



། རྗེ་འཇུག་གློལ་མའི་རྒྱན་འབྲིས་ཕྱིན་ལས་ཀྱི་འབྲུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

*The Regular Practice of Tara Called the Source of All Activities*

**Introduction**

Chenrezig is the emanation of the Buddha Amitabha's compassion and Tara is the emanation of his wisdom. Chenrezig cultivated indomitable courage to benefit all sentient being until the exhaustion of samsara. For limitless kalpas, he benefited sentient beings through bringing them to the state of liberation, however, the total number of sentient beings did not decrease. One day, he become exhausted and tears came to his eyes. Be being overwhelmed by the suffering of sentient beings, these two tears became Tara and Bhrikuti. Tara said to him, "Those who fear the suffering of samsara, I will protect them. Don't fear, I will protect them." Thus she works together with Chenrezig to benefit sentient beings.

Buddha Vairochana made the *Twenty One Verses of Praise to Tara* and taught many Tara Tantra teachings. She has countless manifestations with different numbers of faces and hands. Acharya Ashvagosh said "The body of Tara manifests in many forms such as Brahma,

2	<p>Vishnu, Shiva, wrathful forms, peaceful forms, Uma Deva, and so forth, Mamaki, Tara, Pantari, Buddha Lotsani, and so on, depending on the level of sentient beings. She is the basis of the manifestation of all female deities. In India, she manifested as Mayadevi, the mother of Buddha, Gelongma Pelmo and Lady Mandarawa and so forth, and in Tibet, Dakini Yeshe Tsogyal, Machig Lobdron, Achi Chokyi Drolma, and many of the Abbesses of the Drikung Terdom nunnery. Just hearing her name with devotion frees one from the eight or sixteen fears. Practicing her meditation and reciting her mantras dispels all obstacles. One will be born in Dewachen, the pure land of Buddha Amitabha.</p>	Green Tara
---	--	------------

3	<p>ॐ ལྷོ་སྐྱུ་མྱེ། །རྒྱལ་ཀུན་ཕྱིན་ལས་རང་གཟུགས་གཅིག་འདུས་པ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་པའི་ཡུམ་ཆེན་མོ།  <i>OM SWASTI The embodiment of all the victorious one's activities, the great mother of the Buddhas of the three times, the supreme object of hope for the beings of these degenerate times,</i></p> <p>སྐྱེགས་དུས་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་རེ་ལྷོས་མཚོག། །འཕགས་མར་འདུད་དོ་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཚུལ།  <i>I surrender to the Nobel One. Please grant the ordinary and extraordinary achievements.</i></p> <p>།གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་འཕགས་མའི་སྐྱེ་རྟེན་གྱི་དུང་དུ་ཅེ་འགྱུར་མཚོན་པའི་ཡོ་བྱད་གཤམས་རང་ཉིད་སྟན་བདེ་བར་ལྷོད་མཐོ་སྐྱོ་  <i>In an appropriate place in the front of an image of the Tara, perform all the offerings that one can arrange. Sit in a</i></p> <p>ལྷོག་རྒྱམ་བཞི་དང་སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ལེགས་པར་མདུན་བསུས་ནས་ལྷ་ཡི་རྒྱམ་འགྱུར་ལ་འདི་ལྟར་བརྩོན་པར་བྱ།  <i>comfortable place with a relaxed mind. Establish the mind in the four foundations, take refuge and bodhicitta, and pursue the deity yoga.</i></p>	Green Tara
---	---	------------

4

། །མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་སོགས་སྐབས་སུ་མཚེ།

CHOG-SUM KUN-DÜ PHAG-MAY LHA TSOG LA/ CHANG-CHUB BAR-DU DAG-SOG KYAB-SU CHI/

To the assembly of the Bhagawati deities, the embodiment of the Triple Gem, I and others take refuge until

།འགྲོ་ཀུན་སྲིད་པའི་འཛིགས་ཚོགས་ལས་སྐྱོབ་ཕྱིར། །བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་དམ་པ་རབ་བསྐྱེད་དོ། །ལན་གསུམ།

DRO-KUN SI-PAY JIG-TSOK LAY KYOB CHIR/ CHANG-CHUB SEM-NYI DAMPA RAB KYE DO/ (3X)

enlightenment is achieved. In order to protect all sentient beings from the fears of Samsara, I cultivate the two types of bodhicitta. Repeat three times.

