

༄། །ཀྱུན་མཁྱེན་ཏཱ་ལི་སི་ཏུ་བསྟན་པའི་ཉིན་བྱེད་གྱིས་མཛད་པའི་སློལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱེར་མཁུགས། །།

Within is the daily practice to White Tara composed by the omniscient Tai Situ Tenpai Nyinje.

༄། །འདིའི་ཁོངས་སུ་མན་ངག་རིགས་པ་རྣམས་བཞེད་པ་ལྟར། དེའི་མན་ངག་ངག་དབང་གྲགས་པའི་གཞུང་གི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཚོ་བོ་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལྷགས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་མདོར་བསྟུས་

with her independent practice lineage.

The oral instructions given by Ngawang Drakpa became the textual tradition followed by the great Atisha, and here arranged and abridged for others who wish to practice it daily.

བྱེད་

པའི་རྩལ་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པར་འདོད་ན། །ན་མོ་གུ་རུ་ཨླ་རྩུ་ཏུ་རྩེ་ཡི། །སློལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་པ། །རོ་བོ་འབྲོམ་རྟོན་རྒྱུན་སྐྱོང་པའི་

NAMO GURU AHRYA TARAYEH
*Homage to the guru,
the sublime Tara!*

DROLMA NGAG GI WANGCHUG SERLINGPA
*Tara, Ngawang Dorje,
Serlingpa,*

JOWO DROM TUN CHEN-NGA DREPAI
*Atisha, Dromtonpa, Chennawa,
the Venerable Dregpa,*

Two

ཞབས་། །དུགས་པོ་དུས་མཁའ་ནས་ཆེན་སྒོམ་བྲག་པ། །སྤྱོད་ཆེན་ཆོས་གྱི་གླ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །ཞོ་རྒྱུན་བ་དང་རང་བྱུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ། །					
SHAB	DAGPO DUCHEN RECHEN POMDRAGPA <i>Gampopa, Dusum Khyenpa, (1st Karmapa), Drogon Rechen, (Situpa lineage), Pomdragpa,</i>	DRUBCHEN CHOCHI LAMAR SOLWA DEB <i>Mahasiddha Karma Pakshi, (11th Karmapa), to you lamas I supplicate.</i>	ORJENPA DANG RANGJUNG YONGTUN JAL <i>Orgyenpa, Rangjung Dorje, (IIIrd Karmapa), victorious Yungtunpa,</i>		
རོལ་རྩོར་མཁའ་སྟོན་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས། །རིག་རལ་དོན་ལྷན་བན་སྐར་པོ་ལྷི་རྩེ། །ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །					
ROLDOR KHACHUH WANGPO DESHIN SHEG <i>Rolpai Dorje, (IVth Karmapa), Khacho Wangpo, (11th Shamarpa), Deshin Shegpa, (Vth Karmapa),</i>	RIGRAL DUNDEN BENGAR GO SHRI JEH <i>Ratnabhadra, Tongwa Donden, (VIth Karmapa), Bengar Jampal Zangpo, Goshrije (1st Gyaltsabpa),</i>	CHODRAG JAMTISOI SHABLA SOLWADEB <i>Chodrag Gyamtso, (VIIth Karmapa), to you I supplicate.</i>			

༄༅། །ཞོ་སྐྱེ། །གླ་མ་དང་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་			ལ་སྐྱག་འཚལ་ལོ། །འདིར་རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུད་སྒོལ་མ་མཛོན་འབྱུང་ལས།	
<i>Auspiciousness!</i>	<i>To the Lama and the noble Tara</i>		<i>I prostrate.</i>	<i>Found in "The Origin of Tara" in the anuyoga tantra,</i>
།འཆི་བ་སྐྱུ་བྱེད་དཀར་མོའོ། །ཞེས་སྟོན་དུ་གསུངས་པའི་ལས་གྱི་ལྷ་དང། །འབོར་				ལོ་ལྗང་གུ་བཟླན་པའི་འཕྲོས་སུ་གསུངས་པ་སྒོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འབོར་ལོ་
<i>she is the white goddess saving us from death.</i>	<i>Originally known as an activity deity,</i>	<i>an aspect of the green wheel, she is known as White Tara, the wish-fulfilling wheel,</i>		

ལྷོ་	། སངས་རྒྱལ་མཉམ་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཆོག་འབངས། །དབང་ལྷུག་དོ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །ཀུམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚེན་			Three		
	SANGJEH NYENPA MICHU KUNCHOG BANG <i>Ist Sangye Nyenpa, Mikyo Dorje, (VIIIth Karmapa), Kunchog Yenlag, (Vth Shamarpa),</i>	WANGCHUG DORJE CHOWANG NAMDAG TSEN <i>Wangchug Dorje, (IXth Karmapa), Chokyi Wangchug, (VIth Shamarpa), Namdaktzen,</i>	KARMA CHAGMEH DULMO PAL CHEN <i>Karma Chagme, Dulmo Choje, Chokyi Dhundrup, (VIIIth Shamarpa),</i>			
	པཎྜོ་ །བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བདུད་འདུལ་དོ་རྗེ་པདྨ་ཉིན་བྱེད་དབང་། །སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱལ་ཐེག་མཆོག་དོ་རྗེ་དང་། །རྒྱལ་བས་	PO TENPAI NYINMOR JEHLA SOLWADEB <i>Tenpai Nyinje, (VIIIth Situpa), to you I supplicate.</i>	DUDUL DORJE PEMA NYINJEH WANG <i>Dudul Dorje, (XIIIth Karmapa), Pema Nyinje, (IXth Situpa),</i>		SISHI TSUGJEN TEGCHOG DORJE DANG <i>the crest ornament of samsara and nirvana Tegchog Dorje, (XIVth Karmapa),</i>	JALWAI
ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག །སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །མཁའ་བྱུང་དོ་རྗེ་པདྨ་དབང་མཆོག་དང་། །མཁའ་བཟུང་			LUNGTEH YONG DZOG TENPAI DAG <i>prophesied by the Buddha, fully realized lord of the teachings,</i>	LODRO TAYEH SHABLA SOLWADEB <i>Lodro Thaye, (Ist Jamgon Kontrul), to you I supplicate.</i>	KHACHAB DORJE PEMA WANGCHOG DANG <i>Khakyab Dorje, (XVth Karmapa), Pema Wangchog, (XIth Situpa),</i>	CHEN TSE

ལྷོ་	། །ཏན་རྒྱ་མཚོས་སྤེལ་བ་མངྏ་ལོ། དགའོ། སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་གྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་གི་			Four	
	<i>of merit may increase. Auspiciousness! Happiness!</i>	SANGJEH CHO DANG TSOE CHI CHOGNAM LA <i>In the Buddha, the Dharma and the exalted assembly,</i>	JANGCHUB BARDU DAGNI CHABSUCHI <i>I take refuge until I reach enlightenment,</i>		DAG GI <i>through the merit</i>
	སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །འགྲོ་ལ་ཡན་སྲིད་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །ལན་གསུམ། །ཞེས་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་བྱ། །སེམས་ཅན་ཐམས་	JINSOG JIPAI SONAM CHI <i>of practicing generosity and so on,</i>	DROLA PENCHIR SANGJEH DRUBPAR SHOG <i>may I accomplish buddhahood for the benefit of all sentient beings.</i>		SEMCHEN TAM <i>May all sentient</i>
ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །སྤྲུག་བསྐྱལ་དང་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །སྤྲུག་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་			CHEY DEWA DANG DEWAI JUDANG DENPAR JUR CHIG <i>beings have happiness and the causes of happiness,</i>	DUG-NGAL DANG DUG-NGAL JI JUDANG DRELWAR JUR CHIG <i>may they be free from suffering and the causes of suffering,</i>	DUG-NGAL MEHPAI DEWA DAMPA DANG MI <i>may they be inseparable from the perfect</i>

ལྷན་
པོ་
དང་
རྒྱུ་

འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག་ ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲུལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

MINDREL WA JUR CHIG NYERING CHAG DANG NYI DANG DRELWAI TANG NYOM CHENPO LA NEHPAR JUR CHIG

joy-beyond-suffering, may they remain in the great equanimity beyond attachment or aversion,

ལན་གསུམ། ཞེས་ཚད་མེད་བཞི་སྟོམ། ཨོྲཱ་པུཌུ་ཏཱ་ལྷཱ་

three thus meditate on the times. four immeasurables.

