

ལྷན་

༄༅། ལྷོ་ལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚེ་བྲིད་ལྷ་བའི་ཚུ་བྱམ་གྱི་མཉམ་ལེན་སྣང་པོར་བསྐྱུས་པ་

ནག་འགྲོའི་བསྐྱབས་མཚོག་ཏུ་བཀོད་པ་བཞུགས་སོ། །

Drolkar Druptap Gyayba

*The Distilled Essence for Practicing the Flowing River of the Moon, A Manual of Instructions
for the Longevity Sādhana of White Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel*

ལྷན་

། ལྷོ་ལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སློབ་མ་བརྒྱུད་
A supplication to the lineage of gurus of White

ལྷན་ཅུ་བའི་སློབ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྨྲི་བོར་
tsa we la ma rin po che Dak gi chi wor

གོ་ནས་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །སྨྲ་བ་སྨྲུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་
go ne je sung te Ku sung tuk kyi ngö



པའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། ། །ཨོྲ་ལྷ་སྟེ། །དབལ་
Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel: Oṃ svasti. Pel den

པུ་ལྷ་འི་གདན་བཞུགས་ནས། །བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་
pe me den shuk ne Ka drin chen pö

གྲུབ་སྦྱུལ་དུ་གསོལ། །ཐུབ་པའི་དབང་པོ་རྗེ་བཙུན་
drup tsal du sol Tup pe wang po Jetsun

འཇམ་མཁའ་མཚོ།

འཇམ་མཁའ་མཚོ།

འཇམ་མཁའ་མཚོ།

[Please note: This text is meant to be recited aloud. The supplemental information is not read aloud. In the translation, rather than phonetics, has been given in such according to the pronunciation system of the Tibetan standard Sanskrit transliteration.]

A Supplication to the Lineage of Gurus of White
Glorious and precious
Seated on a lotus on the
Out of your great kindness
And grant the siddhis of



material in italics, which gives instructions and phonetics that accompany the Tibetan text, English places. Sanskrit mantras are rendered in the phonetics letters; in the English translation, they are given in

Tārā, the Wish-fulfilling Wheel. Om svasti.
root guru,
crown of my head,
watch over me,
body, speech, and mind.

Tārā

3

White

སྒྲོལ་མའི་ཞབས། ངག་དབང་གྲགས་པ་དོ་རྗེ་གདན་པ་དང་། བ་རི་ལོ་ཙཱ་གྲུབ་ཆེན་གླེ་ནག་པ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲོལ་། བཤེས་གཉེན་གླེ་པ་

Drolme shap Ngawang Drakpa Dorje Denpa dang Pari Lotsa Drupchen Lenakba Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol She nyen Drepa

མཉམ་མེད་སྐམ་པོ་པ། སྒོམ་ཚུལ་ཤེས་རབ་བྱང་ཚུབ་འདུལ་འཛིན་ཞབས། འབྲི་གུང་གླིང་པ་དམ་ཚོས་གླིང་པ་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲོལ་།

nyam me Gampopa Gomtsul Sherap Jangchup Duldzin shap Drigung Lingpa Damchö Lingpa la Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol

ཚོས་ཀྱི་ཚུལ་བྲིམས་མཉམ་མེད་ལྷ་ལྷུང་པ། ཐོག་གནས་པ་དང་ཚོས་ཀྱི་དབང་ལུག་ཞབས། རྗེ་དགའི་འདྲེན་མཚོག་བྱང་ཚུབ་བཟང་པོ་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་

Chökyi Tsultrim nyam me Lhalungpa Toknepa dang Chökyi Wangchuk shap Kye gü dren chok Jangchup Sangpo la Sol wa dep so tse

ཡི་དངོས་གྲུབ་སྒྲོལ་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་བཀྲ་ཤིས་རྣམ་རྒྱལ་ཞབས། བསོད་ནམས་ལྷ་དབང་དཔལ་ལྷན་རྒྱལ་མཚན་དང་། མཁས་གྲུབ་དབང་པོ་རྗེ་བཙུན་ཤིན་

yi ngö drup tsol Tam che khyen pa Tashi Namgyal shap Sonam Lhawang Palden Gyaltzen dang Khedrup Wangpo Jetsun Trinlepa

ལྷན་
པོ་

Shākyamuni, lord among sages, most venerable exalted Tārā,
Vagindrakīrti, Vajrāsana,
Bari the Translator, and great adept Lenakpa —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

Spiritual mentor Drepa, venerable Gampopa,
Gomtsul Sherap, venerable Jangchup Duldzin,
Drigung Lingpa, and Damchö Lingpa —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

Chökyi Tsultrim, incomparable Lhalungpa,
Toknepa, venerable Chökyi Wangchuk,
And Jangchup Sangpo, sublime guide of many beings —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

Venerable and omniscient Tashi Namgyal,
Sonam Lhawang, Palden Gyaltzen,

ལྷན་
པོ་

ལྷན་
པོ་

Sādhana

5

Long

ལས་པར། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ། ཚར་ཚེན་རྗེ་དང་འཇམ་དབྱེངས་མཁྱེན་བརྩེའི་ཞབས། བསྐྱབ་གསུམ་རྒྱལ་མཚན་དབང་ཕུག་རབ་བརྟན་

Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol Tsarchen Je dang Jamyang Khyentse shap Lapsum Gyaltzen Wangchuk Rabten

དང་། བསོད་ནམས་མཚོག་ལྷན་བསོད་ནམས་མཚོག་གྲུབ་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ། མཁྱེན་རབ་བྱམས་པ་ཚོར་ཚེན་གནས་གསར་བ།

dang Sonam Chokden Sonam Chokdrub la Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol Khyenrap Jampa Morchen Nesarwa

ཀུན་དགའ་སློབ་གྲོས་ཀུན་དགའ་མཁའ་གྲུབ་དབང་། ཀུན་དགའ་བསྟན་འཛིན་མཁྱེན་བརྩེའི་དབང་པོ་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ། སློབ་གྲོས་རྒྱལ་

Kunga Lodrö Kunga Khedrup wang Kunga Tendzin Khyentse Wangpo la Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol Lodrö Gyaltzen

མཚན་སློབ་གཏེར་དབང་པོ་དང་། ཀུན་སྐྱང་ཚེན་པོ་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མ་རྗེ། རིགས་ཀུན་བྱུང་བདག་གཞན་པར་སྟོང་པོ་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ།

Loter Wangpo dang Kun pang chen po Chökyi Nyima je Rik kun khyap dak Shenpen Nyingpo la Sol wa dep so tse yi ngö drup tsol

ལྷན་
པོ།

And venerable Trinlepa, lord among scholars and adepts —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

Lord Tsarchen, venerable Jamyang Khyentse,
Lapsun Gyaltzen, Wangchuk Rapten,
Sonam Chokden, and Sonam Chokdrub —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

ལྷན་
པོ།

Khyenrap Jampa, Morchen, Nesarwa
Kunga Lodrö, powerful Kunga Khedrup,
Kunga Tendzin, and Khyentse Wangpo —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

ལྷན་
པོ།

Lodrö Gyaltzen, Loter Wangpo,
Great renunciate lord Chökyi Nyima,
And Shenpen Nyingpo, lord of all buddha families —
I supplicate you. Please grant the siddhis of longevity.

Sādhana

7

Long

གྲུལ་བའི་ཡུམ་མཚོག་ཇེ་བཅུན་བཅོམ་ལྡན་མ། ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྐྱ་ཡི་སྦྱང་བརྟན་ནི། ལྷོ་མཚོར་ཤར་བའི་མོད་ནས་འཆི་བདག་བདུད། མིང་གི་མཐར་བུས་འཆི་
Gyal we yum chok je tsun jom den ma Yi shin khor lö ku yi nang nyen ni Lo tsor shar we mö ne chi dak dü Ming gi tar che chi

མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག། སྙིང་དབུས་ལྷ་བའི་འཁོར་ལོར་ཡིག་འབྱར་བཅས། འཆི་མེད་བདུད་ཚིའི་ཟེལ་དངར་བབས་བ་ཡིས། ལུས་ཀུན་སྦྱར་བུར་གཏམས་པའི་དགའ་
me drup par shok Nying ü da we khor lor yik drur je Chi me du tsi sil ngar bap pa yi Lu kun chur bur tam pe ga tön gyi

སྟོན་གྱིས། འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པར་ཤོག། འོད་ཟེར་དུག་སྐྱགས་ལྡན་པའི་སྦྱང་འཁོར་ནི། ཡུའུ་པལ་སར་པེ་མཚམས་ཀུན་བྱུང་བ། སྤྲ་བརྟན་རྩོ་
Chi me tse yi ngö drup drup par shok Ö ser druk drak den pe sung khor ni Ut pal sar pe bar tsam kun kyab pa Sa ten dor

ཇེའི་རང་བཞིན་བསྐྱོམས་བ་ཡིས། མི་མཐུན་སྤྱོད་ལས་རྣམ་པར་གྲུལ་བར་ཤོག། །ཅེས་བ་འདི་ཡང་བརྗེ་སྐྱོ་གསལ་གྱིས་སྦྱར་བ་བཀའ་ཤིས་པར་གྱུར་ཅིག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག།
je rang shin gom pa yi Min tun chok le nam par gyal war shok This was composed by the monk Losel. May it be auspicious! Kye wa kun tu yang

ལྷོ་ལྷོ་

The sublime mother of victorious ones is the venerable goddess, transcendent, accomplished, and victorious,
the Wish-Fulfilling Wheel. The moment her reflected image
arises in the lake of my mind, may even the name of Māra, Lord of Death,
come to an end, and may immortality be mine.

In the center of my heart are the syllables on the disk of the moon,
dripping with the sweet dew of the nectar of immortality;
Through the feast of my body filling to overflowing,
may the siddhis of deathlessness and longevity come about.

By meditating on the protection circle of six concentric spheres of light,
with fresh utpala blossoms filling the intervening spaces,
solid and firm, with the nature of a vajra,
may I emerge victorious over all counterproductive circumstances!

This was composed by the monk Losel. May it be auspicious!

