



༄། །རྩེ་བཙུན་སྒོལ་མའི་བསྟེན་སྐབ་བསྐྱེས་པ་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་འབབ་བཞུགས་སོ།།

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

Design and typesetting by Khenmo Trinlay Chodron and Eric Lund.

Published and distributed by:



20 West University Ave.
Gainesville, FL 32601 USA

(352) 381-0088

www.VajraPub.org

© Khenpo Konchog Gyaltshe, 2007

All rights reserved.

1	<p> །ཤར་རིའི་དབུང་པ་དག་ལས་མ་འགོངས་ཤིང་། །རི་དྲགས་གཟུགས་ཀྱི་ལང་ཚོ་མི་ལྡན་ཡང་། <i>Not rising in the east, not possessing the image of animals but with the smile of rays of light that causes the</i> །ཀྲུ་རྒྱས་པའི་འཇུམ་ཐེང་འོད་སྣང་གིས། །བདག་སྒྲིའི་ཀྲུ་མཛད་འཕགས་མར་འདུད། <i>night-blooming lily of wisdom in my mind to open. I prostrate to Tara.</i> །འདིར་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོའི་ཕྱིན་ལས་བྱ་བར་འདོད་པས་གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་སྟེགས་བུའི་སྟེང་དུ་སྐྱེ་རྩེན་མཚོན་གཏོར་སོགས་བཤམས་ལ། <i>Whoever wishes to manifest the activities of White Tara should, in a suitable place, make an altar upon which is an image of Tara</i> །སྐྱབ་པ་པོ་རྟེན་བདེ་བར་འདུག་ཅིང་། །དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་ནི། <i>and perform the offerings. The practitioner, sitting properly in a comfortable place, recites the refuge prayers.</i> </p>	
---	---	--

2	<p style="text-align: center;">REFUGE AND CULTIVATION OF BODHICITTA</p> <p> །སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཀྱན་གྱི་དངོས། །བཙོམ་ལྡན་འདས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། SANG GYE CHÖ TSHOG KÜN GYI NGÖ / CHOM DEN DE MA'I LHA TSOG LA 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་སྐྱབས་སུ་མཚི། 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། <i>Recite three times.</i> </p>	Short Meditation on White Tara Opening Prayers
---	--	---

3	<p style="text-align: center;"> །མ་གྱུར་མཁའ་མཉམ་འགོ་འདི་དག། །བདེ་ལྡན་སྐྱབས་བསྐྱེད་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. </p> <p style="text-align: center;"> །ལྷུར་དུ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་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. </p> <p style="text-align: center;"> ལན་གསུམ། <i>Recite three times</i> </p> <p style="text-align: center;"> <i>Meditate in the state free from the duality of subject and object.</i> </p>	Short Meditation on White Tara Opening Prayers
---	---	---

4	<p style="text-align: center;">VISUALIZATION</p> <p style="text-align: center;"> །བསངས་སྐྱེས་སྟོང་བའི་ངང་ལས་ནི། །བསྐྱེད་བའི་གྱུར་ཁང་ཡངས་བའི་དབུས། SANG JANG TONG PA'I NGANG LE NI / SUNG WA'I GUR KHANG YANG PA'I U From the purified emptiness manifests the vast protection mansion. In its center blossoms a lotus flower </p> <p style="text-align: center;"> །ཚུ་སྐྱེས་ཀྱས་བའི་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, </p> <p style="text-align: center;"> །རྩྭ་ཡིག་དཀར་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། །འགོ་བའི་དོན་བྱས་སྐྱར་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. </p>	Short Meditation on White Tara Visualization
---	---	---

5	<p> ལྷན་ཅིག་རང་རིག་སྒོལ་མའི་སྐྱུ། །གངས་རིའི་མདོག་ཅན་ཞི་འཇུམ་ལྗན། 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 ལྗལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཛེས་པའི་སྐྱུ། །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་སྤྱན་གཡོན་ལྷུང་ལ། །ཞབས་གཉིས་དོར་སྐྱེལ་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. </p>	Short Meditation on White Tara Visualization
---	--	---

6	<p> རྒྱབ་ཡོལ་དང་ལྗན་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་སྤྱན་དྲངས་མཚོན་ཅིང་བསྟོད། NE NE CHEN TRANG CHÖ CHING TÖ I make offerings and give praise. </p>	Short Meditation on White Tara Visualization
---	---	---

7	<p>OFFERINGS</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨ་མུ་མྱོ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པཱ་ཏི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པཱུཾ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཏཱུ་པཱ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA</p>	Short Meditation on White Tara Offerings
---	--	---

8	<p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨཱ་ལོ་ཀི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་མྱ་ནེ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ནི་མི་ཏེ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA</p> <p>ཨོཾ་ཨཱ་རལ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཤཔ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།</p> <p>OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA</p>	Short Meditation on White Tara Offerings
---	---	---

9	<p style="text-align: center;">PRAISE</p> <p style="text-align: center;">།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །ཞབས་ཀྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">།ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">།ཇོ་ཁྱོ་བོ་རྩོམ་གཉིས་མེད་བསྟིམ། །སྤྱི་ཡང་ཕྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས།</p> <p style="text-align: center;">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,</p>	Short Meditation on White Tara Praise
---	---	--

