok pé u gyen

Her crown and earrings, her short, medium, and long necklaces,

སྣན་ཆ་མགུལ་རྒྱན་དོ་ལལ་སེ་མོ་དོ་དབུང་རྒྱན་

nyen cha gul gyen do shal se mo do pung gyen

her armbands, bangles, anklets, and her belt trimmed with small bells

ཐུག་ཞབས་ཀྱི་གདུབ་བུ་སྐྱེ་རག་གཡེར་ཁའི་ཐྲིང་བ་དང་བཅས་པ།

chak shap kyi dup bu ke rak yer khé treng wa dang ché pa

are fashioned of many jewels, mostly snow-white pearls.

ལྷ་རྩས་ཀྱི་མེ་ཉོག་དུ་མས་མཛེས་པ།

lha ze kyi me tok du mé dze pa

She is adorned with abundant celestial flowers

ལྷ་ཇམ་གྱི་དར་དཀར་མེའི་སྟོང་གཡོགས་དང་།

lha ze kyi dar kar poi tö yok dang

and wears an upper garment of heavenly white silk

དབང་མེའི་གཞུ་ལྷ་བྱུའི་དར་གྱི་སྦྲང་གཡོགས་གསོལ་བ།

wang poi shu ta bui dar gyi me yok söl wa

and a lower one of rainbow-hued silk.

དབུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིངས་པ།

u tra li wa tak par ching pa

Her curly hair is bound in the back

ཞབས་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་མོ་རྒྱང་གིས་བཞུགས་ཤིང་།

shap dor jé kyil mo trung gi shuk shing

and her legs rest in vajra posture;

ཟླ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་དུ་གྱུར།

da wé gyap yöl chen du gyur

a full moon is her backdrop.

དེའི་དཔལ་བར་ཨོྲ་དཀར་པོ།

dei tral war om kar po

At her forehead is a white ཨོྲ (ཨོྲ),

མགྲིན་པར་ལྷུང་དམར་པོ།

drin par ah mar po

at her throat, a red ĀḤ (ལྷུང),

སྤྱགས་ཀའི་ཆ་སྐྱད་དུ་རྩྩེ་སྣོན་པོ།

thuk ké cha me du hūṃ ngön po

and slightly below her heart, a blue HŪṂ (རྩྩེ).

སྤྱགས་ཀའི་དབུས་སུ་པད་དཀར་དང་ཟླ་བ་ལ་རྩྩེ་དཀར་པོ།

thuk ké u su pe kar dang da wa la tam kar po

In her heart center on a lotus and moon disk is a white TAM (རྩྩེ).

དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

de lé ö ser trö

It radiates lights,

རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་བསྐྱོམ་པ་དང་འབྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས།

rang shin gyi né né gom pa dang dra wé ye shé pa chen drang

inviting from her natural place the wisdom aspect of Tara, similar to the self visualization.

བཟླ་ས་སྐྱ་ཇིཾ

VAJRA SAMĀJA

ཨོ་བཱ་ཨརྒྱ་སྐྱ་ལྷ། ཨོ་བཱ་པདྨ་སྐྱ་ལྷ།

oṃ vajra arghaṃ svāhā | oṃ vajra padyaṃ svāhā

I offer vajra drinking water, bathing water,

ཨོ་བཱ་པུསྤེ་ཨོྃ་ལྷ། ཨོ་བཱ་དུཔེ་ཨོྃ་ལྷ།

oṃ vajra puṣṭe āḥ hūṃ | oṃ vajra dhūpe āḥ hūṃ

flowers, incense,

ཨོ་བཱ་ལོ་ཀེ་ཨོྃ་ལྷ། ཨོ་བཱ་གཞེ་ཨོྃ་ལྷ།

oṃ vajra aloke āḥ hūṃ | oṃ vajra gandhe āḥ hūṃ

light, perfumed water,

ཨོ་བཱ་ནེ་མེད་ཨོྃ་ལྷ། ཨོ་བཱ་ཤམ་ཨོྃ་ལྷ།

oṃ vajra naiwedya āḥ hūṃ | oṃ vajra śhabda āḥ hūṃ

food, and melodic sounds.

རྩོལ་ལྷོ་ལོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ།

jāḥ hūṃ baṃ hoḥ | nyi su me par thim

She melts indivisibly into me.

སྐར་ཡང་ས་བོན་གྱི་འོད་གྱིས་དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་འཁོར་བཅས་སྤྱན་དངས།

lar yang sa bön gyi ö kyi wang lha rik nga khor ché chen drang

Again, light from the seed syllable invites the empowerment deities of the five families and their retinues.

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་ཨུའྲི་སྤྱི་སྤྱི་

om pañcha kula saparivāra arghaṃ svāhā

To the five empowerment deities and their retinues, I offer water for bathing,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་སྤྱི་སྤྱི་

om pañcha kula saparivāra padyaṃ svāhā

To the five empowerment deities and their retinues, I offer water for washing
their feet,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་བུའྲེ་སྤྱི་

om pañcha kula saparivāra puṣpe svāhā

To the five empowerment deities and their retinues, I offer flowers.

