

། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁུན་རྗེ་སྒོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་ལྷག་  
བའི་ལྷ་མཚོག་རྗེ་བཙུན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱེད་བདེ་འཆི་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*



*White Tara*  
*(Tib. Jetsün Drolma)*



ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་རྒྱུང་གཡུང་རྫོན་རྒྱལ། །

**ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL**

Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

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

**ROL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEG**

Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

རིག་རལ་དོན་ལྷན་བན་སྐར་གོ་ཕྱི་རྗེ། །

**RIG RAL TÖN DEN BEN GAR GO SHRI JE**

Rigpe Raldri, Tongwa Donden, Benkar, Lord Goshri,

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

**CHÖ DRAK GYAMTSÖ ZHAB LA SOL WA DEB**

Chodrak Gyamtso, I pray to you.

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

**SANG GYE NYENPA MIKYÖ KÖNCHOK BANG**

Sanggye Nyenpa, Mikyo Dorje, Konchok Bang

དབང་ཕྱུག་རྡོ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །

**WANGCHUK DORJE CHÖ WANG NAM DAG TSEN**

Wangchuk Dorje, Chokyi Wangchuk, Namdag Tsen,

ཀམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚེན་པོ། །

**KARMA CHAGME DÜLMO PALCHEN PO**

Karma Chagme, Dulmo, Palchenpo,

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

**TENPAY NYIN MOR JE LA SOL WA DEB**

Tenpay Nyinche, I pray to you.

བདུད་འདུལ་རྡོ་རྗེ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་དབང། །

**DÜNDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG**

Dundul Dorje, Pema Nyingje Wangpo,

སྲིད་ཞིའི་གཟུགས་རྒྱན་ཐེག་མཚོག་དོ་རྗེ་དང། །

**SI ZHI TSUK GYEN THEG CHOK DORJE DANG**

Tegchok Dorje, who is the crown-adornment of samsara and nirvana,

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

**GYAL WE LUNG TEN YONG DZOG TEN PAY DAG**

Lodro Thaye, who was prophesied by the Buddha

སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**LODRÖ THAYE ZHAB LA SOL WA DEB**

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

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

**DORJEY KU NYE KHA KHYAB DORJE DANG**

Khakhyab Dorje, who attained the vajra-body,

མཁྱེན་བརྩེའི་འོད་ཟེར་རིག་པའི་དོ་རྗེ་སོགས། །

**KHYENTSE ÖZER RIG PAY DORJE SOG**

Khyentse Ozer, Rigpay Dorje, and the others,

ཙུ་བརྒྱད་སྐྱམ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །

**TSA GYU LAMA KÜN NGÖ JETSUN MA**

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

གང་གི་སྦྱོན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སློལ། །

**GANG GI MIN DRÖL KA BAB GYU PAY SÖL**

All those who hold the six traditions of her instruction lineage

རིམ་བ་དྲུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

**RIM PA DRUK DEN NAM LA SOL WA DEB**

That ripens and liberates, I pray to you.

བསྐྱེད་སྐྱབས་རྗོགས་པའི་རིམ་བ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །

**KYE NGAG DZOG PAY RIM PA THAR CHIN TE**

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

འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་དོ་རྗེའི་སྐྱེ་མཚོག་འགྲུབ། །

**CHI ME YE SHE DORJE KU CHOK DRUP**

Attain the supreme Vajra-Body of wisdom and deathlessness,

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

**GYAL WA KÜN KYE YI ZHIN KHOR LO DANG**

Be indivisible from Chitachakra, who gives birth to all the Buddhas,

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

**YER ME DÖN NYI LHÜN DRUP JIN GYI LÖB**

And spontaneously accomplish the benefit of myself and others.

སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་བརྒྱན་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན།      དད་དམ་ཟླ་བལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་བྱུགས་བཞིན་ལྷ་ར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་  
མཚོས་བྲིས།

*[This prayer 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.]*

མཉམ་ལོ།

**MANGALAM**

May there be good fortune

སྐྱབས་སེམས་ནི།

**REFUGE AND BODHICHITA**

དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྐྱེ་མར་སྐྱབས་སུ་མཚོ། །

**KÖN CHOK KÜN DÜ LA MAR KYAB SU CHI**

I take refuge in the guru, the union of all the jewels.

