

༄༅། །རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒོལ་མའི་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་
ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་འཇིགས་པ་ཀུན་སྒྲོབ་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Protection from All Peril

A Concise Daily Practice of
Venerable Noble Tara

Arranged by
Khenpo Lodrö Donyö Rinpoche

༡༡། །རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་རྒྱན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་འཇིགས་པ་ཀུན་སྐྱོབ་
ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Protection from All Peril

A Concise Daily Practice of Venerable Noble Tara

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

sang gye chö dang tsok kyi chok nam la

Until enlightenment, I go for refuge

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།།

dak gi jin sok gyi pe sö nam kyi

By the merit of generosity and other virtues,

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

jang chub bar du dak ni kyab su chi

In the Buddha, the Dharma, and the supreme Sangha.

འགྲོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

dro la pen chir sang gye drup par shok

May I attain buddhahood for the benefit of
beings.

པོ་ཏ་ལ་ཡི་ནམ་མཚོ་གནས། །

po ta la yi ne chok ne

O Tara, born from a green tām,

ཏཱ་ཡིག་འོད་གྲིས་འགོ་བ་རྣོལ། །

tam yik ö kyi dro wa drol

From the Potala, the sacred realm,

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་བན་གྲིས། །

lha dang lha min chö pen gyi

The gods and demigods bow down

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་རྣོལ་མཛད་མ།

pong pa kün le drol dze ma

I prostrate to the mother Tara,

ཏཱ་ཡིག་རྣམ་གུ་ལས་འབྱུངས་ཤིང་། །

tam yik jang gu le trung shing

Who frees all beings with the light of tām,

རྣོལ་མ་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ།

drol ma khor che shek su sol

Please come here with your retinue.

ཞབས་གྱི་བརྗོལ་བཏུང་དེ། །

zhab kyi pe mo la tü de

Their crowns before your lotus feet.

རྣོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །

drol ma yum la chak tsal lo

Who liberates from all privation.

Seven Branch Prayer

རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་དང་། །

je tsün pak ma dröl ma dang

To venerable Noble Tara

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ། །

gyel wa se che tam che la

In the three times and ten directions,

མེ་ཉོག་བདུག་སྒོས་མར་མེ་དྲི། །

me tok duk pö mar me dri

I offer flowers, incense, lamps,

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྐྱུལ་ནས་འབྲུལ། །

ngö jor yi kyi trül ne bül

Both real and mentally created.

ཕྱོགས་བཙུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །

chok chu dü sum zhuk pa yi

And all victors and their heirs

ཀུན་ནས་དད་པས་ཕྱག་བཞུགས། །

kün ne de pe chak gyi'o

I pay homage with utter faith.

ཞལ་ཟས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ། །

zhel ze röl mo la sok pa

Scents, food, music, and so forth—

འཕགས་མའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ། །

pak me tsok kyi zhe su söl

Noble assembly, please accept them.

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །

tok ma me ne da te bar

I confess the ten nonvirtues,

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པའི། །

sem ni nyön mong wang gyur pe

I've done from beginningless time till now

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་སེམས། །

nyen tö rang gyel jang chup sem

I rejoice in the merit of all virtues

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པའི། །

dü sum ge wa chi sak pe

By shravakas, pratyekabuddhas,

མི་དགེ་བ་ཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྟ། །

mi ge chu dang tsam me nga

Five heinous acts, and all misdeeds

སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྐྱེ། །

dik pa tam che shak par gyi

When under the afflictions' sway.

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས། །

so so kye wo la sok pe

Accumulated in the three times

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རངས། །

sö nam la ni dak yi rang

Bodhisattvas, and other beings.

