

། །འདིར་མཉམ་མེད་དུགས་པོ་དང་རྗེ་དུས་མཁུན་རྗེ་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་སོགས་ཀྱི་ལྷན་
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)

༄༅ དེ་བཅས་བདུད་བཞིའི་འཛིགས་བཅོམ་མ། འཚིམེད་འཕགས་མར་གུས་བཏུད་ནས། རིང་དུ་འཚོ་སྤགས་མཚོག་ཐོབ་ཤིང། དེ་ཡི་རྒྱན་ཁྱེར་
ཉམས་ལེན་འཆད། །

(I bow with devotion to the deathless Noble Lady. Just the thought of her conquers the fears of the four maras. I will explain her daily practice so that the supreme accomplishments of long life and son on can be attained.)

ཐོ་རངས་སམ་སྒྲ་དྲོའི་ཆ་ལ་བབ་པའི་ཚེ་བདེ་བའི་གནས་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་དང་ལྷན་པས་འཁོད་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.)

རྫོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན།
(the following is the lineage supplication for the daily practice of white Tara.)

ཨོཾ་སྐ་སྟི་སི་ཧྲི།

OM SVASTI SIDDHAM
OM May good fortune be attained

ན་མོ་གུ་རུ་ཨྲ་རྩ་ཏུ་རྩེ། །

NAMO GURU ARYA TARA YE
Homage to Guru Arya Tara!

སྒྲོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་བ། །

DROL MA NGA GI WANG CHUK SER LING PA
Tara, Vagishvara, Suvarnadvipi,

ཇོ་བོ་འབྲོམ་ཚོན་སྤྱན་སྒྲེ་པའི་ཞབས། །

JO WO DROM TÖN CHEN NGA DRE PAY ZHAB
Atisha, Dromton, Chen-nga, Drepa,

དུགས་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཚེན་སྒྲོམ་བྲག་པ། །

DAG PO TÛ KHYEN RE CHEN POM DRAK PA
Dhagpo, Dusum Khyenpa, Rechen, Pomdrakpa,

གྲུབ་ཚེན་ཚོས་གྱི་སྤྲ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །

DRUP CHEN CHÖ KYI LA MAR SÖL WA DEB
Mahasiddha Chokyi Lama, I pray to you.

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

ORGYEN PA DANG RANG JUNG YUNG TÖN GYAL
Ogyenpa, Rangjung Dorje, Yungton Gyal,

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

ROL DOR KHA CHÖ WANG PO DE ZHIN SHEG
Rolpay Dorje, Khacho Wangpo, Deshin Shekpa,

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བན་སྐར་གོ་བློ་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་མཉམ་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཆོག་འབངས། །

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

དབང་ཕྱུག་རྫོ་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་རྫོ་རྗེ་པལ་ཉིན་བྱེད་དབང། །

DÜNDÜL DORJE PEMA NYINJE WANG
Dundul Dorje, Pema Nyingje Wangpo,

སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཚོ་གཞོ་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་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག། །

GYAL WE LUNG TEN YONG DZOG TEN PAY DAG

Lodro Thaye, who was prophesied by the Buddha

ལྷོ་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་ཁྱབ་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་སླ་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་སློན་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་ལྷན་རྒྱུས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

RIM PA DRUK DEN NAM LA SOL WA DEB

That ripens and liberates, I pray to you.

བསྐྱེད་སྐྱུགས་རྫོགས་པའི་རིམ་བ་མཐའ་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་ལྷུན་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་ཁྱིའི་ཀྱི་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དང་དམ་ལྷ་བྲལ་གམ་ལྟ་དཔལ་གྱུགས་བཞེད་ལྟར་གམ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་གྱི་
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.]

མཎལམ།
MANGALAM
May there be good fortune

སྐྱབས་སེམས་ནི།
REFUGE AND BODHICHITA

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱོད་མཐོང་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

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

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་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་སྒྲོན།

(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་གྲས་བཅས་མདུན་མཁར་སྐྱོན་དངས་གྱུར། །

PHAG MA SE CHE DÜN KHAR CHEN DRANG GYUR

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

བརྗོད་སྐྱེ་ལྷོ།

BENDZA SAMADZA

Vajra Gathering

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ། །

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་ལྷུབ་པར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI
Until I attain enlightenment.

རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་འགྲུབ་ཕྱིར། །

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

བྱང་ལྷུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །

JANG CHUB SEM NI KYE PAR GYI
In order to perfectly accomplish the benefit of myself and others.