འགྲོ་ལ་ཕན་སྦྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱུབ། །

**DRO LA PHEN CHIR YI ZHIN KHOR LO DRUP**

In order to benefit beings, I will practice Tara, the wish-fulfilling wheel.

ལན་གསུམ།

*Three times*

ཚོགས་བསགས་སྒྲོ་ན།

*(To gather the accumulations, recite as follows)*

བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས།

**GATHERING THE ACCUMULATION OF MERIT AND WISDOM**

རང་ཉིད་སྒྲོལ་མའི་ཐུགས་སྒོག་འོད་ཟེར་གྱིས། །

**RANG NYI DROL MAY THUG SOG ÖZER GYI**

Light rays from the life-essence in the heart of myself as Tara,

འཕགས་མ་སྐས་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱབ་བྲངས་གྱུར། །

**PHAG MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR**

Invite the Arya and the Bodhisattvas into the space before me.

བཇོ་ས་སྤྲེལ།

**BENDZA SAMADZA**

Vajra Gathering

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི། །

**KÖN CHOK SUM LA DAG KYAB CHI**

I take refuge in the three jewels,

སྤྲིག་པ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས། །

**DIG PA MI GE SO SOR SHAG**

I confess each bad, unvirtuous action,

འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡིད་རང་། །

**DRO WAY GE LA JE YI RANG**

I rejoice in the good actions of beings,

སངས་རྒྱས་བྱང་ལྷུ་བ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་། །

**SANG GYE JANG CHUB YI KYI ZUNG**

I hold the Buddhas and Bodhisattvas in my mind.

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། །

**SANG GYE CHÖ DANG TSOK CHOK LA**

I take refuge in the Buddha, Dharma and Sangha

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

**JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI**

Until I attain enlightenment.

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་འགྲུབ་བྱིར། །

**RANG ZHEN DÖN NI RAB DRUP CHIR**

I will develop the bodhichitta

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །

**JANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI**

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

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

**JANG CHUB CHOK GI SEM NI KYE GYI NE**

Having developed the mind of perfect enlightenment,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གི་མགོན་དུ་གཉེར། །

**SEM CHEN THAM CHE DAG GI DRÖN DU NYER**

I will take care of all beings.

བྱང་ཚུབ་སྦྱོང་མཚོག་ཡིད་འོང་སྦྱང་པར་བགྱི། །

**JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI**

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

འགྲོ་ལ་ཕན་བྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

**DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUP PAR SHOG**

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

འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྷན་སྐྱུག་བསྐྱེད་རྒྱ་བཅས་བྲལ། །

**DRO KUN DE DEN DUG NGAL GYU CHE DRAL**

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

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

**DE DANG MIN DRAL TANG NYOM CHER NE SHOG**

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



ཅེས་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཞིང་མི་དམིགས་པར་བཞག

(Having thus recited, dissolve the [visualized] assembly and rest in nonconceptuality.)

བསྐྱེད་བསྐྱེས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལོ།

## THE GENERATION AND RECITATION YOGA

ཨོཾ་ཤུན་ཡཱ་ཇ་འུ་འུ་ལྷ་མ་ཨུ་ཏུ་ཀོ་ཏུ་ཏི།

**OM SHUNYATA JNANA BENDZA SOBHAWA EMA KO HAM**

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

སྟོང་པའི་རང་རྩལ་རྩྱུ་གི་སྒྲ་གདངས་ལས། །

**TONG PAY RANG TSAL HUNG GI DRA DANG LE**

The natural power of emptiness, the sound of HUNG

དོ་རྗེའི་སྐྱེད་ལའོར་ནང་དུ་ཚུ་ཤེལ་གྱི། །

**DORJEY SUNG KHOR NANG DU CHU SHEL GYI**

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

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

**ZHAL ME KHANG Ü PE KAR DA WAY TENG**

In its center, upon a white lotus and moon,

ཏུ་ལས་ཨུ་ཏུ་ལ་དཀར་པོ་ཏུ་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་སྐྱོལ་མ་ཟླ་བའི་མདོག། །

**RANG NYI PHAG 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་ལྔ་ལྗན་འཕྲོ། །

**ZHI DZUM GEK NYAM ÖZER NGA DEN TRO**

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

དབྱལ་བ་བྱུག་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་བདུན་མཛེས། །

**DRAL WA CHAG ZHAB YE SHE CHEN DÜN DZE**

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

བྱུག་གཡས་མཚོག་སྐྱུན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྲིན་གྱིས། །

**CHAG YE CHOK JIN YÖN PAY THEB SIN GYI**

The right hand makes the gesture of the Supreme Gift,

ལྷུང་ལ་དཀར་པོའི་སྣོད་བུ་བྱུགས་ཀར་འཛིན། །

**UT PAL KAR PÖ DONG BU THUG KAR DZIN**

The left hand thumb and ring finger holds the stem of a white utpala to the heart.