Green Tara

5



ཨོ་ཤུའུ་རྟ་རྩ་ཀ་བརྩ་སྤ་སྤ་ལྷ་མུ་ལྷ་མུ་ཀོལ་ཀོ།།

OM SHUNYATA JANA BAZRA SVABHAVA ATMA KOHAM

།གཟུང་འཛིན་འདུས་པའི་ཚོས་རྣམས་སྦྱང་པར་སྦྱངས། །སྦྱང་པའི་ངང་ལས་བསྐྱེད་འཁོར་ཡངས་པའི་དབུས།

ZUNG-DZIN DÜ-PAY CHÖ-NAM TONG-PAR JANG/ TONG-PAY NGANG-LAY SUNG-KHOR YANG PAY Ü/

All the phenomena of grasping and fixation dissolve into emptiness. The vast protections manifest from that

།པད་ཟེའི་སྦྱང་ན་རང་རིག་རྩྱེ་ལྷང་ག། །འོད་ཟེར་སྦྱོས་ཏེ་འགྲོ་དུག་སྐྱོབ་པ་སྦྱང།

PE-DAI TENG-NA RANG-RIG TAM JANG GU/ WÖ-ZER TRÖ-TE DRO-TRUG DRIB-PA JANG/

emptiness. At the center, is a lotus and moon disk. On that is a green TAM ( ། ), the nature of ones awareness.

Green Tara

6	<p>             །ཀྱལ་མཚོད་ཚུར་བསྐྱུས་རང་ཉིད་འཕགས་མའི་སྐྱེ། །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་ཞུའཕྱལ་འཛིན།              GYAL-CHÖ TSUR-DÜ RANG-NYI PHAG-NAY KU/ ZHAL-CHIG CHAG-NYI CHOG-JIN UTPAL ZIN/              Light radiates and purifies the obscuration of all sentient beings. It then makes offering to all the Buddhas and           </p> <p>             །ཞབས་གཉིས་ཕྱིད་སྦྱིལ་འགྱིང་སྟབས་གཞོན་རྒྱུའི་ཚུལ། །ལྗང་ཚོན་དར་དང་རྩའི་དོ་ཤལ་ཅན།              ZHAB-NYI CHE-KYIL GYING TAP ZHON-NU TSUL/ JANG-NGON TAR-DANG RATNAY DO-SHAL CHEN/              returns. I become Tara with one face and two arms in the giving mudra, holding a green lotus, two legs in the half           </p> <p>             །མཚན་དཔེ་འོད་འཕྲོ་ལོངས་སྦྱིད་ཚོགས་པའི་སྐྱེ། །གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཀུན་སྦྱོས།              TSEN-PE WÖ-TRÖ LONG-CHÖ ZOG-PAY KU/ NAY-SUM DRU-SUM WÖ-ZER CHOG-KUN TRÖ/              lotus posture, with a dignified youthful form, blue-green in color, wearing silken robes and jewel ornaments, radiat-              ing light, in the Sambhogakaya form. Light manifests to all directions from the three syllables in the three places           </p>	Green Tara
---	--	------------

7	<p>             །ཀྱལ་ཀུན་མཁྱིན་བརྩེའི་འོད་ཟེར་རང་ལ་བསྐྱེམ། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་རང་གཟུགས་ཡུམ་ཆེན་མོ།              GYAL-KUN KHYEN-TSE WÖ-SER RANG-LA TIM/ DÜ-SUM DE-SHEG RANG-ZUK YUM CHEN-MO/              bringing all the Buddha's wisdom, compassion and activities which dissolve into me. I become the embodiment of              the Sugatas of the three times.           </p> <p>             མཚོད་པ་ནི། ཨོྃ་ཨྲཱཏཱ་དྲཱེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཨཱཾྃ་པ་དི་ཙྃ་སྐྱུ་དྲཱེ། པཱཿ། པཱཿ། དུཎྜཱེ།              Offerings: OM ARYATARE SA-PARI WARA ARGAM PRATITSA SVAHA/ PADYAM/ PUSHPAM / DHUPAM/              ཨྱུ་ལོ་ཀླ། མཇླེ། ཀེ་ཤི་དེ། ཤཱུ་པ་དི་ཙྃ་སྐྱུ་དྲཱེ།              ALOKAM/ GHANDHE/ NAIWITE/ SHAPTA PRATITSA SVAHA/           </p>	Green Tara
---	--	------------