བྱང་ལྷུབ་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་གཉེས། །

SEM CHEN THAM CHE DAG GI DRÖN DU NYER
I will take care of all beings.

བྱང་ལྷུབ་སྡོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྡུད་པར་བགྱི། །

JANG CHUB CHÖ CHOK YI ONG CHE PAR GYI
I will follow the beautiful, perfect conduct of the Bodhisattva,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་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.

འགོ་ཁུན་བདེ་ལྡན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་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་གྱི་རྣལ་འབྱོར་ནི།

THE GENERATION AND RECITATION YOGA

ཨོཾ་ཤུན་ཏཱ་ལྷོ་ན་བཅོམ་སྤྱུ་མ་ཨུ་ཏྟ་ཀོ་ལྷ་ཀྱི།

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་ལྷོ་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,

ཏྟི་ལས་ལྷུ་ཏྟུ་ལ་དཀར་པོ་ཏྟི་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་སྟོལ་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་སྒྲིག་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.

དངུལ་བ་སྤྱལ་ཞབས་ཡེ་ཤེས་སྒྱུན་བདུན་མཛེས། །

DRAL WA CHAG ZHAB YE SHE CHEN DÜN DZE
The forehead, hands, and feet are beautified by seven eyes of wisdom,

སྤྱལ་གཡས་མཚོག་སྒྱུན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྲིན་གྱིས། །

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

ལུངས་དཀར་པོའི་སྣང་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་སྒྲིབ་ལྗེའི་སྒྲིབ་དགྲིས་གསོལ། །

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

འོར་བུ་ལྷ་ཉིག་ལུ་སྒྲིབ་མཛེས་རྒྱན་སྟེལ། །

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

དབུ་སྐྱེའི་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་སྒྱིལ་གྱུང་བལྟགས། །

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་བཟོ་ས་མུ་ཇེ་

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

ངེ་རྩྭ་བློ་རྟོག་ཉེས་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་ལྡེ་སྤྱན་དྲངས་གྱུར། །

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

དབང་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་སྟོལ། །

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

གསོལ་བ་བཏབ་པའི་དབང་གིས་ལྡན་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་རྟེ་ཏ་ཏ་ས་མ་ཡ་བྱི་ཡེ་རྩྭ། །

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

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱར་སྐྱུ་གང་དྲི་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་གྱུར། །

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

སྐྱུ་ལ་པའི་ལྡན་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་རྟུ་རེ་བརྩ་ཨུ་རྩུ་བུའི་ཕུའི་རྩུ་བེ་ཨྷ་ལོ་གེ་གྲུ་རྩེ་ནི་མིའི་བདུ་བྲ་བྲ་དྲི་ཚུ་ཨྷ་ལྷོ་སྩ་དྲཱ།

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་བཏུད་དེ། །

ZHAB KYI PE MO LA TÛ DE

Their crowns to your lotus feet.

ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །

PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA

I pay homage and make praises to Mother Tara,

སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྲུག་འཚལ་བསྟོད། །

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ

Who brings freedom from all destitution.

སྔགས་བཟུངས།

THE MANTRA RECITATION

ཐུགས་ཀར་པད་ལྷ་ར་ལོའི་ལོའི་ལྷོ་བར་དྲི། །

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

སྟོང་འོག་ཨོཾ་རྩུ་ཕྱི་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

ཨོྲཱེ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྐྱ་རྒྱ།

OM TARE TU TARE TURE SOHA
OM Oh Saviouress! Loving one! Swift one! SOHA.

ཞེས་ཅུ་སྐྱུགས་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])

ཏཱི་མཐར་ཨོྲཱེ་རྡའི་བར་དུ་སྒྲེལ་སྐྱུགས་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་སྒྲིབ་སྦྱངས་ཚེ་དཔལ་སྒྲེལ། །

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་རྒྱབས་བརྟན་གཡོ་འི་ཚེ་བཅུད་བསྐྱུས། །

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.

ཨོྲཱེ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་མ་མ་ཨུ་ཡུ་ཡུ་ཡུ་རྫོ་ན་པུ་འི་རུ་སྐྱ་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་སྐྱུབ་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་སྒྲུ།

Sometimes recite the following:

རིགས་བདག་སྐྱེ་མས་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྤྲོད། །

RIG DAG LA ME CHI ME TSE WANG TSÖL

The Family-Master Guru bestows the deathless life empowerment.

