



ACHIEVING DEATHLESSNESS

A Convenient Daily Practice of White Tara,
the Venerable Wish-Fulfilling Wheel

— JAMGÖN KONGTRUL LODRÖ THAYE —



ཀླུ་མཚན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་མོའི་ཚུན་གྱི་ནལ་འབྱོར་
ཁྱེད་བདེ་འཚི་མེད་གྲུབ་པ།

ACHIEVING DEATHLESSNESS

A Convenient Daily Practice of White Tara,
the Venerable Wish-Fulfilling Wheel

by Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye

Translated by
Lama Eric Trinle Thaye



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.



༄༅། །སློལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱིམ་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

Lineage Supplication for the Daily Practice of White Tara:

ན་མོ་གུ་རུ་ལྷ་རྩ་ཏུ་རྒྱ་ཡི།

namo guru ārya tārā ye

I prostrate to the Guru, sublime Tara.

སློལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ། །

dröl ma ngak gi wang chuk ser ling pa

Tara, Ngakgi Wangchuk, Serlingpa, Atisha,

རྫོ་བོ་འབྲོམ་ཅོན་ཆེན་སྤྱན་རླ་སྤྱེ་པའི་ཞབས། །

jo wo drom tön chen nga dre pe zhap

Dromtön, Chennga, Drepa, Gampopa,

དུགས་པོ་དུས་མཁུན་རས་ཆེན་སྤོམ་བྲག་པ། །

dak po dü khyen re chen pom drak pa

Dusum Khyenpa, Drogön Rechen, Pomdrakpa,

གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སློབ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །

drup chen chö kyi la mar söl wa dep

and Mahasiddha Karma Pakshi, I supplicate you.

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་རྒྱུད་གཡུང་རྟོན་རྒྱལ། །

o gyen pa dang rang jung yung tön gyel

Orgyenpa, Rangjung Dorje, Victor Yungtönpa,

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

röl dor kha chö wang po de zhin shek

Rolpe Dorje, Kachö Wangpo, Dezhin Shekpa,

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་ཕྱི་རྗེ། །

rik rel dön den ben gar go shri je

Rikpe Raldri, Tongwa Dönden, Bengarwa,

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

chö drak gya tsö zhap la söl wa dep

Lord Goshri, and Chödrak Gyatso, I supplicate you.

སངས་རྒྱས་མཉན་བ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས། །

sang gye nyen pa mi kyö kön chok bang

Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, Könchok Bang,

དབང་ཕྱལ་རྗེ་རྗེ་ཆོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །

wang chuk dor je chö wang nam dak tsen

Wangchuk Dorje, Chökyi Wangchuk, Namdak Tsen,

ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དབལ་ཆེན་པོ།

kar ma chak me dül mo pel chen po

Karma Chakme, Dulmo, Chökyi Döndrup,

བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

ten pe nyin mor je la söl wa dep

and Situ Tenpe Nyinje, I supplicate you.

བདུད་འདུལ་རྗེ་རྒྱལ་ཉིན་བྱེད་དབང་།

dü dül dor je pema nyin je wang

Düdul Dorje, Pema Nyinje Wangpo, Tekchok Dorje—

སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཆོག་རྗེ་རྗེ་དང་།

si zhi tsuk gyen tek chok dor je dang

the crown ornament of samsara and nirvana—

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

gyel we lung ten yong dzok ten pe dak

and Lodrö Thaye, master of all teachings

ལྷོ་གྲོ་ས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

lo drö ta ye zhap la söl wa dep

and prophesied by the Buddha, I supplicate you.