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་མུའྲེ་མུའྲེ་

om pañcha kula saparivāra dhūpe āḥ hūṃ

To the five empowerment deities and their retinues, I offer incense.

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་ཨུའྲེ་མུའྲེ་

om pañcha kula saparivāra aloke āḥ hūṃ

To the five empowerment deities and their retinues, I offer lights.

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་རྣམ་ར་གཞུ་ཨུའྲེ་

om pañcha kula saparivāra gandhe āḥ hūṃ

To the five empowerment deities and their retinues, I offer perfumed water.

ཨོ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་རི་སྣ་ར་ཞི་ཤེང་ལྷ་ལྷོ།

om pañcha kula saparivāra naiwedya āḥ hūṃ

To the five empowerment deities and their retinues, I offer food.

ཨོ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་རི་སྣ་ར་འབྲ་ལྷ་ལྷོ།

om pañcha kula saparivāra śhabda ah hum

To the empowerment deities and their retinues I offer music.

སཐ་ཏ་སྣ་ག་ཏ་ཨ་གྱི་ཤི་རྩ་ཏུ་མྲོ།

sarva tathāgata abhiṣhiñchatu mām

May all the tathagatas empower me.

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་སྣ་རྣམས་ཀྱིས།

shé söl wa tap pé wang gi lha nam kyi

In this way the empowerment deities are supplicated.

དི་ལྟར་བལྟམས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །

ji tar tam pa tsam gyi ni

The Five Fathers respond, “As soon as [the Buddha] was born,

ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་ལྷུས་གསོལ་ལྟར། །

lha nam kyi ni tru söl tar

the deities offered him an ablution of pure celestial water;

ལྷ་ཡི་ཚུ་ནི་དག་པ་ཡིས། །

lha yi chu ni dak pa yi

in the same way, I bathe you

དེ་བཞིན་བདག་གིས་ལྷུས་གསོལ་ལོ། །

de shin dak gi tru söl lo

with pure heavenly water.”

ཨོ་སར་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་ཞི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤི་ཡེ་རྫོ།

OM SARVA TATHĀGATA ABHIṢHEKATA SAMAYA ŚHRIYE HŪṀ

ཞེས་གསུངས་ཤིང་བུམ་བའི་ཚུས་དབང་བསྐྱར།

shé sung shing bum pé chu wang kur

Then, the five mothers empower me with water from their vases;

སྐྱ་གང་། འི་མ་དག །

ku gang | dri ma dak

filling my body, it purifies stains.

ཚུ་ལྷག་མ་ཡར་ལུང་བ་ལས་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་

chu lhak ma yar lu pa lé rik kyi dak po

The excess overflows, and the head of the family,

འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབྱུང་བརྒྱན་པར་གྱུར།

ö pak mé kyi ur gyen par gyur

Amitabha, becomes my crown ornament.

ལྷལ་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཉིད་ལ་མཚོན་པར་མོས་ལ།

Imagine that emanated goddesses make offerings to you as Tara:

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་ཨེ་ལྷོ་སྐྱ་ཏཱ།

om ārya tārā saporivāra argham svāhā

To Noble Tara and her retinue they offer water for drinking.

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་བུ་ཤྲི་སྐྱ་ཏཱ།

om ārya tārā saporivāra padyam svāhā

To Noble Tara and her retinue they offer water for bathing.

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་བུ་ཤྲི་ཨྲུའྲི།

om ārya tārā saporivāra puṣpe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer flowers.

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་རྩུ་ཤེ་ཨྲུའྲི།

om ārya tārā saporivāra dhūpe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer incense.

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་ཨྲུ་ལོ་གཱ་ཨྲུའྲི།

om ārya tārā saporivāra aloke āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer lights.

ཨོྃ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ར་སྐ་ས་པ་པའི་སྐྱེ་ར་གཞེ་ཨྲུའྲི།

om ārya tārā saporivāra gandhe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer fragrance.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྐྱ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ལྷི་མེཏྲ་ཨྲཱེ་མྲཱི།

om ārya tārā saporivāra naivedya āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer food.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྐྱ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ལྷི་མེཏྲ་ཨྲཱེ་མྲཱི།

om ārya tārā saporivāra śhabda āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue they offer music.

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཚོད་པན་གྱིས། །

lha dang lha min chö pen gyi

Devas and asuras bow their crowns

ཞབས་གྱི་སྐྱོ་ལ་བལྟད་དེ། །

shap kyi pe mo la tu de

at your lotus feet.

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །

phong pa kun lé dröl ze ma

I pay homage and give praise to Mother Tara,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

dröl ma yum la chak tsal tö

who liberates from all poverty.

བསྐྱེད་པ་བྱ་བ་ནི།

Then recite:

རང་གི་སྟེང་གར་བད་ཆེད་སྟེང་དུ་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཚེབས་བརྒྱད་སུ་ལྷུང་དང་

rang gi nying gar pe dé teng du khor lo kar po tsip gye mu khyu dang

In my heart, on a lotus and moon is a white wheel with eight spokes and a rim.

