

Short Tara Sadhana

THE TWENTY ONE TARAS



Taking Refuge and Generating the Altruistic Heart

I go for refuge until I am enlightened
To the Buddha, the Dharma and the Supreme Assembly.
By my practice of giving and other perfections,
May I become a Buddha to benefit all sentient beings. (x3)

The Four Immeasurables

May all sentient beings have happiness and its causes.
May all sentient beings be free from suffering and its causes,
May all sentient beings never be separated from sorrowless bliss,
May all sentient beings abide in equanimity, free of bias, both greed and hatred.



Visualisation

You are in your ordinary form. At your heart appears a white AH made of light. This transforms into a white moon disc. At its centre appears a green syllable TAM, the essence of Tara's blissful omniscient mind of wisdom and compassion. Standing clockwise around the edge of the moon appear the letters of the mantra **OM TARE TUTTARE TURE SOHA**, made of green light. From the **TAM** rainbow coloured light goes out in all directions and invokes Tara to appear in the space in front of you.

She is seated on a lotus and moon disc. Her body is made of emerald green light, youthful and exquisitely beautiful. Her right hand on her right knee is in the gesture of giving; her left hand at her heart is in the gesture of refuge holding the stem of an utpala flower that blooms by her ear. Her left leg is drawn up and her right leg is slightly extended. Her face is very beautiful and she smiles with loving-kindness at all sentient beings.

Surrounding her in space are twenty-one other Taras, as well as all the other buddhas and bodhisattvas. Surrounding you are all sentient beings. You lead them in reciting the prayers and requests to Tara.

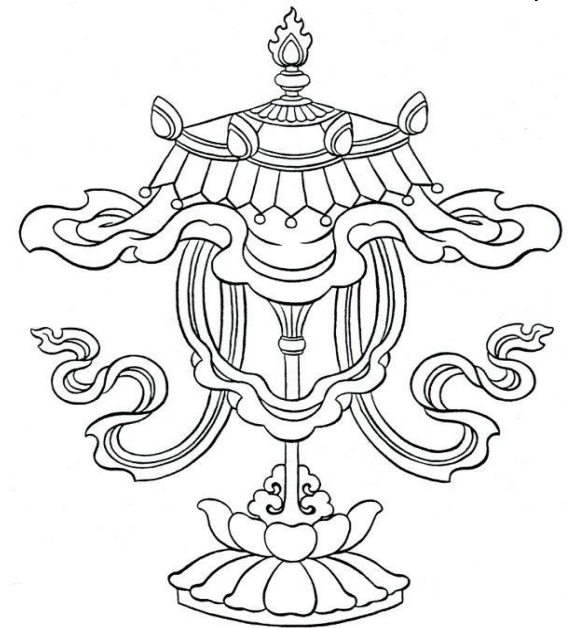


Seven-limb Prayer

Reverently I prostrate with my body, speech and mind
And present clouds of every type of offering, actual and mentally
transformed.

I confess all my negative actions accumulated since beginningless time
And rejoice in the virtues of all holy and ordinary beings.

Please remain until cyclic existence ends,
And turn the Wheel of Dharma for sentient beings.
I dedicate the virtues created by myself and others
to the great enlightenment.



Praises to the 21 Taras

ཨོ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྐྱེལ་མ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL
LO

OM I prostrate to the noble transcendent liberator.

ཕྱག་འཚལ་སྐྱོལ་མ་སྐྱུར་མ་དཔའ་མོ། །

CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO

Homage! Tara, swift , heroic!

སྐྱུན་ནི་རྣང་ཅིག་སྐྱོག་དང་འདྲ་མ། །

CHÄN NI KÄ CHIG LOG DANG DRA MA

Eyes like lightning instantaneous!

འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཕྱུ་སྐྱེས་ལལ་གྱི། །

JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI

Sprung from op'ning stamens of the

གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ། །

GE SAR JE WA LÄ NI JUNG MA

Lord of three world's tear-born lotus!

ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་དྲུ།

CHHAG TSHÄL TÖN KÄI DA WA KÜN TU

Homage! She whose face combines a

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

GANG WA GYA NI TSEG PÄI ZHÄL MA

Hundred autumn moons at fullest!

སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱི།

KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI

Blazing with light rays resplendent

རབ་དུ་སྟེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

RAB TU CHHE WÄI Ö RAB BAR MA

As a thousand star collection!

ཕྱག་འཚལ་སེར་སྒོ་ཚུ་ནས་སྐྱེས་ཀྱི།

CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÄ KYE KYI

Homage! Golden-blue one, lotus

པརྣས་ཕྱག་ནི་ནམ་པར་བརྒྱན་མ།

PÄ MÄ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA

Water born, in hand adorned!

སྐྱེན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་ཐུབ་ཞི་བ།

JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA

Giving, effort, calm, austerities,

བརྩོན་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོང་ཡུལ་ཉིད་མ།

ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA

Patience, meditation her sphere!

