



། འདོད་པ་འི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅན་ཡིད་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པར་གྱེད་པ་  
འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོལ་བཟོས་བྱ་བར་སྒྲོན།

THE MEDITATION AND RECITATION  
OF THE NOBLE TARA,  
FULFILLER OF ALL WISHS



**ZURMANG KAGYUD**  
BUDDHIST FOUNDATION

། འདོད་པའི་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཡིད་  
བཞིན་ཏུ་འགྲུབ་པར་བྱེད་པ་འཕགས་མ་  
སྒྲོལ་མའི་སྒྲོམ་བརྒྱས་བྱ་བར་སྒྲོ་ན།

**The Meditation and Recitation of  
The Noble Tara, Fulfiller of All Wishes.**

སྐྱབས་སེམས་ནི།

Refuge Prayers

ན་མོ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་རྗེ་བཙུན་མུ།

NA MO, LA MA YI DAM JE TSUN MA

མཚོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོ་ལ།

CHOG SUM GYAL WA GYA TSO LA

བདག་སོགས་འགོ་ཀུན་བྱང་ཚུབ་བར།

DAG SOG DRO KUN JANG CHUB BAR

ཅེ་གཅིག་གུས་བས་སྐྱབས་སུ་མཚི། ལན་གསུམ།

TSE CHIG GU PE KYAB SU CHE

(x 3)

Until supreme awakening, I and all migrates with single pointed devotion, go for refuge to the lama, Jetsun-ma, embodiment of the three Refuge Jewels, Ocean and Victors.

ཧོ། མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀུན་།  
HO, MA GYUR SEM CHEN THAM CHE KUN

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།  
SANG GYE GO PHANG THOB JEI CHIR

ཉེས་སྦྱོད་ཀུན་བསྐྱམ་དགེ་ཚོས་སྤྱད།  
NYE CHOD KUN DOM GE CHOO DUD

གཞན་པར་བྱང་སེམས་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད།  
ZHEN PHEN JANG SEM TAG TU KYED

ལན་གསུམ། ( x 3 )

**HO!** In order to place all mother beings in the state of supreme awakening, continuously abandoning negative actions and gathering positive ones, I will give rise to the altruistic Bodhicitta.

ཨ། མྱོང་གསལ་ཡེ་ཤེས་སྣང་ཆ་ལས།  
AH, TONG SAL YE SHE NANG CHA LE

པད་དཀར་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང་།  
PE KAR DA WA GYE PE TENG

རྒྱ་ཡིག་ལྗང་གཱའི་འཕྲོ་འདུ་ལས།  
TANG YIG JANG GUEI TRO DU LE

རང་ཉིད་རྗེ་བརྩམས་ལ་ལྗང་།  
RANG NYI JE TSUN DROL MA JANG

ཕྱག་གཡས་མཚོད་སྦྱིན་གཡོན་པ་ནི།  
CHAG YE CHOD JIN YON PA NI

སྐབས་སྦྱིན་ཕྱག་རྒྱས་ལྷན་ལ་བསྐྱམས།  
KYAB JIN CHAG JE U PAL NAM

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན།  
DAR DANG RIN CHEN GYEN GYI GYEN

གནས་གསུམ་རྫོ་རྗེའི་འབྲུ་གསུམ་མཚན་ཅུ་།

NE SUM DOR JEI DRU SUM TSEN

རང་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུན་བྲངས་བྲིམ་ཅུ་།

RANG DREI YE SHE CHEN DRANG THIM

AH! From within empty clarity, primordial wisdom from the side of appearances upon a vast seat of white lotus and moon disc, a green syllable TAM, which radiates and then retract lights, I appear as the Nobel Tara. Green in hue, right hand in the gesture of supreme generosity, left hand granting refuge, holding an Upala flower stem and adorned with silks and jeweled ornaments. My three places (forehead, throat and heart) are marked by three Vajra syllables, inviting the wisdom being, thus are involve in the same aspect (as myself) and dissolve into one.

Invitation:

རྗེ་ཅུ་སྐྱེ་མེད་འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱེའི་དབྱེངས་ཅུ་།

TAM , KYE ME O' SAL CHOO KUI YING

འགགས་མེད་འཕགས་མའི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་ཅུ་།

GAG ME PHAG MEI YE SHE KU

གང་འདུལ་སྐྱུ་འཕྲུལ་བྱ་བར་ཤར་ཅུ་།

GANG DUL GYU TRUL DRA WAR SHAR

ཚུར་གཤེགས་ལྷ་ཅན་རྒྱ་རེ་རྩེ་ཅུ་།

TSUR SHEG AR YA TA RE DZA

རྩེ་རྒྱ་བེ་ལོ་ཅུ་།

DZA HUNG BAM HO

TAM! From the realm of the Dharmakaya. unborn, Clear Light, unobstructedly in the Noble Lady's body, appearing as an apparitional net, disciplining as needed, come to this place; Arya Tara. Dza Hung Bam Ho

Receiving Empowerment:

ནམ་མཁའ་གང་བའི་དབང་གི་ལྷ་ས་ཅུ་།

NAM KHA GANG WEI WANG GI LHE

དབང་བསྐྱར་རིགས་བདག་དབྱེད་རྒྱན་གྱུར་ཅུ་།

WANG KUR RIG DAG WU GYEN GYUR

འདིགས་བ་མ་ལུས་སེལ་བ་དང་།

JIG PA MA LU SEL WA DANG

འདོད་དོན་མ་ལུས་འགྲུབ་བར་གྱུར་།

DO DON MA LU DRUB PAR GYUR

At my heart upon a moon disc, a green Tara surrounded by the mantra garland which radiates light, filling all Spheres, performing charity to migrates and offering to the Nobel ones, dispelling all fears and fulfilling all wishes.

