

༄༅། སྒྲོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་ལཔོར་ལོའི་རྒྱན་བསྟེན་འཆི་མེད་མཆོག་སྤྱན་དུ་བཞུགས་སོ།།

SUPREME GIFT OF IMMORTALITY WISH-FULFILLING WHEEL WHITE TARA

Daily Recitation Practice



By Lho Bongtrül Tendzin Nyima

BUDDHA VISIONS PRESS

www.buddhavisions.com

Translation Copyright © 2025 Eric Fry-Miller. All rights reserved.

ན་མོ་ མཆོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མ་ཚེ་ཡི་ལྷ་ར། །

NA MO CHOG SUM KÜN DÜ PHAG MA TSE YI LHAR

Namo We devotedly take refuge in the noble longevity goddess, who embodies all three supreme jewels.

གུས་པས་སྐྱབས་མཆི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །ལན་གསུམ།

GÜ PE KYAB CHI JANG CHUB SEM KYE DO (3X)

We give rise to the mind of enlightenment. Recite three times.

ཨ་ སྟོང་ནིང་སྟིང་རྗེའི་རང་ནིང་ལས། །པད་དཀར་ལྷ་བའི་གདན་སྟེང་དུ། །

AH TONG NYI NYING JEI NGANG NYI LE PE KAR DA WAI DEN TEN DU

Ab From within the state of emptiness and compassion,

On a white lotus flower and moon disc seat

རང་རིག་རྩྱེ་ལས་སྒྲོན་ཅིག་གིས། །ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་ཆེ་འཕེལ་མ། །

RANG RIG TAM LE KE CHIG GI YI ZHIN KOR LO TSHE PHEL MA

Our self-awareness in the form of the syllable *Tam*

Instantaneously transforms, and we appear as the Wish-fulfilling Wheel Longevity Goddess Tara.

སྐྱ་མདོག་དཀར་གསལ་སྟོན་ལྷའི་མདངས། །བཙུ་བྱག་གཞོན་ཚུལ་མཛེས་འཕྲུལ་ཉམས། །

KU DOG KAR SAL TÖN DAI DANG CHU DRUG ZHÖN TSÜL DZE DZUM NYAM

She is luminous white in color, radiant like the autumn moon.

She is youthful in appearance, beautiful, and has a smiling expression.

ཞལ་དང་ཕྱག་ཞབས་སྟུན་བདུན་ལྔ། །ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྟུན་ཕྱག་རྒྱ་དང་། །

ZHAL DANG CHAG ZHAB CHEN DÜN DEN CHAG YE CHOG JIN CHAG GYA DANG

She has seven eyes with three on her face, two on her hands, and two on the soles of her feet.

Her right hand is in the mudra of offering supreme generosity.

གཡོན་པས་སྐྱབས་སྟུན་ལྷུང་ལ་འཛིན། །དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་སྤྲེང་མཛེས། །

YÖN PE KYAB JIN UT PAL DZIN DAR DANG RIN CHEN GYEN TRENG DZE

Her left hand is in the mudra of offering refuge, holding the stem of an utpala lotus flower.

She is beautified by silks, jewels, ornaments, and garlands.

ཞབས་གཉིས་རྩྱ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཞུགས། །འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན། །

ZHAB NYI DOR JE KYIL TRUNG ZHUG Ö PAG ME PAI U GYEN CHEN

She is seated with her two legs crossed in vajra posture.

She is crowned by Amitabha, the Buddha of Infinite Light.

ཡེ་ཤེས་རང་འོད་གྲོང་དུ་གསལ། །གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་སྤྱགས་སྟོན་ལས། །

YE SHE RANG Ö LONG DU SAL NE SUM DRU SUM THUG SOG LE

She appears within an expanse of self-luminous light.

From the three syllables (white *Om*, red *Ab*, and blue *Hung*) at her three places and the *Tam* at her heart,

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སྟུན་བྲངས་གུར། །

Ö TRÖ YE SHE CHEN DRANG GYUR

Light emanates to invite her primordial wisdom deity nature.

དྲི། གཡུ་ལོ་བཀོད་པའི་ཞིང་ཁམས་ནས། །འཆི་མེད་འཕགས་མ་སྤྱན་འདྲེན་གཤེགས། །
TAM YU LO KÖ PAI ZHING KHAM NE CHI ME PHAG MA CHEN DREN SHEG
Tam From the *Turquoise Leaf Array Pure Realm*,
We invite the noble mother of immortality.

དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་བཞུགས་ཕྱག་འཆོལ། །དངོས་སྤྱང་ཡིད་སྤྲུལ་མཆོད་པ་འབུལ། །
DAM YE YER ME ZHUG CHAG TSAL NGÖ NANG YI TRÜL CHÖ PA BÜL
We prostrate to the inseparably dwelling samaya and wisdom beings.
We offer real appearing and mentally emanated offerings.

སྐྱ་གསུང་བྲགས་ཡོན་ཤིན་ལས་བསྟོད། །
KU SUNG TUG YÖN TRIN LE TÖ
We praise your enlightened body, speech, mind, qualities, and activities.

བཞུས་དམིགས་ནི།

Visualization for Recitation

བྲགས་ཀར་འཁོར་ལོ་དཀར་པོའི་ཉེར། །དྲླ་ཡིག་མཐའ་རུ་ཆོ་ལྷགས་བསྟོར། །
TUG KAR KOR LO KAR PÖ TER TAM YIG TA RU TSE NGAG KOR
In our heart center is a white wheel.
In the middle of that is a white *Tam* circled by the longevity mantra. (*Om* and *Ha* are outside this.)