སེམ་ཅན་ནམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་། །

sem chen nam kyi sam pa dang

Please turn the wheel of dharma of

ཆེ་ཆུང་སྐུན་མོང་ཐོག་པ་ཡི། །

che chung tün mong tek pa yi

According to the specific aims

འཁོར་བ་རི་སྤོང་མ་སྟོངས་བར། །

khor wa ji si ma tong bar

Until samsara has been emptied,

སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོ་བྱིང་བ་ཡི། །

duk ngel gya tso jing wa yi

But look with compassion on all beings,

ལྷོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུ། །

lo yi je drak ji ta war

The Great, Foundation, and common vehicles

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

chö kyi khor lo kor du söl

And intellects of sentient beings.

སྤྱ་ངན་མི་འདའ་བྱུགས་རྗེ་ཡིས། །

nya ngen mi da tuk je yi

Please do not pass into nirvana,

སེམ་ཅན་ནམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །

sem chen nam la zik su söl

Who sink in the ocean of suffering.

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ། །

dak gi sö nam chi sak pa

May all the merit I've amassed

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགོ་བ་ཡི། །

ring po mi tok dro wa yi

And before long, may I become

ཨོ་སྐ་ལྷ་མ་ཕྱུག་སའ་རྣམ་སྐ་ལྷ་མ་ཕྱུག་ཉི་ཉེ།

OM SVABHĀVA ŚHUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚHUDDHO HAḤ

རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་འབགས་མ་སྐོལ་མའི་སྐར་གྱུར།

rang nyi ke chik gi pak ma drol me kur gyur

Instantly, I take the form of Noble Tara.

ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་རྒྱར་གྱུར་ནས། །

tam che jang chup gyur gyur ne

Become the cause of enlightenment,

འབྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག །

dren pe pel du dak gyur chik

A glorious guide for wandering beings.

The Twenty-One Homages

ཨོཾ་ཇེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །

om je tsun ma pak ma drol ma la chak tsel lo

Om—Homage to the venerable Noble Tara.

སྤྱག་འཚལ་སྐྱོལ་མ་སྤྱར་མ་དབའ་ལོ། །

chak tsel dröl ma nyur ma pa mo

Homage! Tara, swift, heroic,

འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཆུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །

jik ten sum gön chu kye zhel gyi

Born •from the• open lotus blossom

སྤྱན་ནི་རྐྱང་ཅིག་སྐོག་དང་འབྲ་མ། །

chen ni ke chik lok dang dra ma

You with flashing lightning eyes were

གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །

ge sar je wa le ni jung ma

Face of the Three Worlds' Protector.

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་རྩེ་བ་ཀུན་ཏུ། །

chak tsel tön ke da wa kün tu

Homage! You, whose face combines a

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས། །

kar ma tong trak tsok pa nam kyi

Blaze with beams of light as brilliant

ཕྱག་འཚལ་སེར་སྟོ་ལུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི། །

chak tsel ser ngo chu ne kye kyi

Homage! Golden one whose hand is

སྦྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་སྤུབ་ཞི་བ། །

jin pa tsön drü ka tup zhi wa

Your domain is giving, effort,

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅེགས་པའི་ཞལ་མ། །

gang wa gya ni tsek pe zhel ma

Hundred autumn moons at fullest,

རབ་ཏུ་སྤེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །

rap tu che we ö rap bar ma

As a thousand constellations.

བསྐྱེད་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །

peme chak ni nam par gyen ma

Graced with a blue lotus flower,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ། །

zö pa sam ten chö yül nyi ma

Discipline, peace, patience, dhyana.

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར། །

chak tsel de zhin shek pe tsuk tor
Homage! Boundlessly triumphant,

མ་ལུས་པ་རོལ་སྤྱན་པ་ཐོབ་པའི། །

ma lü pa röl chin pa top pe
Are revered by bodhisattvas

ཕྱག་འཚལ་ཏུརྱ་ར་ཏྱུ་ཡི་གེས། །

chak tsel tut ta ra hum yi ge
Homage! With TUTTĀRA HŪM, you

འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །

jik ten dün po zhap kyi nen te
Trampling on the seven world realms,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྦྱོང་མ། །

ta ye nam par gyel war chö ma
You, tathagata's ushnisha,

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་འིན་ཏུ་བསྟེན་མ། །

gyel we se kyi shin tu ten ma
Who've attained all paramitas.