དར་དཀར་སྟོད་གཡོག་སྣ་ལྔའི་སྦྱང་དགྱིས་གསོལ། །

**DAR KAR TÖ YOK NA NGAY ME TRI SÖL**

She wears a white silk blouse and a skirt of five colors,

འོར་བུ་མུ་ཏིག་ཚུ་སྐྱེས་མཛེས་རྒྱན་སྟེལ། །

**NOR BU MU TIK CHU KYE DZE GYEN PEL**

She is bedecked by beautiful adornments of jewels, pearls and lotuses.

དབུ་སྐྱེ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕྱངས། །

**Ü TRA LI WA TAG PAR CHING ZHING CHANG**

Her long hair is tied at the nape and hangs freely,

ཟླ་བར་རྒྱབ་བསྟེན་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །

**DA WAR GYAB TEN DORJEY KYIL TRUNG ZHUK**

Her back rests against a moon and she is seated in the vajra posture,

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨུཾ་ཧཱི་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

**NE SUM OM AH HUNG GI ÖZER GYI**

White OM on forehead, red AH at throat, and blue HUNG at the heart radiate light rays.

ཡེ་ཤེས་སེམས་དབང་བརྗེས་སྣ་ཇོ་

**YE SHE SEM PA BENDZA SA MADZA**  
That invite the Wisdom Deities, BENDZA SAMADZA.

ཇོ་རྗེ་བློ་ཉོག་ཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ། །

**DZA HUNG BAM HO NYI SU ME PAR THIM**  
DZA HUNG BAM HO (Tara) merges inseparably with me.

སྒྲུབ་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྷ་སྐྱེན་དངས་གུར། །

**LAR YANG ÖTRÖ RIG NGA CHEN DRANG GYUR**  
Light rays radiate again and the five Buddhas are invited.

དབང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མཛོན་པར་དབང་བསྐྱར་རྩུལ། །

**WANG LHA NAM KYI NGÖN PAR WANG KUR TSÖL**  
“Empowerment Deities! Bestow your empowerment!”

གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དབང་གིས་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས། །

**SOL WA TAB PAY WANG GI LHA NAM KYI**  
Due to that supplication, the empowerment deities recite:

ཨོ་སར་ཏ་བླ་ག་ཏ་ཨ་རྗེ་ཉི་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་བྲི་ཡེ་རྩུ། །

**OM SARWA TATAGATA ABHIKHEKATA SAMAYA SHIRIYE HUNG**  
OM Splendor of the empowerment and commitment of all the Tathagatas. HUNG

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱེན་གང་བྲི་མ་དག། །

**ZHE SUNG WANG KÜR KU GANG DRI MA DAG**  
They bestow their empowerment so that the body is filled and stains are cleansed away.

རིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་རྒྱན་གུར། །

**RIG DAG Ö PAG ME KYI UR GYEN GYUR**  
The Family Master, Amitabha, becomes the crown adornment (from excess nectar).

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

**TRUL PAY LHA MÖ DAG LA CHÖ CHING TÖ**  
Emanated goddesses make offerings to me, and praise me,

ཨོཾ་ཨྷ་རྩ་ཏཱ་ལའི་བཟླ་བ་ལྷ་མོ་གཏུ་རྩེ་ལེ་མིའུ་ཤུ་པ་ཏཱི་ཚུ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་སྐྱ་ཏཱ།

**OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE GHENDE NEWIDE 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་གྱིས། །

**LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI**

Devas and asuras have bowed down

ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་དེ། །

**ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE**

Their crowns to your lotus feet.

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །

**PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA**

I pay homage and make praises to Mother Tara,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྲལ་འཚལ་བསྟོད། །

**DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ**

Who brings freedom from all destitution.