ཅིབས་བརྒྱུད་སྟེང་དུ་ཡིག་འབྲུ་བརྒྱུད། །མུ་ཁྱུ་དབྱེར་གསལ་ཏེན་སྟེང་བཀོད། །
TSIB GYE TENG DU YIG DRU GYE MU KYÜ YANG SAL TEN NYING KÖ
Outside those, on the eight spokes of the wheel are the eight syllables (*ta re tut ta re tu re sva*).
Then, there are three rings containing the Sanskrit vowels, consonants, and mantra of interdependence.

འོད་འཕྲོས་འཁོར་འདས་ཆོ་བཅུད་ཀྱན། །བདུད་ཅི་ལྷ་ཟེར་ལྷ་བྱར་བསྐྱེས། །
Ö TRÖ KOR DE TSE CHÜ KÜN DÜ TSI DA ZER TA BUR DÜ
Light rays emanate from these to gather all the extracted essence of longevity from samsara and nirvana.
This is gathered up like nectar light rays of the moon.

རིགས་བདག་སྤྲ་མའི་ལྷ་བཟེད་ལས། །བདུད་ཅིའི་རྒྱན་ལུང་རང་ལུས་གང་། །
RIG DAG LA MAI LHUNG ZE LE DÜ TSI GYÜ LÜ RANG LÜ GANG
From the begging bowl held by our guru in the form of Amitabha above our crown,
Streams of nectar rain down to fill our bodies.

འཆི་མེད་ཆོ་ཡི་དབང་ཐོབ་ཅིང་། །ཁྱི་ལོ་འོད་གུར་རིམ་རྒྱག་འབྲིགས། །
CHI ME TSE YI WANG TOB CHING CHI RÖL Ö GUR RIM DRUG TRIG
We attain the power of immortal longevity.
Outside of us, six successive spheres of light emanate in order.

བར་ཆད་གང་གིས་མི་ཚུགས་གྱུར། །
BAR CHE GANG GI MI TSUG GYUR
No obstacles can enter inside.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨ་ཡུར་རྫོན་པུཌེ་པུཌིཾ་ཀུ་སུ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TARE TUT TA RE TURE MAMA AYUR DZANA PÜNYE PUSHTIM KURU SO HA

Om tare tuttare ture mama ayur jnana punye pushtim kuru svaha

ཞེས་བསྒྲས་པ་ལ་འབད། གློ་ན་གློ་ལ་དཀར་བསྟོད་པ་བྱ།

Thus, persevere with the mantra recitation. To elaborate, perform the praise of White Tara.

ཐུན་མཐར།

End of Session

ལྷར་སྒྲར་འོད་ལྷ་བྱགས་སྟོག་ཏུ་ལ་བསྐྱུ། །དེ་ཉིད་མི་དམིགས་ཡུམ་དོན་ངོ་བོ་སྟོང་། །

LHAR NANG Ö ZHU TUG SOG TAM LA DÜ DE NYI MI MIG YUM DÖN NGO WO KYONG

The appearances of the deity melt into light, which is gathered into the *Tam* syllable of our heart.

That becomes non-conceptuality. Meditate, sustaining the ultimate essence of the mother Tara.

དགེ་འདིས་འཆི་མེད་འཕགས་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགྲོ་ཀུན་རྒྱལ་ཡུམ་གོ་འཕང་ཐུར་ཐོབ་ཤོག །

GE DI CHI ME PAG MA DRUB GYUR NE DRO KÜN GYAL YUM GO PANG NYUR TOB SHOG

By this merit, may we accomplish the state of the immortal noble mother Tara.

Then, may we swiftly establish all beings in that state of the queen mother.

ཅེས་པ་འབྲི་གྲུང་གཏེར་སྒྲོམ་མཁའ་འགྲོ་བསྟན་འཛིན་ཆོས་སྒྲོན་མཆོག་གི་སྐྱེ་ཆའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་བྱགས་དམ་རྟེན་དུ། གང་གི་རིགས་ཆ་ཞིང་སྐྱེས་སྐྱུགས་རིག་
འཛིན་མ་རྒྱམ་རྒྱ་ཏུ་ཨ་ཡུ་ཏཱ་རས་ཆད་བསྐྱལ་བཞིན། དད་དམ་འབྲེལ་བ་ལྟོ་བསྟན་མིང་པས་འཕམ་དུ་སྒྲེལ་བ་འདིས་གྲུང་། བསྟན་འཛིན་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ནས་
འབྱོར་དབང་མོ་མཆོག་གི་ཞབས་པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟན་པའི་རྟེན་འབྲུང་མཆོག་ཏུ་དགེ་བར་གྱུར་ཅིག །བགྲ་ཤིས། །

As a support of the enlightened mind samaya to help create the auspicious interdependence for the long life of the supreme Drigung Terdrom Khandro Tendzin Chödrön, this practice was requested by the well-born mantra awareness holder Dharmadhātu Tara. In accord with this, I, Lho (Bongtrül) Tendzin (Nyima), who am connected through faith and samaya, immediately composed this. May this practice be a cause for the holders of the teachings in general and particularly the Queen of Yoginis with lotus feet to live for hundreds of aeons. May this be an auspicious support for supreme virtue.

May there be auspiciousness!