བཅས་པའི་ལྗེ་བར་རྒྱུ། དེའི་མཐར་མདུན་ནས་གཡས་བསྐོར་དུ་

ché pé te war tam | dei thar dun né yé kor du

In its center is TĀM (རྒྱུ།); starting from the front, arranged clockwise around it are

ཨོྩ་མ་མ་ཨུ་ཡུཤ་ཕུཆུ་རྫོ་ན་ཕུཤྱི་ཀུ་རུ་རུ་

OM MAMA AYUḤ PUṆYA JÑĀNA PUṢṬIṂ KURU HA (ཨོྩ་མ་མ་ཨུ་ཡུཤ་ཕུཆུ་རྫོ་ན་ཕུཤྱི་ཀུ་རུ་རུ་).

ཚེབས་བརྒྱད་ལ། རྒྱ། རེ། རུ་རྒྱ། རྒྱ། རེ། རུ། རེ། རུ། རེ། རུ།

tsip gye la tā ré tut tā re tu ré svā

On its eight spokes are: TĀ RE TUT TĀ RE TU RE SVĀ (རུ་རེ། རུ་རྒྱ། རུ་རེ། རུ་རེ། རུ་རེ། རུ་རེ། རུ་རེ། རུ་རེ།).

ཡི་གེ་རྣམས་སུ་ཉིག་གི་དོག་པོ་ལྷར་དཀར་ལྷམ་མི་མི་གཡོ་བར་གནས་པ།

yi ge nam mu tik gi dok po tar kar hram me mi yo war né pa

The letters are luminous white, like beads of pearl, and do not move.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་མཚོད།

de lé ö trö | gyal wa se ché chö

They radiate lights, making offerings to the Victorious Ones and their offspring

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་སྤེལ་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་བྱས།

sem chen nam kyi tse pel wa sok kyi dön jé

and benefitting beings with increased longevity, and other favors.

འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་བརྟན་གཡོ་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚེ་བརྟུང་

phak pa nam kyi jin lap dang ten yo khor dé kyi tse chu

The blessings of the Noble Ones, the vital essence of the world and its beings,

དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས།

ngö drup tham che ö ser gyi nam par du

of samsara and nirvana as well as all the siddhis are collected in the form of light

ས་བོན་སྒྲགས་སྤང་དང་བཅས་པ་ལ་ཐིམ་པས་བཀྲག་མདངས་གཟི་བརྗིད་

sa böñ ngak treng dang ché pa la thim pé trak dang si ji

and absorbed into the seed syllable and the mantra circles.

རབ་ཏུ་འབར་ཞིང་འཚེ་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

rap tu bar shing chi mé tse yi ngö drup thop par gyur

They blaze with brilliance and majesty, bestowing the siddhi of immortality.

ཅེས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པས།

Remaining in one-pointed samadhi, recite:

ཨོྲཱེ་ཏུརྲཱེ་སྐྱ་ཏྲཱེ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

ཞེས་ཙམ་ཡིག་བརྒྱ་པ་ཅི་རུས་སུ་བསྒྲ། མཐར་།

Recite the ten root letters as much as possible. Next:

[\[To do the long life practice, now click here\]](#)

ཨོྲཱེ་ཏུརྲཱེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨྲཱེ་ཡུཾ་ཕུཾ་ཏྲཱེ་ན་ཕུཾྱི་ཀུ་ཏུ་སྐྱ་ཏྲཱེ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUḤ PUṆYA JNĀNA PUṢṬIṀ
KURU SVĀHĀ

ཞེས་སྐལ་ཚེག་ཅན་ཡང་བརྒྱ་ཙམ་བརྒྱད་རེ་བསྒྲེཤོ། །བསྐྱེན་པའི་རྣམས་སུ་རྩ་སྤྲུགས་འབྲུམ་ཚོ་བརྒྱས་གྲངས་བསྐྱེན་
ཐེབས་པ་ཡིན་ལ། །བྱི་བ་བསྐྱེན་པས་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བཤད། །ཞག་བདུན་ཙམ་ལ་མཚམས་བཅད་ནས་གྲུས་
སློང་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱེན་པས་ཀང་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་བསྐྱོག་རུས་པ་སློང་བས་གྲུབ་ལོ། །དེའང་ཆོ་སྐྱབ་གཙོ་བོར་བྱེད་
རྣམས་དང་། ཏུན་བསྐྱེན་ལ་སྤྲུགས་སྐལ་ཚེག་ཅན་ཉིད་བསྐྱེན་པ་ཡིན་ལོ། །

Thus recite this long life mantra 108 times. While accumulating repetitions, one million recitations of the root mantra is said to be the accomplishment of the mantra. With ten million, it is said that all activities are accomplished. In a retreat of about seven days, if you recite the mantra with devotion and joy, you can even experience the ability to reverse untimely death. Then, when you are focusing on the long life practice and also when engaging in the daily practice, recite the long life mantra.

དེ་ནས་ཐུན་བསྐྱེན་བཞུ།

Now to conclude the session:

སྒང་སྲིད་ཐམས་ཅད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་དུ་གྱུར།

nang si tham che phak ma dröl may khyil khor du gyur

All apparent existence becomes the mandala of Noble Tara,

དེ་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་འཁོར་ལ་ཐེམ།

de tham che sung khor la thim

which dissolves into the circle of protection.