འདོད་དང་སྦྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །

dö dang chok dang nam kha gang ma
Fill Desire, Form and Formless.

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ། །

lü pa me par guk par nü ma
•Able to• summon every being.

ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །
chak tsel gya jin me lha tsang pa
Homage! Indra, Agni, Brahma,

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་ནམས་དང་། །
jung po ro lang dri za nam dang
You are praised by hosts of spirits,

ཕྱག་འཚལ་ཏུད་ཅེས་བྱ་དང་པཌ་ཀྲིས། །
chak tsel tre che ja dang pe kyi
Homage! With a TRAṬ and PHAṬ you

གཡས་བསྐྱམས་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྲིས་མནན་ཏེ། །
ye kum yön kyang zhap kyi nen te
Right bent, left straight, your feet trample;

ལྷུང་ལྷ་ལྷ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ། །
lung lha na tsok wang chuk chö ma
Vayu, and all lords revere you.

གནོད་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྲིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །
nö jin tsok kyi dün ne tö ma
Gandharvas, •vetalas, and• yakshas.

པ་རོལ་འབྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ། །
pa röl trül khor rap tu jom ma
Crush opponents' cursed devices.

མེ་འབར་འབྲུགས་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །
me bar truk pa shin tu bar ma
Flames burn, blaze, and roil intensely.

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཚེན་མོ། །

chak tsel tu re jik pa chen mo

Homage! Terrifying TURE,

ལྷ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མངོན། །

chu kye zhel ni tro nyer den dze

Lotus-faced and fiercely scowling,

ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱེ། །

chak tsel kön chok sum tsön chak gye

Homage! At your heart, your fingers

མ་ལུས་སྤྲོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །

ma lü chok kyi khor lö gyen pe

Ornamented by a wheel, your

བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ། །

dü kyi pa wo nam par jom ma

Vanquisher of mighty maras,

དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །

dra wo tam che ma lü sö ma

You slay every adversary.

སོར་མོས་སྤྲུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །

sor mö tuk kar nam par gyen ma

Grace you with the Three Jewels' mudra.

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འཁྲུག་མ། །

rang gi ö kyi tsok nam truk ma

Dazzling light fills all directions.

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི། །

chak tsel rap tu ga wa ji pe

Homage! Your crown of delight and

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་རྩེ་ཡིས། །

zhe pa rap zhe tut ta ra yi

With your laugh, deep laugh TUTTĀRA,

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །

chak tsel sa zhi kyong we tsok nam

Homage! You are •able to• summon

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །

tro nyer yo we yi ge hum gi

Your scowl trembles and the sound HŪM

དབུ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་སྤང་བ་སྤེལ་མ། །

u gyen ö kyi treng wa pel ma

Splendor shines forth streaming light rays.

བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ། །

dü dang jik ten wang du dze ma

You subdue the worlds and maras.

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རུས་མ་ཉིད་མ། །

tam che guk par nü ma nyi ma

All the hosts of earth protectors.

ཕྱོང་ས་བ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ། །

pong pa tam che nam par dröl ma

Liberates •from all• deprivation.

ཕྱག་འཚའ་ལྷ་བའི་དུམ་བུས་དབུ་བརྒྱན། །

chak tsel da we dum bü u gyen

Homage! Crescent moon tiara,

རལ་པའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །

rel pe trö na ö pak me le

From your tresses, Amitabha

ཕྱག་འཚའ་ལ་བསྐྱལ་བ་ཐ་མའི་མེ་ལྟར། །

chak tsel kel pa ta me me tar

Homage! Standing in a blazing

གཡས་བརྒྱུངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀུན་ནས་བསྐློར་དགའ། །

ye kyang yön kum kün ne kor ge

Right straight, left bent, wreathed in joy, you

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །

gyen pa tam che shin tu bar ma

All your jewelry blazes brightly.

ཏྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་ནི་མཛད་མ། །

tak par shin tu ö ni dze ma

Constantly shines brilliant light rays.