གུས་བས་རྒྱུད་བསྐྱེད་དེ་ཡི་ཐུགས་འོད་གྱིས། །

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.

ལྗང་བཟེད་ནང་ལྷགས་ལྷ་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་ཤིང་བརྗོད།

Imagining that recite:

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་མ་ཨཱ་ཡུ་ཡུ་ཏཱེ་རྫོ་ན་པུ་ཏི་རྫོ་ཅུ་སྐྱ་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

ཐུག་མཐར་བསྐྱེད་ནི།

THE COMPLETION STAGE

ཞེས་བཟུང་།

(At the end of the session dissolution)

སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་རྩྱེ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང། །

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

མི་དམིགས་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོར་གྱི། །

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

སྐར་ཡང་འཕགས་མའི་སྐར་གསལ་འབྲུ་གསུམ་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་སྒྲགས་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའོ། །

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

གཏོར་འབུལ་སྦྱོར།

TORMA OFFERING

རི་ཡི་འཁོ།

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

རིན་ཚེན་སྣོད་དུ་འབྲུ་གསུམ་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་འི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར། །

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

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧུཾ།

OM AH HUNG

ཏུ་རྩ་ར་ཡིས་འཇིགས་བརྒྱད་སློལ། །

TU TA RI YI JIG GYE DRÖL
Tutara who frees from the eight fears,

ཏུ་རེ་ན་བ་རྣམས་ལས་སློལ། །

TU RE NA WA NAM LE DRÖL
Ture who frees from all illness,

སློལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །

DRÖL MA YUM LA CHAG TSAL TÖ
I pay homage to Tara and praise her.

ཅེས་པས་བསྟོད།

(Thus make the praises)

འཕགས་མ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཀྱིས། །

PHAG MA GYALWA SE CHE KYI
Tara, Buddhas and Bodhisattvas,

མཚོན་གཏོར་བཞེས་ལ་བདག་འཁོར་བཅས། །

CHÖ TOR ZHE LA DAG KHOR CHE
Receive this tormas offering and give to me and my dependents

རྟག་ཏུ་སྲུང་སྦྱོབས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

TAG TU SUNG KYÖB JIN GYI LOB
Your continuous protection and your blessings,

ཚོས་སྦྱོད་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་སྦྱོལ། །

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

ཡིག་བརྒྱུ་མཛོད་སྐུ་པ་བཤམས།

Confess errors by reciting the 100-Syllable Dorje Sempa Mantra

ཨོ་བཟོ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བྲ་ལ་ཡ། བཟོ་ས་དུ་ཏུ་ལོ་བ་ཏིལྱེ་བྱོ་མེ་རྣ་མ། སུ་ཏིལྱེ་མེ་རྣ་མ། OM

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

སུ་བོ་ཏིལྱེ་མེ་རྣ་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་རྣ་མ། སའ་སི་རྣི་ལྷེ་བྲ་ཡ་རྩ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅི་ཏྱི་ཤི་ཡེ། SUPO KAYO

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

ཀུ་སུ་ཧྲི་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ག་ལྷ་ག། སའ་ཏ་བྲ་ག་ཏ་བཟོ་ས་མེ་སུ་ཏུ་བཟོ་ས་མ་རུ་ས་མ་ཡ་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་བཟོ་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་ཏིལྱེ་བཟོ་ས་ཡ་སྐྱ་ཏ།

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

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

ASPIRATIONAL PRAYER AND DEDICATION OF MERIT

དགེ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་པོ་ལ་བྱིན། །

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་སྤྱད་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་བཙུན་སྐྱོལ་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། བྱིན་རྒྱབས་སྤྱད་ཞིང་ཚོ་སྐྱེལ་མ། རོ་བོ་ལྷགས་བཞིན་རྒྱུབ་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་རྒྱུབ་པའི་རྒྱན་ཁྱེད་འདིའང་རིགས་ལྡན་རྣམས་ཚོ་དབང་དཔལ་མོས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་བཅས་སྤྱེལ་ངོར་སློ་གོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་ཚོ་

འཕྲུལ་རྒྱ་བའི་དཀར་ལྷོགས་གྱི་དུས་བཟང་པོར་དེ་མི་གོ་འདི་སྟིང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྐྱེལ་བ་དགེ་ལེགས་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.

མཁྲའོ། །།

Mangalam!
May excellent goodness increase!

Translation by Peter Roberts. March 1989