ལྷོ་

ལྷོ་

Sādhana

9

Long

ལྷ་མ་དང་། །འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚྲོགས་ནས། །དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག། །བྱེད་ནུམས་

dag la ma dang Drel me chö kyi pel la long jö jing Sa dang lam gyi yön ten rab dzok ne Dor je chang gi go pang nyur top shok Khye nam

བསྐྱོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས། །བདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་སྤོགས་སུ། །ནད་གདོན་དབྱུལ་ཕོངས་འཐབ་ཚུང་ཞི་བ་དང་། །ཚོས་དང་བཀྲ་ཤིས་

tö jing sol wa tab pe tu Dak sok kang du ne pe sa chok su Ne dön ül pong tap tsö shi ba dang Chö dang ta shi

འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །ན་མོ་གུ་རུ་ཤྲུ་རྒྱ་རྒྱ་ཏུ་རྒྱ་ཡོ། །ཟླ་ཤེལ་བསྐྱོ་བཞད་པའི་ལྷེ་བ་ལ། །ཟླ་བ་ཞུན་མའི་ཡིད་འཕྲོག་ལང་ཚོ་ཅན། །ཟླ་ཞལ་མཐོང་བས་

pel war dze du sol Homage to the guru, exalted Tārā. In the center of a crystal moon and blooming lotus is the youthful captivating goddess of molten moonlight. May she who grants the splendor of joy

དགའ་བདེའི་དཔལ་སྐྱེར་མས། །ཟླ་བའི་ཚུ་གྱུན་བདུད་ཚིས་རིང་དུ་སྐྱོབས། །ཇི་བཅུན་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་སྐྱོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྐོ་ནས་ཚེ་སྐྱུ་བ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་

and bliss with the sight of her moon-like face long protect me with the nectar of the flowing river of the moon! The instructions on longevity practice known as the “Flowing River of the Moon” are a very

ॐ
२.

Through all my births, may I not be separated from the perfect gurus
and so enjoy the splendor of the dharma;
And by perfecting virtues of the grounds and the paths,
may I speedily attain the state of Vajradhara!

By the power of praising and supplicating you,
in places where we dwell, myself and others,
may illness, harmful spirits, poverty, and strife be pacified;
May dharma and auspiciousness increase!

(These last two stanzas are traditional verses of aspiration.)

Namo Guru Āryā Tārāyai

*In the center of a crystal moon and blooming lotus is the youthful and captivating goddess of molten moonlight.
May she who grants the splendor of joy and bliss with the sight of her moon-like visage protect me forever with the nectar of the flowing river of the moon.*

ॐ
३.

ॐ
४.

Sādhana

11

Long

ཆེས་ཟབ་པ་ཆེ་བྲིད་རྣམ་པའི་ཚུ་རྒྱན་དུ་གྲགས་པའི་ཉམས་ལེན་སྟོང་པོར་བསྐྱེས་ཏེ་རྒྱན་དུ་ཉམས་སྲུ་ལེན་འདོད་པས། བདེ་བའི་སྐྱེན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་འདུག་སྐྱེས་ཀྱིས་འདུག་སྟེ། སྐྱབས་ཡུལ་ཞིང་
profound means to achieve longevity by way of venerable bhagavāti White Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel. If you wish to practice their distilled essence, sit on a comfortable seat in the posture of meditative
 ཁམས་ཡོངས་སུ་དག་པའི་དབུས་སུ་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྣང་བ་ལས་གྲུབ་པའི་དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་གི་སྟོང་པོའི་སྟེང་བརྒྱ་འདབ་མ་བཞི་པའི་དབུས་སུ་ཙ་བའི་སྣ་མ་འོད་དཔག་མེད་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་ལ་བརྒྱད་
stability. The field for taking refuge is a pure realm, in the center of which is a wish-granting tree formed from the vision of pristine awareness. Above the trunk is a four-petaled lotus, in the center of which is
 པའི་སྣ་མ་མས་བསྐྱོར་བ། མདུན་གྱི་འདབ་མ་ལ་སྟོལ་དཀར་སོགས་ཡི་དམ། གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་སོགས་སྐྱུལ་སྐྱུའི་རྣམ་པ། རྒྱབ་དུ་གསུང་རབ་སུ་སྟོ་བཅེགས་པ། གཡོན་དུ་ཉེ་
your root guru in the form of Amitābha, surrounded by the gurus of the lineage. On the front petal are White Tārā and other chosen deities. On the petal to the guru's right are buddhas in nirmāṇakaya form,
 བའི་སྐྱེས་བརྒྱད་སོགས་དགེ་འདུན། གཞན་ཡང་སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་ཀྱིས་དཔག་བསམ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ལོ་མ་མེ་ཏོག་གི་བྲོད་ཐམས་ཅད་གང་བ་ལ་དམིགས་ནས་བདག་གཞན་ཐམས་ཅད་ལུས་ངག་
such as Munīndra, Lord of Sages. On the rear petal are stacked texts of the buddhas' excellent speech. On the petal to the guru's left is the sangha, the eight intimate sons of the buddhas and others. In addition,

The instructions on longevity practice known as “The Flowing River of the Moon.” are a very profound means to achieve longevity by way of the venerable goddess, the transcendent, accomplished, and victorious White Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel.

If you wish to practice the distilled essence of these techniques, sit on a comfortable seat in the posture of meditative stability.

The field for taking refuge is a pure realm, in the center of which is a wish-granting tree formed from the vision of pristine awareness. Above the trunk is a four-petaled lotus, in the center of which is your root guru in the form of Amitābha, surrounded by the gurus of the lineage.

On the front petal are White Tārā and other chosen deities.

On the petal to the guru’s right are buddhas in Emanation Body form, such as Munīndra, Lord of Sages.

On the rear petal are the stacked texts of the buddhas’ excellent speech.

On the petal to the guru’s left is the sangha, the eight intimate sons of the buddhas and others.

In addition, visualize objects of refuge filling the entire expanse of the branches, leaves, and flowers of the wish-granting tree.

ཡིད་གསུམ་འཇུག་པ་གཅིག་ཏུ་དྲིལ་ནས། རག་ཏུ། བདག་དང་འགྲོ་བ་ཁམས་གསུམ་ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅད་ཐམས་ཅད་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་ཇི་

visualize objects of refuge filling the entire expanse of the branches, leaves, and flowers of the wish-granting tree. Recite the following aloud, conceiving of yourself and all others joining together as one in body,

སྲིད་བྱང་རྩལ་སྟོང་པོ་ལ་མཆིས་ཀྱི་བར་དུ་དཔལ་ལྷན་སྤྲོ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཇོ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་བཙེམ་ལྷན་འདས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་

speech, and mind: Dak dang dro wa nam khe ta dang nyam pe sem chen tam che du di ne sung te ji si chang chub nying po la chi kyi bar du ** Pel den lama

མཆིའོ། །དམ་པའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཉེར་གཅིག་སོགས། སྤྲོ་མ་དང་དགོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་

dam pa nam la kyap su chi'o Dzog pe sang gye jom den de nam la kyap su chi'o Dam pe chö nam la kyap su chi'o Pak pe gen dun nam la kyap su chi'o (21x or

པ་གསུམ་ལ་བདག་ཕྱག་འཆོལ་ཞིང་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཁྱེད་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གི་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ལན་གཅིག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་

as much as possible. Repeat from **) Lama dang kön chok rin po che nam pa sum la dak chag tsel shing kyap su chi'o Khye nam kyi dak gi gyü chin gyi lab tu sol (1x)

ལྟོན་

Recite the following aloud, conceiving of yourself and all others joining together as one in body, speech, and mind:

I and all beings, sentient beings throughout the three realms, equal to the limits of space,
from this time forth until the essence of enlightenment is reached,

***take refuge in the glorious sacred gurus;
we take refuge in the blessed perfect buddhas;
we take refuge in the sacred teachings;
we take refuge in the noble community.
(21x or as much as possible, repeating from **)*

To the guru and the three Precious Jewels, I prostrate and go for refuge.
Please bless my mind stream. (1x)

For the sake of all sentient beings, I will attain the state of a completely awakened buddha.
For this purpose I will practice the meditation and mantra repetition of the Wish-Fulfilling Wheel that grants longevity. (3x)

ལྟོན་

ལྟོན་

Sādhana

15

Long

ལྷན་བྱེད་ལྟུང་།

སྐྱོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་བྱ། །དེའི་ཆེད་དུ་ཆོ་སྲིད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་སྐྱོམ་བཞུས་ཉམས་སུ་བྱང་བར་བཀྱིའོ། །ལན་གསུང་། རང་སྐད་ཅིག་།

Sem jen tam je kyi dön du dzok pe sang gye kyi go pang top par cha De'i che du tse jin yi shin khor lö gom de nyam su lang war kyi'o (3x) Rang ke jik

གིས་ཇི་བཅུན་མར་གསལ་བའི་སྒྲིང་གར་སྐྱབ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་སྒྲིང་དུ་རྩྱེ་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་བཅོམ་ལྷན་འདས་།

gi je tsun mar sel way nying gar da we kyin khor gyi teng du TAM yik kar po De le ö ser trö pe rang shin gi ne ne jom den de ma la

མ་ལ་སྐྱ་མ་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབྱར་བརྒྱན་པ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་། ཨོ་བཟླ་ས་སྐུ་ཨོ་ ཞེས་བས་སྐྱན་དང་། ན་མོ་གུ་རུ་ལྷོ་ ན་མེ་ལྷ་རྒྱ་དུ་རྒྱ་ས་བ་རི་སྐྱ་རེ་ལྷོ་།

la ma ö pak me kyi ur gyen pa dun gyi nam khar Invite with OM VAJRA SAMAJA Offer prostrations with: NA MO GURUBHYAH NAMAH ARYA TARA SAPARI WA RE BHYAH

ཞེས་བས་བྱག་བྱ། ཨོ་ལྷ་རྒྱ་དུ་རྒྱ་ས་བ་རི་སྐྱ་རེ་ལྷོ་ར་ཨཱ་ཧྲི། ལྷཱོ། ལྷཱོ། ལྷཱོ་པོ། ལྷ་ལོ་གོ། གཱཱོ། མོ་མི་ཧྲི། བཱཱ་ལྷོ་ཧྲི། ཞེས་བས་མཚོད། དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་།

Offer with: OM ARYA TARA SAPARIWARA ARGHAM PADZAM PUPE DUPE ALOKE GENDE NUWIDE SHABDA AH HUNG Accept the vows with the following: Kon chok sum la dak

ལྷན་བྱེད་ལྟུང་།

Sādhana

16

Long

Make invitation

Instantly I appear clearly as the venerable goddess. In my heart, above a moon disk, is a white TAM syllable.
 ☞ Rays of light shine from this, inviting from her natural abode the transcendent, accomplished, and victorious goddess, her head crowned by her guru Amitabha. She appears in the space in front of me:

☞ OM VAJRA SAMĀJAḤ (*“Summon the vajra assembly”*)

Offer prostrations

NAMO GURUBHYAḤ (*“Homage to the guru”*)