OM SHUNYATA

ན་བཟོ་སྤྱ་མ་ཨ་ཏཱ་ཀོ་ཉཱྱ། གྱིས་སྤུངས། སྟོང་པའི་ངང་ལས་མ་བཅོས་པའི་སེམས་སྤང་རྩྱི་གི་སྐྱ་གདངས་ནམ་མཁའ་གང་བ་དང་བཅས་པ་ལས་ངོ་རྗེའི་སྤྱང་

JAHNA BENDZA SOBHA WA EMAKO HAM TONGPAI NGANG LEY MACHURPAI SEM NANG HUNG GI DRA DANG NAMKHA GANGWA DANG CHEYPA LEH DORJEI SUNG

to purify. From the state of emptiness, one's uncontrived mind appears as the sound of 'Hung' pervading the sky,

འཁོར་ར་གྱུར་མེད་དུང་འབར་བ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཚེ་བར་གྱུར་པའི་དབུས་སུ་རྩྱི་ལས་ལྷ་བ་རྩུ་ཤེལ་གྱི་གཞུང་ཡས་ཁང་། དེའི་དབུས་སུ་རྩྱི་ལས་པདྨ་དཀར་པོ་

KHOR RA GURMEH PUNG BARWA YANG SHING JACHEH WAR JURPAI U-SU DHRUM LEH DAWA CHUSHEL JI SHELYEH KHANG DEI U-SU PAM LEH PEMA KARPO
from which arises a vajra protection circle, fence, and tent, all a blazing inferno from the outside, vast in size. In the centre appears the syllable 'Dhrum' which becomes a celestial moonstone palace, within the centre the syllable 'Pam' becomes a completely opened white lotus

White Tara

ལྷན་
པོ་
དང་
རྒྱུ་

འོད་ཟེར་རིག་པའི་ངོ་རྗེ་སོགས། རྩ་བརྒྱད་སྤྱ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །གང་གི་སྦྱིན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སྟོལ། །རིམ་པ་དྲུག་ལྷན་རྒྱལ་ལ་

O-ZER RIGPAI DORJE SOG TSAJU LAMA KUN NGO JETSUNMA GANG GI MINDROL KAHBAB JUHPAI SOL RIMPA DRUGDEN NAMLA
Khyentse Ozer, (11nd Jamgon Kongtrul), root and lineage lamas who are all of the ripening and liberating practice lineage, I pray to you all, the holders of the six transmission

གསོལ་བ་འདེབས། །བསྐྱེད་སྤྲུགས་རྗེ་གས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཐིན་ཏེ། །འཚི་མེད་ཡེ་ཤེས་ངོ་རྗེའི་སྐྱ་མཚོག་འགྲུབ། །རྒྱལ་བ་ཀུན་སྦྱིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་

SOLWADEB CHEH NGAG DZOGPAI RIMPA TARCHIN TEH CHIMEH YESHE DORJEI KUCHOG DRUB JALWA KUNCHEH YISHIN KHORLO
to you all Having completed the development, mantra and completion stages may I attain the supreme, deathless wisdom vajra body, the wish-fulfilling wheel of the mother of all Buddhas,

དང་། །དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །སྟོལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱེད་ཀྱི་བརྒྱད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དང་དམ་ལྷ་བྲལ་ལ་ལྷགས་བཞེད་ལྷ་རྒྱལ་ལ་གྲུག་དབང་ཡོན་

DANG YERMEH DUN NYI LHUNDRUB JINJILOB
grant your blessing that I may achieve this inseparably, spontaneously, for oneself and all others. This supplication to the lineage for the daily White Tara, was composed at the request of Karma Lhapel, a hermit of faith and commitment, by Karma Ngawang that the ocean

White Tara

ལྷ	<p>༄༅། །སྒོང་བུ་དང་བཅས་པ་རབ་ཏུ་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་ཨ་ལས་སྐྱབ་བ་ཉ་གང་བ་སྟོག་པའི་དྲི་མ་དང་བྲལ་བ། དེའི་སྟེང་དུ་རང་སེམས་ཏྲུ་དཀར་པོ་ལས་</p> <p>DONGBU DANG CHEHPA RABTU JEHPAI TENGDU AH LEH DAWA NYA GANGWA NYOGPAI DRIMA DANG DRELWA DEI TENGDU RANGSEM TAM KARPO LEH with it's stem, upon which the syllable 'Ah' becomes a full moon disc, stainless, perfect, on that is one's mind as a white 'Tam', which becomes</p>	Five
	<p>ལྷུ་འཕྲུལ་དཀར་པོ་ཏྲུ་ཡིག་དཀར་པོས་མཚན་པ། །དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཚོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གྲུས། སྐར་འདུས་ཤིང་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་</p> <p>UTPALA KARPO TAMYIG KARPUH TSENPA DELEH U-TRUH PAGPA CHUH SEMCHEN JI DUNJEH LARДУH SHING YONGSU JURPA LEH a white Utpala flower marked with a white syllable 'Tam'. From this light radiates as an offering to the noble ones and to benefit all sentient beings. The light returns completely, one becomes the noble Tara,</p>	
	<p>རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྟོལ་མ་སྐྱུ་མདོག་སྐྱབ་བ་ཚུ་ཤེལ་ལྷར་དཀར་ཞིང་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷན་དུ་འཕྲོ་བ་སྐླེག་ཅིང་ཚགས་པའི་ཉམས་ཅན་ལུ་འབྲུར་བྱུང་གིས་མཛེས་པ།</p> <p>RANG NYI PAGMA DROLMA KUDOG DAWA CHUSHEL TAR KARSHING OZER NGA DENDU TROWA GEG CHING CHAGPAI NYAM CHEN NUBUR ZUNG GI DZEHPA white like the colour of moonstone, with a radiance of five-coloured light, graceful, beautiful with full attractive breasts.</p>	

ལྷ	<p>༄༅། །བཅས་པ། ལྷ་རྩམ་གྱི་མེ་ཏོག་དུ་མས་མཛེས་པ། ལྷ་རྩམ་གྱི་དར་དཀར་པོའི་སྟོན་གཡོགས་དང་། དབང་པོའི་གཞུ་ལྷ་ལུའི་དར་གྱི་སྐྱད་</p> <p>CHEHPA LHA DZAY CHI METOG DUMAE DZAEPA LHA DZEH CHI DAR KARPOI TUH YOG DANG WANGPOI SHU TABUI DARJI MEH Beautifulfied by celestial flowers, she wears an upper garment of divine white silk and rainbow coloured silk lower garments</p>	Six
	<p>གཡོགས་གསོལ་བ། དབུ་སྐྱུ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅིངས་པ། ཞབས་རྩོ་རྩེའི་སྐྱེལ་མོ་ཀྱང་གིས་བཞུགས་ཤིང་སྐྱབ་པའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་དུ་གྱུར། དེའི་དབྲལ་བར་ཨོྲ</p> <p>YOG SOLWA U-TRA LIWA TAGPAR CHINGPA SHAB DORJEI CHILMO TRUNG GI SHUG SHING DAWAI JAB YOLCHEN DU JUR DEI TRALWA OM her hair is bound on top of her head she is seated with legs in vajra posture, with a full-moon disc as her backrest, at her forehead a white "Om"</p>	
	<p>དཀར་པོ། མགོན་པར་ལྷ་དམར་པོ། སྐྱུ་གཡེ་ཆ་སྐྱད་དུ་རྩྱུ་སྟོན་པོ། སྐྱུ་གཡེ་ཆ་དཔུང་སུ་པད་དཀར་དང་སྐྱབ་པ་ལ་ཏྲུ་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།</p> <p>KARPO DRINPAR AH MARPO TUGKAI CHAMEH DU HUNG NGONPO TUGKAI U-SU PEHKAR DANG DAWA LA TAM KARPO DELEH OZER TRUH at her throat a red "Ah" and at the lower area of her heart is a blue "Hung". In the center of her heart is a white lotus, moon-disc and a white "Tam", from which light radiates.</p>	

ལྷ་པོ་དཀར་

རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་བསྐོས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱབ་བྱངས། བརྗ་ས་སྤེལ་། ཞི་བརྗ་ཨ་ཁྱི་སྤྱ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་བླ་བྱི་སྤྱ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་ཕྱུང་ལྷོ་རྒྱ།

RANGSHIN JI NEHNEH GOMPA DANG DRAWAI YESHEPA CHEN DRANG BENDZA SAMADZA OM BENDZA ARGHAM SOHA OM BENDZA PADAM SOHA OM BENDZA PUKPE AH HUNG

By visualizing uncontrivedly in this way, the wisdom deity, identical to your form, is invoked. (I offer drinking water) (I offer bathing water) (I offer flowers)

ཞི་བརྗ་རྩ་བེ་ལྷོ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་ཨ་ལོ་གེ་ལྷོ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་གཞུང་ལྷོ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་ཞི་མི་བྱ་ལྷོ་རྒྱ། ཞི་བརྗ་ཤ་བྱ་ལྷོ་རྒྱ། རྩ་ལྷོ་བེ་རྩོེ་ གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། ལྷར་

OM BENDZA DHUPE AH HUNG OM BENDZA AHLOKE AH HUNG OM BENDZA GENDHE AH HUNG OM BENDZA NEWIDEY AH HUNG OM BENDZA SHABDA AH HUNG DZA HUNG BAM HO NYISU MEHPAR TIM LAR

(I offer incense) (I offer light) (I offer perfume) (I offer food) (I offer music) (She) dissolves inseparably (into me).

