



༄༅། སློལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གིས་བསྟོན་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ།

**The Praise to Tara with Twenty-One Verses of Homage, and the
Excellent Benefits of Reciting the Praise**
from the Words of the Buddha

ཐུག་ར་སྐད་དུ། ཏུ་རུ་ན་མ་སྐྱར་ཨི་ཀ་བི་ཤ་ཉི་ལྷུ་ཉ་གུ་ཚ་ཉི་ཉ་ས་ཉི་ཉ།

In the language of India: Nāmas-taraika-vimsbati-stotra-guna-hita-sabita

བོད་སྐད་དུ། སློལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གིས་བསྟོན་པ་ཕན་ཡོན་དང་བཅས་པ།

In the language of Tibet: Drolma la chak tsal nyishu tsa chik gi töpa penyön dang chepa

In the English language: The Praise to Tara with Twenty-One Verses of Homage and the Excellent Benefits of Reciting the Praise

ཨོཾ་ཇེ་བཅུ་ན་མ་འཕགས་མ་སློལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

om jetsünma pakma drolma la chaktsal lo

Om. Homage to the noble lady Tara!

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་ལྷུར་མ་དབའ་མོ། །

chaktsal taré nyurma pamo

Homage to Tara, swift and gallant,

ཏུ་ཏུ་ར་ཡིས་འཇིགས་པ་སེལ་མ། །

tuttara yi jikpa selma

Homage to Tuttara, who banishes fear,

ཏུ་རེ་ས་དོན་ཀུན་སྐྱིན་བས་སློལ་མ། །

turé dön kün jinpé drolma

Homage to Tura, who fulfils every need,

སྐྱུ་རྒྱུ་ཡི་གོ་ཁྱོད་ལ་འདུད་དོ། །

sa hé yigé khyö la dü do

With svaha we offer you honor and praise!¹

ཕྱག་འཚལ་སྐོལ་མ་ལྷུར་མ་དབའ་མོ། །

chaktsal drolma nyurma pamo

Homage to Tara, swift and gallant,

སྐྱུན་ནི་སྐྱད་ཅིག་སྐོག་དང་འབྲ་མ། །

chen ni kechik lok dang dra ma

Whose glance flashes like flares of lightning;

འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི། །

jikten sum gön chukyé shyal gyi

Born on the heart of a blossoming lotus

གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །

gesar jewa lé ni jung ma

That rose from the tears of the Triple-World's Lord. (1)

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ལྷ་བ་ཀུན་ཏུ། །

chaktsal tönké dawa küntu

Homage to you whose countenance is

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བསྐྱེགས་པའི་ཞལ་མ། །

gangwa gya ni tsekpé shyal ma

A hundred full moons gathered in autumn,

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་གྱི། །

karma tongtrak tsokpa nam kyi

Smiling and glowing with brilliant radiance,

རབ་ཏུ་སྐྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ། །

rabtu chewé ö rab bar ma

Like a thousand stars clustered, ablaze. (2)

ཕྱག་འཚའ་མེད་སྲོ་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི། །

chaktsal ser ngo chu né kyé kyi

Homage, golden lady, your lotus-hand

པལྗས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །

pemé chak ni nampar gyen ma

Is graced with a blue water-born flower.

སྤྱན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ནི་བ། །

jinpa tsöndrö katub shyiwa

You embody generosity, diligence, endurance,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྲོད་ཡུལ་ཉིད་མ། །

zöpa samtén chöyul nyi ma

Serenity, patience and meditation. (3)

ཕྱག་འཚའ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏྲར། །

chaktsal deshyin shekpé tsuktor

Homage to you, whose victories are endless,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྲོད་མ། །

tayé nampar gyalwa chö ma

Jewel on the great Tathagata's crown.

མ་ལུས་པ་རོལ་སྤྱན་པ་ཐོབ་པའི། །

ashesha-parami-prapta-

You are well served by the heirs of the Victors,

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ། །

gyalwé sé kyi shintu ten ma

Those who've accomplished all the perfections. (4)

ཕྱག་འཚའ་ཏུ་ཏྲར་རྩྱུ་ཡི་གེ། །

chaktsal tuttara hung yigé

Homage to you, who with *tuttara* and *hung*

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ། །

dö dang chok dang namkha gang ma
Fill desire realms unto the ends of space.

འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ནབས་ཀྱིས་མཚན་ཏེ། །

jikten dünpo shyab kyi nen té
You trample underfoot the seven worlds,

ལྷས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རུས་མ། །

lüpa mepar gukpar nü ma
And have the strength to summon all. (5)

ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །

chaktsal gyajin melha tsangpa
Homage to you, praised by Indra,

རླུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ། །

lunglha natsok wangchuk chö ma
Agni, Brahma, Maruts,² and Shiva.

འགྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་། །

jungpo rolang driza nam dang
All the hosts of bhutas, vetalas,

གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །

nöjin tsok kyi dün né tö ma
Gandharvas and yakshas pay tribute to you. (6)

ཕྱག་འཚལ་ལྲུ་ཅེས་བྱ་དང་ཕུ་ཀྱིས། །

chaktsal tré cheja dang pé kyi
Homage to you, who with *trat* and *phat*

པ་རོལ་འཕྲུལ་འཁོར་རབ་ཏུ་འཛོམས་མ། །

parol trulkhor rabtu jom ma
Crush the enemies' *yantras*³ to dust.

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྱིས་མཛན་ཏེ། །

yé kum yön kyang shyab kyi nen té

With right leg bent in and left leg extended,

མེ་འབར་འབྲུག་པ་ལྷིན་ཏུ་འབར་མ། །

mebar trukpa shintu bar ma

Shining you tread amidst flames wildly blazing. (7)

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས། །

chaktsal turé jikpa chenpö

Homage to Ture, the fearsome lady,

བདུད་ཀྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

dü kyi pawo nampar jom ma

Destroyer of the most powerful demons.

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་འོ་གཉེར་ལྷན་མཛད། །

chukyé shyal ni tronyer den dzé

With a lotus-face and a deep-furrowed brow,

དབྱ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །

drawo tamché malü sö ma

You are the slayer of each and every foe. (8)

ཕྱག་འཚལ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི། །

chaktsal könchok sum tsön chakgyé

Homage to you, whose fingers grace

སོར་མོས་སྤྲུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ། །

sormö tukkar nampar gyen ma

Your heart and display the Three Jewels *mudra*.

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི། །

malü chok kyi khorlö gyenpé

You're graced by wheels adorning every direction,

རང་གི་འོད་གྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ། །

rang gi ö kyi tsok nam truk ma

With dazzling radiance that overwhelms all.⁴ (9)

སྤྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བཟིང་བའི། །

chaktsal rabtu gawa jipé

Homage to you, supremely joyous,

དབུ་རྒྱལ་འོད་གྱི་སྤེང་བ་སྤེལ་མ། །

ugyen ö kyi trengwa pelma

Your splendorous crown spreading garlands of light.

བཞད་བ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ཡིས། །

shyepa rab shyé tuttara yi

Smiling and laughing, with *tuttare*

བདུད་དང་འཛིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛོད་མ། །

dü dang jikten wang du dzé ma

You bring demons and worlds under control. (10)

སྤྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྦྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །

chaktsal sa shyi kyongwé tsok nam

Homage to you, who can summon

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རྣམ་པ་ཉིད་མ། །

tamché gukpar nüpa nyi ma

The hosts of earthly guardians.

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །

tronyer yowé yigé hung gi

Your frown it quivers, and the syllable *hung*

པོང་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྦྱོལ་མ། །

pongpa tamché nampar drolma

Delivers us all from every misfortune. (11)

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུའི་དབུ་རྒྱན། །

chaktsal dawé dumbü ugyen
Homage to you, so brightly adorned,

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །

gyenpa tamché shintu bar ma
With a sliver of moon as your crown,⁵

རལ་བའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །

ralpé trö na öpakmé lé
Your locks are graced by Amitabha,

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ། །

takpar shintu ö rab dzé ma
Whose gleaming rays stream forever forth. (12)

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་བ་ཐམས་ཅད་མེ་ལྷར། །

chaktsal kalpa tamé mé tar
Homage to you, seated in a halo

འབར་བའི་སྒྲེང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ། །

barwé trengwé ü na né ma
Blazing with apocalyptic flames.

གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའི། །

yé kyang yön kum künné kor gé
Your right leg stretched out and left bent inward,

དབང་ཡི་དབུང་ནི་རྒྱལ་པར་འཛོམས་མ། །

dra yi pung ni nampar jom ma
Immersed in joy, you crush legions of foes. (13)

ཕྱག་འཚལ་ས་གནིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི། །

chaktsal sa shyi ngö la chak gi
Homage to you, who on the earth's surface

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱེན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ། །

til gyi nün ching shyab kyī dung ma
Strike your palms and stamp your feet;

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛོད་ཡི་གོ་རྩྱུ་གིས། །

tronyer chen dzé yigé hung gi
Your brow deeply furrowed, with *hung* you smash

ཇི་མ་བ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོ་མས་མ། །

rimpa dünpo nam ni gem ma
The seven netherworlds to nothing but dust. (14)

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགོ་མ་ནི་མ། །

chaktsal dé ma gé ma shyi ma
Homage to you, blissful, gracious and tranquil,

བྱ་ངན་འདས་ནི་སྲིད་ཡུལ་ཉིད་མ། །

nya ngen dé shyi chöyul nyi ma
Whose domain is the peace of nirvana.