8

བསྐྱོད་པ། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པའི་གྱིས། །ཞབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བདུད་ནས།

Praise: LHA-DANG LHA-MIN CHÖ-PAN GYI/ ZHAB-KYI PE-MO LA-TÜ NAY/

*Praise:* The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet,

།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆལ་བསྐྱོད།

PHONG-PA KUN-LAY DROL-DZAY MA/ DROL-MA YUM-LA CHAK-TSAL TÖ/

You who liberate from all unfavorable conditions, I praise and prostrate to Mother Tara.

།ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྤེང་དྲྀ་ལྷུང་སྤྲལས་ཀྱིས་སྐྱོད། །མཚོད་སྤྱིན་རྒྱལ་ཀུན་མཚོད་དེ་བྱིན་ལྷབས་བལྟས།

THUG-KAR DA-TENG TAM-JANG NGAG-KYI KOR/ CHÖ-TRIN GYAL-KUN CHÖ-TE JIN-LAB DÜ/

*Mantra Recitation:* On a moon disk at the heart level is a TAM syllable surrounded by the mantra, radiating light to

Green Tara

9

༄༅། །སྣང་སྤོང་དབྱེར་མེད་རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་ཞལ། །སླར་ཡང་སྤྲལས་ལས་འོད་ཟེར་དཔག་མེད་སྤྲོས།

NANG-TONG YER-ME RAB-JAM GYAL-WAY ZHAL/ LAR-YANG NGAG-LAY WÖ-ZER PAK-ME TRÖ/

all the Buddhas bringing back the blessings which dissolve into me, revealing the inseparability of appearance

།ཕྱི་སྤོང་བདེ་ཙན་ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས། །འཕགས་མའི་སླར་གྱུར་སྤྲལས་ཀྱི་རང་སྤྲོ་སྤྲོགས།

CHI-NÖ DE-CHEN NANG-CHÜ KYE-DRO NAM/ PHAG-MAY KUR-GYUR NGAG-KYI RANG-DRA DROK

and emptiness, the nature of the infinite qualities of all Buddhas. Again from the mantra, infinite light radiates which transforms all outer phenomena into Dewachen, all beings into Tara's forms, all reciting the secret mantra.

ཨོྲཱེ་ཏཱེ་ཏཱཱེ་ཏཱེ་ཏཱཱེ། །ཞེས་གཟུགས་སྤྲལས་ཅི་རུས་ཟླ།

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

*Repeat the mantra as many times as possible.*

Green Tara

10	<p style="text-align: center;">མཚོན་པ་ནི། ཨོཾ་ཨྱུ་རུ་དྲེ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨམ་རྩོམ་པ་དེ་རྩོམ་སྤྲུ། སུའྲོ། སུའྲོ། ལྷུ་པ།</p> <p style="text-align: center;">Offerings: OM ARYATARE SA-PARI WARARGAM PRATITSA SVAHA/ PADYAM/ PUSHPAM / DHUPAM/</p> <p style="text-align: center;">ཨྱུ་ལོ་ཀླ། མཉེ། རི་ལྷི་དེ། འཕྲུ་པ་དེ་རྩོམ་སྤྲུ།</p> <p style="text-align: center;">ALOKAM/ GHANDHE/ NAIWITE/ SHAPTA PRATITSA SVAHA/</p> <p style="text-align: center;">བསྐྱོད་པ། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པའི་གྱིས། །འབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བདུད་ནས།</p> <p style="text-align: center;">Praise: LHA-DANG LHA-MIN CHÖ-PAN GYI/ ZHAB-KYI PEMA LA-TÜ NE/</p> <p style="text-align: center;"><i>Praise: The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet,</i></p>	Green Tara
----	---	------------