དོ་རྗེ་ལྷ་བསྟེན་མཁའ་ཁྱབ་དོ་རྗེ་དང་། །

dor je ku nye kha khyap dor je dang

Khakyab Dorje who attained the vajra body,

པཎ་དབང་མཚོག་མཁྱེན་བཙེ་འོད་ཟེར་རྒྱལ། །

pe ma wang chok khyen tse ö zer gyel

Pema Wangchok, Victor Kyentse Özer,

རིགས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་རིག་པའི་རྗེ་རྗེ་སོགས། །

rik kun khyap dak rik pe dor je sok

Rigpe Dorje, lord of all families, and all the root

ཅ་བརྒྱད་མ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །

tsa gyü la ma kün ngö je tsün ma

and lineage gurus who are truly the Jetsunma

གང་གི་སློན་མོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སློལ། །

gang gi min dröl ka bap gyü pe söl

and uphold the traditions of ripening, liberating,

རིམ་པ་དྲུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

rim pa druk den nam la söl wa dep

and transmission of the six lineages, I supplicate you.

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

kye ngak dzok pe rim pa tar chin te

Grant your blessings that, perfecting the stages of creation,
mantra, and completion,

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

chi me ye she dor je ku chok drup

I achieve the supreme, vajra body of deathless wisdom;
become inseparable from

ཀྱེལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །

gyel wa kün kye yi zhin khor lo dang

Wish-Fulfilling Wheel, the source of all buddhas;

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

yer me dön nyi lhün drup jin gyi lop

and spontaneously fulfill the two benefits.

སློལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱིམ་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དང་དམ་ཟླ་བལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་ཐུགས་
བཞིན་ལྷར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་སྤེལ་བ། མཛུགས། །།

According to the wish of Karma Lhapel, one of unrivaled faith
and samaya, this lineage supplication for the daily practice of
White Tara was composed by Karma Ngakwang Yönten Gyatso.
MANGALAM.



༄། །རྗེ་བུཊཱ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ཁྱེར་བདེ་
འཆི་མེད་བྱབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

ACHIEVING DEATHLESSNESS
A Convenient Daily Practice of White Tara,
the Venerable Wish-Fulfilling Wheel

ཨོ་སྐྱེ་སྐྱེ།

བྲན་པས་བདུད་བཞིའི་འཛིགས་བཙམ་མ། །

འཆི་མེད་འཕགས་མར་གྱས་བདུད་ནས། །

སིང་དུ་འཚོ་སོགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར། །

དེ་ཡི་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་འཆད། །

OM SVASTI SIDDHAM

Merely recalling her overcomes the perils of the four maras.
Respectfully bowing to the deathless Noble One,
I will explain her daily ritual practice for achieving
long life and all the supreme accomplishments.

ཐོ་རངས་སམ་སྲ་རྫོའི་ཆ་ལ་བབས་པའི་ཆེ་བདེ་བའི་གདན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚེས་དང་ལྡན་པས་འཁོད་དེ།

At dawn or another part of the morning, arrange yourself on a
comfortable seat and apply the points of meditation posture.

སྐྱབས་སེམས་ནི།

Refuge and bodhichitta:

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་ལྷ་མར་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

kön chok kün dü la mar kyap su chi

I go for refuge in the guru, all the jewels in one.

འགྲོ་ལ་ཕན་བྱིང་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱབ། །

dro la pen chir yi zhin khor lo drup

For the benefit of beings, I'll practice Wish-Fulfilling Wheel.

ལན་གསུམ།

Three times.

ཚོགས་བསགས་རྫོ་ན།

If you wish, gathering the accumulations:

རང་ཉིད་རྫོལ་མའི་བྱལས་སྲོག་འོད་ཟེར་གྱིས། །

rang nyi dröl me tuk sok ö zer gyi

I am Tara. Light from the seed syllable in my heart

འཕགས་མ་འཁོར་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱོན་བྲངས་གྱུར། །

pak ma khor che dün khar chen drang gyur

invites the Noble One and her retinue to the space before me.

བརྗེ་ས་ལྷ་ཅོམ་

VAJRA SAMĀJAḤ

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆོ། །

kön chok sum la dak kyap chi

I go for refuge in the Three Jewels.

སྤྲིག་པ་མི་དགེ་སོ་སོར་བཤགས། །

dik pa mi ge so sor shak

I confess each misdeed and non-virtue.

འགྲོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

dro we ge la je yi rang

I rejoice in the virtue of all beings

སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བརྩུང་། །

sang gye jang chup yi kyi zung

and have trust in the buddhas' awakening.

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་མཆོག་ལ། །

sang gye chö dang tsok chok la

Until awakening I go for refuge in the Buddha,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། །

jang chup bar du kyap su chi
the Dharma, and the supreme Sangha.

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་བྱིར། །

rang zhen dön ni rap drup chir
To fulfill the benefit of self and others,

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱ། །

jang chup sem ni kye par gyi
I arouse the mind of bodhichitta.

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

jang chup chok gi sem ni kye gyi ne
Having generated supreme bodhichitta

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གྱིས་མགོན་དུ་གཉེར། །

sem chen tam che dak gyi drön du nyer
I will care for all beings as my guests.

བྱང་ཚུབ་སྦྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྦྱད་པར་བགྱ། །

jang chup chö chok yi ong che par gyi
Engaging in pleasing and exalted bodhisattva

སྟོང་བའི་རང་ཅལ་རྩྱུ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས། །

tong pe rang tsel hum gi dra dang le

The inherent energy of emptiness resounds as HŪM

དོ་རྗེའི་སྐྱང་འཁོར་ནང་དུ་ཚུ་ཤེལ་གྱི། །

dor je sung khor nang du chu shel gyi

from which appears a protective vajra enclosure.

གཞལ་མེད་ཁང་དབུས་པད་དཀར་རྩེ་བའི་སྟེང་། །

zhel me khang wü pe kar da we teng

Within that, arises a fathomless crystal palace.

རྩྱུ་ལས་མུ་ཐུལ་དཀར་པོ་རྩྱུ་གྱིས་མཚན། །

tam le ut pal kar po tam gyi tsen

In its center, above a white lotus and moon,

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

ö trö dön nyi je dü yong gyur le

a TĀM becomes a white utpala marked with TĀM.

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་རྩེ་བའི་མདོག། །

rang nyi pak ma dröl ma da we dok

Its light performs the two benefits, returns, and I appear as
Noble Tara, the color of the moon.

ཞི་འདྲུམ་སྐྱེག་ཉམས་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷན་འཕྲོ། །

zhi dzum gek nyam ö zer nga den tro

Smiling peacefully, charming, and glowing with five-colored lights,

དངམས་བ་བྱལ་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྤྱན་བདུན་མཛེས། །

trel wa chak zhap ye she chen dün dze

I am adorned by seven wisdom eyes across my forehead, palms, and soles.

བྱལ་གཡས་མཚོག་སྤྱན་གཡོན་བའི་མཐེབ་སྲིན་གྱིས། །

chak ye chok jin yön pe tep sin gyi

My right hand shows supreme generosity, and my left thumb and ring finger

ལུ་པལ་དཀར་པོའི་སྣོད་བུ་བྱུགས་ཀར་འཛིན། །

ut pal kar pö dong bu tuk kar dzin

hold the stem of a white utpala at my heart.

དར་དཀར་སྟོད་གཡོགས་སྣ་ལྷའི་སྤྲོད་དགེས་གསོལ། །

dar kar tö yok na nge me tri söl

My shawl is white silk, my lower garment five-colored,

ནོར་བུ་ལུ་ཏིག་ཚུ་སྐྱེས་མཛེས་རྒྱན་སྡེལ། །

nor bu mu tik chu kye dze gyen pel

and I am enhanced by beautiful ornaments of jewels, pearls, and lotuses.

དབུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅེངས་ཞིང་དབྱངས། །

wu tra li wa tak par ching zhing chang

My curly hair is bound at the nape of my neck and hangs freely.

ཟླ་བར་རྒྱབ་བཞེན་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་གྱུང་བཞུགས། །

da war gyap ten dor je kyil trung zhuk

I sit in the vajra posture with a moon at my back.