སྤྲལ་སྐྱོལ་བཟླས།

### THE MANTRA RECITATION

སྤྲལ་སྐྱོལ་བཟླས་པད་མོ་ལ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལྷོ་བར་ཏཱ། །

**THUG 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་ཨོཾ་ཏཱི་ཚུ་བས་བརྒྱད་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱད། །

**TENG OG OM HA TSIB GYE YIG 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*).

གཡས་བསྐྱོར་སྟོན་ལྷའི་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ། །

**YE KOR TÖN DAY DOK CHEN YO ME SAL**

Bright and clear, the color of the autumn moon

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་སྣ་རྒྱ།

**OM TARE TU TARE TURE SOHA**

OM Oh Saviouress! Loving one! Swift one! SOHA.

ཞེས་ཅུ་སྐྱེགས་ལ་བསྐྱེས་པའི་དངོས་གཞི་བྱ། ཚེ་ཤམ་ཅན་བསྐྱེས་པའི་ཚེ།

*(Thus do the main practice, which is the recitation of the root mantra. When you wish to do the long-life supplement [recite as follows])*

ཏཱ་མཐར་ཨོྲཱ་ཏཱ་འཇུ་སྟེ་ལ་སྐྱེགས་འཁོད། །

**TAM THAR OM HAY BAR DU PEL NGAG KHÖ**

Around the TAM is the composite mantra from OM up to HA.

འོད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྐྱུངས་ཚེ་དཔལ་སྟེ་ལ། །

**Ö TRÖ RANG ZHEN DRIP JANG TSE PAL PEL**

Lights radiate, purify the obscurations of myself and others, increasing our life spans and prosperity.

འཕགས་མཚོད་བྱིན་རླབས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བཅུད་བསྐྱེས། །

**PHAG CHO JIN LAB TEN YOI TSE CHÜ DÜ**

They make offerings to the Noble ones, whose blessings, together with the life-essences of the animate and inanimate, are gathered in.

རང་ཐིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གྱུར། །

**RANG THIM TSE DANG YE SHE CHOK THÖB GYUR**

They merge into me, and I attain supreme life and wisdom.

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཨྲ་ཡུཾ་སྤྱུ་ཏྲེ་རྣམ་པུ་ཏྲེ་སྣ་རྒྱ།

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

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

ཚེ་སྐྱེབ་དང་རྒྱུན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་ལ་འདི་གཙོ་བོར་བསྐྱེ།

*During long-life practice and in regular daily practice, primarily recite this mantra:*

སྐབས་སྐབས་སུ།

*Sometimes recite the following:*

རིགས་བདག་སྤྲོ་མས་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྦྱིང། །

**RIG DAG LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL**

The Family-Master Guru bestows the deathless life empowerment.

གུས་པས་རྒྱད་བསྐྱེད་དེ་ཡི་གྲགས་འོད་ཀྱིས། །

**KU PE GYU KÜL DE YI THUG Ö KYI**

He is invoked with devotion and then lights from his heart

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

**KHOR DE TEN YOI TSE CHÜ DANG MA DÜ**

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

ལྷུང་བཟེད་ནང་ལྷགས་ལྷུ་ལོལ་ཁ་ནས་ལུད། །

**LHUNG ZE NANG ZHUK ZHU KHÖL KHA NE LÜ**

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

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

**RANG LÜ CHI ME DÜ TSI GANG WAR GYUR**

My body becomes filled with deathless amrita.

ཞེས་མོས་གིང་བརྒྱའོ།

*Imagining that recite:*

ཨོྲཱ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུ་པུའུ་རྩེ་རྩྩ་ན་པུའུ་རྩེ་ཏཱ་ལྷ་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་ལྷུང་ནི།