NAMAḤ ĀRYA TĀRĀ SAPARIVAREBHYAḤ (*“Homage to Tārā and her retinue”*)

Along with their mudras, make offerings

OM ĀRYA TĀRĀ SAPARIWĀRA ARGHAḤ PĀDYAḤ PUṢHPE DHŪPE ĀLOKE GANDHE NAIVIDYE ŚHABDA ĀḤ HŪM
 (*“Om Noble Tara and her retinue I offer water for drinking and washing, flowers, incense, lamps, scented water, food and music, āh hūm”*)



སྐྱབས་མཆི། སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་སོ་སོར་བཤགས། འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་བརྩུང་། སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ།

kyap chi Dik pa tam che so sor shak Dro we ge la je yi rang Sang gye jang chup yi kyi sung Sang gye chö dang tsok chok la

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི། རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཤིར། བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱིས་ནས། སེམས་

Jang chup bar du kyap su chi Rang shen dön ni rap drup chir Jang chup sem ni kye par gyi Jang chup chok gi sem ni kye gyi ne Sem chen

ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་བཞེས། བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི། འགྲོ་ལ་ཐན་ཤིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །ལན་གསུམ་གྱིས་སློམ་པ་བརྩུང་།

tam che dak gi drön du nyer Jang chup jö chok yi ong je par gyi Dro la pen chir sang gye drup par shok (3x) Cultivate the four immeasurable attitudes:

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། སྐྱབས་བསྐྱེད་དང་སྐྱབས་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། སྐྱབས་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་

Sem chen tam che de wa dang de we gyu dang den par gyur chik Duk ngel dang duk ngel gyi gyu dang drel war gyur chik Duk ngel me pe de wa

ལྷན་
པོ་

ཏི་
ལོ་

ལྷན་
པོ་

Accept the vows
I take refuge in the Three Jewels.
I confess all harmful actions individually.
I rejoice in the virtue of beings.
I hold in mind the enlightenment of the buddhas.
I take refuge until enlightenment
In the Buddha, Dharma, and Sublime Assembly.
In order to accomplish my own and others' benefit to the highest degree,
I give rise to bodhichitta.
Having given rise to bodhichitta,
I invite all beings as my guests.
I will engage in the delightful and sublime conduct of a bodhisattva.
May buddhahood be accomplished for the sake of all beings. (3x)

Sādhana

19

Long

དམ་པ་དང་མི་འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག། ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་དང་བྲུལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། །ཅེས་ཚད་མེད་བཞི་བརྒྱུམ། ཨོཾ་སུ་བླ་མ་ཕྱུག་པ་སྐྱེ་བའ་དུམ་པ་ལྟོས་པའོ།།

dam pa dang mi drel war gyur chik Nye ring chak dang dang drel we tang nyom la ne par gyur chik OM SUMBAWA SHUDHA SARWA DHARMA SUMBAWA

སུ་བླ་མ་ཕྱུག་ཉེ་རིང་། སྡང་བར་གྱུར། སྡང་བའི་ངང་ལས་པོ་ལས་བསྐྱེད་ཀར་པོ་འདབ་མ་བརྒྱད་བའི་སྟེ་བར་ཨ་ལས་སྐྱེ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་སྟེང་དུ་རང་གི་རྣམ་ཤེས་

SHUDO HANG Tong par gyur Tong pe ngang le PAM le pema kar po dap ma gye pe te war A le da we kyil khor gyi teng du rang gi nam she

གྱི་ངོ་བོ་ཏྱི་ཡིག་དཀར་པོ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། འཕགས་པ་མཚོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། ཚུར་འདུས་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་མ་སྟོལ་མ་

kyi ngo wo TAM yik kar po De le ö ser trö Pak pa chö Sem chen gyi dön je Tsur du yongs su gyur pa le rang nyi je tsun ma drol ma

ཡིད་བཞིན་གྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱེ་མདོག་སྟོན་ཀའི་སྐྱེ་བ་ལྟར་དཀར་ཞིང་ནོར་བུ་ཚུ་ཤེལ་དྲི་མ་མེད་པ་ལྟར་དུངས་ཤིང་འོད་འཕྲོ་བ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐྱེན་གསུམ་དང་

yi shin gyi khor lo ku dok tön ke da wa tar kar shing nor bu chu shel dri ma me pa tar dang shing ö trö wa Shel chik chak nyi jen sum dang

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ
ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Cultivate the four immeasurable attitudes:

May all beings have happiness and the causes of happiness.

May all be free from suffering and the causes of suffering.

May all never be separate from the bliss that is free from suffering.

May all rest in equanimity, free from attachment or aversion to those near or far.

OM SVABHĀVA ŚHUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVĀBHĀVA ŚHUDDHO 'HAM

("Om, all phenomena are pure by nature; I am pure by nature!")

All becomes emptiness.

Within the state of emptiness, from PAṀ appears a white lotus with eight petals. In its center, from A appears the disc of the moon. Above this, the essence of my consciousness appears as a white TAṀ syllable.

Rays of light shine from this, making offerings to the Āryas and bringing benefit to beings. The light rays reconverge, and from a complete transformation of the syllable I appear as venerable Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel.



Sādhana

21

Long

ལྷན་པ། ལང་ཚོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ན་ཚོད་ཅན། སྤྱག་གཡས་མཚོག་སྦྱིན་གྱི་སྤྱག་གྱུ་མཛད་པ། གཡོན་པས་ལྷུན་ལ་དཀར་པོའི་ཡུ་བ་མཐེབ་སྦྱིན་གྱིས་སྤྱགས་ཀར་

den pa Lang tso chu druk lön pe na tsö chen Chak ye chok jin gi chak gya dze pa Yön pe utpala kar pö yu wa thep sin gyi thuk kar

བཟུང་བའི་འདབ་མ་སྙན་གྱི་ཐད་ཀར་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་མཚོན་པའི་བདར་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་གསུམ་དུ་གྲེས་པའི་དབུས་གྱི་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་བ། གཡས་

sung we dap ma nyen gyi te kar du sum gyi sang gye tsön pe dar tsa wa chik la tse mo sum du gye pe ü kyi me tok ka che wa Ye

འབྲས་བུ། གཡོན་གང་བུའི་རྣམ་པར་ཡོད་པ། དབུ་སྐྱ་མཐོན་མཐིང་རལ་པའི་རྩར་སྤུད་ལྷག་པར་བཅིངས་ཤིང་ལན་བུ་རིང་དུ་འཕྱུང་བ། རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་སྒྲ་ཚོགས་

dre bu Yön kang bü nam par yö pa U dra tön ting rel pe sur pu lhak par ching shing len bu ring du chang wa Rin po che gyen na tsok

གྱིས་བརྒྱན་པ། དར་སྒྲ་ཚོགས་གྱི་སྣོད་གཡོགས་དང་། དར་དམར་པོའི་ཤམ་ཐབས་ཅན། ཞབས་ཇོ་རྗེའི་སྦྱིལ་ཀུང་གིས་བཞུགས་པ། སྤྱག་ཞབས་གྱི་མཐིལ་རྣམས་

kyi gyen pa Dar na tsok kyi tö yök dang Dar mar pö sham tap chen Shap dor je kyil trung gi shuk pa Chak shap kyi thil nam

འཇམ་མཁའ་མཚོ་།

འཇམ་མཁའ་མཚོ་།

འཇམ་མཁའ་མཚོ་།

My form is as white as the autumn moon, as translucent as a flawless crystal, and radiates light.

I have one face, three eyes, and two arms.

I am as youthful as one in her sixteenth year.

My right hand is held in the mudra of sublime generosity.

With thumb and ring finger, my left hand holds the stem of a white utpala to my heart, its petals blooming next to my left ear. Representing the buddhas of the three times, the single stem branches into three blossoms—the one in the middle fully opened, the one on the right a mature fruit, and the one on the left an unopened bud.

My blue-black hair is bound in locks at the nape of my neck, with long tresses flowing freely.

I am adorned with various jeweled ornaments, clad in a jacket of multicolored silk, and wear a skirt of red silk.

I sit with my legs crossed in vajra posture.

I have seven eyes of pristine awareness, including one on each of my palms and soles.

My back is supported by a moon disk and I am surrounded by a halo of light.



ལ་སྐུན་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུན་བདུན་མངའ་བའ། ལྷ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་དང་འོད་ཀོར་ཅན། དེའི་སྤྱི་བོར་ཨོ། མགོན་པར་ཨུཾ ཐུགས་ཀར་ཧཱཾ དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་

la jen re re te ye she kyi jen dun nga wa Da we gyap yöl dang öd kor jen De'i ji wor OM Drin par AH Thuk kar HUM De le ö zer trö pe

པས་རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་རྗེ་བཙུན་མ་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ་ལ་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་། ཨོ་བཟླ་ས་ལྷཱཾ ཞེས་བས་སྐུན་དང་།

rang shing gyi ne ne je tsun ma drol ma kar mo la sang gye dang jang chup sem pe tsok kyi kor wa Invite with: OM VAJRA SAMADZAH

རྩེ་ཏུ་བོ་ཏོ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། ལྷར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ཏུ་ལས་འོད་འཕྲོས། དབང་གི་ལྷ་དེ་བཞིན་གསེགས་པ་རིགས་ལྷའི་འཁོར་དང་བཅས་པ་ ཨོ་བཟླ་

DZA HUNG BAM HO nyi su me par tim Lar yang thuk ke HUM le ö trö Wang gi lha de shin shek pa rik nge khor dang che pa Invite with: OM VAJRA

ས་ལྷ་ཚོ། ཞེས་བས་སྐུན་དང་། དེ་བཞིན་གསེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདག་ལ་མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་བ་སྐྱུལ་དུ་གསོལ། །ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། ཨོ་སྐྱོ་ཏ་སྐྱོ་

SAMADZAH De shin shek pa tam che kyi dak la ngön par wang kur wa tsel du sol Shay sol wa deb pe OM SARVA TATHA

At my forehead is OM, at my throat ĀḤ and at my heart HŪṂ.

☞ Rays of light shine from the HŪṂ, inviting venerable White Tārā, surrounded by a host of buddhas and bodhisattvas, from her natural abode.



Invite them with: OM VAJRA SAMĀJAḤ (“Summon the vajra assembly!”)

JAḤ HŪṂ BAṂ HOḤ (Summon! Attract! Bind! Merge! said along with hook, noose, chain, union mudras)

The deities merge in non-duality.



Again, light rays shine from the HŪṂ at my heart inviting the deities of empowerment, the buddhas of the five families and their retinues.