གནས་གསུམ་ཨོྩ་ཧྱུྃ་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

ne sum om āḥ hūṃ gi ö zer gyi

Rays of light from OM ĀḤ HŪṀ invite

ཡེ་ཤེས་སེམ་པ་བཞེན་སྐྱེས་སྐྱེ་ངོ་

ye she sem pa vajra samājaḥ

the wisdom being VAJRA SAMĀJAḤ

ངོ་ཧྱུྃ་འོད་ཟེར་གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ། །

jaḥ hūṃ baṃ hoḥ nyi su me par tim

JAḤ HŪṀ BAṀ HOḤ we mix inseparably.

སླར་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྔ་སྐུན་བྲངས་གྱུར། །

lar yang ö trö rik nga chen drang gyur

Rays of light again invite the five buddha families.

དབང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མཛོན་བར་དབང་བསྐྱར་སྡོམ། །

wang lha nam kyi ngön par wang kur tsöl

Empowering devas, pray grant the empowerment.

གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས། །

söl wa tap pe wang gi lha nam kyi

Having thus prayed, the empowering deities respond:

ཨོ་སར་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་རྗེ་ཏེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡེ་ཧཱུྃ།

OM SARVA TATHĀGATA ABHIṢHEKATA SAMAYA ŚHRĪ YE HŪṂ

ཞེས་གསུངས་དབང་བསྐྱར་སྐྱེ་གང་ངི་མ་དག། །

zhe sung wang kur ku gang dri ma dak

Empowerment is granted; my body is filled;

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་གྱུར། །

rik dak ö pak me kyi wu gyen gyur

impurities are cleansed; and Amitabha, the lord of the family,
adorns my crown.

སྐྱུལ་བའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད། །

trül pe la mö dak la chö ching tö

Goddesses emanate to present me with offerings and praise:

ཨོྃ་ཨྲ་ཏི་རེ་བཟླ་ཨྲྀ་བཤྱི་ཏུ་བེ་ཨ་ལོ་གེ་གཞུ་འི་མི་བྱ་ཤེ་བཤྱི་ཨྲྀ་ཨྲྀ་སྐྱུ་ཏུ།

“OM ĀRYA TĀRE VAJRA ARGHAṀ PĀDYAṀ PUṢHPE DHŪPE
ĀLOKE GANDHE NAIVIDYA ŚHABDA PRATĪCCHA ĀḤ HŪṀ
SVĀHĀ

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྱིས། །

lha dang lha min chö pen gyi

The gods and demigods bow down

ཞབས་གྱི་བརྒྱུ་ལ་བརྟུང་དེ། །

zhap kyi pe mo la tü de

their crowns before your lotus feet.

ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །

pong pa kün le dröl dze ma

I prostrate to the mother Tara,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད། །

dröl ma yum la chak tsel tö

who liberates from all privation.”

ཅེས་པས་བསྟོད།

Thus they praise.

ཐུགས་ཀར་པད་རྒྱུ་འཁོར་ལོའི་ལྷོ་བར་རྒྱ། །

tuk kar pe dar khor lö te war tam

In my heart upon a lotus and moon is a wheel with TĀṂ at its center,

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

teng ok om ha tsip gye yik dru gye

OM and HĀ above and below it, and the other eight syllables on the eight spokes.

གཡས་སྐོར་སྟོན་ཆེད་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ། །

ye kor tön de dok chen yo me sel

They appear arranged clockwise, the color of the autumn moon, and unmoving.

ཨོ་ཏུ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་རྒྱ།

OM TĀRE TUT TĀRE TURE SVĀHĀ

ཞེས་རྩ་སྐབས་ལ་བསྐྱབས་པའི་དངོས་གཞི་བྲ།

Thus, do the main practice, recitation of the root mantra.

ཚེ་བཤམ་ཅན་བསྐྱབ་བའི་ཚོ།

For the recitation of the appended longevity mantra:

རྩི་མཐར་ཨོཾ་སྐྱའི་བར་དུ་སྐྱེལ་སྐྱགས་འཁོད། །

tam tar om he bar du pel ngak khö

Around the TĀM, between om̐ and HĀ, is the mantra of increase.