ཡང་ས་བོན་གྱི་འོད་གྱིས་དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་འཁོར་བཅས་སྐྱབ་བྱངས། ཞི་བརྗ་ལྷ་ལ་ས་པ་རི་སྤར་ཨ་ཁྱི་སྤྱ་རྒྱ་བླ་བྱི་སྤྱ་རྒྱ་ཕྱུང་ལྷོ་རྒྱ་རྩ་བེ་ལྷོ་རྒྱ་།

YANG SABUN JI U-CHI WANG LHA RIG NGA KHORCHEH CHEN DRANG OM PENTSA KULA SAPARI WARARA...ARGHAM SOHA... PADAM SOHA... PUKPE AH HUNG...DHUPE AH HUNG...

Again light streams from the seed-syllable invoking the empowerment deities of the five families together with their entourages. (To the five Buddhas and assemblage I offer... drinking water... bathing water... flowers... incense...

White Tara

ལྷ་པོ་དཀར་

ཞི་བ་ཆེན་པོའི་འཇུག་ཞལ་ཅན། དབུ་ལ་སྐྱབ་གསུམ་དང་། ཕྱག་ཞབས་བཞིའི་མཐིལ་དུའང་སྐྱབ་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱབ་བདུན་དང་ལྷན་པ། ཕྱག་གཡས་

SHIWA CHENPOI DZUM SHEL CHEN U-LA CHEN SUM DANG CHAGSHAB SHI TIL DUANG CHEN REH REH TEH YESHE CHI CHENDUN DANG DENPA CHAGYEH

She smiles with great serenity, her face has three eyes, and eyes are also in the palms of her hands and soles of her feet making altogether seven eyes of wisdom. Her right hand

བས་མཚོག་སྐྱབ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་དང་། གཡོན་བས་མཐེབ་སྐྱབ་བས་ལྷུང་ལ་དཀར་པོ་འདབ་བརྒྱ་སྐྱབ་བྱང་དུ་རྒྱས་པའི་ལུ་བ་ཐུགས་ཀར་འཛིན་པ། ལུ་ཏིག་

PEH CHOG JINJI CHAGJA DANG YUNPEH TEB SIN JARWAE UTPALA KARPO DABJA NYEN DRUNGDU JEHPAI YUWA TUGKAR DZINPA MUTIG

is in the mudra of supreme generosity, and between the thumb and forefinger of her left hand she holds a white utpala flower of a hundred petals unfolding by her ear with its stem near her heart.

དཀར་པོ་གཙོ་བོར་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱོ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན་སྐྱབ་ཆ་མགུལ་རྒྱན་དོ་ཤལ་སེ་མོ་དོ་དཔུང་རྒྱན་ཕྱག་ཞབས་གྱི་གདུ་བུ་རྩེ་རག་གཡེར་ཁའི་སྤང་བ་དང་

KARPO TSOWOR RINPOCHE NATSOGPAI U-JEN NYENCHANG GULJEN DOSHEL SEMO DOPUNG JEN CHAG SHABCHI DUBU KERAG YERKHAI TRENGWA DANG

She wears precious ornaments of white pearl and the main ornaments: a diadem, earrings, necklaces both long, medium and short, armbands, bracelets, anklets, a belt of tiny bells.

White Tara

འཇམ་དཔལ་རྒྱལ་པོ་

ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས། ས་བོན་སྲགས་སྡེ་དང་བཅས་པ་ལ་ཐིམ་པས་བཀྲག་མདངས་གཟི་བརྗིད་རབ་ཏུ་འབར་ཞིང་འཚི་མེད་ཚེ་ཡི་དངོས་

TAMCHEH O-ZER JI NAMPAR DUH
beings of the world gather
in the form of light

SABON NGAG TRENG DANG CHEYPA LA TIMPAE TRAG DANG ZIJI RABTU BAR SHING CHIMEH TSEYI NGO
that melts into the seed-syllable and the mantra sequence,
shining with a blazing radiance it bestows the

གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར། ཅེས་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་ཚེ་གཅིག་ཏུ་གནས་བསམ།

ཨོྲ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏུ།

ཞེས་ཚུ་བའི་ཡི་གེ་བཅུ་པ་ཅི་རུས་བསྒྲ། མཐར་།

ཨོྲ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་

DRUB TOBPAR JUR
accomplishment
of deathlessness.

In this way remain in
one-pointed samadhi.

OM TARE TUTARE TURE SOHA

repeat the ten root-syllables Then:
as much as one can.

OM TARE TUTARE TURE MAMA

ཨྲ་ཡུལ་ཤུའུ་རྩེ་རྩེ་ན་པུའོ་ཀུ་རུ་སྐྱ་ཏུ།

ཞེས་སྤེལ་ཚིགས་ཅན་ཡང་བརྒྱད་རེ་བསྐྱེད། བསྟེན་པའི་སྐབས་སུ་ཚུ་སྲགས་འབུམ་ཚེ་བཅུས་གངས་བསྟེན་ཐེབས་པ་ཡིན་ལ། བྱ་བ་བསྐྱུས་པས་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་

AHYU PUNYE JANA PUKTING KURU SOHA

Repeat the increasing mantra
at least 108 times.

In a retreat 1,000,000 recitations of the
root-mantra is an achievement of the mantra,

and 10,000,000 repetitions is said
to accomplish all activities.

White Tara

འཇམ་དཔལ་རྒྱལ་པོ་

རིགས་གྱི་བདག་པོ་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབྱུང་བརྒྱུན་པར་གྱུར།

RIGCHI DAGPO UPAGMEH CHI UR JENPAR JUR
crown of my head, and the family
lord, Amitabha, appears.

སྐྱུལ་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་གྱིས་བདག་ཉིད་ལ་མཚོན་པར་མོས་ལ།

Emanated goddesses present
offerings and sing praises to me:

ཨོྲ་ཨྲུ་ཏུ་རུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨྲ་མུ་སྐྱ་ཏུ་

OM ARHYA TARA SAPARI WARAA...ARGHAM SOHA...
(The Noble Tara is offered...
drinking water..

པུའོ་སྐྱ་ཏུ་པུའོ་ཨྲུ་མུ་ཏུ་ལེ་ཨྲུ་མུ་ཏུ་ཨྲ་ལོ་གེ་ཨྲུ་མུ་ཏུ་གསེ་ཨྲུ་མུ་ཏུ་ཞེ་མི་ཏུ་ཨྲུ་མུ་ཏུ་ཤུ་ཨྲུ་མུ་ཏུ།

PADAM SOHA...PUKPE AH HUNG...DHUPE AH HUNG...AHLÖKE AH HUNG...
GENDHE AH HUNG...NEWIDEH AH HUNG...SHABDA AH HUNG
bathing water... flowers... incense... light ...perfume ...food... and music).

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པའུ་གྱིས། །ཞབས་གྱི་པརྫོ་

LHADANG LHAMIN CHUHPEN JI SHABCHI PEMO
“Gods and demi-gods and bow
pay homage down

ལ་བརྟུང་དེ། །མོངས་པ་ཀུན་ལས་སློལ་མཛད་མ། །སློལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་བསྟོན།

LA TUHDEH PONGPA KUNLEH DROL DZEH MA
to the lotus of the goddess who
feet saves from misfortune

སློལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་བསྟོན།

DROLMA YUMLA CHAGTSAL TUH
to the consort Tara
we prostrate.”