**THE COMPLETION STAGE**

ཞེས་བསྐྱེལ།

*(At the end of the session dissolution)*

སྐྱོད་བཅུད་འོད་ལྷན་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང། །

**NÖ CHÜ Ö ZHU TAM DANG DAG NYI KYANG**  
The environment and inhabitants melt into light.

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ལྷག་ཀྱང་ཆེན་པོར་གྱིན། །

**MI MIG Ö SAL CHAG GYA CHEN POR THIM**  
Even the TAM and myself merge into the non-dual luminosity, the Mahamudra.

སྤྲུང་ཡང་འཕགས་མའི་སྤྲུང་གསལ་འབྲུག་སུམ་མཚན། །

**LAR YANG PHAG MAY KUR SAL DRU SUM TSEN**  
I again reappear as the body of the Arya adorned by the three syllables,

ཚོས་ཀྱན་ལྷ་སྤྲུགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་པའོ། །

**CHÖ KÜN LHA NGAG YE SHE RÖL PA O**  
All phenomena are the play of deity, mantra and wisdom.

གཏོར་འབུལ་སྒྲོ་ན།

**TORMA OFFERING**

རི་ཡི་ཁི།

**RAM YAM KAM**  
(Seed syllables for fire, air, and water.)

རིན་ཆེན་སྐྱོད་དུ་འབྲུག་སུམ་འོད་དུ་ལྷ། །

**RIN CHEN NÖ DU DRU SUM Ö DU ZHU**  
The three syllables (OM AH HUNG) melt into light within a precious vessel

གཏོར་མ་ཟག་མེད་བདུད་རྩི་ལྷ་མཚོར་གྱུར། །

**TOR MA ZAG ME DÜ TSI GYAM TSOR GYUR**  
And become an inexhaustible torma, an ocean of amrita.

ཨོྭཱ་ཧཱུྃ།

**OM AH HUNG**

ལན་གསུམ།

(Recite three times)

ཐུག་སོག་འོད་ཀྱིས་སྤྲུལ་བཅས་ཇི་བཅུན་མ། །

**THUG SOG Ö KYI SE CHE JETSUN MA**

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

མདུན་མཁར་སྤྱན་དངས་བཇོ་ས་སྐ་ཇོ།

**DUN KHAR CHEN DRANG BENDZA SAMADZA**

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

བདེ་ཀུ་མ་ལ་ཡ་སྐྱོ།

**PEMA KAMALAYA SATAM**

A lotus seat for you.

ཨོྲཱེ་རུ་རུ་རུ་རུ་ས་པ་རི་སྐ་ར་ཨི་དྲི་བ་ལི་རྟ་ཁ་ཁ་སྐ་ཉི་སྐ་ཉི།

**OM TARE TU TARE TURE SAPARI WARA IDAM BALINGTA KA KA KAHI KAHI**

Om Tara! (Saviouress) Tuttara! (Loving One) Tura (Swift One) and your retinue, Eat, eat, eat! Eat this toma!

ལན་གསུམ་གྱིས་སུལ།

[Three times]

ཨོྲཱེ་ཨུ་རུ་རུ་རུ་བཇོ་ཨུ་རྟོ་པུའུ་རྟུ་བེ་ཨུ་ལོ་གེ་སྐ་རྟོ་ལེ་མི་རུ་ཤལ་པ་རུ་རྩུ་ཨུ་རྩུ་སྐ་རུ།

**OM ARYA TARE BENDZA ARGAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE GHENDE**

To Arya Tara, offerings of vajra water, foot water, flowers, scent, lights, food

**NEWIDE SHABDA TRATITSA AH HUNG SOHA**

and music. AH HUNG SOHA.

གྱིས་མཚོན།

(Thus make the offerings.)

ལོ་ལོ་བ་བ་ལས་སྐྱོལ་རུ་རུ་མ། །

**KHOR WA LE DRÖL TA RE MA**

Tarema who frees from Samsara,



ཏུ་ཏྲ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སྒོལ། །

**TU TA RI YI JIG GYE DRÖL**

Tutara who frees from the eight fears,

ཏུ་རེ་ན་བ་རྣམས་ལས་སྒོལ། །

**TU RE NA WA NAM LE DRÖL**

Ture who frees from all illness,

སྒོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྲལ་འཚལ་བརྟེན། །

**DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ**

I pay homage to Tara and praise her.

ཅེས་པས་བརྟེན།

*(Thus make the praises)*

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །

**PHAG MA GYALWA SE CHE KYI**

Tara, Buddhas and Bodhisattvas,

མཚོན་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཕོར་བཅས། །

**CHÖ TOR ZHE LA DAG KHOR CHE**

Receive this tormas offering and give to me and my dependents

རྟག་ཏུ་སྤང་སྒྲོབས་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས། །

**TAG TU SUNG KYÖB JIN GYI LOB**

Your continuous protection and your blessings,

ཚོས་སྒྲོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང། །

**CHÖ CHÖ YÜN RING TSO WA DANG**

Provide us with sustenance that will ensure a long life of Dharma activity

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྒྲོལ། །

**CHOK THÜN NGÖ DRUP MA LU TSÖL**

Bestow upon us every supreme and mundane spiritual accomplishment.