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྦྱངས་ཚེ་དཔལ་སྐྱེལ། །

ö trö rang zhen drip jang tse pel pel

It radiates light that dispels my and others' obscurations and increases our life and glory.

འཕགས་མཚོད་བྱིན་རྒྱལས་བརྟན་གཡིའི་ཚེ་བརྟུང་བསྐྱུས། །

pak chö jin lap ten yö tse chü dü

It also makes offerings to the noble ones and gathers their blessings and the life force of everything animate and inanimate.

རང་ཟིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར། །

rang tim tse dang ye she chok top gyur

Dissolving into me, I attain supreme longevity and wisdom.

ལྷུང་བ་ཟེང་ནང་འཁྲུགས་ལྷུ་ཁོལ་ཁ་ནས་ལྷུང། །

lhung ze nang zhuk zhu khöl kha ne lü

animate and inanimate of samsara and nirvana.

རང་ལུས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར། །

rang lü chi me dü tsi gang war gyur

It enters his alms bowl, melts, boils, overflows and fills my
body with the nectar of immortality.

ཞེས་མོས་ལ།

Thinking thus:

ཨོྲ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ལྷ་ཡུམ་སུ་ཆེ་རྣེ་ན་སུ་ཉོཾྲི་ཀུ་ཅ་སྐྱ་ཏྲ།

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUḤ PUṆYE JÑĀNA
PUṢṬIṬIṀ KURU SVĀHĀ

ཞེས་བསྐྱེད།

recite this.

ཐུབ་མཐར་བསྐྱེད།

At the session's end, the dissolution and re-arising:

སྐྱོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་ཏྲཱི་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང། །

nö chü ö zhu tam dang dak nyi kyang

The environment and beings melt into light.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་བྱལ་རྒྱ་ཚེན་མོར་བེམ། །

mi mik ö sel chak gya chen mor tim

I and the tām dissolve into the non-referential luminosity of mahamudra.

སྐར་ཡང་འབགས་མའི་སྐྱར་གསལ་འབྱུ་གསུམ་མཚན། །

lar yang pak me kur sel dru sum tsen

Again I appear as the Noble One, marked by the three syllables.

ཚོས་ཀུན་ལྟ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ། །

chö kün lha ngak ye she röl pa'o

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

གཏོར་འབུལ་སློབ།

If you wish, offer a tormā:

རི་ཡི་ཁྲི།

RAM YAM KHAM

རིན་ཚེན་སྣོད་དུ་འབྱུ་གསུམ་འོད་དུ་བྱ། །

rin chen nö du dru sum ö du zhu

In a precious vessel, the three syllables melt into

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

tor ma zak me dü tsi gya tsor gyur

light and the tormā becomes an ocean of untainted nectar.

ཨོྲཱཿ ཧཱུྃ། ལན་གསུམ།

OM ĀḤ HŪṂ (x 3)

སྤྱགས་སོག་འོད་གྱིས་སྲས་བཅས་རྗེ་བཙུན་མ། །

tuk sok ö kyi se che je tsün ma

Light from the seed syllable in my heart

མདུན་མཁར་སྤྱན་དངས་བཟླ་ས་སྐྱ་ཇོམ་

dün khar chen drang vajra samājah

invites the Jetsunma and her heirs to the space before me

VAJRA SAMĀJAḤ.

བརྒྱ་ཀཾ་མ་ལ་ཡ་སྟོ། ཨོྲཱཿ ཏཱེ་རུ་རུ་རུ་རུ་ལ་འི་སྐ་ར་ཨི་དྲི་བ་ལོ་ཏ་ཁ་ཁ་ཁ་ཉི་ཁ་ཉི།

PADMA KAMALĀYA STVAṂ | OM TĀRE TUTTĀRE TURE
SAPARI VĀRA I DAṂ BALIMTA KHA KHA KHĀHI KHĀHI

ལན་གསུམ་གྱིས་སྤུལ།

Three times to offer.

