



༄༅། །རྗེ་བཙུན་སྒོ་ལ་མའི་བསྟེན་སྐྱབ་བསྟེན་པ་བདུད་ཚིའི་རྒྱན་འབབ་བཞུགས་སོ།།

**The Short Meditation on White Tara called  
The Stream of Nectar**



།གར་རིའི་དབྱང་པ་དག་ལས་མ་འགོངས་ཤིང། །རི་དྲགས་གཟུགས་གྱི་ལང་ཚོམ་ལྷན་ཡང།

*Not rising in the east, not possessing the image of animals but with  
the smile of rays of light that causes the*

།ཀྲུ་རྒྱས་པའི་འཇུག་ཐེང་འོད་སྣང་གིས། །བདག་སློའི་ཀུ་མུད་རྒྱས་མཛད་འཕགས་མར་འདུད།

*night-blooming lily of wisdom in my mind to open. I prostrate to Tara.*

།འདིར་རྗེ་བཙུན་སློལ་མ་དགར་མའི་ཐུན་ལས་བྱ་བར་འདོད་པས་གནས་ཡིད་དང་མཐུན་བར་སྟེགས་བུའི་སྟེང་དུ་སྐྱེན་མཚོན་གཏོར་

སྟེགས་བུ་བཤམས་ལ།

*Whoever wishes to manifest the activities of White Tara should, in a suitable place, make an altar  
upon which is an image of Tara*

།སྐབ་པ་པོ་རྟེན་བདེ་བར་འདུག་ཅིང། །དང་པོ་སྐབས་འགྲོ་ནི།

*and perform the offerings. The practitioner, sitting properly in a comfortable place,  
recites the refuge prayers.*

### REFUGE AND CULTIVATION OF BODHICITTA

།སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཀུན་གྱི་དངོས། །བཅོམ་ལྷན་འདས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ།

SANG GYE CHÖ TSHOG KÜN GYI NGÖ / CHOM DEN DE MA'I LHA TSOGLA

I and all sentient beings take refuge in the noble assembly of bhagavati deities,

།བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་རྣམས། །བྱང་ཅུབ་བར་དུ་སྐབས་སུ་མཆི།

DAG DANG KHA NYAM SEM CHEN NAM / JANG CHUB BAR DU KYAB SU CHI

the embodiment of the Buddha, Dharma, and Sangha, until enlightenment is reached.

ལན་གསུམ་བརྗོད།

*Recite three times.*

།མ་གྱུར་མཁའ་མཉམ་འགྲོ་འདི་དག། །བདེ་ལྷན་སྐྱུག་བསྐྱ་ཀུན་བྲལ་ནས།

MA GYUR KHA NYAM DRO DI DAG / DE DEN DUG NGEL KÜN DREL NE

May all sentient beings, who have been our mothers, limitless as space,  
possess happiness and be free from suffering.

།མུར་དུ་འཕགས་མ་སློལ་མ་ཡི། །གོ་འཕང་མཚོག་ལ་འགོད་པར་བགྱི།

NYUR DU PHAG MA DROL MA YI / GHO PHANG CHOG LA GÖ PAR GYI

Swiftly will I help them attain the ultimate state of Tara.

ལན་གསུམ།

*Recite three times*

*Meditate in the state free from the duality of subject and object.*

## VISUALIZATION

།བསངས་སྤངས་སྣོད་པའི་ངང་ལས་ནི། །བསྐྱེད་བའི་གྲུང་ཁང་ཡངས་པའི་དབུས།

SANG JANG TONG PA' I NGANG LE NI / SUNG WAI GUR KHANG YANG PA' I U  
From the purified emptiness manifests the vast protection mansion. In its center  
blossoms a lotus flower

།ཚུ་རྒྱེས་རྒྱས་པའི་གོ་སར་དབུས། །བསིལ་ཟེར་ཅན་གྱི་གདན་སྟེང་དུ།

CHU KYE GYE PA' I GE SAR U / SIL ZER CHEN GYI DEN TENG DU  
on which is a moon disc seat. On this rests a brilliant white TAM syllable,

།རྩྭ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། །འགྲོ་བའི་དོན་བྱས་སྤར་འོད་འདུས།

TAM YIG KAR LE WÖ TRÖ PE / DRO WA' I DÖN CHE LAR WÖ DÜ  
radiating light that benefits all sentient beings. The light returns and is  
absorbed into the syllable TAM.