ཨོ་རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་སྐྱ་རྒྱུ།

OM TA RE TUT TA RE TU RE SO HA

ཞེས་ཅི་འགྲུབ་བརྒྱ་ཞིང་མི་རྟོག་པའི་ངང་ལ་རྩུང་ཟད་  
མཉམ་བར་བཞག་མཐར་སློན་ན།

Recite to achieve accomplishment without conceptual elaboration. Rest in equal praise for a while.

ཨོ་ཨུ་རུ་རུ་རུ་ས་བ་རི་སྐྱ་ར་ཨུ་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ་

རྒྱ་བེ་ཨུ་ལོ་གེ་གཞེ་ནི་མི་ཏུ་འབྱེད་པ་ཏི་རྩུ་སྐྱ་རྒྱུ།

OM, AR YA TA RE SA PA RI WA RA AR GAM,  
PA DYAM, PU PE, DU PE, AH LO KE, GEN DE,  
NE WI DE, SHAB TA, TRA TI TSA SO HA

ཨོ། སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཐོན་ལས་བདག་།

OM, SANG GYE KUN GYI TRIN LE DAG

རྗེ་བཙུན་སྐུར་མ་དབལ་མོ་དང་།

JE TSUN NYUR MA PAL MO DANG

འདིགས་བ་ཐམས་ཅད་སེལ་མཛད་མཉམ་།

JIG PA THAM CHED SEL DZED MA

འཁོར་གྱི་ཚོགས་དང་བཅས་ལ་བསྟོད་།

KHOR GYI TSO G DANG CHE LA TOD

ཨེ་མ་ཧོ།

E MA HO,  
Emaho,

། རྡོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། །

NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG,  
Wonderful Buddha of Limitless Light

གཡས་སུ་ཇོ་པོ་ཐུག་ཅེ་ཆེན་པོ་དང་། །

YE SU JO WO THUK JE CHEN PO DANG,  
to His right the Lord of Great Compassion (Chenrezig)

གཡོན་དུ་སེམས་དབང་མཐུ་ཆེན་པོ་བ་རྣམས་ལ། །

YON DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA,  
and to His left the Bodhisattva of Great Power (Vajrapani);

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དབང་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །

SANG GYE JANG SEM PAK ME KHOR GYI KOR,  
all are surrounded by countless Buddhas and Bodhisattvas.

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དབང་ཉུ་མེད་པ་ཡི། །

DE KYI NGO TSAR PAK TU ME PA YI,  
Joy and happiness without limit

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར། །

DE WA CHEN ZHE JA WEI ZHING KHAM DER,  
is the land called Dewachen,

བདག་ནི་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག །

DAG NI DI NE TSE PHOO GYUR MA THAK,  
May I be born there as soon as I pass from this life.

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་བ་ཏུ། །

KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHO PA RU,  
without taking birth anywhere else in the mean-time.

དེ་ཏུ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག །

DE RU KYE NE NANG THEI ZHAL THONG SHOK,  
Having been born there may I see Amitabha's face.

དེ་སྐྱད་བདག་གི་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི། །

DE KI DAG GI MON LAM TAP PA DI,  
Having made this aspiration prayer,

ཕྱོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

CHOK CHUI SANG GYE JANG SEM THAM CHE KYI,  
to all the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions,

གཤམ་མེད་འགྲུ བ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

GEG ME DRUP PAR JIN GYI LAB TU SOL

may I be blessed with unhindered accomplishment.

ཏུ་འགྲུ། བརྒྱ་བྱི་ཡ་ཨ་མ་རྩོ་རྩ་ལེ་སྣ་ལྷ།

TE YA THA, PEN TSA DRI YA AH WA BO DA NA

YE SO HA,

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟེགས་བ་ཉིད། །

SO NAM DI YI THAM CHE ZIG PA NYI

By this merit may all sentient beings attain omniscience,

ཐོབ་ནས་ཉེས་བའི་དག་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་བྱས་ནས། །

THOB NE NYE PEI DRA NAM PHAM JE NE

And defeat the harmful enemies of the three poisons.

སྐྱེ་དགའ་ན་འཆིའི་རྩ་རྒྱབས་འཁྲུགས་བ་ཡི། །

KYE GA NA CHI BA LAB TRUK PA YI ,

May all sentient beings be liberated from the sufferings of samsara

སྤྱིད་བའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྤྱོལ་བར་ཤོག །

SI PEI TSO LE DRO WA DROL WAR SHOK,

And be free from the never ending cycles of birth, old age, sickness and death.