རང་ཉིད་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་བའང་རིམ་གྱིས་སྤྲུགས་ཀའི་རྒྱུ་ལ་ཐེམ།

rang nyi ten dang ten par ché pa'ang rim gyi thuk ké tam la thim

Sequentially, the outer world and myself as Tara dissolve into the TĀM
(རྟེན་པོ་) in my heart.

དེའང་མས་རིམ་གྱིས་འོད་གསལ་དུ་ཞུགས་པར་གྱུར།

de'ang mé rim gyi ö sal du shuk par gyur

Then the TĀM gradually dissolves from its lowest part upward.
I rest in clear light.

[\[If you wish to do the practice of the protection wheel, click now here.\]](#)

སྒང་རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་སྐྱར་གྱུར་པའི་

lar rang nyi phak ma dröl may kur gyur pé

I arise again in the form of Noble Tara,

གནས་གསུམ་དུ་ཨོྲྀ་ཨུྃ་ཧྲཱི་གིས་མཚན་པར་གྱུར།

né sum du om aḥ hūṃ gi tsen par gyur

whose three places are marked with OM ĀḤ HŪM (ཨོྲྀ་ཨུྃ་ཧྲཱི་).

སྒང་གྲགས་གྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་པར་རང་བཞིན་མེད་པ་

nang drak kyi chö tham che dön dam par rang shin mé pa

Ultimately, all the phenomena of sights, sounds, and so forth have no inherent nature;

སྒང་ཆ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡི་ཤེས་ལྷའི་ངོ་བོར་རྣམ་པར་དག་གོ། །

nang drak kyi chö tham che dön dam par rang shin mé pa

what appears is illusion-like and utterly pure as the essential nature of the wisdom deities.

[\[If you wish to offer tormā, click now here.\]](#)

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦུར་དུ་བདག །

ge wa di yi nyur du dak

By this virtue,

སྦྱོལ་མ་དཀར་མོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

dröl ma kar mo drup gyur né

may I swiftly accomplish White Tara

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lu pa

and establish all beings without exception

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

de yi sa la gö par shok

on her level.

སོགས་བརྗོད།

Speak thus.

[\[To conclude, click here for aspiration and auspiciousness prayers.\]](#)



ཐུན་མཚམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་ན། དཀར་གཏོར་ལྗེགས་ལྷམ་བཤམས་ནས།

Between sessions, if you offer tormas, set up a white *chok dum* torma:

ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏྲ་གུར་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྫྱི་པལ།

OM VAJRA AMRITA KUṄḌALĪ HANA HANA HŪḤ PHAT

ཀྱིས་བསངས།

Thus cleanse.

ཨོ་སྣ་བླ་མ་ཤུཊྲཱཾ་སའ་རྣམྱཾ་སྣ་བླ་མ་ཤུཊྲཱོ་ཉི།

OM SVABHĀVA ŚHUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚHUDDHO 'HAM

གིས་སྐྱུངས།

Thus purify.

སྣོང་བའི་ངང་ལས་གཏོར་སྣོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་དུ་

tong pay ngang lé tor nö yang shing gya che wa rin po che lé drup pé nang du

Out of emptiness arises a vast and spacious torma vessel made of jewels.

ཨོ་ཨྲཱཾ་རྫྱི་འོད་དུ་བྱུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་འདོད་དགའའི་

om āḥ hūḥ ö du shu wa lé jung way tor ma dö gui

Within it, OM ĀḤ HŪḤ (ཨོ་ཨྲཱཾ་རྫྱི་) melt into light, from which arises a torma —

རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་ཁ་དོག་དྲི་རོ་ནུས་མཐུ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྱུར།

gya tso chen po kha dok dri ro nu thu phun sum tsok par gyur

a great ocean of everything that could be desired in superlative color, smell, taste, and vitality.

ཨོཾ་ཧཱུྃ།

OM ĀḤ HŪḤ

ལན་གསུམ་མཇུག།

Repeat three or seven times.

རང་གི་སྙིང་གའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས།

rang gi nying gai sa böñ lé ö trö

The seed syllable in my heart radiates light,

ལྷོ་ཕྱོགས་པོ་ཏེ་ལའི་རི་བོ་ནས་ཇི་བཅུན་མ་སྐྱོལ་མ་དཀར་མོ་ལ་

lho chok po ta lé ri bo né je tsun ma dröl ma kar mo la

inviting from Potala Mountain in the south, the noble White Tara,

སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐོར་བ་

sang gyé dang jang chup sem pé tsok tham che kyi kor ba

surrounded by a gathering of all the buddhas and bodhisattvas.

བཟླ་ས་ལྷ་ཇོམ་ བཟླ་ཀ་མ་ལྷ་ཡ་སྟླ།

VAJRA SAMĀJAḤ | PADMA KAMALĀYA STVAM

ལྷ་རྣམས་ཀྱི་ལྷགས་རྩོལ་ལྷ་གྲུས་དངས་ཏེ་གཏོར་མ་གསོལ་བར་གྱུར།

lha nam kyī jak dor jé bu gu drang te tor ma söl war gyur

The deities partake of the tormā, drawing it through the hollow of their vajra tongues.