།སྐད་ཅིག་རང་རིག་སྣོད་མའི་སྐྱ། །གངས་རིའི་མདོག་ཅན་ཞི་འཇུམ་ལྔ།

KE CHIG RANG RIG DROL MA' I KU / GANG RI' I DOG CHEN ZHI DZUM DEN  
Instantly I become Tara of snow-mountain color, smiling and having one face

།ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཛེས་པའི་སྐྱ། །དར་དང་རྒྱའི་དོ་གལ་ཅན།

ZHEL CHIG CHAG NYI DZE PA' I KU / DAR DANG RAT NE DO SHEL CHEN  
two arms, and graceful beauty. Clad in silken robes and adorned with jewel ornaments,

།ཕྱག་གཡས་མཚོག་སྤྱོད་གཡོན་ལྷུང་ལ། །ཞབས་གཉིས་དོར་སྤྱིལ་བསིལ་ཟེར་གྱི།

CHAG YE CHOG JIN YON UT PAL / ZHAB NYI DOR KYIL SIL ZER GYI  
my right hand displays the supreme attainment-bestowing mudra, and the left holds a blue lotus.  
My legs are folded gracefully in the vajra position, and behind me is a moon disc.

།རྒྱབ་ཡོལ་དང་ལྔ་གནས་གསུམ་ལས། །ཡིག་གསུམ་འོད་འཕྲོས་རང་བཞིན་གྱི།

GYAB YÖL DANG DEN NE SUM LE / YIG SUM WÖ TRÖ RANG ZHIN GYI  
From the three special places, the three syllables radiate light, inviting the many wisdom deities from all  
directions who appear in the sky before me.

།གནས་ནས་སྤྱོད་དངས་མཚོད་ཅིང་བསྟོད།

NE NE CHEN TRANG CHÖ CHING TÖ  
I make offerings and give praise.



མཚོན་པ།

**OFFERINGS**

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨ་མུ་བྱ་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པ་དྲི་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པ་ཕྱི་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཏུ་པི་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨུ་ལོ་ཀི་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་མུ་ནེ་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ནི་མི་ཏི་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཤའ་བྱ་ཏི་ཚུ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA



བསྐྱོད་པ།

**PRAISE**

།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI / ZHAB KYI PE MO LA TÛ NE

The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet.

།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ། །སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྐྱོད།

PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA / DRÖL MA YUM LA CHAG TSEL TÖ

You who liberate from all unfavorable conditions: I praise and prostrate to Mother Tara.

།ཇོ་ལྷོ་བེ་རྩོམ་གཉིས་མེད་བསྐྱེམ། །སྒྲར་ཡང་ཕྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས།

DZA HUNG BAM HO NYI ME TIM / LAR YANG THUG KA'I SA BON LE

DZA HUNG BAM HO.

All the enlightened beings dissolve inseparably into me.

Again, from the seed syllable in my heart,

།འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྐྱུན་བྲངས་ཏེ།

WÖ TRÖ WANG LHA CHEN TRANG TE

light radiates and invites the empowerment deities.

།ཨོ་སའ་ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཨ་ལྷི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་ལྷོ།

OM SAR VA TA THA GA TA A BHI SHE KA TA SA MA YA SHRI YE HUNG

།དབང་བསྐྱུར་རྒྱས་བཏབ་རང་ལ་ཐིམ།

WANG KUR GYE TAB RANG LA THIM

They grant the empowerment and dissolve into me.

