



ལྷོ་ལ་དཀར་རྒྱལ་ཕྱིར་བུ་ལ་བཞུགས་པ་བཞུགས་སོ།།

A SHORT DAILY PRACTICE
FOR WHITE TARA

Benchen Tulku Tenga Rinpoche



ལྷོ་ལ་དཀར་རྒྱལ་བྱེད་བྱིན་པ་བཞུགས་སོ། །

A SHORT DAILY PRACTICE FOR WHITE TARA

by Benchen Tulku Tenga Rinpoche

Translated by
Sherab Drime (Thomas Roth)



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.



Recitation by Kyabje Tenga Rinpoche.

ན་མོ་སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་དགེ་འདུན་ལ།

namo | sang gye chö dang gen dün la
Namo. To Buddha, Dharma and Sangha

སློ་གསུམ་གྲུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

go sum gü pä kyab su chi
I respectfully go for refuge with my three doors.

མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན།

kha nyam sem chen tam chä kün
May all beings, limitless as space, through this attitude

སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

sang gye thob chir sem kye do
achieve the state of buddhahood.

Repeat three times.

ཨོཾ་ཤུན་ཏཱ་ཀློན་པོ་བཟོ་སྐྱབས་ལྷན་གཞི་ཉི།

OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMAKO
HAM

སྟོང་པའི་ངང་ལས་རྩི་སྐྱེས་སྤྱང་འཁོར་དཀར།

tong pä ngang lä hum drä sung khor kar

From emptiness from the sound of HUM appears a white
protection circle;

དེ་དབུས་རྩི་ལས་ཚུ་ཤེལ་གཞལ་ཡས་ཁང་།

de ü dhrum lä chu shel shal yä kang

in its center, from a syllable DHRUM a crystal palace.

དབུས་སུ་པི་ལས་བཟོ་ཨ་ལས་ཟླ།

ü su pam lä pe ma a lä da

In the center of this appears from PAM a lotus, from AH a
moondisk;

རང་སེམས་རྩི་དཀར་ཡོངས་གྱུར་ཉུའཔ།

rang sem tam kar yong gyur utpala

my own mind as TAM becomes an utpala flower

ཏྲཱ་གྲིས་མཚན་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས།

tam yig tsen lä ö trö dön nyi djä

marked with a TAM radiating light which fulfills the two aims.

ཡོངས་གྱུར་རང་ཉིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ནི།

yong gyur rang nyid yi shin kor lo ni

It transforms and I appear as the “Wishfulfilling Wheel”,

ཚུ་ཤེལ་ལྷར་དཀར་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

chu shel tar kar shal chig chak nyi pa

like white crystal with one face and two hands,

གཡས་པས་མཚོག་སྤྱིན་གཡོན་པས་ལྷུན་ཇིན།

yä pä chog jin yön pä utpal dzin

the right one in the gesture of highest generosity, the left one holding an utpala flower.

ཞབས་གཉིས་དཀྱིལ་གྱང་རིན་ཚེན་རྒྱན་གྲིས་སྤྲས།

shab nyi kyil trung rin chen gyen gyi trä

The legs are in the crossed position, adorned with jewels,

དར་གྲི་ཤས་ཐབས་ལྷ་བར་རྒྱབ་བཏེན་པའི།

dar gyi sham tab da war gyab ten pä

a lower garment of silk, the back supported by a moon disk.

གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་ཐུགས་དབུས་པད་ཟླ་རྒྱུ་།

nä sum dru sum thug ü pe da tam

At the three places the three syllables, in the heart center
lotus, moon and TAM.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་ཡི་ཤེས་སྤྱན་དངས་བསྐྱེས།

de lä ö trö ye she chen drang tim

These radiate light which attracts the awareness aspect,
which dissolves into myself.

སྒར་ཡང་འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྤྱན་དངས་ཏེ།

lar yang ö trö wang lha chen drang te

Again light radiates and attracts the empowerment deities.

དབང་བསྐྱར་སྤྱ་གང་རིག་བདག་སྣང་མཐའ་གསལ།

wang kur ku gang rig dag nang thar sal

They grant empowerment, my entire body is filled and the
lord of the type, “Boundless Light”, appears clearly.

ཐུགས་དབུས་པད་ཟླ་རྒྱུ་འཁོར་ལོ་རྩེབ་བརྒྱད་ལྷེར།

thug ü pe dar kor lo tsib gyä ter

In the heart is on top of lotus and moon the eight-spoked
wheel.