11	<p style="text-align: center;">༄༅། །ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཇེད་མ། །སྒྲོལ་མའི་ཡུམ་ལ་ཕུག་འཚལ་བསྐྱོད།</p> <p style="text-align: center;">PHONG-PA KUN-LAY DROL DZAY MA/ DROL-MA YUM-LA CHAK-TSAL TÖ/ You who liberate from all unfavorable conditions, I praise and prostrate to Mother Tara.</p> <p style="text-align: center;">བསྐྱེ་རིམ་ །ཕྱི་ནང་སྒྲོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་རང་ལ་ཐིམ། །རང་ཡང་མི་དམིགས་མ་བཅོས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།</p> <p style="text-align: center;">CHI-NANG NÖ-CHÜ WÖ-ZHU RANG-LA THIM/ RANG-YANG MI-MIG MA-CHÖ CHÖ-KYI YING/ <i>Conclusion: All outer and inner phenomena melt into light and dissolve into me. I also melt into the nonobjectified</i></p> <p style="text-align: center;">།འོད་གསལ་དོན་དམ་ཚོས་སྐྱེ་བདེ་བ་ཆེ། །ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྣང་སྲིད་ཕུག་ཅུ་ཆེ།</p> <p style="text-align: center;">WÖ-SAL DON-DAM CHÖ-KU DE-WA CHE/ THA-MAL SHAY-PA NANG-SI CHAG-GYA CHE/ unfabricated Dharmadhatu, the ultimate clear light Dharmakaya, the great bliss. All is in the Mahamudra state—the ordinary mind.</p>	Green Tara
----	--	------------

ཞེས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་བྱ།

*Rest in the nature of mind as such.*

12

བཞེ་བ་ནི། །དགོ་བ་འདི་དང་འཁོར་འདས་བསགས་ཡོད་ཀྱིས། །མཁའ་མཉམ་མ་གན་འགྲོ་བ་ཡོད་དོ་ཅོག།

GE-WA DI-DANG KHOR-DAY SAK-YÖ KYI/ KHA-NYAM MA-GYEN DRO-WA YÖ-DO CHOK/

*Dedication: By this virtue and the virtue accumulated in Samsara and Nirvana, and the innate nature, may all the*

།དུག་ལྷ་རང་གྲོལ་ཡི་ཤེས་ཆེན་པོའི་གྲོང་། །དགག་སྐྱབ་བྲལ་བའི་འཕགས་མའི་སྐྱ་ཐོབ་ཤོག།

DUK-NGA RANG-DROL YE-SHE CHEN-PÖ LONG/ GAK-DRUB DROL-WAY PHAG-MAY KU-THOB SHOG/

*mother sentient beings countless as infinite space attain the form of Noble Tara, free from rejection and acceptance, the state of great wisdom which is liberated from the five poisons.*

Green Tara



།རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏིལྱི་རྒྱ་རོ་དང་། །མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་གླམ་པོ་པ།

DORJE CHANG CHEN TILLI NARO DANG/ MARPA MILA CHÖ JE GAMPOPA/

Dorje Chang, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Dharma Lord Gampopa,

།ཕག་མོ་གྲུ་པ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ། །བཀའ་བརྒྱུད་སྲ་མ་རྣམས་ཀྱི་བཀྱིས་ཤོག།

PHAGMO DRUPA GYALWA DRIKUNGPA/ KAGYU LAMA NAMKYI TASHI SHOG/

Phagmodrupa and Lord Drigungpa, please bestow upon us the most auspicious blessing of all the Kagyu Lamas.

།བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉིས་པའི་དབྱ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ཏེ།

SO-NAM DI-YI THAM-CHE ZIG-PA NYI/ THOB-NE NYE-PAY DRA-NAM PHAM-CHE TE/

*By this virtue may I achieve the all knowing state and may all who travel on the waves of birth, old age, sickness and death*

13

14

།སྐྱེ་གླ་ན་འཆི་བ་སློང་འབྲུག་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྦྱོལ་བར་ཤོག།

KYE-GA NA-CHI BA-LONG TRUG-PA YI/ SI-PAY TSHO-LEY DRO-WA DROL-WAR SHOG/  
cross the ocean of samsara by defeating all enemies—confusion (the cause of suffering).

།བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག།

CHANG-CHUB SEM-CHOG RIN-PO CHE/ MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG/  
Bodhichitta, the excellent and precious mind. Where it is unborn, may it arise.

།སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/ GON-GNE GONG-DU PHEL-WAR SHOG/  
Where it is born, may it not decline, but ever increase, higher and higher.