Then the (mantra)
recitation:

རང་གི་སྣོད་གར་པད་ལྷའི་སྣོད་དུ་འཁོར་ལོ་དཀར་

RANG GI NYING GAR PEHDAI TENGDU KHORLO KAR
Within my heart upon a lotus and
a moon-disc is a white wheel

White Tara

17 ལྷ	།བཤད། ཞག་བདུན་ཙམ་ལ་མཚམས་བཅད་ནས་གུས་སྦྱོར་དང་བཅས་ཏེ་བསྐྱེས་པས་ཀྱང་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་བསྐྱོད་ལུས་པ་མཐོང་བས་གྲུབ་པ་ལོ། དེའང་ཆོ་སྐྱབ་གཙོ་བོར་བྱེད་སྐབས་དང་། ལྷན་བསྟེན་	<i>Even doing a retreat of seven days with devotion and joy will quickly generate the power to turn away untimely death.</i>	<i>During practice to prolonging life,</i>	Nine	
	ལ་སྐྱེས་སྤེལ་ཆོགས་ཙམ་ཉིད་བསྐྱེད་བ་ཡིན་ནོ། དེ་ནས་ཐུན་བསྟེན་བ་ནི། ལྷང་སྤིང་ཐམས་ཅད་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་དགྱིལ་ལའོར་དུ་གྱུར། དེ་ཐམས་ཅད་སྤྱང་ལའོར་ལ་བྲིམ།	NANGSI TAMCHEH PAGMA DROLMAI CHILKHOR DU JUR	DEH TAMCHEH SUNGKHOR LA TIM		
	<i>and in daily practice, concentrate on the syllables of the increasing mantra.</i>	<i>Then the closing session:</i>	<i>Then the all phenomena-appearances becomes the mandala of the noble Tara</i>		<i>which melts completely into the protection circle.</i>
	རང་ཉིད་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའང་རིམ་གྱིས་སྤྱུགས་ཀའི་རྒྱུ་ལ་བྲིམ། དེའང་མས་རིམ་གྱིས་འོད་གསལ་ལ་དུ་ཞུགས་པར་གྱུར། ལྷར་རང་ཉིད་	RANG NYI TENDANG TENPAR CHEH PA-ANG RIMJI TUGKAI TAM LA TIM	DE-ANG MEH RIMJI OSEL DU SHUGPAR JUR		LAR RANG NYI
	<i>The outer environment and oneself melts into the 'Tam' in one's heart,</i>	<i>which then gradually dissolves from bottom upwards, and rest in the state of clear light.</i>			

◉ If one wishes, insert the protection circle, p24, here.

18 ལྷ	།ཨོ་སྤྱ་སྒྲ་མ་བྱུ་རྣམས་འབྲུ་མ་བྱུ་རྣམས་མ་བྱུ་རྣམས་ཉེ་ཉེ། ལྱིས་སྤྱུངས། ལྷོང་པའི་ངང་ལས་གཏོར་སྣོད་ཡངས་གིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་དུ་ཨོ་	OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM	TONGPAI NGANG LEH TOR NUH YANG SHING JACHEWA RINPOCHE LEH DRUBPAI NANGDU OM	<i>to purify.</i>	<i>From emptiness appears a vast, precious, and perfect torma-vessel, within which Om, Ah and Hung melt into light</i>	Ten
	ཨོ་ལྷོ་འོད་དུ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་འདོད་དགའའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་དོག་དྲི་རོ་ལུས་མཐུ་ལུན་སྤུམ་ཚོགས་པར་གྱུར། ཨོ་ཨོ་ལྷོ་ལྷོ། ལན་གསུམ་མམ་བདུན། རང་	AH HUNG O-DU SHUWA LEH JUNGWAI TORMA DUHGUI JAMTZO CHENPO KHADOK DRIRO NUHTU PUNSUM TSOGPOR JUR	OM AH HUNG	RANG		
	<i>out of which a torma appears, a vast ocean of everything that can be desired, perfect in colour, smell, taste, power and strength.</i>		<i>three or seven times.</i>			
	གི་སྤྱིང་གའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་ལྷོ་ཕྱོགས་བོ་ཏ་ལའི་རི་བོ་ནས་རྗེ་བཙུན་མ་སྐྱོལ་མ་དགའ་མོ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ཐམས་	GI NYING GAI SABON LEH U-TRUH LHO CHOG POTALAI RIWO NEH JETSUNMA DROLMA KARMO LA SANGJEH DANG JANGCHUB SEMPAL TSOG TAM				
	<i>Light radiates from the seed-syllable in one's heart invoking, from the Potala mountain in the south, the venerable White Tara and a host of Buddhas and bodhisattvas, together with all their entourages,</i>					

བཏུ་གཏུག་	༄༅། །ལས་སྐྱོལ་ཏུ་རེ་མ། །རུ་རྩུ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ། །རུ་རེས་ན་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོང་། །སྐྱོལ་མ་ལ་ནི་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། །གང་གི་སྤྱལ་ས་	LEH DROL TAREMA <i>saving from samsara,</i>	TUTTARE YI JIG JEH DROL <i>by 'Tuttare' freeing from the eight fears,</i>	TURE NAWA KUNLEH CHONG <i>by 'Ture' protecting from all sickness,</i>	DROLMA LA NI CHAGTSAL TUR <i>to Tara I prostrate.</i>	GANG GI TUG <i>Your white light</i>
	རྗེའི་འོད་དཀར་གྱིས། །མ་ལུས་འགོ་བའི་དོན་མཛད་ཅིང་། །མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན་དང་སྐྱབས། །རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་ལ་བདུད། །མཚོན་སྤྱིན་	JEI U-KAR JI <i>of compassion,</i>	MALU DROWAI DUN DZEH CHING <i>benefits all beings without exception,</i>	GUNMEH NAMCHI GONDANG CHAB <i>offering help and protection to the defenceless,</i>	JALWA SEHDANG CHEHLA DUH <i>to the Buddhas, bodhisattvas, and entourage, I bow.</i>	CHUJIN
	གཏོར་མ་འདི་བཞས་ལ། །རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ལ། །ནད་མེད་ཚོ་དང་དབང་ཕུག་དང་། །དཔལ་དང་གྲགས་དང་སྐལ་བ་བཟང་། །འོངས་	TORMA DI SHEH LA <i>Partaking of the tormas generously offered,</i>	NALJOR DAGCHAG KHOR CHEH LA <i>grant us, the practitioners, and those connected to us,</i>	NEHMEH TSE DANG WANGCHUG DANG <i>a long-life of good health, wealth,</i>	PALDANG DRAG DANG KALWA ZANG <i>glory, good reputation, in fortunate times,</i>	LONG

Eleven

བཏུ་གཏུག་	༄༅། །ཀུན་འགྲུབ་མཛོད། །འཕགས་མ་སྐྱོལ་མས་བདག་ལ་མཚོག་ཕུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་བ་སྐྱོལ་བ་དང་། །བྱད་པར་དུ་འཕྲལ་ཡུན་གྱི་	KUNDRUB DZUH <i>wished for be accomplished.</i>	PAGMA DROLMAE DAGLA CHOG TUNMONG GI NGODRUB MALUPA TSOLWA DANG <i>Noble Tara, bestow on me all of the supreme and ordinary accomplishments without exception,</i>	CHEHPAR DU TREL YUNJI <i>especially protection against</i>	
	འཛིགས་བ་ལས་སྐྱོབ་ཅིང་། །ཚོས་སྐྱོད་བཞིན་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་བའི་མཚོག་སྤྱིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ལན་གསུམ་དང་། །མ་འབྱོར་བ་དང་ཉམས་བ་	JIGPA LEH CHOB CHING <i>present and future fears,</i>	CHOCHU SHIN YUNRING DU TSOVAI CHOG JINPAR DZEHDU SOL <i>and grant your greatest gift, I pray, of a long-life of dharma practice.</i>	MAJORPA DANG NYAM <i>Repeat the hundred syllables three times.</i>	MAJORPA DANG NYAM <i>Wrongful acts and shortcomings,</i>
	དང་། །གང་ཡང་བདག་ཚོངས་སྟོ་ཡིས་ནི། །བགྱིད་པ་དང་ནི་བགྱིད་སྐྱོལ་བ། །དེ་ཀུན་མགོན་པོས་བཟོད་པར་མཛོད། །གྱིས་འོངས་པ་བཤགས། །འདི་ནི་རྟེན་	PA DANG <i>whatever I have done in ignorance,</i>	JIPA DANG NI JI TSOLWA <i>or caused others to do,</i>	DEHKUN GONPUH ZOPAR DZUH <i>for all of these, protector, I ask you to be patient with me.</i>	DINI TEN <i>In this way confess your faults.</i>

Twelve

ལྷ་པོ་དྲུག་

དང་ལྷན་གཅིག་ཏུ། །འཁོར་བ་སྲིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། །ནད་མེད་ཚོ་དང་དབང་ལྷུག་དང་། །མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྐྱེལ་དུ་གསོལ། །ཨོ་སུ་བྲ་ཉཱིྱེ་བཟླ་

DANG LHEN CHIG TU KHORWA SIDU SHUGNEH CHANG NEHMEH TSE DANG WANGCHUG DANG CHOGNAM LEGPAR TSALDU SOL OM SUTRA TIKTA BENDZA
Please remain with us in the support, for as long as samsara exists. Grant a life of stength, free of sickness, and of greatest merit, I pray.