OM VAJRA SAMĀJAḤ

All the tathagatas please bestow empowerment upon me. *Feel that* Due to this supplication they say

OM SARVA TATHĀGATA ABHIṢHEKATA SAMAYA SHRĪYE HŪṂ



and bestow empowerment with water from their vases from the top of the head.

My body is filled. Stains are purified. The excess water flows upward, coalescing on my head as Amitābha crowning me.

ག་ཏ་ཨ་མྲི་ཤེ་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡེ་ཧྲོ། ཞེས་གསུང་ཞིང་བུམ་པའི་ཚུས་སྤྱི་བོ་ནས་དབང་བསྐྱུར། སྐྱ་གང་། དྲི་མ་དག །ཚུ་ལྷག་མ་ཡར་ལུང་བ་ལས་འོད་དཔག་མེད་

GATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE HUM Shay sung shing bum pe chu chi wo ne wang kur Ku kang Dri ma tak Chu lhak ma yar lu pa le ö pak me kyi

གྱིས་དབུང་བརྒྱན་པར་བསམ། ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་ཏཱ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨ་མྲོཾ་ སྤྲོ། སྤྲེ། ཏཱ་པེ། ཨྲཱ་ལོ་ཀེ། གཞེ། རོ་མི་ཏྲོ། བཟཱ་ཨྲཱེ་ཧྲོ། གྱིས་མཚོད། འཁོར་བ་ལས་སྐྲོལ་

bur gyan par Feel this and then make offerings with: OM ARYA TARA SAPARIWARA ARGHAM PADZAM PUPE DUPE ALOKE GENDE NUWIDE SHABDA AH HUNG Offer praises:

ཏཱ་རེ་མ། ཏཱ་ཏཱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྲོལ། །ཏཱ་རེས་ན་བ་ནམས་ལས་སྐྲོལ། །སྐྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །པདྨ་དཀར་པོའི་དབུས་གནས་པའི། །སྐྱ་བའི་

Khor wa le dröl ta re ma Tutta re yi jik gye dröl Tu re na wa nam le dröl Dröl ma yum la chak tsel lo Padma kar mö ü ne pe Da we

གཟུགས་གྱི་གདན་སྟེང་དུ། །དོ་རྗེའི་སྤྱིལ་ཀྱང་བཅས་མཛད་མ། །མཚོག་སྤྱིན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྤྱོན་ཀའི་སྐྱ་བའི་མདངས་འདྲ་ཞིང་། །སྐྱ་བ་ལ་ནི་གྱུབ་བརྟེན་མ།

suk kyi den teng du Dor je kyil trung je dze ma Chok jin ma la chak tsel lo Tön ke da we dang dra shing Da wa la ni gyap ten ma

ॐ
ॐ

Make offerings with:

OM ĀRYA TĀRĀ SAPARIWĀRA ARGHAṂ PĀDYAṂ PUṢHPE DHŪPE ĀLOKE GANDHE NAIVIDYE ŚHABDA ĀḤ HŪM

("Om Noble Tārā and her retinue, I offer water for drinking and washing, flowers, incense, lamps, scented water, food and music, āh hūm")



Offer praise:

O goddess Tārā, she who liberates from cyclic existence,
She who liberates from the eight fears with tuttāre,
She who liberates from illness with ture,
I pay homage to the mother Tārā.

Resting in the center of a white lotus,
On a seat in the form of the moon,
Is she who sits cross-legged in vajra posture,
I pay homage to the goddess who grants sublime generosity.

With a luster like that of the autumn moon,
She rests her back on the moon,

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Sādhana

27

Long

གྱིན་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །ཕྱུངས་བསྐྱམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བཅུ་དྲུག་ལོ་ལོན་ལུས་དང་ལྡན། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀུན་དེ་ཡི་སྐུ། །འདོད་སྦྱིན་
Gyen nam tam che yong su dzok Ut pal nam la chak tsel lo Chu druk lo lön lu dang den Dzok sang gye kun de yi se Dö jin ku ni chang

སྐྱ་ནི་འཚང་བའི་ཡུམ། །འཕགས་མ་སྐྱོལ་མར་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་འོད་ཟེར་དཀར། །ཅིབས་བརྒྱད་ལ་ནི་ཡི་གེ་བརྒྱད། །ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་རྣམ་པ་
we yum Pak ma drol mar chak tsel lo Khor lo kar po ö ser kar Tsip gye la ni yi ge gye Yöng su kor we nam pa jen Khor lo jen la chak tsel lo

ཅན། །འཁོར་ལོ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་པས་བསྟོད། །ལྷ་དེ་སྐྱུ་སྐྱར་སྟོང་དབྱེར་མེད་ལ་སེམས་གཏད་དེ་ཇི་ཅེས་གནས་གྱི་བར་དུ་མཉམ་པར་བཞག །དེ་ནས་བརྒྱས་པ་བྱ་བར་འདོད་པས།

Directing your attention to the form of the deity as the inseparability of appearance and emptiness, rest in equipoise for as long as your mind remains there. Then when you wish to repeat the mantra,

རང་གི་སྦྱིང་གར་རྣམ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཅིབས་བརྒྱད་པ་མུ་བྱུང་ལྡན་དང་ལྡན་པའི་ལྷེ་བར་རྩྭ་ཡིག་དཀར་པོ། །དེའི་མཐའ་སྐྱོར་དུ། །མ་མ་ཞུ། །ཡུལ་
imagine the following: Rang gi nying gar da way rang shin gyi khor lo kar po tsip gye pa mu kyu nga dang den pe te war TAM yik kar po De'i ta kor du

ॐ
ॐ

Perfectly and completely adorned with all ornaments,
I pay homage to she who holds the utpala lotus.

With the body of one in her sixteenth year,
All perfectly awakened buddhas are her children,
For she is the mother with the form that grants all that is desired,
I pay homage to the noble Tārā.

The white wheel giving off rays of white light
Has eight syllables on its eight spokes
Its form a complete circle,
I pay homage to the one with the wheel.

Rest in equipoise for as long as your mind remains at rest, directing your attention to the form of the deity as the inseparability of appearance and emptiness.

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Sādhana

29

Long

མུམ་ལུམ་ཡུམ་ཀུ་རུ་ཞེས་བས་བསྐྱོར་བ། དེའི་མདུན་དུ་ཨོཾ། རྒྱབ་དུ་རྒྱ། ཅིབས་བརྒྱད་ལ་མདུན་ནས་བརྩམས་ཏེ་གཡས་སྐྱོར་དུ། དུ་རེ་དུ་རྩེ་རེ་དུ་རེ་སྒྲ། ཞེས་

MA MA AYUH PUYE GYANA PUSTIM KURU shay pe kor wa De'i dun du OM Gyap tu HA Tsip gye la dun ne tsam te ye kor du TA RE TUT TA RE TURE SVA

བའི་ཡིག་འབྲུ་རེ་ཡོད་པ། དེའི་སྤྱི་རོལ་གྱི་སྐུ་བྱུང་ནང་མ་ལ། ཨ་ཨྱ། ཨི་ཨྱི། ཨུ་ཨྱུ། རི་རྩི། རིཾ་ལྱི། ཨེ་ཨེ། ཨོ་ཨོ། ཨེ་ཨེ། ཞེས་བ་གཡོན་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པ། དེའི་

Shay pe yik dru re yö pa De'i chi rol gyi mu kyu nang ma la A Ā I Ī U Ū Ṛ ṚĪ Ḹ ḸĪ E E O O ANG AH Shay pa yön kor du yö pa De'i chi rol gyi

སྤྱི་རོལ་གྱི་སྐུ་བྱུང་ལ། ཀ་ཁ་ག་གླ་ང། ཅ་ཚ་ཛ་ཛླ་ཉ། ཇ་ཐ་ཌ་ཌ། ཏ་ཐ་ད་དྭ་ཀ། བ་པ་བ་བླ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། བ་ཤ་ས་ཏ་ཤ། ཞེས་བ་གཡས་སྐྱོར་དུ་ཡོད་

mu kyu la GA KHA KA GHA NGA TSA TSHA DZA DZHA NYA ḌA ṬA ṬA ḌHA ṆA DA TA TA DHA NA BA PA PA BHA MA YA RA LA WA SHA KA SA HA KYA Shay pa

བ། དེའི་སྤྱི་རོལ་གྱི་སྐུ་བྱུང་ལ། ཡེ་རྩེ་ལྷོ་ཏེ་དུ་བྲ་བྲ་ཤ་ཏེ་དུ་རྩེ་ལྷོ་སྐུ་ག་ཏེ་ཏེ་ཤ་དཏ། ཏེ་ལྷོ་ཡོ་ནི་རོ་རྩེ་ཨེ་ཤི་བྲ་དྲི་མ་དུ་བྲ་མ་ཆ། ཞེས་བ་གཡས་སྐྱོར་དུ་

ye kor du yö pa De'i chi rol gi mu kyu la YE DARMA HE TUN DRAM BA WA HETUN DE KEN TA TA GA TO HAI YA WA DI TE KEN ZA YO NI RO DA E WAM BADI MAHA SHAMA NA

When you wish to repeat the mantra, feel:

In my heart is a white wheel that is the nature of the moon, with eight spokes and five concentric rims.

In the hub is a white TAM syllable;

Surrounding it are the letters MA MA ĀYUḤ PUṆYE JÑĀNA PUṢṬIṀ KU RU.

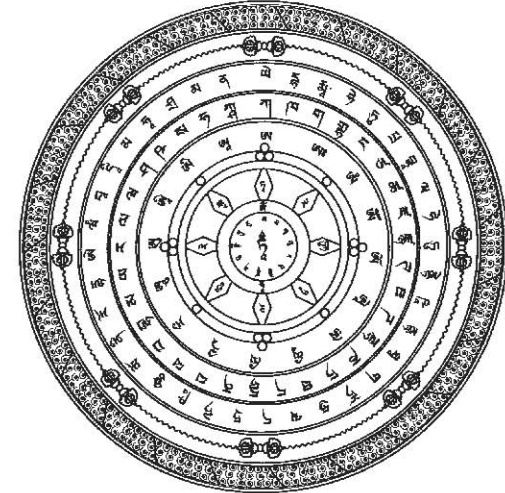
In front of these is OM, behind is HĀ.

On the eight spokes, beginning from the front and going clockwise, are TĀ RE TUT TĀ RE TU RE SVĀ,
one syllable on each spoke.

Outside these, around the innermost rim, are A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṛ Ḳ Ḳ E AI O AU AM AḤ,
arranged counterclockwise.

