



། རྩོམ་བཞུགས་ལོ་མཚན་རྒྱལ་བ་ལྷོ་མ་རྣམས་ལ་གོམ་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ།

# A Daily Practice of Noble Lady Tara

by Dudjom Rinpoche

ནཱ་མོ་གུ་རུ་ཨྱ་རྩ་རྒྱུ་ཡེ།

*Namo guru arya-tarayai!*

རྩོམ་བཞུགས་ལོ་མཚན་རྒྱལ་བ་ལྷོ་མ་རྣམས་ལ་གོམ་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་གཉིས་ཡིད་ལ་  
བྱས་ཏེ།

*Should you wish to perform a concise practise of Noble Lady Tara, generate the twofold bodhichitta and recite the following:*

ནཱ་མོ། བདག་སོགས་འགོ་ཀྱུན་བྱང་རྒྱལ་བར། །

**namo, dak sok dro kün changchub bar**

*Namo.* I and all other beings take refuge in the Three Jewels

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

**könchok sum la kyab su chi**

From now until the attainment of awakening.

གཞན་དོན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བྱེད་ཕྱིར། །

**zhendön sangye tob jé chir**

In order to bring benefit to beings,

འཕགས་མ་རྣོལ་མ་བསྐྱོམ་པར་བསྐྱེ། །

**pakma drolma gompar gyi**

I shall meditate on Arya Tara.

ཞེས་ལན་གསུམ་གྱིས་སྐྱབས་སེམས་བྱ།

*By reciting this three times, take refuge and generate bodhichitta.*

གནས་ཡུལ་བརྗོད་པའི་ཞིང་། །

**neyul pedmo köpé zhing**

In the Lotus-Arrayed Pure Realm,<sup>1</sup>

ངོ་མཚར་མཚོན་སྤྱིན་འབྲིགས་པའི་དབུས། །

**ngotsar chötrin trikpé ü**

Surrounded by wondrous clouds of offerings,

རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་དྲན་རྗེས་སུ། །

**rangnyi kechik dren dzok su**

Perfect in the moment of recollection,

ཇི་བཅུན་སྤྲོལ་མ་སྐྱུ་མདོག་ལྗང་། །

**jetsün drolma kudok jang**

I am Noble Lady Tara, green in colour.

སྤྱག་གཡས་མཚོག་སྤྱིན་གཡོན་པ་ནི། །

**chak yé chok jin yönpa ni**

Her right hand is in the gesture of supreme generosity,

དཀོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་སྐྱབས་སྤྱིན་རྒྱས། །

**könchok sum tsön kyab jin gyé**

Her left hand in the gesture of granting refuge, symbolizing the Three Jewels, is

ཡུའྲུལ་གསར་པའི་སྤྲོད་བྱ་བསྐྱམས། །

**utpal sarpé dongbu nam**

Holding a blossoming utpala flower.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མཛོམས། །

**dar dang rinchen gyen gyi dzé**

She is adorned with silks and jewelled ornaments and

ཞབས་བྱུང་སེམས་མའི་སྤྱིལ་ཀྱང་གིས། །

**zhabzung sem mé kyiltrung gi**

Seated cross-legged in bodhisattva posture

པད་དཀར་ཟླ་བའི་སྒྲིང་ན་བཟུགས། །

**pekar dawé teng na zhuk**

On a white lotus and moon-disc seat.

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱི་གསུམ་དང་། །

**né sum om ah hung sum dang**

At her three places are *om*, *ah* and *hung*

སྤྱགས་དབུས་ཟླ་སྒྲིང་ཏྟི་ལྗང་གྲ། །

**tuk ü da teng tam janggu**

And at her heart-centre upon a moon-disc is a green *tam*.

དེ་ལས་འཕྲོས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

**dé letrö pé özer gyi**

Light shoots forth from these syllables

རང་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་སེམས་མའི་སྐ། །

**rang dré yeshe sem mé ku**

And invites the wisdom beings, similar in appearance,

སྐྱེན་དངས་རང་ཐིམ་དབྱེར་མེད་གྱུར། །

**chendrang rang tim yermé gyur**

Who then dissolve into myself, merging indivisibly.