ཡེ་སྐྱེ་དུ། །ཞེས་པས་གཏོར་མགོན་རྣམས་རྟེན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། །སློན་ལམ་དང་བཀའ་གིས་བྱའོ། །སྤང་འཁོར་བསྐྱོམ་པར་འདོད་ན་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱུན་བསྐྱེད་ལྷན་ལུང་འཇུག་གི་སྐྱེར་མ་ལྷང་བའི་གོང་དེར།

YE SOHA the tormas deities are requested to settle into the supports. Recite aspiration and auspicious prayers. If one wishes to do the protection circle practice then insert this after the dissolution of the self-visualisation before the reappearance, (p.17).

སློང་པའི་ངང་ལས་སྐྱད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་རྩིབས་བཅུ་གྲུར་ཐབས་སུ་གནས་གིང་མི་མངོན་པར་སྐྱེར་དུ་འཁོར་བའི་ལྷོ་བ་རླུམ་པོ་ཡངས་པའི་ནད་དུ་

TONGPAI NGANG LEH KEHCHIG GI KHORLO KARPO TSIBCHU GURTAB SU NEH SHING MI NGONPAR NYURDU KHORWAI TEWA DUMPO YANGPAI NANGDU

From the nature of emptiness instantly appears a ten spoked white wheel, rotating so quickly that it can only be distinguished as a vast orb,

White Tara

ལྷ་པོ་དྲུག་

སློང་གྱ་ཚེན་ཀུན་ཐོབ་ཅིང་། །ཞི་དང་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ཡི། །ལས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྐྱེལ། །དམ་ཚིག་ཅན་གྱིས་བདག་ལ་སྐྱེད། །དངོས་གྲུབ་ཀུན་གྱི་

CHUH JACHEN KUNTOB CHING SHI DANG JEHLA SOGPA YI LEHCHI NGODRUB DAGLA TSOL DAMTSIG CHENJI DAG LA SUNG NGODRUB KUNJI
vast enjoyments, may they be attained The peaceful, increasing, and other activity accomplishments - bestow them on me. One of great commitments, protect us, and support all

སློངས་གོགས་མཛོད། །དུས་མིན་འཚི་དང་ནད་རྣམས་དང་། །གདོན་དང་བགོགས་རྣམས་མེད་པར་མཛོད། །མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན། །བྱ་བྱེད་ངན་པ་

TONG DROG DZUH DUMIN CHIDANG NEH NAM DANG DUNDANG GEGNAM MEHPAR DZUH MILAM NGEN DANG TSENMA NGEN JAJEH NGENPA
accomplishments. Prevent untimely death and sickness, remove negative influences and obstructions, bad dreams and ward off

མེད་པར་མཛོད། །འཇིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །འབྱུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཚོས་འཕེལ་བ། །བདེ་ལེགས་སུ་སྐྱེ་ཚོགས་པ་དང་། །ཡིད་ལ་འདོད་པ་

MEHPAR DZUH JIGTEN DESHING LOLEG DANG DRUNAM PELSHING CHO PELWA DELEG PUNSUM TSOGPA DANG YILA DUHPA
negative people. Grant worldly happiness, good years, flourishing harvests, increasing dharma, happiness and goodness perfectly complete. May all that is

White Tara

༄༅། །རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གསལ་བའི་བྱུགས་ཀར་འཁོར་ལོ་ཡིག་འབྲུ་དང་

RANG NYI PAGMA DROLMA YISHIN KHORLO JENDANG CHALUG YONGSU DZOGPAR SALWAI TUGKAR KHORLO YIG DRU DANG
at the centre, I appear as the noble Tara, the wish-fulfilling wheel, clear and complete with all ornaments and attire, including the wheel at the heart with the seed-syllables and so on.

བཅས་པ། རང་ཉིད་གྱི་སྟེང་དུ་ཨོྲཱོ། འོག་ཏུ་སྒྲུ། ཕྱི་བས་གྱི་རྩ་བ་སྐྱགས་སྟོང་གི་ཐད་གྱི་ནང་དུ་མཛུགས་ནས་གཡས་སྒོར་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱད་བཅས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་

CHEHPA RANG NYI CHI TENGDU OM OGTU HA TSIBCHI TSAWA BUK TONG GI TEHCHI NANGDU DUN NEH YEH KORDU YIGE JEHCHEH YIG DRUNAM
above one below the spokes are hollow, and within them at their base starting in front and going clockwise are the eight remaining syllables all white.

དཀར་པོ། རང་གི་བྱུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་ཤེལ་ལྷ་བྱ། སེར་པོ་གསེར་ལྷ་བྱ། དམར་པོ་བདེན་རྩ་ག་ལྷ་བྱ། ལྷགས་ཁ་ཐོ་རངས་གྱི་གནམ་

KARPO RANG GI TUGKAI SABONLEH OZER KARPO SHEL TABU SERPO SER TABU MARPO PEMA RAHGA TABU CHAG KHA TORANG CHI NAM
From the seed-syllable in one's heart white light like crystal radiates, yellow like red like iron-blue like the

༄༅། །གུར་ཁང་། དེའི་ཕྱིར་སེར་པོ། དེའི་ཕྱིར་དམར་པོ། དེའི་ཕྱིར་ལྷགས་ཁ། དེའི་ཕྱིར་ལྗང་ཁ། དེའི་ཕྱིར་འོད་མཚན་འདི་གུར་ཁང་རྣམས་ཀྱང་

GURKHANG DEICHIR SERPO DEICHIR MARPO DEICHIR CHAGKHA DEICHIR JANGKHU DEICHIR O-CHIN KHAI GURKHANG NAM CHANG
beyond that beyond that beyond that beyond that beyond that beyond that a dark-blue sphere of light,

འདོམ་དེའི་བར་ཐག་ཅན། སྟེང་འོག་ཕྱོགས་མཚམས་ཀུན་ཏུ་འཁོར་བ་རྒྱུམ་པོའི་རྣམ་པ་ཅན། སྲ་བ་བརྟན་པ་སྲུབ་མེད་པ་རྒྱུང་སེར་ལུ་ཅམ་ཡང་མི་ཐར་བ་

DOMREI BAR TAGCHEN TENG OGCHOG TSAM KUNTU KHORWA DUMPOI NAMPA CHEN SAWA TENPA SUB MEHPA LUNG SERBU TSAMYANG MI TARWA
all six feet's distance from one another, above and below, vast globes encircling completely in all directions, solid, firm, unwavering, resisting even a tiny breeze, all spaces between

བར་སྟོང་ཐམས་ཅད་ལྷུང་ལ་སྟོན་པོ་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པས་གང་བར་གྱུར། ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་བརྒྱས་པ་ཅི་ལྟར་བྱེད། མཐར་འོད་གསལ་དུ་བསྐྱེད་ཟུང་འཇུག་གི་སྐྱུར་ལྗང་བ་སྲ་མ་བཞེན་ནོ།

BARTONG TAMCHEH UTPALA NGONPO KHA JEHMA TAGPAE GANGWAR JUR
completely filled with freshly opened blue utpala flowers. Repeat the ten syllables as much as one can. Lastly visualize everything dissolving into clear light, then reappearing as before.