Around the next outer rim are KA KHA GA GHA NGA CHA CHHA JA JHA ÑA ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṆA
TA THA DA DHA NA PA PHA BA BHA MA YA RA LA VA ŚHA ṢHA SA HA KṢHAḤ
arranged clockwise.

Around the next outer rim are YE DHARMĀḤ HETU PRABHĀVA HETUN TEṢHĀN TATHĀGATO HYAVADAT
TEṢHAÑCAYO NIRODHA EVAM VĀDĪ MAHĀ ŚHRAMAṆAḤ, arranged clockwise.



ཡོད་པ། དེའི་སྤྱི་རོལ་སྲུ་བྱུང་ལ་དོ་རྗེ་སྣོན་པོའི་སྤྲོང་བས་བསྐྱོར་བ། དེའི་སྤྱི་རོལ་དུ་འོད་ཟེར་སྣ་ལྔ་འབྲེང་བ་གཡམས་སྐྱོར་དུ་ཡོད་པར་བསམ། དེ་ནས། སྤྱི་བོའི་བླ་མ་

Shay pa ye kor du yö pa De'i chi rol gyi mu kyu la dor je ngön pö treng we kor wa De'i chi rol du ö ser na nga treng wa ye khor du yö par Then feel that:

འོད་དཔག་མེད་ཡོངས་སྲུ་གྱུར་བ་ལས། མགོན་པོ་ཆེ་དང་ཡེ་ཤེས་དཔག་ཏུ་མེད་བ་སྦྱུ་མདོག་དཀར་ལ་དམར་བའི་མདངས་ཆགས་པ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་

Ji wö la ma ö pak me yöng su gyur pa le Göñ po tse dang ye she pak du me pa ku dok kar la mar we dang chak pa Shel jik chak nyi kyi

གྱིས་གསེར་གྱི་བུམ་པ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིའི་རྩུ་གྱུན་གྱིས་གང་བ་མཉམ་གཞག་གི་སྦྲང་ན་འཇིན་པ། དར་དང་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན་པ། ཞབས་དོ་རྗེ་སྤྱིལ་

ser gyi bum pa chi me du tsi chu gyun gyi kang wa nyam shak gi teng na dzin pa Dar dang rin po che gyen gyi gyen pa Shap dor je kyil trung

ཀྱང་གིས་བཞུགས་པ། རང་ཉིད་གྱི་སྤྱི་རོལ་དུ་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་རྩིབས་བརྒྱད་པ་སྦྱབས་ཅན་ལྷ་ཐེབ་ཁ་སྦྱར་བ་ལྟ་བུ་གཡམས་སྐྱོར་དུ་འཁོར་བ། མེ་དཔུང་འབར་ཞིང་

gi shuk pa Rang nyi kyi chi rol du khor lo kar po tsip gye pa bub jen sha tep kha jar wa ta bu ye kor du khor wa Me pung bar shing

The next outer rim is a surrounding garland of blue vajras.
That is encircled clockwise by a surrounding rosary of five-colored light.

Then feel

The guru Amitābha on the crown of my head completely transforms into the lord protector of immeasurable life and awareness, Amitāyus.

White with a reddish tinge in form, he has one face.

His two hands in the gesture of meditative equipoise hold a golden longevity vase filled with the flowing nectar of immortality.

He is clad in silken garments, adorned with jeweled ornaments, and sits with legs crossed in vajra posture.

Surrounding me is a white wheel with eight spokes and a hollow enclosure at the hub, like domed hats joined brim to brim.
It revolves clockwise, blazing with writhing masses of fire, incinerating and obliterating all malevolent influences, hindrances, and injurious forces, like feathers falling into a smith's forge.

འབྲུག་གི་པམ་གདོན་བགོགས་གཞི་དབྱེད་ཐམས་ཅད་བྱ་སྐྱོ་མགར་གྱི་སོལ་མལ་དུ་བབས་པ་ལྟར་གཞིག་ཐུལ་ཐུལ་ཚིག་བར་བསམ། ཡང་སྣང་གའི་དྲི་ཡིག་སྒྲགས་སྤྱོད་
truk pe dön gek nö je tam che ja dro gar gyi sol mel du bab pa tar shok tul tul tsik par Next, feel that: Yang nying gi TAM yik ngak treng

ང་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་རྩེ་བ་སྣང་དུས་གཅིག་དུ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་འཕྲོས། །ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། རང་གདོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་
dang je pa le ö ser kar po da wa tong du chik du shar wa ta bu trö Lu kyi nang tam che gang Ne dön dik drip tam che jang shing dak

དག། །པ་སྐྱུའི་བྱ་ག་ནས་སྤྱིར་འཕྲོས། འཁོར་ལོའི་སྤྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། ཞི་བའི་སྤྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བསམ། ཡང་
Pa pü bu ga ne chir trö Khor lö chi rol dom gang tsam du ö kar pö gur gang du gyur Shi we trin le tam che drup par Next feel: Yang nying ge

སྣང་གའི་སྒྲགས་སྤྱོད་ལས་འོད་ཟེར་སེར་པོ་གསེར་ཞུན་མ་ལྟ་བུ་འཕྲོས། །ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། ཚེ་དང་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཐམས་ཅད་གྲུས་པར་
ngak treng le ö ser ser po ser shun ma ta bu trö Lu kyi nang tam che kang Tse dang so nam dang ye she tam che gye par je Pa pü bu

ॐ
२:

ॐ
३:
ॐ
४:

ॐ
५:

Then feel:

Next, from the TĀṀ syllable and mantra garland in my heart shine rays of white light like one thousand moons shining at once. These fill the inside of my body completely, refining away and purifying all illnesses, malevolent influences, the effects of harmful actions, and obscurations. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of white light extending an armspan out from the wheel. All pacifying activities are accomplished.

Then feel:

Next, from the mantra garland in my heart shine rays of yellow light like molten gold. These fill the inside of my body completely, enriching all longevity, merit, and transcendent wisdom. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of yellow light extending an arm span out from the pavilion of white light. All enriching activities are accomplished.

Sādhana

35

Long

ག་ནས་སྤྱིར་འཕྲོས། འོད་དཀར་པོའི་གུར་ཁང་གི་སྤྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་སེར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། རྒྱས་པའི་སྤྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བསམ། ཡང་སྣང་
ga ne chir trö Ö kar pö kur khang gi chi rol döm kang tsam du ö ser pö kur kang du gyur Gye pe trin le tam che drup par Next feel: Yang nying

གའི་སྐྱགས་སྤང་ལས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་བྱི་རུའི་མདོག་ལྷ་བྱ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། བརྟན་གཡོ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་བསྐྱུས། བ་སྐྱའི་བྱ་ག་
ge ngak treng le ö ser mar po chi rü dok ta bu trö Lu kyi nang tam che kang Ten yö nö chu tam che wang du dü Pa pü bu ga

ནས་སྤྱིར་འཕྲོས། འོད་སེར་པོའི་གུར་ཁང་གི་སྤྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་དམར་པོའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། དབང་གི་སྤྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བསམ། ཡང་སྣང་
ne chir trö Ö ser pü kur khang gi chi rol dom kang tsam du ö mar pö kur khang du gyur Wang gi trin le tam che drup par Next feel: Yang nying

གའི་སྐྱགས་སྤང་ལས་འོད་ཟེར་མཐིང་ག་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། མི་མཐུན་པའི་སྤྱོགས་ཐམས་ཅད་ཚར་བཅད། བ་སྐྱའི་བྱ་ག་ནས་སྤྱིར་འཕྲོས། འོད་
ge ngak treng le ö zer ting ga trö Lu kyi nang tam che kang Mi tun pe chok tam che tsar je Ba pü bu ga ne chir trö Ö

Then feel:

Next, from the mantra garland in my heart shine rays of red light like the color of coral.

These fill the inside of my body completely, bringing the entire inanimate and animate world as a container and its contents under my power. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of red light extending an arm span out from the pavilion of yellow light. All activities of magnetizing power are accomplished.

Then feel:

Next, from the mantra garland in my heart shine rays of dark blue light.

These fill the inside of my body completely, annihilating all counterproductive forces. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of dark blue light extending an arm span out from the pavilion of red light. All wrathful activities are accomplished.

དམར་པོའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་མཐིང་གའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། དྲག་པོའི་ཕྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བསམ། ཡང་སྣང་གའི་སྐྱགས་སྤེང་ལས་

mar pö kur khang gi chi rol dom kang tsam du ö ting ge kur khang du gyur Drak pö trin le tam che drup par Next feel: Yang nying ge ngak treng le

འོད་ཟེར་ལྗང་གུ་མ་གད་ཞུན་མའི་མདོག་ལྷ་བུ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། མཚོག་དང་སྐྱུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཆར་དུ་འགྲུབ་པར་བྱས།

ö zer jang gu mar ge shun me dök ta bu trö Lu kyi nang tam che kang Chok dang tun mong gi ngö drup tam che chik char du drup par je

བ་སྐྱའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་མཐིང་གའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་ལྗང་གའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། ཕྱིན་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བསམ། ཡང་

Pa pü bu ga ne chir trö Ö ting ge kur khang gi chi rol dom kang tsam ö jang gü kur khang du gyur Trin le tam che drup par Next feel: Yang

སྣང་གའི་སྐྱགས་སྤེང་ལས་འོད་ཟེར་མཚོན་ཁ་འཕྲོས། ལུས་ཀྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་། དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་བརྟན་པར་བྱས། བ་སྐྱའི་བུ་ག་ནས་ཕྱིར་འཕྲོས། འོད་ལྗང་

nying ge ngak treng le ö ser chin ka trö Lu kyi nang tam che kang Ngö drup tam che ten par je Pa pü bu ga ne chir trö Ö jang

ॐ
२.

ॐ
३.

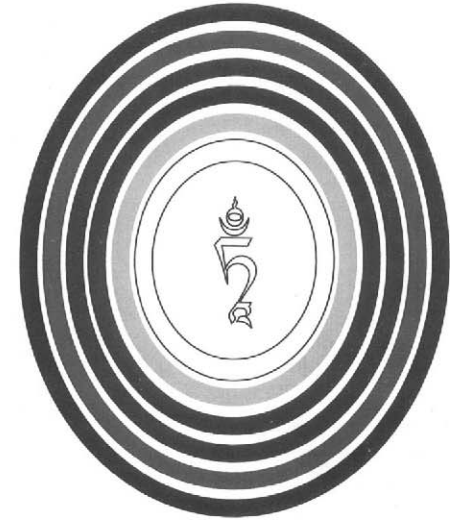
ॐ
४.