ཡིག་བརྒྱུས་ལོངས་པ་བཤགས།

*Confess errors by reciting the 100-Syllable Dorje Sempa Mantra*

ཨོ་བཅོམ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བུ་ལ་ཡ། བཅོམ་ས་དུ་དེ་ལོ་པ་ཏིལྱུ་བི་རྩོ་མེ་རྩ་མ། སུ་ཏིལྱུ་མེ་རྩ་མ། OM

**BENDZA SATO SA MAYA MANU PALAYA BENDZA SATO TENOPA**  
**TI TA DRI TO MEBHAWA SUTO KAYO MEBHAWA**

སུ་པོ་ལྱུ་མེ་རྩ་མ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་རྩ་མ། མཚ་སི་རྩི་མེ་བྲ་ཡ་ལྷོ། མཚ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་ཙོ་ཏྱི་བྱི་ཡེ། SUPO KAYO

**MEBHAWA ANU RAKTOMEBHAWA SARWA SIDDHIM MEPRA YATSA**  
**SARWA KARMA SU TSA ME SITAM SHIRIYA**

ཀུ་རུ་ཧྲུ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། རྩ་ག་ལྷོ། མཚ་ཏ་ལྷོ་ག་ཏ་བཅོམ་ས་མེ་སུ་ལྱུ་བཅོམ་ས་མེ་ས་དུ་ཨ།

**KURU HUNG HA-HA HA-HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA**  
**BENDZA MA ME MUN TSA BENDZA BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH**

མེད་ན།

If you have no representation (the deities) depart with BEDZRA MU

ཨོ་བཅོམ་སུ།

**OM BENDZA MU**  
Vajra departure

ཡོད་ན།

If you have representation invite the deities to remain there with OM SUTRATIKTA BENDZAYA SOHA

ཨོ་སུ་བྲ་ཏིལྱུ་བཅོམ་ས་ལྷོ་སྐྱ་རྒྱ།

**OM SUTRATIKTA BENDZAYA SO HA**  
OM. Totally unwavering vajra! SVAHA.

བསྐྱོན་དང་བགྱིས་ཀྱིས་དགོ་ལེགས་སུ་བྱའོ།

**ASPIRATIONAL PRAYER AND DEDICATION OF MERIT**

དགེ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་ལོ་ལྟོན། །

**GE DI GYAL YUM SHE RAB PHA RÖL CHIN**

Due to this good action, may I and all other beings

བདག་གཞན་འགོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྤྱར་འགྲུབ་ཅིང། །

**DAG SHEN DRO WA KÜN GYI NYUR DRUP CHING**

Swiftly accomplish the state of the Mother of the Buddhas, Prajnaparamita.

སྐྱེ་ཀུན་རྗེ་བཅུན་སྐོལ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང། །

**KYE KÖN JETSUN DRÖL ME JE SU ZUNG**

May there be the good fortune of all beings becoming cared for by Tara,

ཚོ་དང་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

**TSE DANG YE SHE GYE PAY TRA SHI SHOG**

And may there be the good fortune of life and wisdom increasing.

[End of Practice]

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང། ཕྱིན་རྒྱབས་སྤྱར་ཞིང་ཚོ་སྤེལ་མ། རོ་བོ་ལུགས་བཞིན་སྐྱབ་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་སྐྱབ་པའི་རྒྱན་ཁྱེར་འདི་འང་རིགས་ལྡན་རྣམ་ཀུན་ཚོ་དབང་དཔལ་མོས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་བཅས་སྐྱལ་འོར་སྐོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་ཚོ་

འཕྲུལ་སྐྱབ་པའི་དཀར་ཕྱོགས་གྱི་དུས་བབ་པོར་དེ་སྤེལ་གྱི་འདི་སྤྱིང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྤེལ་བ་དགེ་ལུགས་འབྲེལ།། །།

*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.*

མདྲེན།། །།

Mangalam!

May excellent goodness increase!

*Translation by Peter Roberts. March 1989*