15

༄༅། །ལྷ་མ་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་བར་གསོལ་བ་འདེབས། །མཚོག་དུ་སྐྱེ་ཆེ་རིང་བར་གསོལ་བ་འདེབས།།

LA-MA KU-KHAM SANG-WAR SOL-WA DEB/ CHOG-TU KU-TSHE RING-WAR SOL-WA DEB/  
I pray that the Lama may have good health and long life.

།འབྲིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །ལྷ་མ་དང་འབྲུལ་བ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།།  
TRIN-LEY DAR-SHING GYE-PAR SOL-WA DEB/ LA-MA-DANG DRAL-WA ME-PAR JYIN-GYI LOB/

I pray that your Dharma activities spread far and wide. I pray that I may not be separated from you.

།འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱིན་པ་དང་། །ཀུན་དུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་དེ།།

JAM-PAL PA-WÖ JI-TAR KHYEN-PA DANG/ KUN-TU SANG-PO DE-YANG DE-SHIN TE/  
As Manjushri and likewise Samantabhadra realized the ultimate state, Buddhahood,



16

།དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་སྲིད་སྲུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་བསྐྱེ།

DE-DAG KUN-GYI JE-SU DAG-LOB CHING/ GE-WA DI-DAG THAM-CHE RAB-TU NGO/

I will follow in their path and share the merit for all sentient beings.

།སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།

SANG-GYE KU-SUM NYE-PAY JYIN-LAB DANG/ CHÖ-NYI MI-GYUR DEN-PAY JYIN-LAB DANG/

By the blessing of the Buddha who attained the three kayas; by the blessing of the truth of the unchanging Dharma-as-such;

།དགེ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །ཇི་ལྟར་བསྐྱེས་བཞིན་སློན་ལམ་གྱུ་བ་པར་ཤོག།

GE-DUN MI-CHE DÜ-PAY JYIN-LAB KYI/ JI-TAR NGÖ-SHIN MON-LAM DRUB-PAR SHOG/

by the blessing of the indivisible Sangha order; may the merit I share bear fruit.

17



།བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་སྐབས་དུ་བསམས་པ་དང་།

DAK-DANG KHOR-DAY THAM-CHAY KYI/ DU-SUM DU-SAG PA-DANG/

By the virtues collected in the three times by myself and all beings in samsara and nirvana,

།ཡོད་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདིས། །བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུར་དུ་

YÖ-PAY GE-WAY TSA-WA DI/ DAG-DANG SEM-CHEN THAM-CHAY NYUR-DU

and by the innate root of virtue, may I and all sentient beings quickly attain

སླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗེས་པའི་བྱང་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག།

LA-NA ME-PA YANG-DAG-PAR DZOG-PAY JYANG-CHUB RIN-PO-CHE THOB-PAR GYUR CHIG/

unsurpassed, perfect, complete, precious Enlightenment.

18

ཤེ་ཇཱ་ཀུན་ཟེ་གས་ཀུན་མཁྱིལ་ཚོས་ཀྱི་ཇི། འདྲིལ་ལ་གནས་ལ་དབང་ཐོབ་འབྲི་གུང་པ།

SHE-JA KUN-ZIG KUN-KHYEN CHÖ-KYI JE/ TEN-DREL NE-LA WANG-THOB DRI-GUNG-PA/

May the teaching of the great Drigungpa Ratna-Shri, who is omniscient, Lord of the Dharma, Master of interdependence,

རིན་ཆེན་དཔལ་གྱི་བསྟན་པ་སྲིད་མཐའི་བས། །བཤད་སྐྱབ་ཐོས་བསམ་སྦྱོམ་པས་འཛིན་གྱུར་ཅིག་སཌ་མཚུ་ལོ།།

RIN-CHEN PAL-GYI TEN-PA SI-TAY BAR/ SHE-DRUB THÖ-SAM GOM-PEY ZIN-GYUR CHIG/

continue and increase, through study, practice, contemplation and meditation until the end of samsara.

Sarva Mangalam



འཕགས་མ་སྐྱེལ་མའི་གསོལ་འདེབས་སྐྱབས་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

SUPPLICATION TO TARA, THE SEVEN PROTECTORS.

19

ལྷོ། །མ་སྐྱེ་བ་མེད་པའི་ཚོས་དབྱིངས་ན། །ཡུམ་ཇི་བཙུན་ལྷ་མོ་སྐྱེལ་མ་བཞུགས།

MA KYE-WA ME-PAY CHÖ-YING NA/ YUM JE-TSUN LHA-MÖ DROL-MA ZHUG/

In the unborn Dharmadhatu abides the Reverend Mother, the deity Tara.