Then feel:

Next, from the mantra garland in my heart shine rays of green light like molten emerald. These fill the inside of my body completely, causing all siddhis, both sublime and mundane, to be accomplished. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of green light extending an arm span out from the pavilion of dark blue light. All activities are accomplished.

Then feel:

Next, from the mantra garland in my heart shine rays of purple light. These fill the inside of my body completely, stabilizing all siddhis. The light seeps out through my pores, forming an elliptical pavilion of purple light extending an arm span out from the pavilion of green light. All blessings and activities are stabilized.



Sādhana

39

Long

གུར་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་རོལ་འདོམ་གང་ཙམ་དུ་འོད་མཚོན་ཁའི་གུར་ཁང་དུ་གྱུར། སྲིན་རྒྱ་བས་དང་སྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་བརྟན་པར་བསམ། འོད་ཀྱི་གུར་ཁང་དུག་པོ་ཐམས་ཅད་

gü kur kang gi chi rol dom kang tsam du ö chin ke kur khang du gyur Jin lap dang trin le tam che ten par Ö kyî gur kang druk po tam

ཅད་གྱུང་དཔྱིབས་སྒོ་ངའི་ནམ་པ་ལྷ་བྱ་དུམ་བྱ་གཅིག་དུ་གྱུར་པ་སྲ་ཞིང་མཆོག་པས་པ། བསྐལ་པའི་རྒྱུང་གིས་གྱུང་གཞིག་པར་མི་རྣམ་པ། བར་མཚམས་ཐམས་ཅད་

che kyang yip go nge nam pa ta bu dum bu chik tu gyur pa sa shing trek pa Kal pe me lung gi kyang shik par mi nu pa Bar tsam tam che

འུམ་ལ་སྒོན་པོ་མེ་ཏོག་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པ་གསར་ཞིང་མཚོན་ལྷུག་དང་ལྷན་པ་བྱན་ལོང་གིས་གཏམས་པར་བསམ། རང་ཉིད་ཇི་བཅུན་མར་གསལ་བ་ནས་བརྩམས་འོད་ཟེར་མཚོན་

ut pal ngön po me tok ka je ma tak pa sar shing nyen juk dang den pa bun long gi tam par Focus your attention, beginning with clearly visualizing yourself as the

ཁའི་གུར་ཁང་གི་བར་དུ་སེམས་འཛིན་ཅིང་སྣང་སྟོང་གི་ངང་དུ་མཉམ་པར་འཛོག་ཏེ་བཞིན་དུ་སྲི་ནས་རིམ་བཞིན་དུ་ཐུགས་ཀའི་རྒྱ་ཡིག་གི་བར་དུ་སེམས་འཛིན་ཅིང་སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་ངང་

venerable one, up to the pavilion of purple, resting in equipoise within appearances and emptiness. Similarly, focus your attention successively from the outermost point back in to the TAM syllable in your

Then feel:

All six pavilions of light are elliptical spheres, like the shape of an egg, with one continuous surface, firm and solid, such that even the fire and wind at the end of time could not destroy them.
The spaces between them are filled with billowing clouds of soft, gentle blossoms of blue utpala lotuses just opened.

*Focus your attention, beginning with clearly visualizing yourself as the venerable goddess, and continuing up to the pavilion of purplet light, resting in equipoise in the experience of the union of the appearances and emptiness.
In the same way, focus your attention successively from the outermost point back in to the TAM syllable in your heart, resting in equipoise in the experience of the union of the appearances and emptiness.*

ॐ

དུ་མཉམ་པར་འཛོལ། དེ་ནས་སྤྱི་བོའི་ཚེ་དཔག་མེད་གྱི་སྤྱགས་ཀའི་རྩི་ལས་འོད་ཟེར་སྤྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་པས་སྣོད་བཅུད་འཁོར་འདས་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཚེ་དང་བསོད་

heart, resting in equipoise within appearance and emptiness. Then feel: Chi wö tse pak me kyi tuk ke HRĪH le ö ser chok chur trö pe nö chu khor de kyi du pe tse dang

ནམས་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱས་ཏེ་བྱམ་ནང་དུ་སོང་བས་འཆི་མེད་བདུད་རྩིའི་ཚུ་གུན་དུ་གྱུར། དེ་ཉིད་གྲེན་དུ་འཕྱར་ཞིང་ཁ་ནས་ལུད་པས་རང་གི་སྤྱི་བོ་

sö nam tam che ö ser gyi nam par du te bum nang du song we chi me du tsi chu gyun du gyur De nyi gyen du chur shing ka ne lu pe rang gi

ཚངས་པའི་བྱ་ག་ནས་ཞུགས། ལུས་གྱི་ནང་ཐམས་ཅད་གང་བས་ནད་གདོན་སྤྲིག་སྤྲིབ་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བའི་འཛིགས་པ་ཐམས་ཅད་སྤྱངས། འཆི་མེད་ཚེ་ཡི་

chi wo tsang pe bu ga ne shuk Lu kyi nang tam che kang we ne dön dik drip du ma yin par chi we jik pa tam che jang Chi me tse yi

དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམས་ལ། རྩུང་བྱམ་པ་ཅན་ཉེར་གཅིག་གམ་བདུན་ནས་གསུམ་གྱི་བར་དུ་འཛོལ། དེ་ནས་སྤྱགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་སྤྱོགས་སྤྲོད་དང་བཅས་པ་ལས་ཀྱང་འཆི་མེད་

ngö drup top par Hold a 'vase breath' twenty-one, seven, or at least three times. Then feel: Tuk ke khor lo ngak treng dang che pa le kyang chi me

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ
ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Then feel:

From the HRĪḤ in the heart of Amitāyus on the crown of my head, rays of light shine throughout the ten directions.

All the longevity and merit subsumed within samsara and nirvana are drawn in in the form of rays of light and enter into his vase, becoming a flow of the nectar of immortality.

This swirls upward, overflowing from the mouth of the vase and penetrating through the crown of my head.

It fills the inside of my body completely, refining away all fearsome illnesses, malevolent influences, the effects of harmful actions, obscurations, and untimely death.

I gain the siddhis of deathlessness and longevity.

Hold a 'vase breath' twenty-one, seven, or at least three times.



བདུད་རྩི་ཟེལ་དང་རྩི་ལྷན་དང་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་སྒྲགས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོགས་པའི་ཚྛོགས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འགྲོས། རང་གི་ལུས་ཀྱི་སྲི་གཙུག་ནས་རྩི་མེད་གཞིལ་གྱི་བར་གསལ་
du tsi sil ngar gyi gyun dang ö ser kar po ngak kyi dra drok pe tsok pak du me pa trö Rang gi lu kyi chi tsuk ne kang til gyi bar tam

ཅད་མེར་གྱིས་ཁིངས་པས་ནད་གདོན་རྣམས་ལྷོ་བ་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་གསལ་ཅད་བྱང་ཞིང་དག། །འཆི་མེད་ཆེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། ལུས་ཀྱི་བ་སྲིའི་བྱ་
che mer gyi kheng pe ne dōn dik drip du ma yin pe chi we jik pa tam che jang shing dak Chi me tse'i ngö drup top Lu kyi ba pü bu ga tam che

ག་གསལ་ཅད་གྱང་བདུད་རྩི་ཟེལ་བ་སྤམ་མེར་ཡོད་པར་བསམས་ལ། ཨོ་རུ་ཚི་ར་མ་ཎ་བྱ་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་ཡ་སྒྲ་སྒྲ། ཨོ་རུ་རེ་རུ་རེ་རུ་རེ་སྒྲ་སྒྲ། ཟེལ་ཚྛོག་ཅན་གྱི་སྒྲགས་ ཨོ་རུ་རེ་
kyang du tsi sil wa tram mer yö par (Blessing the rosary:) OM RUCHI RAMANA PRAWAR TANAYA SWAHA OM TARE TUTTARE TURE SWAHA The mantra with added syllables: OM TARE

རུ་རུ་རེ་རུ་རེ་མ་མ་ཨཱུ་ཡུཾ་ཡུཾ་ལྷོ་ན་ཡུཾ་ལྷོ་གུ་རུ་སྒྲ་སྒྲ། ཞེས་པ་ཚི་རུས་བསྟོན། དམིགས་པ་ནམ་མི་གསལ་བའི་དུས་སྲིང་གའི་འཁོར་པོ་སྒྲགས་ཤིང་དང་བཅས་པ་ལས་བདུད་རྩི་འབེབས་གིང་།
TUTTARE TURE MAMA AYUH PUYÖN GYANA PUNDUN GURU SOHA Repeat the mantra as much as possible. Whenever the visualization is not clear, recite the lines above describing the nectar flowing

Then feel:

From the wheel and mantra garland in my heart flows the sweet dew of the nectar of immortality, and immeasurable rays of white light shine forth, resounding with the sound of the mantra. These completely fill the inside of my body from the crown of my head to the soles of my feet, refining away and purifying all fearsome illnesses, malevolent influences, the effects of harmful actions, obscurations, and untimely death. I gain the siddhis of deathlessness and longevity. Dewdrops of nectar glisten in all the pores of my body.

(To bless the rosary recite:)

OM RUCHI RAMANA PRAVARDHANĀYA SVĀHĀ *(Om! A joyful splendor is brought into being, auspicious!)*
(Repeat 100 times when using a new rosary, three times thereafter. Coil rosary in hands and rub; then blow on it.)

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ *Repeat the mantra as much as possible.*

Also recite some of the mantra with added syllables (ten percent of what was recited above).

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUḤ PUNYE JÑĀNA PUṢṬIṀ KURU SVĀHĀ
(Om swift one who removes fear, liberator, please increase my merit, wisdom, and longevity, svāhā!)

Whenever the visualization is not clear, recite the lines above describing the nectar flowing from the wheel and mantra garland in your heart, and the shining forth and reconverging of light; in this way, bring the mantra repetition and visualization together, performed with an undistracted mind.