ཨོྲྎཱཱ་ཏཱ་རེ་བཟླ་ཨཱཱི་པརྱི་བུམྱེ་དུ་བེ་ཨ་ལོ་གེ་གཞེ་ནི་མི་བྱ་ཤམ་པའི་རྩེ་ལྷོ་སྐྱ་ལྷོ་སྐྱ་སྐྱ།
OM ĀRYA TĀRE VAJRA ARGHAM PĀDYAM PUṢHPE
DHŪPE ĀLOKE GANDHE NAIVIDYA ŚHABDA PRATĪCCHA
ĀḤ HŪṀ SVĀHĀ

གྱིས་མཚོང།

Thus offer.

འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་ཏཱ་རེ་མ། །

khor wa le dröl ta re ma

Mother TĀRE who liberates from samsara,

ཏུརྱ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ། །

tut ta ra yi jik gye dröl

with TUTTĀRE, you liberate from the eight perils.

ཏཱ་རེས་གཞོན་པ་རྣམས་ལས་སྒྲོལ། །

tu re nö pa nam le dröl

With TURE you liberate from all illness.

སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བུག་འཚལ་བསྟོད། །

dröl ma yum la chak tsel tö

I offer homage and praise to Tara.

ཅེས་པས་བསྟོད།

Thus praise her.

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་གྲིས། །

pak ma gyel wa se che kyi

Noble One, victors and your heirs,

མཚོད་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས། །

chö tor zhe la dak khor che

accept this tormas and always protect

ཉག་ཏུ་སྤང་སྟོབ་བྱིན་གྲིས་ཚོབས། །

tak tu sung kyop jin gyi lop

and bless me and my companions.

ཚོས་སྟོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང། །

chö chö yün ring tso wa dang

Pray grant us a long life of dharma practice

མཚོག་གླུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལྟས་སྟོལ། །

chok tün ngö drup ma lü tsöl

and all the common and supreme accomplishments.

འདིར་ཚོག་རྒྱས་པ་ལས་བྱང་བ་ལྟར་འདོད་གསོལ་རྒྱས་པར་སློབ་ན།

Here, if you wish to add a special request for wishes from the more elaborate text, recite *The Seven Protections*:

གནས་སྐྱེ་བ་མེད་བའི་ཚོས་དབྱིངས་ན། །

ne kye wa me pe chö ying na

Mother, Jetsun Noble Tara, you dwell

ཡུམ་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་བཞུགས། །

yum je tsün pak ma dröl ma zhuk

in the unborn abode of the dharmadhatu.

བྲིད་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྟེར་མ། །

khye sem chen kün la de ter ma

Grantor of happiness to all beings,

བདག་འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

dak jik pa kün le kyap tu söl

pray protect us from all perils.

རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤེས་བར། །

rang chö ku yin par ma she par

Not knowing that I am dharmakaya,

སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡི། །

sem nyön mong wang du gyur pa yi
mind is overpowered by the afflictions.

མར་འཁོར་བར་འབྲམས་པའི་སྤྲལ་བསྐྱེལ་ལས། །

mar khor war khyam pe duk ngel le
Mother, perfect devi, pray protect us

ཡུམ་ཡང་དག་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum yang dak lha mö kyap tu söl
from the pains of wandering samsara.

ཚོས་སྤྱང་ནས་རྒྱད་ལ་མ་སྐྱེས་ཉེ། །

chö nying ne gyü la ma kye te
Dharma not born from the depth of my heart,

ཚིག་ཐ་སྣང་རྗེས་སུ་འབྲངས་པ་ལས། །

tsik ta nye je su drang pa le
chasing after dharma jargon,

མཐར་གྲུབ་མཐའ་དན་པས་བསྐྱེས་པ་རྣམས། །

tar drup ta ngen pe lü pa nam
I am deceived by inferior views.

ཡུམ་རྫོས་བྲལ་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum trö dral lha mö kyap tu söl

Mother, devi beyond elaboration, pray protect us.

རྫོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། །

tok par ka wa rang gi sem

My mind, so difficult to realize,

མཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར། །

tong ne gom par mi je par

though glimpsed, I can't sustain it

བྱ་བ་དན་བས་གཡིང་བ་རྣམས། །

ja wa ngen pe yeng wa nam

and stray into harmful actions.

ཡུམ་བྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum dren pe lha mö kyap tu söl

Mother, devi of awareness, pray protect us.

དེ་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་བསམ་བྱས་ཀྱང་། །

de nyi kyi dön la sam je kyang

Though I reflect on the meaning of suchness,

གྱུ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས། །

gyu dre kyi ten drel mi she pe

deluded about the dependence of cause and effect,

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་ཚོངས་པ་རྣམས། །

she je ne la mong pa nam

I am ignorant about what's to be known.

ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum kün khyen lha mö kyap tu söl

Mother, all-knowing devi, pray protect us.

སེམས་རང་བྱུང་ཡི་ཤེས་གཉིས་མེད་ལ། །

sem rang jung ye she nyi me la

Confused tendencies to see a duality

གཉིས་འཛིན་འཇུག་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས། །

nyi dzin trül pe bak chak kyi

in the naturally nondual wisdom of mind

ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅིངས་པ་རྣམས། །

ji tar je kyang ching pa nam

cause whatever I do to bind me.

ཡུམ་གཉིས་མེད་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum nyi me lha mö kyap tu söl

Mother, nondual devi, pray protect us.

སེམས་མཐའ་བྲལ་གཞུག་མའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །

sem ta dral nyuk me tsen nyi chen

Though mind, beyond extremes, the essence of the natural state,

ཐབས་མཚོག་བདེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱང། །

tap chok de dang yer me kyang

is inseparable from the supreme means of bliss,

ད་དུང་དུ་སློབ་པའི་གང་ཟག་རྣམས། །

da dung du lop pe gang zak nam

still for those of us who follow you,

ཡུམ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་མས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

yum dzok sang gye me kyap tu söl

Mother, complete buddha, pray protect us.

ཞེས་པ་ཨོ་རྩེ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོས་གསུམ་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ་སློབ་པ་རྗེ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་
མགོན་པོས་འཕགས་མ་སློལ་མ་བདུན་ཞལ་གཟུགས་དུས་གསོལ་བ་བཏབ་པ་སྐྱབས་བདུན་མར་གྲགས་པ་
བྱིན་རྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བར་གྲགས་སོ།

In the Echung Cave, the dharma king of the three realms, Gyalwa Drikungpa Jikten Sumgön, beheld the faces of seven Noble Taras and uttered this supplication. It is known as The Seven Protections and is renowned for its exceptional blessings.

གཞུང་རྒྱུ་རྣམས་ཚན་ས་འདི་མེད་ཀྱང་ཚོག

When practicing just the main text, it is permissible to not recite the previous prayer.

མཐར་ཡིག་བརྒྱས་འོངས་ས་བཤགས།

At the end, recite the one-hundred syllable mantra and the admission of faults:

ཨོ་བཟླ་སྐྱ་ས་མ་ཡ། མ་རྩ་སྐྱ་ལ་ཡ། བཟླ་སྐྱ་ཏེ་འོ་ས་ཉིལ་འི་ཚོ་མེ་རྣ་ཟ། སུ་ཉོ་འོ་མེ་
རྣ་ཟ། སུ་པོ་འོ་མེ་རྣ་ཟ། ཨ་རྩ་རྣོ་མེ་རྣ་ཟ། སའ་སི་རྣོ་མེ་པ་ཡ་ལྷ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་
ཅོ་ཉོ་མེ་ཡེ། གྲུ་བུ་རྩོ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། རྣ་ག་ལྷམ། སའ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་བཟླ་སྐྱ་མེ་ལུལ་བརྩོ་རྣ་ཟ་
མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སྐྱ་ལྷེ།