ལྷ་པོ་དང་རྒྱལ་བ་	<p>ཡང་ཚེ་རྒྱུ་བ་ཀྱི་སྐབས་སྟེ། སྤྱི་བོའི་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་པ་སྐྱེ་བ་སྤྲུག་གི་ལྷུང་བཟེད་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལོལ། རང་གི་སྤྱི་བོ་ནས་ཞུགས། ལུས་ཐམས་ཅད་</p> <p>CHIWOI UPAGMAY CHI TUGJUR KULWAE CHAG GI LHUNGZEH CHI DUTSI KHOL RANG GI CHIWO NEH SHUG LU TAMCHEY</p> <p><i>During tesdrub retreat:</i> <i>Through invoking the stream of being of Amitabha, who is on one's head, the nectar in his begging bowl starts to boil over,</i> <i>and flow in through my crown</i> <i>and completely fill one's body</i></p>	White Tara
	<p>གང་ཞིང་འཚི་མེད་འགྲུབ་པར་གྱུར། བསམ་ཏེ་སྐྱགས་སྤྲེལ་ཚོགས་ཅན་བཞུ་བའང་སྐབས་སྟེ་བུའོ། དག་བ་འདི་ཡིས་སེམས་ཅན་ཀུན། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ནད་གདོན་ཞེ། །</p> <p>GANGSHING CHIMEH DRUBPAR GEWA DIYI SEMCHEN KUN DIGDRIB NYERTUNG NAYDUN SHI</p> <p><i>bestowing the accomplishment of deathlessness.</i> <i>Repeat the increasing mantra for some time.</i> <i>Through this merit may all wrongdoings, ignorance, misfortune, transgressions, sickness and demons be pacified.</i></p>	
	<p>ཚོ་དཔལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །སློལ་མའི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །རྒྱལ་མཚོག་ཚོ་དཔག་མེད་པའི་ཡུམ། །འཚི་མེད་ངེས་པར་སྤྲེར་བ་མོ། །རིག་པ་</p> <p>TSEHPAL SONAM YESHE JEH DROLMAI GOPANG NYURTOB SHOG JALCHOG TSEPAGMEY PAI YUM CHIMEY NGEYPAR TERWA MO RIGPA</p> <p><i>May their lifespan, glory, merit and wisdom increase,</i> <i>may they quickly achieve the realization of Tara.</i> <i>Consort of the supreme Buddha Amitayus,</i> <i>you who certainly grant deathlessness,</i></p>	

ལྷ་པོ་དང་རྒྱལ་བ་	<p>ལྟ་བུ། ལྷང་ཁུ་མ་གད་ལྟ་བུ། མཚིན་ཁ་ཨིན་ལྷི་ལ་ལྟ་བུ་རྣམས་རིམ་པར་སྤོས། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྒྱལ་བ་རྣམས་བཙོས། ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་</p> <p>TABU JANG KHU MAGEH TABU CHINKHA INDRANIH LA TABU NAM RIMPAR TRUH SEMCHEN JI DUNJEH JALWA NAM CHO CHOGCHUI JALWA</p> <p><i>green like emerald,</i> <i>dark-blue like sapphire,</i> <i>for the benefit of beings,</i> <i>and as an offering to the victorious ones.</i> <i>From the Buddhas of the ten directions</i></p>	White Tara
	<p>རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་འོད་ཟེར་དཀར་སེར་དམར་སྟོ་ལྷང་མཐིང་གི་རྣམས་པར་རིམ་པར་བྱོན། རང་གི་ཐུགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་ལ་ཐིམ་པས། །ཞི་རྒྱས་དབང་</p> <p>NAM CHI JINLAB OZER KAR SER MAR NGO JANG TING-GI NAMPAR RIMPAR JUN RANG-GI TUGKAI KHORLO LA TIMPAE SHIJEH WANG</p> <p><i>come blessings in the form of white, yellow, red, iron-blue, green, and dark-blue light in succession,</i> <i>all melting into the wheel in one's heart</i> <i>The peaceful,</i></p>	
	<p>དྲག་ལས་སྣ་ཚོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅིང་བརྟན་པར་བྱས། །འོད་ལྷག་མ་རྣམས་འཁོར་ལའི་གྲུབ་ཁང་གི་སྤྱི་ནས་འདོམ་གང་ཅམ་ནས་འོད་དཀར་པའི་</p> <p>DRAG LEH NATSOGPAI NGODRUB TOBCHING TENPAR JEH Ü-LHAGMA NAM KHORLOI GURKHANG GI CHINEH DOM GANG TSAMNEH Ü-KARPOI</p> <p><i>increasing, controlling and wrathful activity accomplishments are truly received.</i> <i>The excess light forms a sphere a six feet from the wheel first a pavilion of white light,</i></p>	

།

།འཛིན་མ་བཅོས་ལྷན་འདས། །ཡིད་བཞིན་ལའོར་ལོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

ཞེན་ལྷེ་བཞི་དག་བརྩའི་ཁྱིམ་གྱི་ཞོར་འཛིན་དག་བར་སྐྱོང་བ་སྲོ་གྲོས་མཚམ་ཅན་གྱིས་ཐུགས་དམ་

DZINMA CHUR DENDE

*victorious one,
wisdom holder;*

YISHIN KHORLOI TASHI SHOG

*may the wish-fulfilling wheel's
good fortune arise!*

*These four sections were composed at the sincere request of Lodro,
protector of the virtuous, keeper of the peace,*

ཉམས་བཞེས་ཀྱི་ཚེད་དུ། ལྷོ་མས་ལས་པ་རྣམས་ཀྱི་རས་འབྲུ་མང་པོའི་ལོ་སྟོན་ལྷའི་དཀར་ཚེས་རྒྱལ་མཉམ་སྦྱོར་ལ་ལྷན་སྐྱབས་སྤོང་གི་ལོ་བྲང་ཚེན་པོར་གྱིས་པ་མདྲ་ལོ་ལོ་ལོ་།

།

ruler, (of Dege),

*by the Dharmakara, (the VIIIth Tai Situpa), in the year of the bountiful harvest, on an auspicious
day in sagadawa, (the fourth Tibetan month), in the great palace of Lhundrub Teng. Mangalam Jayantu!*

བཏུ་བྱེད།

༄༅། །སྐྱུ་མི་ཚོ་གཞི། །སྐྱུ་འདེགས་སྐབས་སྟེ། །ཨོ་རྩེ་རྩུ་རེ་རྩེ་རེ་སྐྱ་ག་ཏ་མི་ད་ཡ་ཨ་ཨི་ཏུ་ན་ཨ་ཨི་ཏུ་ཏེ་སྐྱ་ཏུ། །ཞེས་པའི་སྐྱགས་བཟླ་བཞིན་གདབ། །པ་རྩེ་གནས་

The tsatsa Having arranged ritual. the tsatsa: **OM TARE TUTARE TURE SARWA TATHAGATA HRI DAYA AH DHIK TANA AH DHIK TI TEH SOHA** *so reciting the The consecration: mantra to establish.*

པ་ནི། །སྐྱ་བླ་སྐྱགས། །སྐྱུ་མི་དམིགས་པ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །སྟོང་པའི་རང་ལས་པད་ཟེའི་སྟེང་དུ་སྐྱེ་ལས་མཚོན་རྟེན་དཀར་པོ་མང་པོར་གྱུར་པའི་བུམ་པའི་

SOBHA TSATSA MI MIGPA TONGPA NYIDU JUR TONGPAI NGANG LEH PEHDAI TENGDU DHRUM LEH CHUHTEN KARPO MANGPOR JURPAI BUMPAI
...and so on The tsatsa becomes non-referential emptiness, from the emptiness arises a lotus, moon-disc, upon which the syllable 'Drum' becomes many white stupas, which become vases, in the center of each

དབུས་སྐྱེ་ཏུ་ལས་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་དཀར་མོ་འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན་མཚོགས་སྐྱེན་དང་ཡུའུ་ལ་བསྐྱམས་པ། །དོ་རྗེ་སྐྱེལ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པ་ཟླ་

U-SU TAM LEH PAGMA DROLMA KARMO UPAG MEHPAI URJEN CHEN CHOG JIN DANG UTPALA NAMPA DORJE CHIL TRUNG GI SHUGPA DA
the syllable 'Tam' becomes the supreme White Tara, with Amitabha crowning her, with hands in supreme generosity and holding an Utpala flower, seated in vajra posture with

Sixteen

བཏུ་བྱེད།

༄༅། །རིག་པ་འཛིན་མ་བཅོམ་ལྷན་འདས། །ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་བཀྲ་གིས་ཤོག། །དག་བ་འདི་ཡིས་སེམ་ཅན་ཀུན། །སྤིག་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་ནད་

RIGPA DZINMA CHOMDEN DEH YISHIN KHORLOI TASHI SHOG GEWA DIYI SEMCHEN KUN DIG DRIB NYEH TUNG NEH
knowledge holder, may the wish-fulfilling wheel's good fortune arise! Through this merit wrongdoings, ignorance, misfortune, transgressions, sickness and

གདོན་ཞི། །ཚོ་དཔལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །སྐྱོལ་མའི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །ཅེས་བརྗོད། །བསྐྱོན་ལམ་བུའོ། །ཞེས་པའང་སྐྱོང་བླ་མའི་ཉམས་བཞེས་རྒྱུར་སི་ཏུ་བས་

DUN SHI TSEHPAL SONAM YESHE JEH DROLMAI GOPANG NYURTOB SHOG
demons be pacified. May their lifespan, glory, merit and wisdom increase, may they quickly achieve the level of Tara. Then dedications and aspirations. This text was written by Situpa at the request of Sakyong Lama

བྱིས་པ་དག་ལེགས་འཕེལ། །།

that happiness and goodness increase.

