



༄༅། །སྒྲོལ་མའི་གྲུང་རྟ།

## Windhorse Practice of Tara

by Trulshik Adeu Rinpoche

རྗེ་བཅུ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུང་རྟ་བསྐྱེད་པའི་འདོད་དོན་གསོལ་འདེབས་ནི།

*This windhorse practice relying upon Noble Lady Tara is a prayer that fulfils all wishes.*

སྒྲོལ་ཚོག་གི་མཛུགས་ཐོག་གསལ། སྒྲོལ་བསྐྱེད་གང་མང་རྗེས།

*At the end of the Tara practice,<sup>1</sup> or after reciting the Praises to Tara<sup>2</sup> as much as one can, begin:*

ཨོ། ། རྣམ་མཁའི་རྒྱལ་མོ་འགྲོ་བ་ཀུན་སྒྲོལ་མ། །

**om, namkhé gyalmo drowa kün drolma**

Om. Queen of space, savior of all beings,

ཀུན་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམ་དག་གྲུང་གི་འཕམས། །

**küntu khyabpa namdak lung gi kham**

Perfectly pure essence of wind that pervades all,

འཛིག་རྟེན་འཕམས་ཀུན་བསྐྱེད་དང་འཕེལ་བྱེད་པའི། །

**jikten kham kün kyé dang pel jepé**

You give birth to all worlds and cause them to flourish.

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་ཞབས་ལ་ཐུག་འཚལ་ལོ། །

**pakma drolmé shyab la chaktsal lo**

Noble Lady Tara, I pay homage to you!

དཀར་མོ་སྟོན་ལྷ་རྒྱས་པའི་ཞལ་མངའ་མ། །

**karmo tön da gypé shyal nga ma**

Lady whose face gleams as white as the autumn moon,

གང་དེས་མི་མཐུན་གཞོན་པ་ཀུན་ནི་ཞིང་། །

**gang dé mitün nöpa kün shyi shying**  
By pacifying all adversity and affliction,

མཐུན་རྐྱེན་བསམ་དོན་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་མཛད་པས། །

**tünkyen samdön lhün gyi drub dzepé**  
And spontaneously bringing favorable conditions and fulfilling wishes,

འཇིགས་བརྒྱད་དབྱིངས་སུ་ཞི་བའི་གླུང་རྟ་བསྐྱེད། །

**jikgyé ying su shyiwé lung ta kyé**  
Generate the windhorse of dissolving the eight dangers into space!

སེར་མོ་གསེར་མདོག་ཉི་མའི་གཟི་མངའ་མ། །

**sermo ser dok nyimé zi nga ma**  
Lady who shines as brightly as the golden sun,

གང་དེས་རྒྱད་དང་ཕོངས་པ་ཀུན་སེལ་ཞིང་། །

**gang dé gü dang pongpa kün sel shying**  
By eliminating all decadence and poverty,

ཚོ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་གྲགས་པ་རབ་འཕེལ་བས། །

**tsé sö paljor drakpa rab pelwé**  
And increasing lifespan, merit, wealth and renown,

ཕུན་ཚོགས་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པའི་གླུང་རྟ་བསྐྱེད། །

**püntsok palyön gypé lung ta kyé**  
Generate the windhorse of expanding prosperity and fortune!

དམར་མོ་རྩ་གའི་མདངས་ལྷན་གཟི་འབར་མ། །

**marmo ragé dangden zibar ma**  
Lady who blazes with the luster of red rubies,

གང་དེས་གཞན་དབང་འགལ་རྐྱེན་ཀུན་སེལ་ཞིང་། །

**gang dé shyenwang galkyen kün sel shying**  
By dispelling all dependency and misfortune,

རང་དབང་འཛིག་རྟེན་སྣང་བ་ཀུན་འདུ་བས། །

**rangwang jikten nangwa kün duwé**

And bringing the whole apparent world under my control,

འཕམས་གསུམ་དབང་དུ་འདུ་བའི་གྲུང་རྟ་བསྐྱེད། །

**kham sum wang du duwé lung ta kyé**

Generate the windhorse of magnetizing the triple world!

སྲོན་མོ་ཨི་རྩེ་ནི་ལའི་མདངས་ལྷན་མ། །

**ngönmo indanilé dangden ma**

Lady who sparkles with blue sapphire brilliance,

གང་དེས་དག་གཞོན་གཞོད་པ་ཀུན་བརྐྱོག་ཅིང་། །

**gang dé dra dön nöpa kün dok ching**

By repelling all enemies, obstacles and harm,

མི་མཐུན་འཛིགས་པའི་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་བས། །

**mitün jikpé chok lé namgyalwé**

And granting total victory over all danger and adversity,

བདུད་སྡེ་ཟིལ་གྱིས་གཞོན་པའི་གྲུང་རྟ་བསྐྱེད། །

**dü dé zil gyi nönpé lung ta kyé**

Generate the windhorse of overpowering demonic hordes!

ལྷང་མོ་མ་ར་ཀ་ཏའི་འོད་ལྷན་མ། །

**jangmo ma ra katé öden ma**

Lady who beams with emerald green light,

གང་དེས་མི་འདོད་ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །

**gang dé mindö chok nam kün shyi shying**

By pacifying all unwanted circumstances,

བགྲམ་གིས་དཔལ་གྱིས་དོན་ཀུན་འགྲུབ་བྱེད་བས། །

**tashi pal gyi dön kün drub jepé**

And accomplishing all aims with auspicious glory,

མྱེན་ལས་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་གྲུང་ཏྟ་བརྒྱུད།     |

**trinlé kha dang nyampé lung ta kyé**

Generate the windhorse of acting on a space-like scale!

རྟེན་འབྲེལ་སྒྲིབ་པོ་བརྗོད།

*Next, recite the Essence of Interdependence mantra (Tendrel Nyingpo):*

ཨོཾ་ཡེ་རྫོགས་ཉེ་ཏུ་བ་སྐྱེ་བུ་ཉེ་ཏུ་སྐྱེ་བུ་གཏོ་བྱ་མ་དུ།     ཉེ་ཏུ་སྐྱེ་ཡོན་ལོ་རྒྱུ་ཨོཾ་མེ་ལྷ་དྲུ་མ་རུ་ཤ།  
མ་ཆེ་ལྷ་རྒྱ།

**om yé dharma hetu prabhava hetun teshan tatagato hyavadat | teshan tsa yo  
nirodha evam vadi maha shramana soha**

ཅེས་པའང་མགོ་ལོག་ཨོཾ་སྐྱོང་མི་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་ནན་ཆེར་བསྐྱེལ་མ་གནང་བའི་བཞེད་སྐོང་  
དང་།     རྣམས་སུ་བབས་པའི་དགོས་དབང་ལྷན་པར་ཅན་གྱིང་བར་རྟེན།     ལའུལ་ཞིག་བརྒྱུད་མིང་པས་  
བྲིས་པ་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག།     |

*The one who holds the name of the Eighth Trulshik composed this to fulfill the earnest request of Golok Akyong Miwang Tendzin Gyatso, and due to the dire need for such a prayer. May it be the cause of total victory!*



### **Translation Origin**

Translated by [Samye Translations](#) (Peter Woods and Stefan Mang) with the kind assistance of Adam Pearcey, 2020.

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

- 1 That is the sadhana known as The Profound Essence of Tara or Zabtik Drolchok (zab tig sgröl chog).
- 2 A reference to The Praise to Tara with Twenty-One Verses of Homage