བདག་གི་སྤྱགས་ཀར་ཏྟི་ཡིག་མཐར། །

**dak gi tukkar tam yik tar**

From the anti-clockwise spinning mantra,

སྤྱགས་སྒྲིང་ག་ཡོན་དུ་འཁོར་བ་ལས། །

**ngak treng yön du khorwa lé**

Surrounding the syllable *tam* at my heart,

འོད་ཟེར་སྐྱོ་བསྐྱུའི་སྐྱོར་བ་ཡིས། །

**özer trodü jorwa yi**

Light-rays stream forth and then gather,

འཕགས་མཚོད་འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསལ། །

**pak chö drowé dukngal sal**

Making offerings to the noble ones, dispelling beings' suffering,

ཐམས་ལྷན་ཞེན་རྒྱ་བཅས་སྤྱངས། །

**tamal nang zhen gyu ché jang**

And purifying clinging to ordinary appearances and its cause.

སྤྱང་གྲགས་རིག་གསུམ་ཇེ་བཅུན་མའི། །

**nang drak rik sum jetsünmé**

Sights, sounds and thoughts are experienced as

གསང་བ་གསུམ་གྱི་རོལ་པར་སང། །

**sangwa sum gyi rolpar sé**

The display of the Noble Lady's three secrets.

ཅེས་པའི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་ཡིད་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པས།

*Remain one-pointedly within this samadhi and recite:*

ཨོྲཱེ་ཏཱཱེ་ཏཱཱེ་ཏཱཱེ་སྐྱཱཱ།

**om taré tuttaré turé soha**

ཞེས་ཅུ་བའི་སྐྱིང་པོ་ཅི་རུས་དང་།

*Recite the essential root mantra as many times as you can.*

ཨོྲཱེ་ཏཱཱེ་སྐྱཱཱ།

**om taré tam soha**

ཞེས་པའང་ཅི་རིགས་པར་བསྐྱེས་ནས།

*And, likewise, recite this mantra a suitable number of times.*

ལྷ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

**lha dang rangsem yermé pa**

The deity and my own mind are inseparable.

གཉུག་མ་དོན་གྱི་འཕགས་མའི་སྐུ། །

**nyukma dön gyi pakmé ku**

This is the innate, ultimate form of the Noble Lady.

ཡེ་ཤེས་འཁོར་ལོའི་རོལ་པར་ཤར། །

**yeshe khorlô rolpar shar**

Appearances arise as the play of the wisdom mandala.

མི་ཤིགས་སྤྱང་བ་ཚེན་པོར་གྱུར། །

**mishik sungwa chenpor gyur**

This is the great indestructible protection.

ཅེས་སྐྱོས་པའི་སྣང་ཆའོད་གསལ་དུ་བསྐྱས་ཏེ་མཉམ་པར་བཞག། །  
དེ་ལས་ལྷང་བ་ན།

*Let the visualization dissolve into luminosity and rest in equipoise. When you rise from this meditation, recite:*

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག། །

**gewa di yi nyurdu dak**

Through the positivity and merit of this, may I swiftly

རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

**jetsün drolma drub gyur né**

Attain the realization of Noble Lady Tara, and thereby

འགྲོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ། །

**drowa chik kyang malüpa**

Every single sentient being

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

**dé yi sa la göpar shok**

Reach her state of perfection too.

ཞེས་སོགས་བསྐྱོས་སྐྱོན་གྱིས་མཚམས་སྐུར་ཏེ་སྐྱོད་ལམ་ལ་འཇུག་གོ།

*Thus dedicate the merit, recite aspiration prayers, and carry out the activities of post-meditation.*

ཞེས་པའང་རྣམ་པར་དགོ་བའི་སློབ་ལྗན་མ་དག་དབང་དཔལ་མོས་བསྐྱལ་བའི་ངོར་རིག་འཛིན་གྱི་སྐུ་གུ་བཟོ་བྱ་  
ཡུ་རྫོགས་སྲེལ་བ་དགོ།

*Upon the request of the wise and virtuous lady Ngawang Palmo this was composed by the son of  
the vidyadharas Vajrabhaya Jñana.<sup>2</sup> Virtue!*



### **Translation Origin**

Translated by [Samye Translations](#), 2023 (trans. Stefan Mang).

This work is licensed under [CC BY-NC 4.0](#).

1Skt. Padmavyuha.

2Here Dudjom Rinpoche translates his name Dorjé Jikdral Yeshé (rdo rje 'jigs bral ye shes) into Sanskrit as Vajrabhaya Jñana.