ཨོྲ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་ལོ་བ་ལིང་ཏ་ཁ་ཁ་ལྷ་ཉི་ལྷ་ཉི།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE IDAṀ BALIṀTA
KHAKHA KHĀHI KHĀHI

ལན་གསུམ་གྱིས་རྩེ་བཅུན་མ་དང།

Offer to Tara three times.

ཨོྲ་ཨ་ཀཱ་རོ་སུ་ཁི་སའ་རྣམ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷ་འཕྲ་བུ་འཕྲ་བུ་ཏཱ་ཨོྲ་ཨུའི་པའ་སྐྱ་སྐྱ།

OM AKĀRO MUKHAṀ SARVA DHARMĀNĀṀ
ĀDYANUTPANNATVĀT OM ĀḤ HŪṀ PHAṀ SVĀHĀ

ལན་གསུམ་གྱིས་འཁོར་ཚོགས་རྣམས་ལ་འབུལ།

Three times offer to her retinue:

ཨོྲ་ཨུའི་ཏཱ་རྣ་ས་བ་དེ་སྐྱ་ར་ཨུའི་སྐྱ་སྐྱ།

oṃ ārya tārā saporivāra arghaṃ svāhā

To Noble Tara and her retinue I offer water to drink.

ཨོྲ་ཨུའི་ཏཱ་རྣ་ས་བ་དེ་སྐྱ་ར་པདྨའི་སྐྱ་སྐྱ།

oṃ ārya tārā saporivāra padyaṃ svāhā

To Noble Tara and her retinue I offer water for bathing.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་བུའི་སྲུངྱེ།

om ārya tārā saporivāra puṣṭe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer flowers.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་རྒྱུ་བེ་སྲུངྱེ།

om ārya tārā saporivāra dhūpe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer incense.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་སྲུ་ལོ་གེ་སྲུངྱེ།

om ārya tārā saporivāra aloke āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer light.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་གླུ་སྲུངྱེ།

om ārya tārā saporivāra gandhe āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer fragrance.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་འཛིན་སྲུངྱེ།

om ārya tārā sawariwara naivedya āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer food.

ཨོྲཱ་ཏྲ་ཏྲ་སྲ་ས་བ་དེ་སྲ་ར་འགྲུ་སྲུངྱེ།

om ārya tārā saporivāra śhabda āḥ hūṃ

To Noble Tara and her retinue I offer melodic sounds.

གིས་མཚོད།

Thus make offerings.

འཁོར་བ་ལས་སློལ་རྒྱ་རེ་མ། །

khor wa lé dröl ta ré ma

You are the mother who with TĀRE liberates from samsara;

ཏུ་རྒྱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སློལ། །

tuttaré yi jik gye dröl

With TUTTĀRÉ you give freedom from the eight fears;

ཏུ་རེས་ན་བ་ཀུན་ལས་སློབ། །

turé na wa kun lé kyop

With TURE you protect from all illness.

སློལ་མ་ལ་ནི་ཕྱག་འཆའ་བསྟོད། །

dröl ma la ni chak tsal tö

I praise and prostrate to you, the Noble Liberator.

གང་གི་སྤྱགས་རྗེའི་འོད་དཀར་གྱིས། །

gang gi thuk jé ö kar gyi

With the white light of your compassion,

མ་ལུ་སྤུ་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་ཅིང་། །

ma lu dro wé dön dze ching

you benefit every living being.

མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན་དང་སྐྱབས། །

gön mé nam kyi gön dang kyap

To those without a protector, you give protection and refuge.

གྲུལ་བ་སྲས་དང་བཅས་ལ་འདུད། །

gyal wa sé dang ché la du

I bow to the Victorious Ones and their heirs.

མཚོད་སྤྱིན་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། །

chö jin tor ma di shé la

Please accept this tormá, offered to those above and below.

རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ལ། །

nal jor dak chak khor ché la

May we practitioners and all connected to us

ནད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ལྷུག་དང་། །

né mé tse dang wang chuk dang

have good health, long life, strength,

དཔལ་དང་གཤམ་དང་སྐལ་བ་བཟང་། །

pal dang drak dang kal pa sang

glory, fame, good fortune,

ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཚེན་ཀུན་ཐོབ་ཅིང་། །

long chö gya chen kun thop ching

as well as great and vast resources.

ཞི་དང་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ཡི། །

shi dang gyé la sok pa yi

Please grant us the siddhi of the four activities —

ལས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྦྱུལ། །

lé kyi ngö drup dak la tsöl

pacifying, increasing, and the others.

དམ་ཚིག་ཅན་གྱིས་བདག་ལ་སྤངས། །

dam tsik chen gyi dak la sung

You who keep samaya, protect us.

དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་སྟོངས་གྲོགས་མཛོད། །

ngö drup kun gyi tong drok dzö

Assist us in attaining all siddhis.

དུས་མིན་འཆི་དང་ནད་རྣམས་དང་། །

du min chi dang ne nam dang

Eliminate untimely death and disease,

གདོན་དང་བགགས་རྣམས་མེད་པར་མཛོད། །

dön dang gek nam mé par dzö

negative influences and obstructing spirits.

མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན། །

mi lam ngen dang tsen ma ngen

Banish omens, bad dreams,

བྱ་བྱེད་ངན་པ་མེད་པར་མཛོད། །

ja je ngen pa mé par zö

and harmful actions.

འཛིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལོགས་དང་། །

jik ten de shing lo lek dang

Give your support to a joyous world, bountiful harvests,

འབྲུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཚོས་འཕེལ་དང་། །

dru nam phel shing chö phel dang

thriving crops, flourishing Dharma,

བདེ་ལོགས་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་། །

de lek pun sum tsok pa dang

well-being, and abundance.

ཡིད་ལ་འདོད་བ་ཀུན་འགྲུབ་མཛོད། །

yi la dö pa kun drup dzö

May all our wishes for good be accomplished.

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མས་བདག་ལ་མཚོག་བྱུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལྟས་བ་སྐྱོལ་བ་དང་།

phak ma dröl mé dak la chok thun mong gi ngö drup ma lu pa tsöl wa dang

Noble Tara, please grant all the supreme and ordinary siddhis,

ཁྱད་བར་དུ་འཕམ་ཡུན་གྱི་འཛིགས་བ་ལས་སྐྱོབ་ཅིང་།

khye par du tral yun gyi jik pa lé kyop ching

and especially, protect us from present and future fears.

ཚོས་སྐྱོད་བཞིན་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་བའི་མཚོག་སྐྱེན་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

chö chö shin yun ring du tso wé chok jin par ze du söl

Bestow the supreme gift of a long life engaged in the Dharma.

ཨོྲཱ་བཟླ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤྲ་ལ་ཡ།

OM VARJASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA

བཟླ་ས་ཏུ་ཏེ་ལོ་བ་ཏེ་ཏུ་འི་རྣོ་མེ་རྣ་ཨ།

VARJASATVA-TVENOPATIṢHTA DRIDHO ME BHAWA

སུ་ཏོ་ཏེ་མེ་རྣ་ཨ། སུ་འོ་ཏེ་མེ་རྣ་ཨ།

SUTOṢHYO ME BHAVA SUPOṢHYO ME BHAWA

ཨ་ཁུ་ར་ཀྲོ་མེ་ན་མ། སང་སེལྷི་ལྷེ་ཤ་ཡལྷ།

ANURAKTO ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA

སང་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅིའྲི་ཤེ་ཡེ།

SARVA KARMASU CHA MÉ CHITTAṀ SHREYAḤ

ཀུ་རུ་ཧཱུྃ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོཾ་ ཟླ་ག་ལྷོ།

KURU HŪṀ HA HA HA HA HOḤ BHAGAVĀN

སང་ཏ་སྐ་ག་ཏ་བཟླ་མེ་སུཙུ་

SARVA TATHĀGATA VAJRA MAMÉ MUÑCHA

བཟླི་ཟླ་མ་མ་རྐ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ཨུཾ།

VAJRĪ BHAWA MAHĀ SAMAYA SATVA ĀḤ

ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ལན་གསུམ་དང་།

Repeat the hundred syllables three times.

[\[Back to the beginning of the mantra\].](#)

མ་འཇོའ་བ་དང་ཉམས་བ་དང་། །

ma jor pa dang nyam pa dang

Whatever was lacking or defective,

གང་ཡང་བདག་ཚོངས་སློ་ཡིས་ནི། །

gang yang dak mong lo yi ni

whatever my deluded mind has done or caused to do,

བགྲིས་པ་དང་ནི་བགྲིད་བསྐྱེལ་གང་། །

gyi pa dang ni gyi tsal gang

for all of these,

དེ་ཡང་བཟོད་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

de yang sö par dze du söl

I pray for the Protector's patience.

གྲིས་ཚོངས་པ་བཤགས། །

Thus faults are acknowledged.

ཨོ་སྤྲ་ཏིཏྲ་བཟླ་ཡེ་སྤྲ་ཏྲ།

OM SUPRA TIṢHṬHA VAJRAYE SVĀHĀ

ཞེས་པས་གཏོར་མགོན་རྣམས་ཉེན་ལ་བརྟུགས་སུ་གསོལ། མེན་ལམ་དང་བཟང་གིས་བྱའོ། །

Thus the tormas guests are asked to remain in the support. Then make aspiration prayers and prayers of auspiciousness.