སྟེང་འོག་ཨོྃ་ལྷ་དབུས་སུ་རྩྱེ་ཡིག་དཀར།

teng og om ha ü su tam yig kar

Above and below the white OM and HA, with TAM in the center.

སྤུ་ལྷུད་ནང་མར་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲིང་བ་དང།

mu kyü nang mar ngag kyi treng wa dang

On the inner rim is the mantra garland,

ཅིབ་བརྒྱད་སྟེང་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱད་བཅས་གསལ།

tsib gyä teng du yi ge gyä chä sal

on the eight spokes appear clearly and distinctly the eight syllables.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འབྱུང་ལྡེ་དངས་མ་བསྐྱས།

de lä ö trö jung ngä dang ma dü

They radiate light and gather all the good of the five elements.

སྤར་ཡང་འོད་འཕྲོས་ལྷ་དང་བྲང་སྒྲོང་དང།

lar yang ö trö lha dang drang song dang

Again they radiate light and gather the siddhis of long life,

རིག་འཛིན་ནམས་གྱི་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱུས།

rig dzin nam kyi tse yi ngö drub dü
of gods, rishis and awareness holders.

སྒྲར་འཕྲོས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་བྱིན་རྒྱབས་དང་།

lar trö sang gye jang sem jin lab dang
Again light radiates and gathers the blessing, inspiration and
siddhis of long life

ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱུས་ནས་རྣེ་ལ་ཐེམ།

tse yi ngö drub dü nä tam la tim
of buddhas and bodhisattvas which dissolve into the TAM.

འཚེ་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

chi me tse yi ngö drub thob par shog
Thus the siddhis of deathless life are accomplished.

ཙ་ལྷགས་ལྷ།

Repeat the root mantra:

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩུ་རེ་ཏུ་རེ་སྭ་ཏྲཱ།

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

སྟེལ་ཚིག་ཅན་ཟླ

Repeat the mantra with appendix:

ཨོྲ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨྲ་ཡུཤུའེ་ལྷོ་ཀ་ལུ་ལྷོ་ཀུ་ལུ་ལྷོ་ཀུ་ལུ་

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUH PUNYE
JNANA PUKTIM KURU SOHA

སྟོན་བཅུད་འོད་ལྷུ་སྤང་འཁོར་གཞལ་ཡས་ཁང་།

nö chü ö shu sung khor shal yā kang

The container and the contained dissolve and melt into the
protection circle,

རང་ལ་ཐིམ་ཞིང་རང་ཡང་ཏཱ་ལ་ཐིམ།

rang la tim shing rang yang tam la tim

the circle into the palace, the palace into myself and I myself
into the TAM.

ཏྲོ་ཡང་འོད་ལྷུ་མ་བཅོས་གཉུག་མའི་ངང་།

tam yang ö shu ma chö nyug mä ngang

The TAM dissolves into light and

རང་བབ་སོ་མའི་རྫོང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།

rang bab so mä long du nyam par shag

I remain serenly and freshly in the uncontrived natural state.

སྐར་ཡང་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མའི་སྐུ་རུ་ལྷང་།

lar yang je tsün phag mä ku ru dang

I appear again in the form of noble Tara.

དགོ་བས་སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བར་ཤོག།

ge wä sem chen sang gyä thob par shog

May, through this merit, all beings achieve buddhahood.

རྒྱན་ལྷོ་སྐབས་བདེའི་ཆེད་བན་ཆེན་བསྟན་དགའ་པས་བྲིས་བའོ། སང་མཁྲ་ལི་ང་ཡུལ།

This concise daily practice manual was composed by Benchen Tenga Rinpoche. Sarva Mangalam Dzayantu.

Translated by Thomas Roth [Sherab Drime], October 2005.

COPYRIGHTS



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS

Printed edition published by
Benchen Phuntsok Ling,
Allmuthen 5, 4760 Manderfeld, Belgium



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Translation © Sherab Drime (Thomas Roth)

A recitation of the White Tara practice was performed by Kyabje Tenga Rinpoche at his main European seat, Benchen Phüntsook Ling in Allmuthen, Belgium, in the summer of 2008, and recorded by Tomek Jarosinski.

Cover and layout: Beata Tashi Drolkar

Cover image: Bencien Karma Kamtsang Centre Poland

First eBook edition: May 2026

[DHARMAEBOOKS.ORG](https://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