10	<p style="text-align: center;">།འོད་འཕྲོས་དབང་ལྷ་སྤྱན་དྲངས་ཏེ།</p> <p style="text-align: center;">WÖ TRÖ WANG LHA CHEN TRANG TE light radiates and invites the empowerment deities.</p> <p style="text-align: center;">ཨོ་སར་ཏ་བྱ་ག་ཏུ་ཨ་ཉི་ཤེ་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྱི་ཡེ་ཁྱོ།</p> <p style="text-align: center;">OM SAR VA TA THA GA TA A BHI SHE KA TA SA MA YA SHRI YE HUNG</p> <p style="text-align: center;">།དབང་བསྐྱར་རྒྱས་བཏབ་རང་ལ་ཐིམ།</p> <p style="text-align: center;">WANG KUR GYE TAB RANG LA THIM They grant the empowerment and dissolve into me.</p>	Short Meditation on White Tara Praise
----	---	--

MANTRA RECITATION

།རང་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་ཐུགས་ཀ་རུ། །འཕོར་ལོ་རྩིབས་ལྷན་ལྷེ་བ་རུ།

RANG NYI LHAR 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.

11

།ཏྲི་ཡིག་དཀར་པོ་གསལ་བའི་རྩིབས། །སྤིང་པོས་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.

།འཕོར་བར་དམིགས་ལ་སྤྲུགས་འདི་བཟླ།

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.

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུར་རྣམ་པ་སྤྱི་པའི་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

12



ཞེས་བཟླ།

Recite many times.

13	<p style="text-align: center;">OFFERINGS</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཨ་མུཾ་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་པུའྲི་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་པུའྲི་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཏུའྲི་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA</p>	Short Meditation on White Tara Offerings
----	---	--

14	<p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཨུ་ལོ་ཀཾ་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་མུའྲེ་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ནེ་མི་ཏེ་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA</p> <p style="text-align: center;">ཨོཾ་ཨུ་རལ་རུ་རེ་ས་པ་རི་ཤ་ར་ཤཔ་པ་ཏི་ཚུཾ་སྣ་ནཱ།</p> <p style="text-align: center;">OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA</p>	Short Meditation on White Tara Offerings
----	---	--

15	<p style="text-align: center;">བསྟོན་པ།</p> <p style="text-align: center;">PRAISE</p> <p style="text-align: center;">།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">།ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོན།</p> <p style="text-align: center;">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.</p>	Short Meditation on White Tara Praise
----	---	--

16	<p style="text-align: center;">DISSOLUTION</p> <p style="text-align: center;">།མཚོན་ཅིང་བསྟོན་དེ་བརྗེ་མུ།</p> <p style="text-align: center;">CHÖ CHING TÖ DE BA DZRA MU I make the offerings, give praise, and then dissolve into the state of non-duality. <i>Meditate in the state of the mind-as-such.</i></p> <p style="text-align: center;">DEDICATION</p> <p style="text-align: center;">།དགེ་བ་འདི་ཡི་མུར་དུ་བདག། །ཡིད་བཞིའ་ལོའ་ལོ་གྲུབ་གྲུབ་ནས།</p> <p style="text-align: center;">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,</p> <p style="text-align: center;">།འགྲོ་བ་ཅིག་གུང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།</p> <p style="text-align: center;">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..</p>	Short Meditation on White Tara Dissolution and Dedication
----	--	--

17

བགྲིས་བསྐྱོན་སྒྲིས་རྒྱས་བཏབ་བོ། །དེ་ལྟར་འཕགས་མཚོག་སྐྱོལ་མ་ཡི། །བསྟེན་སྐྱབ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་འདི།
 །པད་འབྱུང་གཉིས་པའི་ཞབས་འབྲིང་བ། །ལས་ཅན་རྣམ་དག་དོ་ཇེ་ཡིས། །བསྐྱལ་བར་དོ་ཇེ་འཛིན་པ་ཆེ།
 །དཀོན་མཚོག་ཐིན་ལས་བཟང་པོ་ཡིས། །ཁོ་བྱང་པར་འོད་དེ་བྲིས། །དགོ་འདིས་འགོ་རྣམས་བྱང་རྒྱབ་ཤོག།།
 །འཕགས་མ་སྐྱོལ་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.

18

This is one of ten sadhanas that have been collected and published together on the occasion of the 25th anniversary of the founding of the Tibetan Meditation Center by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen. The set is a companion to *Pearl Rosary, the Path of Purification*, which is an anthology of Rinpoche's commentaries on these same texts.

When Khenchen Rinpoche arrived in the United States in 1982, not even one verse of Drigung Kagyu writing had been translated into English. He began translating practices and texts almost immediately, and has taken care to refine them repeatedly over the years. Thanks to his efforts, we now have all the practice materials that we need. We are deeply in his debt for having introduced the blessings of the Drigung Kagyu lineage to our land, and for allowing us to partake of its timeless wisdom. His work opened the door for the Dharma in the West, and doubtless will be an enduring legacy for generations. May all beings benefit from this loving work!



Please treat this text with respect, as it contains the precious teachings of the Dharma. It should not be placed on the floor or stepped over; other objects should not be placed on top of it. When you no longer have use for it, please share it with someone else or burn it.