སྐྱ་ལྷ་ཨོྲོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་བས། །

soha om dang yangdak denpé
With *om* and *svaha* in perfect union,

སྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ། །

dikpa chenpo jompa nyi ma
You lay to waste every terrible evil. (15)

ཕྱག་འཚལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །

chaktsal künné kor rabga bé
Homage to you, who, immersed in rapture,

དབྲུ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་རྩ་འགོ་མས་མ། །

dra yi lü ni rabtu gem ma
Shatters the bodies of all your foes.

ཡི་གོ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །

yigé chupé ngak ni köpé

You manifest from the wisdom-syllable *hung*,⁶

རིག་པ་རྩྱེ་ལས་སྒོལ་མ་ཉིད་མ། །

rigpa hung lé drölma nyi ma

And display each of your mantra's ten syllables. (16)

ཕྱག་འཚལ་རུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྟམས་པས། །

chaktsal turé shyab ni dabpé

Homage to Ture, your feet stomping boldly,

རྩྱེ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །

hung gi nampé sabön nyi ma

Formed from the seed of the syllable *hung*.

རི་རབ་མརྒྱ་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །

rirab mendara dang bikjé

The mountains of Meru, Mandara and Vindhya,

འཛིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

jikten sum nam yowa nyi ma

And all the three worlds, you cause them to quake. (17)

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི། །

chaktsal lha yi tso yi nampé

Homage to you, who hold in your hand

རི་དྲམས་རྟམས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ། །

ridak takchen chak na nam ma

A deer-marked moon like a divine lake.

རྨ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གོས། །

tara nyi jö pé kyi yigé

With *tara* twice and then with *phat*,

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པར་ནི་སེལ་མ། །

duk nam malüpar ni selma

You totally cleanse all of the poisons. (18)

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ། །

chaktsal lha yi tsok nam gyalpo

Homage to you, who is served by kings

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྐྱོན་མ། །

lha dang mi'amchi yi ten ma

Of hosts divine, and of gods and kimnaras.⁷

ཀུན་ནས་གོ་ཚད་གཤམ་བ་བརྗིད་གྱིས། །

künné gocha gawa ji kyi

Suited in armour of joy and splendour,

ཚོད་དང་མྱི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ། །

tsö dang milam ngenpa selma

You clear away nightmares, soothe away strife. (19)

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷོ་བ་རྒྱས་པའི། །

chaktsal nyima dawa gyepé

Homage to you, whose eyes shine with lustre,

སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ། །

chen nyipo la ö rabsal ma

Bright with the fullness of sun and moon.

ཉ་ར་གཉིས་བརྗིད་ཏུ་ཏུ་ར་ཡིས། །

hara nyi jö tuttara yi

With twice-uttered *hara* and *tuttare*

འིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ། །

shintu drakpö rimné selma

You pacify the most intractable diseases. (20)

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས། །

chaktsal denyi sum nam köpé

Homage to you, who have the power to free,

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྷན་མ། །

shyiwé tu dang yangdak den ma

You put forth the realities as a set of three.

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོད་སྤྱོན་ཚོགས་རྣམས། །

dön dang rolang nöjin tsok nam

Supreme Ture, you completely destroy

འཛོམས་པ་རུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ། །

jompa turé rab chok nyi ma

The hordes of grahas,⁸ vetalas,⁹ and yakshas.¹⁰ (21)

རྩ་བའི་སྐབས་ཀྱི་བསྟོད་པ་འདི་དང་། །

tsawé ngak kyi töpa di dang

This Praise with the twenty-one verses of homage

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་ །

chaktsalwa ni nyishu tsa chik

Is itself the root mantra.

The Excellent Benefits of the Praise

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྷན་པའི། །

lhamo la gü yangdak denpé

The wise who recite these words in earnest,

ལྷོ་ལྷན་གང་གིས་རབ་དང་བརྗོད་དེ། །

loden gang gi rab dang jö dé

Filled with genuine devotion for this goddess, (22)

སྲོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས། །

sö dang torang langpar jé né

At dusk, and also having risen at dawn,

དྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟོར། །

drenpé mi jik tamché rab ter

With recollection, will be granted fearlessness;

སྲིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཉི་བྱེད། །

dikpa tamché rabtu shyijé

They will utterly eliminate all misdeeds,

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ། །

ngendro tamché jompa nyi do

And surmount all evil destinies. (23)

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་སྟག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས། །

gyalwa jewa trak dūn nam kyi

Seventy million victorious buddhas

ལྷུང་དུ་དབང་ནི་བསྐྱར་བར་འགྱུར་ལ། །

nyurdu wang ni kurwar gyur la

Will swiftly confer empowerment upon them,

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་། །

di lé chewa nyi ni tob ching

And they will attain greatness in this world,

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ། །

sangye gopang tartuk der dro

And reach the ultimate state of buddhahood. (24)

དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ། །

dé yi duk ni drakpo chenpo

Even the most powerful and toxic poisons,

བརྟན་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ། །

ten nepa am shyenyang drowa

Which derive from plants or living beings,

ཐོས་པ་དང་ནི་འབྲུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་། །

zöpa dang ni tungpa nyi kyang

Whether eaten or taken as a draught,

བྲལ་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ། །

drenpé rabtu selwa nyi tob

Will be purged entirely by recalling this praise. (25)

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི། །

dön dang rim dang duk gi zirwé

Reciting this two or three or seven times¹¹

སྤྲུག་བསྐྲུལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤངས་ཏེ། །

dukngal tsok ni nampar pang té

Will eliminate multitudes of suffering

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ། །

semchen shyenpa nam la yang ngo

Brought about by spirits, pestilence, and poison—

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན། །

nyi sum dün du ngönpar jö na

And this applies even to other beings as well. (26)

བྱ་འདོད་པས་ནི་བྱ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་། །

bu döpé ni bu tob gyur shyang

Those who wish for progeny will bear them;

ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ། །

nor döpé ni nor nam nyi tob

Those who wish for riches will acquire them;

འདོད་པ་གམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ལ། །

döpa tamché tobpar gyur la

Each and every wish will hereby be fulfilled,

བགོགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཛོམས་འགྱུར། །

gek nam mé ching sosor jom gyur

And obstacles, entirely vanquished, will be no more. (27)

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བསྟོན་པ་གསུངས་པ་རྫོགས་སོ། །

This completes the Praise to Bhagavati Tara as spoken by the completely perfect Buddha.¹²



Translation Origin

Translated by [Samye Translations](#), 2019 (trans. Stefan Mang, Peter Woods, and Ryan Conlon, ed. Libby Hogg) with the kind assistance of [Adam Pearcey](#).

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

1In some traditions this four-line verse is added after the translator's homage and before the actual start of the Praise. The verse conjures Tara by drawing upon the three epithets that also form the core of her root mantra (om tare tuttare ture svaha): Tara (Deliverer), Tuttara (Savior) and Tura (Swift One). The verse is an explanation of Tara's root mantra (om tare tuttare ture svaha) and may represent a synopsis of the Praise that follows. Some masters explain that this verse is dedicated to Green Tara, who is considered Tara's principal form yet is not included in the Praise. The origin of the verse remains unclear. It may be traced back to a translation of Pang Lotsawa Lodrö Tenpa (dpang lo tsa ba blo gros brtan pa, 1276–1342).

2Maruts are the Vedic gods of wind.

3The word yantra (*'kbrul 'kbor*) designates an instrument or other type of mechanical device (esp. one used in warfare), or a magic diagram. It is derived from the Sanskrit root √yam, "to control." (For more information on yantras, see Gudrun Bühnemann, "Mandalas and Yantras," in Knut A. Jacobsen (eds.), Brill's Encyclopedia of Hinduism, vol. ii, (Leiden: Brill, 2010): 566–572.)

4The last two lines of this verse could be understood as: a) Tara graces all points and bearings of the compass, and b) Tara bears the mark(s) of (a) thousand spoked wheel(s) on her hand(s and feet), the first of the 32 major marks of a buddha.

5Some editions read *zla ba'i rtse mo*, lit. "lunar peak," instead of *zla ba'i dum bu*, "a sliver of moon".

6The various Tibetan editions read either *sgrol ma* or *sgron ma*. Based on this variant, Tibetan authors variously interpret this line as "you manifest from" (*sgrol ma*) or "you shine with" (*sgron ma*) the wisdom syllable *hung*.

7Kimnaras (*miam ci*) are a class of semi-divine beings known for their musical skills, depicted as half-horse and half-human, or half-bird and half-human.

8Grahas (*gdon*) are a type of evil spirit known to exert a harmful influence on the human body and mind. Grahas are closely associated with the planets and other astronomical bodies.

9Vetalas (*ro lang*s) are harmful spirit who haunts charnel grounds and can take possession of corpses and reanimate them.

10Yakshas (*gnod sbyin*) are a class of semi-divine beings that haunt or protect natural places and cities. They can be malevolent or benevolent, and are known for bestowing wealth and worldly boons.

11This instruction led to the tradition of reciting the Praise first twice, then thrice, and finally seven times. We find this, for example, in the *Zabtik Drolchok* (*zab tig sgröl chog*).

12Please note that this colophon varies across the various Tibetan versions. Here we are following the Degé Kangyur edition of the Praise (T 438).