[\[Back to the main practice\]](#)



སྤང་འཁོར་བསྐྱེམ་པར་འདོད་ན་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུན་བསྐྱེམ་ཟེན་ནས་ཟུང་འཇུག་གི་སྐྱུར་མ་ལྟར་བའི་གོང་དེས།
 If you wish to meditate on the wheel of protection, after dissolving the self-visualization
 and before arising again in the body of union, recite:

སྟོང་བའི་ངང་ལས་སྐད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཅིབས་བརྩ་གུར་ཐབས་སུ་
tong pé ngang lé ke chik gi khor lo kar po tsip chu gur thap su
 From emptiness instantly arises a white wheel, resembling a tent with
 ten spokes,

གནས་ཤིང་མི་མངོན་པར་སྐྱར་དུ་འཁོར་བའི་ལྗེ་བ་རྒྱམ་པོ་ཡངས་པའི་ནང་དུ་
né shing mi ngön par nyur du khor wé te wa dum po yang pé
ngang du
 spinning swiftly and invisibly. Within its round and spacious
 center,

རང་ཉིད་འབགས་མ་སྟོལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་
rang nyi phak ma dröl ma yi shin khor lo gyen dang cha luk
 I appear clearly as Noble Tara, the Wish-Fulfilling Wheel,

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གསལ་བའི་སྤྱགས་ཀར་འཁོར་ལོ་ཡིག་འབྲུ་དང་བཅས་པ།

yong su dzok par sal wé thuk kar khor lo yik dru dang ché pa

perfectly complete in ornament and attire. In my heart is the
mantra wheel with its syllables.

རང་ཉིད་ཀྱི་སྤྲེང་དུ་མོ། འོག་དུ་སྒྲ། ཅེས་ཀྱི་ཅ་བ་སྤུབས་སྤོང་གི་ཐང་གི་

rang nyi kyi teng du om | og tu ha | tsip kyi tsa wa bup tong gi the kyi

An OM (མོ) is above me and HĀ (ཧྲ) below. Inside the hollow area of each
spoke's joint,

ནང་དུ་མདུན་ནས་གཡས་སྐོར་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱད་བཅས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་དཀར་པོ།

nang du dun né yé kor du yi ge gye ché yik dru nam kar po

from the front clockwise, are the eight white syllables.

རང་གི་སྤྱགས་ཀརི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་ཤེལ་ལྷ་བྱ།

rang gi thuk ké sa bön lé ö ser kar po shel ta bu

The seed syllable in my heart radiates one after another crystalline white
lights,

སེར་པོ་གསེར་ལྷ་བྱ། དམར་པོ་བརྗེ་རྩ་གསེར་བྱ།

ser po ser ta bu | mar po pe ma ra ga ta bu

golden yellow lights, ruby red lights,

ལྷགས་ཁ་ཐོ་རངས་ཀྱི་གནས་ལྷ་བྱ། ལྗང་གུ་མ་གད་ལྷ་བྱ།

chak kha tho reng kyi nam ta bu | jang gu ma ge ta bu

metallic blue lights (the color of the sky at dawn), emerald green lights,

མཚོན་ཁ་ཨིན་རྩི་ལ་ལྷ་བྱ་རྣམས་རིམ་བར་སྒྲོས།

chin kha in dra ni la ta bu nam rim par trö
and deep blue sapphire lights.

སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྒྱལ་བ་རྣམས་མཚོད།

sem chen gyi dön jé | gyal wa nam chö
They benefit sentient beings and make offerings to the Victorious Ones

སྔོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་འོད་ཟེར་

chok chui gyal wa nam kyi jin lap ö ser
in the ten directions. Their blessings return in sequence

དཀར་སེར་དམར་སྔོ་ལྷང་མཐིང་གི་རྣམ་བར་རིམ་བར་བྱོན།

kar ser mar ngo jang thing gi nam par rim par jön
as white, yellow, red, metallic blue, green, and deep blue lights.

རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་ལ་ཐེམ་པས་

rang gi thuk ké khor lo la thim pé
Through their dissolving into the wheel at my heart,

ཞི་རྒྱས་དབང་བྲག་ལས་སྣ་ཚོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅིང་བརྟན་བར་བྱས།

shi gyé wang drak lé na tsok pé ngö drup thop ching ten par jé
the siddhis of the various activities — pacifying, enriching, empowering, and subduing — are attained and stabilized.

འོད་ལྷག་མ་རྣམས་འཁོར་ལོའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་ནས་

ö lhak ma nam khor loi gur khang gi chi né

The remaining lights form successive pavilions, starting

འདོམ་གང་ཅམ་ནས་འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་།

dom gang tsam né ö kar poy gur khang

about six feet from the outer perimeter of the wheel. The nearest pavilion
is made of white light;

དེའི་ཕྱིར་སེར་པོ། དེའི་ཕྱིར་དམར་པོ།

dei chir ser po dei chir mar po

beyond this is a yellow one; beyond that, a red one;

དེའི་ཕྱིར་སྐྱགས་ཁ། དེའི་ཕྱིར་ལྗང་གུ།

dei chir chak kha dei chir jang gu

beyond that, a metallic blue one; beyond that, a green one;

དེའི་ཕྱིར་འོད་མཚོན་ཁའི་གུར་ཁང་རྣམས་ཀྱང་འདོམ་རེའི་བར་ཐག་ཅན།

dei chir ö chin khé gur khang nam kyang dom rei bar thak chen

and beyond that, a deep blue one. They are about six feet apart

སྒྲིང་འོག་ཕྱོགས་མཚམས་ཀྱན་ཏུ་འཁོར་བ་རྒྱུ་པོའི་རྣམ་པ་ཅན།

teng ök chok tsam kun tu khor wa dum poi nam pa chen

and spherical with a seamless surface.