OM VAJRA SATTVA SAMAYA MANU PĀLAYA VAJRA
SATTVA TVE NOPA TIṢṬHA DṚḌHO ME BHAVA SUTO
ṢHYO ME BHAVA SUPO ṢHYO ME BHAVA ANU RAKTO ME
BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRA YACCHA SARVA KARMA
SU CHAME CHITTAṂ ŚHREYAH KURU HŪṂ HA HA HA
HA HOḤ BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MĀME
MUÑCHA VAJRĪ BHAVA MAHĀ SAMAYA SATTVA ĀḤ

མ་འགྱུར་བ་དང་ཉམས་པ་དང་། །

ma jor wa dang nyam pa dang

I request your patience, protector,

གང་ཡང་བདག་སྐོངས་སྐོ་ཡིས་ནི། །

gang yang dak mong lo yi ni

for things not acquired, for any mistakes,

བགྲིས་པ་དང་ནི་བགྲིད་བསྐྱལ་བ། །

gyi pa dang ni gyi tsel wa

and for whatever I've done

དེ་ཀུན་མགོན་པོས་བཞོད་པར་མཛོད།

de kün gön pö zö par dzö

or encouraged through ignorance.

ཉིན་མེད་ན།

If there is no support, with:

བརྗེ་མུཿས

VAJRA MUḤ

གཤེགས། ཡོད་ན།

they depart. Or if there is one, with:

ཨོ་སུ་བླ་ཉིལྱ་བཟླ་ཡེ་སྣ་རྒྱ།

OM SUPRA TIṢṬHA VAJRA YE SVĀHĀ

བཟན་བཞུགས་གྲ།

have them remain there.

དགེ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན། །

ge di gyel yum she rap pa röl chin

By this virtue, may I and others quickly realize

བདག་གཞན་འཁོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྣང་འགྲུབ་ཅིང་། །

dak zhen dro wa kün gyi nyur drup ching

the Mother of the Victors, Prajnaparamita.

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

kye kün je tsün dröl me je su zung

With Venerable Tara looking after all beings,

ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤེས་ཤོག །

tse dang ye she gye pe ta shi shok

may the auspiciousness of increasing life and wisdom abound.

ཅེས་བསྐྱོད་དང་བཀའ་ཤིས་ཀྱིས་དགེ་ལེགས་སུ་བྱའོ།།

By these verses of dedication, aspiration, and auspiciousness, may there be good fortune!

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང་།།

བྱིན་རླབས་ལྷུང་ཞིང་ཆེ་སྤེལ་མ།།

ངོ་བོ་ལུགས་བཞིན་སྐྱབ་པའི་ཐབས།།

འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོག་འགྲུབ་ཤོག །།

May all connected with the sadhana of Atisha's tradition
for the extender of life, whose blessings are swifter
than all the other supreme and exalted deities,
achieve the most supreme accomplishment.

འཕགས་མ་སྐུབ་པའི་རྒྱན་ལྷུང་འདིའང་རིགས་ལྷན་རྒྱ་གི་པར་ཆོ་དབང་དཔལ་མོས་བཀའ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྣམས་
བཅས་བསྐྱུལ་ངོར་སློབ་ཤོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་ཆོ་འདུལ་རྣམས་པའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དགའ་བ་གཉིས་པ་འགྲུབ་
པའི་སྐྱོར་བ་དང་ལྷན་པའི་དུས་བཟང་པོར་དེ་བུ་གོ་ཉིད་སྣོད་པོ་རྣག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྤེལ་བ་དགེ་
ལེགས་འཕེལ། མཚན་ལོ།།

The noble dakini Pema Tsewang Palmo having offered an
auspicious scarf and requested a daily practice text for the Noble
One, I, Lodrö Thaye, composed this on the 6th day of the waxing
moon in the month of miracles (the first lunar month) — a favorable
day for accomplishment — in Devikoti at Nyingpo Takten Gatsal.
May good fortune increase!

Translated by Eric Trinle Thaye. July 2025. Revised January 2026.

COPYRIGHTS



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS

Printed edition published by Kagyu Changchub Chuling



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

Translation © 2026 Lama Eric Trinle Thaye

Cover and layout: Beata Tashi Drolkar

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