འོད་ཟེར་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་ཆེན་གོང་བཞིན་བརྗོད་ལ། ལྷགས་དང་དམིགས་བ་རྒྱད་དེ་ཡེ་མ་ཡེངས་པར་བརྒྱས་པའི་རྗེས་སུ་སྐར་ལྷུང་མཚོན་བརྗོད་བྱ། ཨོཾ་ཨྲཱ་ཏཱ་ཏཱ་ས་པ་རི་ལྷུང་ཨཱཱཾ་ སུ་ཏྟཱ།

from the wheel and mantra garland in your heart, and the shining forth and reconverging of light; in this way, bring mantra and visualization together, performed with an undistracted mind. Following the

བྱུང་ལྷུང་པོ། ཨྲཱ་ལོ་གོ། གཤམ་མེ་ཏྟཱ། མོ་མི་ཏྟཱ། བཤམ་ཨྲཱུ་ཏྟཱ། ལྷིས་མཚོན། །འཁོར་བ་ལས་སྐྱོལ་ཏཱ་རེ་མ། ཏཱ་ཏྟཱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ། །ཏཱ་རེས་ན་བ་རྣམས་

mantra repetition, make offerings and praise as before: OM ARYA TARA SAPARIWARA ARGHAM PADZAM PUPE DUPE ALOKE GENDE NUWIDE SHABDA AH HUNG Offer praise: Khor wa le

ལས་སྐྱོལ། །སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བརྗོད་དཀར་པོའི་དབུས་གནས་པའི། །ལྷ་བའི་གཟུགས་ཀྱི་གདན་སྡེང་དུ། །རྫོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཅས་མཛད་མ།

dröl ta re ma Tutta re yi jik gye dröl Tu re na wa nam le dröl Dröl ma yum la chak tsel lo Pe ma kar pö u ne pe Da we suk kyi den teng du

།མཚོག་སྐྱིན་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །སྐྱོན་ཀའི་ལྷ་བའི་མདངས་འདྲ་ཞིང་། །ལྷ་བ་ལ་ནི་གྱུ་བ་བརྟེན་མ། །གྱུན་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །ཨྲཱུ་ལ་བསྐྱམས་

Dor je kyil trung che dze ma Chok jin ma la chak tsel lo Tön ke da we dang dra shing Da wa la ni gyap ten ma Gyan nam tam che yöng su dzok

ॐ
ॐ

Following the mantra repetition, make offerings and give praise as before. Along with their individual mudras, offer with:
OM ĀRYA TĀRĀ SAPARIWĀRA ARGHAṂ PĀDYAṂ PUṢHPE DHŪPE ĀLOKE GANDHE NAIVIDYE ŚHABDA ĀḤ HŪṂ

Give praise:

O goddess Tārā, she who liberates from cyclic existence,
She who liberates from the eight fears with tuttāre,
She who liberates from illness with ture,
I pay homage to the mother Tārā.

Resting in the center of a white lotus,
On a seat in the form of the moon,
Is she who sits cross-legged in vajra posture,
I pay homage to the goddess who grants sublime generosity.

With a luster like that of the autumn moon,
She rests her back on the moon,
Perfectly and completely adorned with all ornaments,
I pay homage to she who holds the utpala lotus.

ॐ
ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Sādhana

47

Long

ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །བཅུ་དུག་ལོ་ལོན་ལུས་དང་ལྡན། །ཚོགས་སངས་རྒྱས་ཀུན་དེ་ཡི་སྲས། །འདོད་ལྷན་སྐྱེ་ནི་འཆང་བའི་ཡུམ། །འཕགས་མ་རྣོན་མར་ཕུག་

Ut pal nam la chak tsel lo Chu druk lo lön lu dang den Dzok sang gye kun de yi se Dö jin ku ni chang we yum Pak ma drol mar chak tsel lo

འཚལ་ལོ། །འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་འོད་ཟེར་དཀར། །ཅིབས་བརྒྱད་ལ་ནི་ཡི་གེ་བརྒྱད། །ཡོངས་སུ་བརྗོད་བའི་རྣམ་པ་ཅན། །འཁོར་ལོ་ཅན་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་

Khor lo kar po ö ser kar Tsip gye la ni yi ge gye Yong su khor we nam pa jen Khor lo jen la chak tsel lo (Request blessings:) Jom den de ma dak

བས་བརྗོད། །བོམ་ལྡན་འདས་མས་བདག་དང་སེམས་ཅད་ཐམས་ཅད་ལ་མཚོག་དང་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་བ་སྐྱལ་དུ་གསོལ། །ཞུ་ལི་ཀུ་ལི་ཡེ་རྟུ་ལིག་བརྒྱ་

dang sem chen tam che la chok dang tun mong gi ngö drup ma lu pa tsal du sol Stabilize the blessings and account for all omissions or interpolations by reciting the

རྣམས་ཚར་གསུམ་རེས་བྱིན་རླབས་བརྟན་ཞིང་ལྷག་ཆད་ཁ་བསྐང། །ཨ་ཨྱ །ཨི་ཨྱི །ཨུ་ཨྱུ །རི་རྱི །ལི་ལྱི །ཨེ་ཨྱེ །ཨོ་ཨྱོ །ཨེ་ཨྱེ །ཨཱ་ཨྱཱ །ཀ་ཀྱ །ཀཱ་ཀྱ །ཅ་ཅྱ །ཅྱཱ།

Sanskrit vowels and consonants, the “ye dharma,” and the 100 syllable mantra: A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṛ Ḍ Ḍ E E O O ANG AH (3x) GA KHA KA GHA NGA TSA TSHA DZA DZHA NYA

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

With the body of one in her sixteenth year,
All perfectly awakened buddhas are her children,
For she is the mother with the form that grants all that is desired,
I pay homage to the noble Tārā.

The white wheel giving off rays of white light
Has eight syllables on its eight spokes
Its form a complete circle,
I pay homage to the one with the wheel.

Then recite:

I pray that the transcendent, accomplished, and victorious goddess grant sublime and mundane siddhis
without exception to me and all sentient beings.

Sādhana

49

Long

ལ་ཐ་ཏ་རྩ་ཀ། ཏ་ཐ་ད་རྩ་ན། པ་ཐ་པ་ཐ་མ། ཡ་ར་ལ་ཤ། ཤ་ཐ་ས་ཏ་ཏུཾ ཚཱ་གཏུམ། ཡེ་རྩམ་ཏེ་ཏུ་བྲམ་ཐ་ཏེ་ཏུ་ཏེ་ཏུ་ཏུ་ཐ་ག་དོ་ཏུ་ཐ་ད་ཏ། ཏེ་ཏུ་ཏུ་ཡོ་ནི་རོ་རྩ་ཨེ་མེ་

DA TA TA DHA NA DA TA TA DHA NA BA PA PA BHA MA YA RA LA WA SHA KA SA HA KYA (3x) YE DARMA HE TUN DRAM BA WA HETUN DE KEN TA TA GA TO HA I YA WA DI TE KEN ZA YO NI

རྩ་དྲི་མ་རྩ་བྲ་མ་ཀ། ཚཱ་གཏུམ། ཨོཾ་བརྩ་སརྩ་ས་མ་ཡ། མ་རྩ་སྤ་ལ་ཡ། བརྩ་སརྩ་དྲེ་ནོ་བ་དིཏྲ། དིཏྲ་མེ་རྩ་ཤ། ཏུ་དོ་ཏུ་མེ་རྩ་ཤ། ཨ་རྩ་རྩོ་མེ་རྩ་ཤ། ཏུ་བོ་ཏུ་མེ་

RO DA EWAM BADI MAHA SHAMANA (3x) OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPALAYA VAJRASATTVA TEVENOPA TITHA DIDO MEBHAWA SUTOKAYO MEBHAWA ANURAKTO MEBHAWA SUPO

ལྟ་ཤ། སཐ་སྤྱི་ལྷོ་བྲ་ཡུཚ། སཐ་གམ་སུ་ཙ་མེ། ཙཱོ་སྤི་ཡཾ་གུ་རྩ་ཏྲི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོཾ་རྩ་ག་ཐུན་སཐ་ཏ་སྤ་ག་ཏ་བརྩ་སྤ་མེ་ཏུཏྲ། བརྩི་རྩ་ཐ་མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ཏུཾ

KAYO MEBHAWA SARVA SIDDHIM ME PAYAYATSA SARVA KARMA SUTSAME TSITAM SHRIYA KURU HUNG HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA MAME MUN TSA VAJRI BHAVA

ཚཱ་གཏུམ། དེ་ནས་ཐུགས་གཉི་རྩི་ཡིག་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། ལྷོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ལ་ཕོག་པས་དེ་རྩམས་འོད་དུ་ཞུ་ནས་འོད་མཚན་ཁའི་གུར་ཁར་ལ་ཐིམ། དེ་འོད་

MAHASAMAYA SATVA AH (3x) Then feel: Tuk ke TAM yik le ö ser trö Ngö chu tam che la pok pe de nam ö du shu ne ö chin ke kur khang la tim De ö

ॐ
ॐ

Stabilize the blessings and account for all omissions or interpolations by reciting three times each the Sanskrit vowels and consonants, the “ye dharma” and the one hundred syllable mantra:

A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṛ Ḳ Ḳ E AI O AU AṂ AḤ (3x)

KA KHA GA GHA NGA CHA CHHA JA JHA ÑA ṬA ṬHA ḌA ḌHA ṆA TA THA DA DHA NA PA PHA BA BHA MA
YA RA LA VA ŚHA ṢHA SA HA KṢHAḤ (3x)

YE DHARMĀḤ HETU PRABHĀVA HETUN TEṢHĀN TATHĀGATO HYAVADAT TEṢHAÑCAYO NIRODHA EVAM VĀDĪ MAHĀ ŚHRAMAṆAḤ (3x)
(The Tathāgata related the causes of those phenomena [true sufferings] arising from causes, and he, the Great Practitioner of Virtue, related their cessation, so be it.)