བསྐྱེད་ལམ།

**MANTRA RECITATION**

།རང་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་ཐུགས་ཀ་རུ། །འཁོར་ལོ་ཕྱིབས་ལྷན་ལྷོ་བ་རུ།

RANG NYI L HAR SEL THUG KA RU / KHOR LO TSIB DEN TE WA RU

In the heart chakra, of myself as Tara, is a wheel in the center of which is the white syllable TAM.  
The syllables of the mantra are resting on the spokes of the chakra. As I recite the mantra, it circles clockwise.

།ཉི་ཡིག་དཀར་པོ་གསལ་བའི་ཕྱིབས། །སྤིང་བའོས་སྐོར་བ་གཡས་སྐོར་དུ།

TAM YIG KAR PO SEL WA'I TSIB / NYING PÖ KOR WA YE KOR DU

Light radiates from the mantra, bringing the buddhas' blessings into me. I become the embodiment of all the buddhas.

།འཁོར་བར་དམིགས་ལ་སྤྲུགས་འདི་བསྐྱེ།

KHOR WAR MIG LA NGAG DI DA

Light then radiates to all sentient beings. All their negative emotions are purified  
and they become White Tara.



ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཡུར་རྣམ་ཅན་སུའི་ཤའི་ཀུ་རུ་སྤུ་ཏཱ།

OM TA RE TU TA RE TU RE MA MA A YUR JÑA NA PUN YE PUSH TING KU RU SVA HA

ཞེས་བསྐྱེ།

*Recite many times.*

མཚོན་པ།

OFFERINGS

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་ཨམ་ཏྟི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་པཱ་ཏི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་པཱ་ཏི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་རྩུ་པཱི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་ཨུ་ལོ་ཀི་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་མྱ་ཚེ་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་ཞེ་མི་ཏེ་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་རལ་རཱེ་ས་པཱ་རི་ཨ་ར་ཤམ་པྱ་ཏི་ཚྭ་སྣ་རྒྱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

བསྟོན་པ།

PRAISE

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI / ZHAB KYI PE MO LA TÖ NE

The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet.

ཤོངས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བུག་འཚལ་བསྟོན།

PHONG PA KÜN LE DRÖL DZE MA / DROL MA YUM LA CHAG TSEL TÖ  
You who liberate from all unfavorable conditions: I praise and prostrate to Mother Tara.



**DISSOLUTION**

མཚོན་ཅིང་བསྟོད་དེ་བཟོ་མུ་

CHÖ CHING TÖ DE BA DZRA MU

I make the offerings, give praise, and then dissolve into the state of non-duality.

*Meditate in the state of the mind-as-such.*

**DEDICATION**

དགེ་བ་འདི་ཡི་སྐུར་དུ་བདག། །ཡིད་བཞིའ་ལམོར་ལོ་གྲུབ་གྲུར་ནས།

GE WA DI YI NYUR DU DAG / YI ZHI KHOR LO DRUB GYUR NE  
By these virtuous deeds, may I quickly attain the wish granting wheel,

འགོ་བ་ཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་བ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG  
and may all sentient beings without exception be established in that state.

བགྲིས་བསྟོ་སྟོན་གྱིས་རྒྱས་བཏབ་བོ། །དེ་ལྟར་འཕགས་མཚོག་སྟོལ་མ་ཡི། །བསྟེན་སྐྱབ་གིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་འདི།  
པད་འབྱུང་གཉིས་པའི་ཞབས་འབྲིང་བ། །ལས་ཅན་རྣམ་དག་དྲེ་ཡིས། །བསྐྱུལ་བར་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ཆེ།  
དཀོན་མཚོག་མིན་ལས་བཟང་པོ་ཡིས། །པོ་བྱང་བརྒྱ་འོད་དེ་བྲིས། །དགེ་འདིས་འགོ་རྣམས་བྱང་རྒྱབ་ཤོག།།  
འཕགས་མ་སྟོལ་མའི་གསོལ་འདེབས་སྐྱབས་བདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

*Seal the dedication by sharing the merit. This short Arya Tara sadhana was written by Vajradrik Konchog Trinley Sangpo in the Padma Wo (Lotus Light) palace at the request of Ven. Namdag Dorje. By this merit may all sentient beings attain enlightenment.*

*This text was translated by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen at the Tibetan Meditation Center.*