འབར་བའི་སྤང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། །

bar we treng we ü na ne ma

Ring of aeon-ending fire,

དགའ་ཡི་དབུང་ནི་རྣམ་པར་འཇོམས་མ། །

dra yi pung ni nam par jom ma

Vanquish hosts of adversaries.

ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

chak tsel sa zhi ngö la chak gi

Homage! With your palms and soles, you

ཁྲོ་གཉེར་སྐྱུན་མཛད་ཡི་གོ་རྩུ་གིས།།

tro nyer chen dze yi ge hum gi

Scowling, with the letter HŪṂ you

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དག་མ་ཞི་མ།།

chak tsel de ma ge ma zhi ma

Homage! Blissful, virtuous, peaceful,

སྐྱ་ཏུ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།།

sva ha om dang yang dak den pe

With the SVĀHĀ joined to OM, you

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ།།

til gyi nün ching zhap kyi dung ma

Strike and stomp on the earth's surface.

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།།

rim pa dün po nam ni gem ma

Crush those on the seven levels.

སྤྱ་ངན་འདས་ཞི་སྲོད་ཡུལ་ཉིད་མ།།

nya ngen de zhi chö yül nyi ma

Your domain is peace-nirvana.

སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།།

dik pa chen po jom pa nyi ma

Overpower great wrongdoing.

ཕྱག་འཚའ་ཀུན་ནས་བསྐོར་རབ་དགའ་བས། །
chak tsel kün ne kor rap ga we
Homage! Wreathed in joy, you crush the

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །
yi ge chu pe ngak ni kö pe
The arrangement of ten letters

ཕྱག་འཚའ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྟལ་བས། །
chak tsel tu re zhap ni dap pe
Homage! TURE, your feet stamping,

རི་རབ་མན་རྩ་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །
ri rap men dha ra dang bik je
You make the three worlds and Meru,

དག་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགེམས་མ། །
dra yi lü ni rap tu gem ma
Bodies of all adversaries.

རིག་པ་རྩུ་ལས་སྒྲོན་མ་ཉིད་མ། །
rik pa hum le drön ma nyi ma
And awareness HÜM shine brightly.

རྩུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །
hum gi nam pe sa böñ nyi ma
With a HÜM as your seed letter,

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །
jik ten sum nam yo wa nyi ma
Vindhya, and Mandara tremble.

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་བཤེ། །

chak tsel lha yi tso yi nam pe

Homage! Marked •by a• hare, the moon you

རྩ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས། །

ta ra nyi jö pe kyi yi ge

Saying TĀRA twice with PHAṬ, you

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་བོ། །

chak tsel lha yi tsok nam gyel po

Homage! Kings of hosts of devas,

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗོད་གྱིས། །

kün ne go cha ga we ji kyi

Armored in delight, your brilliance

རི་དྲགས་ཉྱགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །

ri dak tak chen chak na nam ma

Hold looks like a lake in heaven.

དུག་རྣམས་མ་ལུས་བ་ནི་སེལ་མ། །

duk nam ma lü pa ni sel ma

Thoroughly destroy all poisons.

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ། །

lha dang mi am chi yi ten ma

Gods, and kinnaras revere you.

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ། །

tsö dang mi lam ngen pa sel ma

Clears away bad dreams and conflict.

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའོ། །

chak tsel nyi ma da wa gye pe

Homage! Your two eyes—the fullest

ཧ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས། །

ha ra nyi jö tut ta ra yi

Saying HARA twice TUTTÄRE,

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །

chak tsel de nyi sum nam kö pe

Homage! The three natures placed, you

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྦྱིན་ཚོགས་རྣམས། །

dön dang ro lang nö jin tsok nam

TURE most sublime, you vanquish

སྐྱེན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །

chen nyi po la ö rap sel ma

Sun and moon—shine radiantly.

ཤིན་ཏུ་དག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

shin tu drak pö rim ne sel ma

You dispel severe contagion.

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ། །

zhi we tu dang yang dak den ma

Have the power of pacifying.

འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ། །

jom pa tu re rap chok nyi ma

Hordes of döns, •vetalas, and• yakshas.

ཅ་བའི་སྲགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། །

tsa we ngak kyi tö pa di dang

These are praises •of the• root mantras

བསྟོན་པ་ཚར་གཅིག་གམ་གསུམ་སོགས་བརྗོད། ལྷོ་ན།

Recite the praise once, three times, or more. Then, if you wish:

[Back to beginning of Praises.](#)

བྱུག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཅ་གཅིག་ །

chak tsel wa ni nyi shu tsa chik

And the twenty-one-fold homage.

ཨོཾ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

om je tsum ma pak ma drol ma la chak tsel lo

Om—Homage to the venerable noble Tara.

བྱུག་འཚལ་སྐྱོལ་མ་རྒྱ་རེ་དཔའ་ལོ། །

chak tsel drol ma ta re pa mo

Homage Tara, TARE heroine.

རྒྱ་རེ་དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྐྱེར་ལ། །

tu re don nam tam che ter ma

TURE you bestow all welfare.

ཅེས་ཨ་ཏི་ཤེ་གསུང་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་འདི་འང་ལན་གསུམ་སོགས་བརྗོད།

You can also recite this blessed verse from Atisha three times or more.

ཏུ་ཏུ་ར་ཡིས་འཇིགས་ཀུན་སེལ་ལ། །

tut ta ra yi jik kun sel ma

TUTTARA you clear all peril.

སྐྱ་ཏུ་ཡི་གེར་བཅས་ལ་རབ་འདུད། །

sva ha yi ger che la rab dü

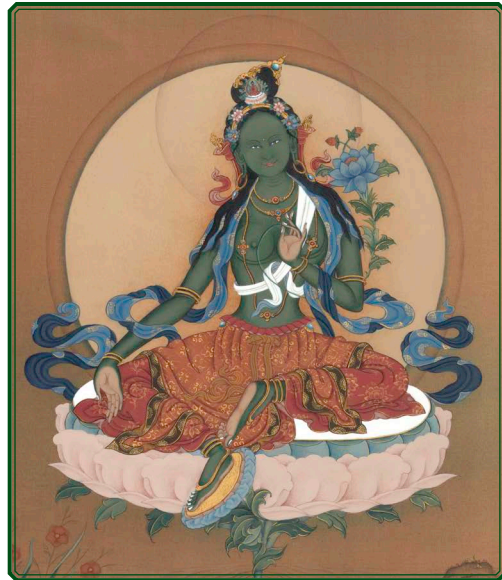
SVAHA I bow down before you.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་མྱེ།

OM TĀRE TUT TĀRE TURE SVĀHĀ

ཡིག་བརྒྱ་ཚར་བརྒྱ་རྩ་མོགས་བཞུ། མཐར་ལ།

Recite the ten syllables one hundred times or more. Then:



ལྷ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

lha dang rang sem yer me pa

The deity and my mind inseparable,

ལུང་ཟད་མཉམ་པར་བཞག། །

Rest in equipoise for a while.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྣུར་དུ་བདག། །

ge wa di yi nyur du dak

By this virtue, may I swiftly

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lü pa

And bring every sentient being,

ཚོས་དབྱིངས་གཉུག་མའི་ངང་དུ་བཞག། །

chö ying nyuk me ngang du zhak

I rest in the natural dharma expanse.

འཕགས་མ་རྣོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

pak ma dröl ma drup gyur ne

Realize venerable Noble Tara

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

de yi sa la gö par shok

Without exception, to that state.

ཅེས་པའང་མཁན་མིང་སློབ་ལོན་ཡོད་ཀྱིས་བྲིས་པ་འགྲོ་གྲུན་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་རྒྱལ་མའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །།

Compiled by the khenpo named Lodrö Donyö—may this contribute to all beings attaining the state of venerable Arya Tara.

Praises and other verses translated by Eric Trinle Thaye and David Karma Choephel. Version: February 2023