

༄། །རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

jetsünma pagma drölma la chaktsal lo

Homage to Tārā, revered and exalted!

ཕྱག་འཚལ་སྐྱོལ་མ་ཏུ་རེ་དཔའ་ལོ།། ཏུ་རྩུ་རྩུ་ཡིས་འཇིགས་པ་སེལ་མ།།

chak tsal drolma taré pamo tuttara yi jikpa selma

Homage to Tārā, swift and courageous, who dispels all fears with TUTTĀRĀ,

ཏུ་རེས་དོན་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྦྲེར་མ།། སྐྱ་རྩུ་ཡི་གེར་བཅས་ལ་རབ་འདུད།།

turé dön nam tamché terma soha yiger chela rab dü

The saviouress who bestows all benefit by TURE, with the syllables of homage, SVĀHĀ, I bow to you!

ཅས་བྱ་བ་འདིའི་མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་རྗེ་སྟེ་ཐང་དུ་བཞུགས་སྐབས་སྐྱ་གཟུགས་བསྐྱེད་ནས་རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མར་གསོལ་བཏབ་པའི་ཚོ། རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མས་ཉིམ་གཅིག་ལ་སྐྱོལ་མའི་བསྟོད་པ་ཁྲི་གཅིག་སྟོན་སྐབ་བྱོས་ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་ན། ཇོ་བོ་རྗེས་ཉིམ་གཅིག་ལ་མི་འབྱོར་བས་ཐབས་ཅི་ཞིག་འཚལ་ཞེས་ཞུས་པས། དེའི་ལན་དུ་སྐྱོལ་མའི་བསྟོད་པ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་འདི་ཉིད་རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མ་རང་གིས་དངོས་སུ་གསུངས་པས་བྱིན་རྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །།

As for the history of this verse, when the unequalled master Jowo Jé Palden Atisha was in Nyetang and fell sick, he supplicated Tārā. Tārā then appeared before him and told him to recite the Praises to Tārā ten thousand times in a single day. Jowo Jé then said, “But I cannot complete that amount in a single day, so please give me another way!” In response, the Noble Lady Tārā taught this extremely concise praise. It has extraordinary blessings.

ཨོཾ་རཱ་ཀཱ་ཏཱ་ཏཱ་རཱ་ཀཱ་སྐྱཱ་ཏཱ།
om taré tuttaré turé soha
OM TĀRE TUTTARE TURE SVĀHĀ



Translated and published by Lhasey Lotsawa Translations & Publications. © 2015 by Chokgyur Lingpa Foundation.

This text may be freely reproduced when not for commercial purposes.

www.lhaseylotsawa.org