དི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱོད་མ། །བདག་འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

DE SEM-CHEN KUN-LA DE-TER MA/ DAG JIK-PA KUN-LAY KYAB-TU SOL/

She bestows happiness on all sentient beings. I request her to protect me from all fears.

།རང་ཚོས་སྐྱེ་ཡིན་པར་མ་ཤིས་པར། །སེམས་ཉོན་མོངས་དབང་དུ་གྱུར་པ་ཡི།

RANG-CHÖ-KU YIN-PAR MA-SHE PAR/ SEM-NYON-MONG WANG-DU GYUR-PA YI  
Through not understanding oneself as Dharmakaya, one's mind is overpowered by the kleshas.

།མ་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །ཡུམ་ལྷ་མོ་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

MA KHOR-WAR KYAM-PAY SEM-CHEN LA/ YUM LHA-MÖ KHYO-KYI KYAB-TU SOL

Our mothers, sentient beings, wander in samsara. Please protect them, Deity Mother.

།ཚོས་སྣང་ནས་རྒྱུད་ལ་མ་སྐྱེས་པར། །ཐ་སྣང་ཚིག་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས།

CHÖ NYING-NE GYU-LA MA-KYE PAR/ THA-NYE TSIK-GI JE-DRANG NE/

If the meaning of Dharma is not born in one's heart, one just follows the words of conventional meaning.



།གུབ་མཐའ་ངན་པས་བསྐྱས་པ་ལ། །ཡུམ་ཡང་དག་གི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

DRUB-THA NGEN-PAY LÜ-PA LA/ YUM YANG-DAK-GI LHA-MÖ KYAB-TU SOL/

Some are deceived by dogma. Please protect them, Perfect Mother.

།རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། །མ་ཐོང་ནས་གོམས་པར་མི་བྱེད་པར།

TOK-PAR KA-WA RANG-GI SEM/ THONG-NE GOM-PAR MI-CHE PAR/

It is difficult to realize one's mind. Some realize, but do not practice.

།བྱ་བ་ངན་པས་གཡེངས་པ་ལ། །ཡུམ་དྲན་པའི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

CHA-WA NGEN-PAY YENG-PA LA/ YUM DREN-PAY LHA-MÖ KYAB-TU SOL/

Their minds wander to wordly activities. Please protect them, Deity Mother of Recollection.

།སེམས་རང་བྱུང་གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་ལ། །གཉིས་སུ་འཛིན་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས།

SEM RANG-JYUNG NYI-ME YE-SHE LA/ NYI-SU ZIN-PAY BAG-CHAK KYI/

Non-dual wisdom is the self-born mind. By the habits of grasping at duality,

།ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་བཅོངས་པ་རྣམས། །བྱལས་གཉིས་མེད་ཀྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

JI-TAR CHE-KYANG CHING-PA NAM/ THUK NYI-ME-KYI LHA-MÖ KYAB-TU SOL

some are bound, no matter what they do. Please protect them, Deity of Non-dual Wisdom.

།ཡང་དག་གི་དོན་ལ་གནས་བྱས་ཀྱང་། །རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་མི་ཤེས་པས།

YANG DAG-GI DON-LA NAY-CHE KYANG/ GYU DRE-KYI TEN-DREL MI-SHE PAY/

Although some abide in the Perfect Meaning\*, they don't realize the interdependence of cause and effect.

\*Shunyata.

།ཤེས་བྱའི་དོན་ལ་མྱོངས་པ་ལ། །ཡུམ་ཀུན་མཁྱེན་གྱི་ལྷ་མོས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

SHE-CHAY DON-LA MONG-PA LA/ YUM KUN-KHYEN<sup>KYI</sup> LHA-MÖ KYAB-TU SOL/

They are ignorant of the meaning of objects of knowledge. Please protect them, Omniscient Deity Mother.

།སྒྲིབ་བྱལ་ནམ་མཁའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །ཐམས་ཅད་དེ་དང་དབྱེར་མེད་ཀྱིས།

TRO-DRAL NAM-KHAY TSEN-NYI CHEN/ THAM-CHAY DE-DANG YER-ME KYI/

The nature of space is free from boundaries. Nothing is different from that.