Seventeen

བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཕན་དུ་གྱུར། །དེའི་གནས་གསུམ་དུ་ཡིག་འབྲུ་གསུམ་དང་ཐུགས་གཤིལ་འཕམ་འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་སྐྱབ་དངས། རོ་རྩུ་བེ་ཉོ།

WAI JALYOL CHENDU JUR

DEI NEH SUMDU YIG DRUSUM DANG TUGKAI TAM LEH U-TRO RANGSHIN JI NEH NEH CHEN DRANG

DZA HUNG BAM HO

a full moon
back-rest.

From the three seed-syllables in the three places and from the Tam within the
heart, light radiates invoking (the wisdom deities) from their natural abodes,

གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། ཞོ་དུ་རེ་སོགས་གོང་གི་སྒྲགས་དང་། ཞོ་ཡེ་ནལྲུ་སོགས་ལན་གསུམ་བརྗོད། མེ་ཉོག་འཕྲོས། ལྷ་སྒྲ་སོགས་ཀྱིས་མཚོད། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་སོགས་ཀྱིས་བརྟོད།

NYISU MEHPA TIM

OM TARE...

OM YE DHARMA... ཅ

...ARGHAM...

LHA DANG LHAMIN...

dissolving
inseparably.

...and so on, the earlier
mantra, (p16), and

...and so on, repeat
three times.

Scatter
flowers.
...and so on, to make
offerings, (p14).

...and so on, to
praise, (p14).

སྒྲོལ་མ་རྟེན་བཅས་འོད་དུ་ལྷ་བ་སྒྲུབ་རྒྱུ་འབྲས་པར་གྱུར། སྐར་ཡང་མེ་ཉོག་འཕྲོས་ཞིང་། རྒྱལ་མཚོག་ཚོད་བཟུང་མེད་པའི་ཡུམ། །འཆི་མེད་དེས་པར་སྐྱེ་བ་མོ།

DROLMA TENCHEH O-DU SHUWA TSATSAI NAMPAR JUR

JAL CHOG TSE-PAG MEHPAI YUM

CHIMEH NGEHPAR TERWAMO

Tara and the visualized support dissolves
into light, becoming tsatsa,

and again scattering
flowers.

Consort to the highest
victor Tsepagme,

she who truly
bestows immortality,

ཅེ་ཞོ་ཡེ་ནལྲུ་ཉེ་ཏུ་བ་རྣ་བ་ཉེ་ཏུ་རྩེ་རྩྩ་གཤིན་གཤིན་གཤིན་ཏུ་བ་དཀྱིལ་དེ་ཉེ་ཏུ་ཡོ་ནོལ་ཨོ་ཤི་བ་དེ་མ་དུ་བྱ་མ་ཆེ་སྒྲུ་རྒྱ།

OM YEH DHARMA HETU TRABHAWA HETUN TEH-KHEN TATAGATO HAYAWADEH TEH-KHEN TSA YO NIRODHA EWAM BADI MAHA SHRAMANA SO HA

བཙོ་བཙུང་	༄༅། །ཚོགས་མཚོན་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེས་པ་བརྟུགས་སོ།།	ན་མོ་གྲུ་རུ་ཨྱུ་བྱ་རུ་ཡེ།	།ཐབས་ཤེས་ཚོགས་རྗེས་གཙའ་མ་འདུ་བྱས་ཏེ།	ཨོ་བཙྨ་ཨེ་མྲི་ཏྲས་བསངས། སྲུ་བྱུ་ཤམ་
	<i>The extremely concise feast offering.</i>	NAMO GURU ARYA TARAYEH	<i>Having gathered the pure feast-offering substances of skillful means and wisdom</i>	OM BENZA AMRITA... ...SOBHAWA...
	ལྷུངས། །ཚོགས་རྗེས་མི་དམིགས་སྣོངས་པར་གྱུར། །སྣོང་ལས་ཡི་རྩི་རྣམ་མེད་སྣོང་། །ཨེ་ལས་ཐོད་བའི་སྣོད་ཡངས་པར། །ཚོགས་རྗེས་ཡེ་ཤེས་བདུང་	TSOK DZEH MIMIG TONGPAR JUR <i>The feast-offering substances become non-referential emptiness,</i>	TONGLEH RAMYAM LUNG MEI TENG <i>from emptiness upon the wind and fire, Yam, Ram,</i>	AH LEH TUHPAI NUH YANGPAR <i>the syllable 'Ah' becomes a vast skull cup,</i>
ཕྱི་འཛོམས། །ཟག་མེད་སྤྱིན་ཡུང་ཆེན་པོར་གྱུར། །ཨོ་ཨུཾ་ཧྲཱི་ཏྲ་ཧྲཱིཾ་ ལྷུག་གྲུ་བཙུག་ལན་གསུམ།	TSI TSO <i>offering substances,</i>	ZAGMEH TRINPUNG CHENPOR JUR <i>which becomes vast undefiled clouds of offerings.</i>	OM AH HUNG HA HO HRI <i>repeat three times with the mudra.</i>	NAMO TABSHEH NYIMEH TSOG CHO DI NGOWO <i>These feast-offering substances of skillful means and wisdom inseparable,</i>

བཙུང་ལྷུང་	༄༅། །དངོས་གྲུབ་སྤྱིན་ཡུང་ལྷེམ་སོ་ལྷེམ། །ཡེ་ཤེས་རང་མདངས་ཡ་ལ་ལ། །ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱབས་ཀྱིས། །བྱིན་གྱིས་རྣམས་སྤྱིར་གཤེགས་	ནས་སུ། །ཟག་མེད་ཚོགས་མཚོན་བཞེས་སུ་གསོལ། །གྲུ་རུ་དེ་ཤ་ཏཱ་ཀི་འུ་ཏཱ་ཏཱ་ལ་པ་ལི་ཤཱ་ར་ཨེ་ཤེ་ཤ་ཨེ་ཤེ། །གྲུ་རུ་དེ་ཤ་ཏཱ་ཀི་འུ་ཏཱ་ཏཱ་ལ་པ་ལི་		
	<i>vast clouds of your accom- plishments, Dem-Se-Dem</i>	YESHE RANG DANG YALALA <i>the radiance of your wisdom, Ya-La-La</i>	CHECHI JEHSU DAG DRUB CHI <i>That we may practice by following your example</i>	JINJILOB CHIR SHEG <i>grant your blessings, and having come here</i>
	NEH SU <i>accept these stainless feast offerings.</i>	ZAGMEH TSOK CHUH SHEH SU SOL <i>accept these stainless feast offerings.</i>	GURU DEWA DAKINI ARYA TAREH SAPARI WARAH AHWEH SHAYA AH AH	GURU DEWA DAKINI ARYA TAREH SAPARI
ཤཱ་ར་མ་རུ་ཨེ་མྲི་ཏྲ་ག་ཅ་ཅ་ཨི་དྲོ་བ་ལི་ཏྲ་ཁ་ཁ་ལུ་ཉི་ལུ་ཉི།	WARA MAHA AMRITA GANATSATRA IDAM BALING TA KHA KHA KHAH HI KHAH HI	<i>Holding aloft the substances of skillful-means and wisdom:</i>	ཐབས་ཤེས་རྗེས་བཏེགས་བཞེན།	DIR NI CHONAM ZANGPOR TUH <i>Behold the excellent dharma here,</i>
			འདིར་ནི་ཚོས་རྣམས་བཟང་པོར་སྣོད། །ཡེ་ཤེས་རང་བཞེན་ཚོས་	YESHE RANGSHIN CHO <i>these offering substances having the</i>