སྤ་བ་བརྟན་པ་སྤུབ་མེད་པ་རླུང་སེར་གྲུ་ཙམ་ཡང་མི་ཐར་བ་བར་

sa wa ten pa sup mé pa lung ser bu tsam yang mi thar pa war

Strong, firm, and without gaps — not even a trace of wind can pass through them.

སྣོང་ཐམས་ཅད་ལྷུན་ལ་སྣོན་པོ་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པས་གང་བར་གྱུར།

tong tham che ut pa la ngön po kha je ma thak pé gang war gyur

The empty spaces are filled with blue utpala flowers fresh in bloom.

ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་བརླས་པ་ཅེ་རྣམས་བྱེད། མཐར་འོད་གསལ་དུ་བསྐྱེད་ཞིང་བྱང་འཇུག་གི་སྐྱུར་ལྷང་པ་སྣ་མ་བཞིན་ནོ། །འདི་
མཚན་བཅས་ཀྱི་ཚོགས་རིམ་དུ་འང་གླ་མ་ནམས་བཞིད།

After reciting the ten syllables as much as possible, dissolve into clear light and arise in the body of union as previously described. The lamas also explain this to be the practice of the completion stage with characteristics.

[\[Back to the main practice.\]](#)



ཡང་ཚེ་རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་སུ།

To engage in the long-life practice:

སྤྱི་པོའི་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེལ་བས་

chi woi ö pak mé kyi thuk gyu kul wé

Through invoking the mind of Amitabha above my crown,

ཕྱག་གི་ལྗང་བཟེད་ཀྱི་བདུད་ཅི་ཁོལ།

chak gi lhung se kyi du tsi khöl

nectar from the begging bowl in his hands heats and overflows;

རང་གི་སྤྱི་པོ་ནས་ཞུགས།

rang gi chi wo né shuk

entering through my crown,

ལུས་ཐམས་ཅད་གང་ཞིང་འཆི་མེད་འགྲུབ་པར་འགྱུར།

lu tham che gang shing chi mé drup par gyur

it fills my entire body, ensuring immortality.

ཞེས་བསམ་སྟེ་སྤྲུགས་སྤེལ་ཚིག་ཅན་བཟླ་བའང་སྐབས་སུ་བྱའོ།།

Thinking in this way, you should sometimes recite the long-life mantra.

[\[Back to the long life mantra.\]](#)

གྲུལ་མཚོག་ཚེ་དབག་མེད་པའི་ཡུམ། །

gyal chok tse pak mé pé yum

Mother of the supreme, victorious Amitayus,

འཚེ་མེད་ངེས་པར་སྐྱེར་བ་མོ། །

chi mé ngé par ter wa mo

You who surely bestow immortality,

རིག་པ་འཛིན་མ་བཙམ་ལྷན་འདས། །

rik pa dzin ma chom den dé

Vidyadhara and Bhagavati,

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལེའི་བཀྲ་ཤེས་ཤོག། །

yi shin khor loi ta shi shok

May the auspiciousness of the Wish-Fulfilling Wheel be present.

དག་བ་འདི་ཡིས་སེམས་ཅན་གྲུན། །

ge wa di yi sem chen kun

By this virtue may all sentient beings' negative actions, obscurations,
faults,

སླིག་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་ནད་གདོན་ཞི། །

dik drip nyé tung ne dön shi

downfalls, sicknesses, and harmful influences be pacified.

ཚེ་དབལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །

tse pal sö nam ye shé gyé

May lifespan, glory, merit, and primordial wisdom increase.

སྒྲོལ་མའི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་ཤོག། །

dröl mé go phang nyur thop shok

May they swiftly accomplish the realization of Tara.

ཞེས་སྡེ་བཞི་དག་བརྒྱའི་ཁྲིམས་ཀྱི་ནོར་འཛིན་དགེ་བར་སྦྱོང་བ་སྒོ་གོས་མཚན་ཅན་གྱི་བྲགས་དམ་ཉམས་བཞེས་གྱི་
ཚེད་དུ། ལྷོ་མས་ལས་པ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུ་མང་པོའི་ལོ་སྟོན་ལྗེའི་དཀར་ཚེས་རྒྱལ་བ་དང་པོ་རྒྱལ་ཕུར་འགྲུབ་སྦྱོར་ལ་
ལྷན་གྲུབ་སྟེང་གི་སོ་བའང་ཚེན་པོར་བྲིས་པ་མཛད་ལོ་ལྟོ།།

At the request for a daily practice by Lodrö, King of Dege, who holds the wealth of the four abundances and the discipline of the ten virtues, this was written by the lazy Dharma Kara, the Eighth Tai Situ, in the year of a bountiful harvest on an auspicious day during the fortnight of the increasing moon of the eighth month, in the great palace of the capital of Lhundrup Teng.

MANGALAM JAYANTU.

COPYRIGHTS



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Translation: Michele Martin

Cover and layout: Beata Tashi Drolkar

Second eBook edition: April 2026

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks is a project of Dharma Treasure, which operates under the editorial guidance of the 17th Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje. The proprietary rights of Dharma Ebooks belong to Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏
Dharma Treasure