OM VAJRASATTVA SAMAYAṂ ANUPĀLAYA VAJRASATTVA TVENO PATIṢHTA DRIDHO ME BHAVA SUTOṢHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SUPOṢHYO ME BHAVA SARVA SIDDHIṂ ME PRAYACCHA SARVA KARMA SUCHA ME CHITTAṂ ŚHREYAḤ KURU HŪṂ HA HA HA HA HOḤ
BHAGAVĀN SARVA TATHAGATA VAJRA MĀ ME MUÑCHA VAJRĪ BHAVA MAHĀ SAMAYASATVA ĀḤ (3x)
(“Om! Vajrasattva, guard my samaya! Remain close, be steadfast for me, be very delighted with me, be loving toward me, enrich me! Bestow on me all siddhis! Make my mind glorious in all activities! Hūṃ ha ha ha ha hoḥ Blessed one, do not abandon me, make me a heruka! Great samaya-being Āḥ”)

ॐ
ॐ

ॐ
ॐ

Sādhana

51

Long

ལྷན་གཉིས་གཉིས་ཁང་ལ་སྲིམ། དེ་འོད་མཐིང་གཉིས་གཉིས་ཁང་ལ་སྲིམ། དེ་འོད་དམར་པོའི་གཉིས་ཁང་ལ་སྲིམ། དེ་འོད་སེར་པོའི་གཉིས་ཁང་ལ་སྲིམ། དེ་འོད་དཀར་པོའི་གཉིས་ཁང་

ལ་སྲིམ། དེ་འཁོར་ལོའི་གཉིས་ཁང་ལ་སྲིམ། དེ་རང་རྗེ་བཅུན་མར་གསལ་བ་ལ་སྲིམ། དེ་སྤྲུགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་སྤྲུགས་སྤེང་དང་བཅས་པ་ལ་སྲིམ། དེ་རྩྱུ་ཡིག་ལ་སྲིམ།

དེའི་ཁོག་པ་མགོ་བོ་ལ་སྲིམ། མགོ་བོ་རྩ་ཚེས་ལ་སྲིམ། རྩ་ཚེས་སྲིག་ལེ་ལ་སྲིམ། སྲིག་ལེ་རྒྱ་དུ་ལ་སྲིམ། རྒྱ་དུ་ཡང་མི་དམིགས་ཏེ་འོད་གསལ་སྤོང་བ་ཉིད་ཀྱི་ངང་དུ་

གྱུར་བར་བསམས་ལ། ཇི་ཅིམ་གནས་ཀྱི་བར་དུ་མཉམ་པར་བཞག། ཁྱོད་པ་འཕྲོ་ན། རང་སྤྱད་ཅིག་གིས་རྗེ་བཅུན་མ་རྩྱུ་ལ་མའི་སྤྲུགས་གྱུར། དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྲུགས་དུ་བདག་ཡིད་

gyur Rest in equipoise for as long as your mind remains at rest. When thoughts issue forth, say: Rang nyi ke chik gi je tsun ma drol me kur gyur Ge wa di yi nyur du dak

Then feel:

Rays of light shine from the TAM syllable in my heart. These touch the entire world as a container and its contents, which dissolve into light and are absorbed into the pavilion of purple light.

This is absorbed into the pavilion of green light. This is absorbed into the pavilion of dark blue light. This is absorbed into the pavilion of red light. This is absorbed into the pavilion of yellow light. This is absorbed into the pavilion of white light.

This is absorbed into the pavilion of the wheel. This is absorbed into me as the transcendent, accomplished, and victorious goddess. I am absorbed into the wheel and mantra garland in my heart.

These are absorbed into the TAM syllable. The body of the syllable is absorbed into the head stroke. The head stroke is absorbed into the crescent moon. The crescent moon is absorbed into the dot. The dot is absorbed into the nada. The nada is no longer visualized, becoming a state of emptiness, sheer clarity.



Rest in equipoise for as long as your mind remains at rest. When thoughts issue forth, recite the following:

I appear instantly in the form of the venerable white Tārā.

བཞིན་འཁོར་ལོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །ལོ་བརྒྱ་ཐུབ་ཅིང་སྟོན་བརྒྱ་མཐོང་བ་དང། །ཆེ་རིང་ནད་མེད་བདེ་སྲིད་།

Yi shin khor lo drup gyur ne Dro wa chik kyang ma lu pa De yi sa la gö par shok Lo gya tup ching tön gya tong wa dang Tse ring ne me de kyi

ཐུན་སུམ་ཚོགས། ཐེག་པ་མཚོག་ལ་དེས་པར་འབྱུང་བ་ཡི། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག། མོགས་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་དང་བཀྲ་ཤིས་བཟོད་དོ། །དེ་ལྟར་སྟོལ་དཀར་།

pun sum tsok Tek pa chok la nge par gyur wa yi Tra shi de kyang deng dir de lek shok Recite these and other prayers of aspiration and auspicious benediction.

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ལ། །ཇོ་བོ་ཇེ་ནས་བརྒྱད་པ། །གཉན་ལོ་རྩ་བ་ནས་བརྒྱད་པ། །བ་རི་ལོ་རྩ་བ་ནས་བརྒྱད་པ། །ཁ་ཆེ་བཞི་ཉ་ཤུ་ཀྱ་ཤེ་ནས་བརྒྱད་པ་སྟེ། །བོད་ཡུལ་དུ་བརྒྱད་པའི་བཀའ་སྟོལ་མི་།

Four different lineages of White Tārā the Wish-Fulfilling Wheel were transmitted to Tibet—those of Lord [Atisha], the translator Nyen, the translator Bari, and the scholar of Kashmir Shākya-shrī. This text

འདྲ་བ་བཞི་ཙམ་བྱོན་པའི་མན་ངག་གི་སྟོང་པོ་བསྟུས་པ། །གཙོ་ཆེ་བ་བ་རི་བའི་སྟོན་བརྒྱད་ལྷ་མ་སྟེ་ནག་པས་དགོ་བའི་བཤེས་གཉན་སྟེ་བ་ལ་གནང་བའི་ཉམས་ལེན་ངོ་མཚར་བའི་གཏམ་རྒྱ་དང་།

distills the essence of the direct transmission instructions of those four lineages, with the main being that of Bari Lotsawa and his successor, Lama Lenakpa, who passed the teachings to Geshe Drepa. This

ॐ
२:

ॐ
२:
२:

ॐ
२:

By this virtue may I swiftly
accomplish the Wish-Fulfilling Wheel,
and may all beings, without a single exception,
be established in that same state.

May I achieve a lifespan of one hundred years, behold one hundred teachers,
have longevity, freedom from illness, and have happiness and well being in abundance.
Through the certainty of my release in the most sublime of spiritual approaches,
due to this auspiciousness may there be happiness and excellence here and now!

Sādhana

55

Long

བཅས་པ་འདི་ནི་ཚེ་སྐྱེ་བ་ཀྱི་མན་ངག་ལ་ཟབ་པའི་མཐར་ཐུག་པར་གྲགས་སོ། །ཞེས་ཚེ་སྐྱེན་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་ཚེ་སྐྱེ་བ་ཀྱི་དབང་པར་ཅན་འོད་ཟེར་དུ་གསུམ་གསུམ་མ་རྒྱན་དུ་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཚར་

practice and the wondrous lineage of oral instructions associated with it is renowned as the most profound direct transmission instructions for the attainment of longevity. This special longevity practice, the

ཚེན་ཡབ་སྐུས་ཀྱི་གསུང་ལྟན་ཅིག་དུ་བཀོད་ཅིང་སོགས་ཁོང་རྣམས་ཀྱང་ནག་འགོས་དཀྱུས་གཅིག་དུ་བྲིས་པ་འདི་ཡང་གཉེར་དཔོན་བསོད་ནམས་མཚོག་ལྟན་ནས་ངོས་ཀྱི་རིམ་གྱོར་དཔོན་ཁག་

Wishfulfilling Wheel that Grants Longevity, the Six Concentric Rays of Light, has been brought together in a single clear text according to the instructions of Venerable Tsarchen and his spiritual sons at the

སོགས་སུ་སྒྲོལ་དཀར་གྱི་ཚེ་སྐྱེ་བ་འདུག་འདུན་ལ་ཡིག་ཆ་ཞལ་གསལ་ཅན་དགོས་ཞེས་བསྐྱུལ་ངོར་ས་སྐུ་བ་ཀུན་གྲོལ་མགྱོགས་པར་སྐྱུར་བ་དགོ། །སང་མདྲ་ལོ། །།

request of my Manager, So nam Chokden, saying that the retreat centers and monasteries under my care needed a clear text for the longevity practice of White Tara. Written hastily by Sakyapa Kunga Lodrö.

MAY ALL BE AUSPICIOUS!

སང་མདྲ་ལོ།

Recite these and other prayers of aspiration and auspicious benediction.

Four different lineages of White Tārā, the Wish-Fulfilling Wheel, were transmitted to Tibet—those of Lord [Atisha], the translator Nyen, the translator Bari, and the Kashmiri pandita Shākya-shrī. This text distills the essence of the direct transmission instructions of those four lineages, with the main lineage being that of Bari Lotsawa and his successor, Lama Lenakpa, who passed the teachings to Geshe Drepa. This practice and the wondrous lineage of oral instructions associated with it are renowned as the most profound direct transmission instructions for the attainment of longevity.

This special longevity practice, the Wishfulfilling Wheel that Grants Longevity, the Six Concentric Rays of Light, has been brought together in a single clear text according to the instructions of Venerable Tsarchen (Losal Gyatso), and his spiritual sons at the request of my Manager, Sonam Chokden, saying that the retreat centers and monasteries under my care needed a clear text for the longevity practice of White Tara.

Written hastily by Sakyapa Kunga Lodrö

MAY ALL BE AUSPICIOUS!

བཞིན་འཁོར་ཡོད་ཆེ་ལྷན་བ་བྱུང་བར་ཅན་འོད་ཟེར་དུ་ག་སྐྱགས་མ་སྐྱེན་དུ་ཉམས་སྲུ་ལེན་ཚུལ་ཚར་ཆེན་ཡབ་སྐུལ་གྱི་གསུང་ལྟན་ཅིག་དུ་བཀོད་ཅིང་སོགས་ཁོང་རྣམས་ཀྱང་ནག་འགྲོས་དུས་

This edition of the text has evolved under the direction of Sakya Jetsunma Chimey Luding over a number of years. The original translation into English was done by Richard Barron in 1992, and an English only edition was produced at Sakya Dechen Ling in Oakland, CA, by Katherine Pfaff with assistance from Kurt Sandvik and Wolfgang Saumweber. A pecha edition with Tibetan, phonetics, and English translation was compiled by Katherine Pfaff as an offering to Her Eminence Chimey Luding in 2007. That edition was updated in the summer of 2010 for a retreat at Sakya Khachöd Chöling on San Juan Island, but is still essentially the English translation of Richard Barron and the layout and illustrations developed by Katherine Pfaff. The Tibetan text was input by Delek Yangdron, a nun of Dolma Ling Nunnery near Dharamsala, India. The phonetics are based on a system developed by Abby Petty. Elizabeth Napper did the overall compiling and editing of this current edition, and all errors are hers.

५२१

५२१

५२१

Sādhana

59

Long

གཅིག་ཏུ་གྱིས་པ་འདི་ཡང་གཉེར་དགོན་བསོད་ནམས་མཚོག་ལྷན་ནས་དོས་ཀྱི་རིམ་གྱོར་དགོན་ཁག་ལོགས་སུ་ལྷོ་པ་དགར་གྱི་ཚེ་ལྷོ་པ་འཇུག་འདུན་པ་ཡིག་ཆ་ཞལ་གསལ་ཅན་དགོས་ཞེས་

བསྐྱེད་དོར་ས་སྐྱ་པ་ཀུན་ལྷོས་མཁྱོགས་པར་སྐྱེར་བ་དགོ། སུ་མུ་ཡོ་ཡོ། །།