ལྷ་པོ་དྲུག་	<p>རྣམས་ཀྱིས། །གདོད་ནས་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་ཉིད། །རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་དགོངས་ཏེ་རོལ། །ལེན་པ་པོས། །རིན་ཐང་མེད་ལས་ལེགས་འོང་ཚོས། །ཉོན་མོངས་དྲི་</p>
	<p>NAM KUN DUHNEH LHUNDRUB DAGPA NYI RANGSHIN CHIGTU GONGTEH ROL RIN TANG MEHLEH LEG ONG CHO NYONMONG DRI <i>nature of wisdom,</i> <i>primordial, spontaneous, pure,</i> <i>perceiving them of one nature, enjoy them.</i> <i>The reply: Thus priceless, excellent, pleasing dharma,</i> <i>free from</i></p>
	<p>མ་ཀུན་བྲལ་བ། །གཟུང་དང་འཛིན་པ་རྣམ་པར་སྦངས། །ཨ་ཉོ་མ་ཏུ་སྲུ་འོ། །ཚོགས་ལ་རོལ། །ལྷག་མ་བྲན་ཏེ། །བུཅུ་ཨ་མི་ཏ་ཏུ་ཏ་ཏེ་ཏེ། །ལན་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ།</p>
<p>MA KUN DRELWA ZUNG DANG DZINPA NAMPAR PANG AHHO MAHA SU KHAM PENTSA AMRITA HUNG HA HO HRI <i>all afflictions and impurities,</i> <i>completely abandoning grasping and the grasped.</i> <i>enjoy the tsok:</i> <i>Sprinkle the remainder</i> <i>bless three times.</i></p>	
<p>ཕྱི། །ལྷག་ལ་རོལ་པའི་དོ་རྗེ་ཕོ་ཉའི་ཚོགས། །དམ་ཚིག་གནས་འདིར་ལྷུང་དུ་འཁོད་པར་གྱུར། །ཨོ་རྩུ་མ་གྲ་ཏི་ས་ལྷ་རི་སྣ་ར་བྱུང་ཨི་མི་བ་ལི་ག་ཏ་ཅ་ག་ལྷུ་ཇ་</p>	
<p>PEM LHAG LA ROLPAI DORJE PONYAI TSOK DAMTSIG NEHDIR NYURDU KUHPAR JUR OM DHUMA GATI SAPARIWARA BHAYA IMAM BALING GANATSATRA PU DZA <i>The remainder, for the host of playful-vajra messengers</i> <i>quickly come from the place of commitment and be present here.</i></p>	

White Tara - Tsok

ལྷ་པོ་དྲུག་	<p>བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེ། །རང་བཞིན་བདེ་སྟོང་བྱང་ལུག་ཉིད། །ཅུ་བརྒྱད་སྐྱེ་མ་རྣམས་ལ་འབུལ། །བུཅུ་ཨ་མི་ཏ་ག་ན་ཅ་ག་ལྷུ་ཇ་འཁ་ཏི། །དམ་ཅན་ཚོས་སྲུང་</p>
	<p>DUTSI JAMTSO CHEH RANGSHIN DEHTONG ZUNGJUG NYI TSAJU LAMA NAMLA BUL PENTSA AMRITA GANATSATRA PUDZA KHAHI DAMCHEN CHOSUNG <i>in essence a vast ocean of nectar,</i> <i>its nature bliss and emptiness unified,</i> <i>to the root and lineage gurus I offer.</i> <i>To the oath-bound guardians of dharma</i></p>
	<p>རྣམས་ལ་འབུལ། །བུཅུ་ཨ་མི་ཏ་ག་ན་ཅ་ག་ལྷུ་ཇ་འཁ་ཏི། །པོ་ཏ་ལ་ཡི་ཞིང་ཁམས་ནས། །རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མ་ཚོ་ཡི་ལྷ། །གྲངས་མེད་སྐྱུལ་དང་ཡང་སྐྱུལ་ཚོགས།</p>
<p>NAMLA BUL PENTSA AMRITA GANATSATRA PUDZA KHAHI POTALA YI SHINGKHAM NEH JETSUN DROLMA TSEYI LHA DRANG MEH TRUL AND YANG TRUL TSOK <i>I offer,</i> <i>From the realm of Potala,</i> <i>the noble Tara and life-deities</i> <i>a countless host of emanations and secondary emanation,</i></p>	
<p>མཛེས་པའི་མཚན་དབེ་ལྷ་ལྷ་ཤར། །ཡན་ལག་དྲུག་ཅུའི་གསུང་དབྱངས་སྟོན། །ཟག་མེད་བྱུགས་རྗེས་ཀུན་ལ་གཟིགས། །བྱིན་རྒྱབས་ཆར་རྒྱུན་སི་ལི་ལི།</p>	
<p>DZHEPAI TSENPEH DATAR SHAR DZHEPAI TSENPEH DATAR SHAR ZAGMEH TUGJEH KUNLA ZIG JINLAB CHARJUN SILILI <i>beautified by all the marks and signs, shining like the moon,</i> <i>having the sixty aspects of melodious speech,</i> <i>with undefiled compassion you gaze on all,</i> <i>the continuous rain of your blessings, Si-Li-Li,</i></p>	

White Tara - Tsok

20 ལྔ	ལྟ། །ལྷ་ཉི་ལྷ་ཉི་རྩྱུ་ལའ་སྣ་རྒྱ། ལན་གསུམ་གྱིས་བསྐོ། བདག་ཅག་རྣལ་འབྱོར་ཚོས་བཞིན་གྲུབ་པ་པོའི། །སྲོང་གྲོགས་ཐེན་ལས་ཐོག་མེད་སྐྱབ་པར་	KHAKHI KHAHI HUNG PEH SOHA	dedicate three times.	DAGCHAG NALJOR CHOSHIN DRUBPAPOI	May the activities of us, the yogis, who practice the dharma, and	DONG DROG TRINLEH TOGMEH DRUBPAR	our colleagues be unhinderedly accomplished.		
	གྱིས།། །རྣམ་གཏོར་ལུལ། དག་གཅེང་མཚོན་པའི་ཚོགས་འཁོར་འདི་ལུལ་བས། །ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོགས་ཟག་མེད་བདེ་བས་མཉེས། །ཚོས་སྲུང་དམ་ཅན་ལུགས་	JI	offer the remainder tormas.	DAG TSANG CHOPAI TSOGKHOR DI PHUL WAE	Having offered this pure, clean, feast gathering,	YESHE LHA TSOK ZAGMEH DEWEH NYEH	may the host of wisdom deities delight in unsullied bliss,	CHOSUNG DAMCHEN TUG	may the commitments to the oath-bound
	དམ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་། །རིགས་དྲུག་འགྲོ་ཀྱན་གཏན་བདེའི་གསོས་སུ་སྣོན། །རྣལ་འབྱོར་བདག་ཅག་དམ་ཚོས་བསྐྱབ་པ་ལ། །གོགས་དང་ཉེར་འཚེ་ཞི་ཞིང་	DAM TSUL SHING KANG	dharma protectors be restored,	RIGDRUK DROKUN TENDEI SUHSU MIN	may all beings of the six classes achieve a nourishing stable happiness,	NALJOR DAGCHAG DAMCHO DRUBPA LA	for the yogis who are practicing the holy dharma,	GEGDANG NYER TSE SHISHING	may obstructions and danger be pacified.

Twenty

ཚེས་བཞིན་དུ། །མཐར་ཐུག་རྣམ་མཁུན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

བསྟོ་སྟོན་གིས་བརྗོད་བྲ། ཏཱ་ལི་སི་ཏཱ་ཀུན་མཁུན་ཚེས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་ཀྱིས་མཛད་པའི་སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་ཚེས་

CHO SHIN DU
in accordance
with the dharma,

TARTUG NAMCHEN SANGJEH SHOG
ultimately achieving
omniscient buddhahood!

recite dedications
and aspirations.

The omniscient (VIIIth) Tai Situ Chokyi Jungne composed this
condensed feast offering section for the daily white tara practice,

མཚོན་ཏུང་བསྟུས་འདི་བཞིན་སྐྱད་རིགས་མི་ཅིག་པའི་སྤོབ་ཚོགས་ཀྱི་ཚེད་མཁན་པོ་འགྲུར་མེད་རྗེ་ལུ་ཁྱེས་ཀྱིས་བསྟུས་པ་ལྟར་ཡ་ཀུན་ཏིང་ཏཱ་ལི་སི་ཏཱ་པས་སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་ཁྱེར་ཚོགས་བཅད་དུ་ཁ་བསྟར་མཛད་པ་ལས་བརྒྱས་

at the request of the learned Khenpo Gyurme Tsultrim who wanted it for the sake of his students: and so the Khenting Tai Situpa's Daily White Tara verse was rearranged.

སོ། །།

མཁུན་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་འཕྲུལ་སྒྲོལ་བུ་གྱི་ཡན་ལག་ཏུ་ཚེས་བཞིན་དུ། །མཐར་ཐུག་རྣམ་མཁུན་སངས་རྒྱས་ཤོག།

White Tara - Tsok