།ད་དུང་སློབ་མའི་གང་བླ་ལ། །ཡུམ་ཇོགས་སངས་ཀྱིས་བསྐྱབ་དུ་གསོལ།

DA-DUNG LOB-MAY GANG-SAK LA/ YUM-DZOK SANG-GYAY-KYI KYAB-TU SOL/

Still, practioners and disciples don't realize this. Please protect them, Perfect Buddha Mother.

24

Once when Lord Jigten Sumgon was staying at Echung cave having attained Buddhahood, he had a vision of the seven Taras. At that time he made this supplication prayer.  
This prayer has manifold magnificent blessing.


25

**Dedication Prayer**  
by  
Lord Jigten Sumgon

Glorious, holy, venerable, precious, kind root and lineage Lamas,  
Divine assembly of Yidams and assemblies of Buddhas, Bodhisattvas, Yogins, Yoginis and Dakinis dwelling in the  
ten directions,  
Please hear my prayer.

By the power of this vast root of virtue,  
May I benefit all beings through my body, speech and mind.  
May the afflictions of desire, hatred, ignorance, arrogance, and jealousy not arise in my mind.  
May thoughts of fame, reputation, wealth, honor and concern for this life not arise for even a moment.  
May my mind-stream be moistened by loving-kindness, compassion, and bodhicitta;  
and through that may I become a spiritual master  
with good qualities equal to the infinity of space.

26	<p>May I gain the supreme attainment of Mahamudra in this very life.          May the torment of suffering not arise even at the time of my death.          May I not die with negative thoughts.          May I not die confused by wrong view.          May I not experience an untimely death.          May I die joyfully and happily in the great luminosity of the Mind-as-such          and the pervading clarity of Dharmata.          May I, in any case, gain the supreme attainment of Mahamudra at the time of death or in the bardo.</p> <p><i>Translated from the Tibetan by Venerable Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche with the assistance of Rick Finney.</i></p>	
----	---	--

27	<p style="text-align: center;">            བསྐྱོན་གྱི་མཐའ་གཞན་ཡང་སྐྱོན་པར་བྱའོ།།  <i>Adorn with other dedication prayers.</i> </p> <p>         འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་བསྐྱོལ་བསྐྱེས་སྐྱོན་འབྱུང་འདི་ཡང་དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་བའི་ངོར་མཁན་པོ་དཀོན་མཆོག་གིས་  <i>This regular Noble Tara's meditation practice was composed by Venerable Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche</i>          ལྷུ་མཚན་གྱིས་བོད་རྒྱལ་ལོ་༡༧༣༠་རབ་བྱུང་༡༧་ཚུ་བྱ་ལྔ་བ་དང་པོའི་ཚེས་༢༥་ཕྱི་ལོ་༡༩༩༣་ཚེས་༣༠་ཉིན་གྱིས་པའི་དགེ་བས་མཐའ་ཡས་  <i>at the repeated requests of several practitioners, in the Tibetan King year of 2120 and Rabjung 17, Water Bird</i>          ཡིད་ཅན་རྣམས་གནས་སྐབས་ཉེར་འཛེའི་འགལ་སྐྱེད་ཞི་སྤོ་མཐའ་ཐུག་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་སར་སྤྲིགས་པའི་རྒྱུར་བསྐྱོལ།།  <i>year, the first month, 28th day (March 20 1993). By this virtue may all limitless sentient beings, in the conventional</i>  <i>level be free from all undesirable conditions, and ultimately may they achieve the omniscient state of the victori-</i>  <i>ous one. Sarva Mangalam.</i> </p>	Green Tara
----	--	------------

*This text has translated by Venerable Khenpo Konchog Gyaltshen Rinpoche and Michael G. Essex at the Ratna Shri retreat center on May 9, 1993. The Tibetan was typed by Lama Tenzin Chopel. Desktop publishing by Michael G. Essex.  
This printing was sponsored by the late Shieh Chung-Chin and Mr. Chenming Cheng.*

© 1994 Tibetan Meditation Center. All rights reserved. No portion of this text may be reproduced in any form without prior written permission of the publisher.

Distributed By Vajra Publications Inc  
20 West University Ave. Suite 301V  
Gainesville FL 32601 USA  
[www.vajrapub.com](http://www.vajrapub.com) (352) 381-0088