ཕྱག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏྟར། །

CHHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PÄI TSUG TOR

Homage! Crown of tathagatas,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྤྱོད་མ། །

THA YÄ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA

Actions triumph without limit

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི། །

MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI

Relied on by conquerors' children,

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ། །

GYÄL WÄI SÄ KYI SHIN TU TEN MA

Having reached ev'ry perfection!

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རྩེ་རྩྱུ་ཡི་གེ།

CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE

Homage! Filling with TUTTARE,

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།།

DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA

HUM, desire, direction, and space!

འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ།།

JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE

Trampling with her feet the seven worlds,

ལྷས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྒྱས་མ།།

LÜ PA ME PAR GUG PAR NÜ MA

Able to draw forth all beings!

ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱེན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ། །

CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA

Homage! Worshipped by the all-lords,

ལྷ་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ། །

LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA

Shakra, Agni, Brahma, Marut!

འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་དྲི་ཟ་རྣམས་དང་། །

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG

Honoured by the hosts of spirits,

གཞོན་སྦྱིན་ཚོགས་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསྟོད་མ། །

NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA

Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!

ཕྱག་འཚལ་རྟུ་ཅེས་བྱ་དང་ཕའ་ཀྱིས། །

CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI
Homage! With her TRAD and PHAT sounds

ཕ་རོལ་འཕྱལ་འཁོར་རབ་རྟུ་འཛོམས་མ། །

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA
Destroying foes' magic diagrams!

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུང་ཞབས་ཀྱིས་མནན་ཏེ། །

YÄ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE
Her feet pressing, left out, right in,

མེ་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་རྟུ་འབར་མ། །

ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA
Blazing in a raging fire-blaze!

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས། །

CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO

Homage! TURE, very dreadful!

བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA

Destroyer of Mara's champion(s)!

ཚུ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་སྤོ་གཉེར་ལྡན་མཛད། །

CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ

She with frowning lotus visage

དག་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ། །

DRA WO THAM CHÄ MA LÜ SÖ MA

Who is slayer of all enemies!

ཕྱག་འཚལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ཕྱག་རྒྱའི།

CHHAG TSHÄL KÖN CHHOG SUM TSHÖN CHHAG GYÄI

Homage! At the heart her fingers,

སོར་མོས་ཐུགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA

Adorn her with Three Jewel mudra!

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བརྒྱན་པའི།

MA LÜ CHHOG KYI KHOR LÖ GYÄN PÄI

Light-ray masses all excited!

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།

RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA

All directions' wheels adorn her!

ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི། །

CHHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PÄI

Homage! She so joyous, radiant,

དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་སྤང་བ་སྤྲེལ་མ། །

U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA

Crown emitting garlands of light!

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩྭ་ར་ཡིས། །

ZHE PA RAB ZHÄ TUTTARA YI

Mirthful, laughing with TUTTARE,

བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་ཏུ་མཛད་མ། །

DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZÄ MA

Subjugating maras, devas!

ཕྱག་འཚལ་ས་གནི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས། །

CHHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WÄI TSHOG NAM

Homage! She able to summon

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་པ་ཉིད་མ། །

THAM CHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA

All earth-guardians' assembly!

སྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྭ་གིས། །

THRO NYER YO WÄI YI GE HUM GI

Shaking, frowning, with her HUM sign

ཕོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ། །

PHONG PA THAM CHÄ NAM PAR DRÖL MA

Saving from every misfortune!

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་བའི་དུམ་བུའི་དབུ་རྒྱན། །

CHHAG TSHÄL DA WÄI DUM BÜ U GYÄN
Homage! Crown adorned with crescent

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ། །

GYÄN PA THAM CHÄ SHIN TU BAR MA
Moon, all ornaments most shining!

རལ་བའི་སྤོང་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས། །

RÄL PÄI KHUR NA Ö PAG ME LÄ
Amitabha in her hair-knot

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ། །

TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZÄ MA
Sending out much light eternal!

ཕྱག་འཚལ་བསྐྱལ་བ་ཐ་མའི་མེ་ལྷར། །

CHHAG TSHÄL KÄL PÄI THA MÄI ME TAR

Homage! She 'mid wreath ablaze like

འབར་བའི་སྤང་བའི་དབྱུས་ན་གནས་མ། །

BAR WÄI THRENG WÄI Ü NA NÄ MA

Eon-ending fire abiding!

གཡས་བརྐྱང་གཡོན་བསྐྱམ་ཀུན་ནས་བསྐོར་དགའི། །

YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄI

Right stretched, left bent, joy surrounds you

དབྱ་ཡི་དབྱུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA

Troops of enemies destroying!

ཕྱག་འཚལ་ས་གནིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

CHHAG TSHÄL SA ZHII NGÖ LA CHHAG GI
Homage! She who strikes the ground with

མཐིལ་གྱིས་བསྐྱུན་ཅིང་ཞབས་གྱིས་བརྟུང་མ།།

THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA
Her palm, and with her foot beats it!

ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཛད་ཡི་གེ་རྩྱ་གིས།།

THRO NYER CHÄN DZÄ YI GE HUM GI
Scowling, with the letter HUM the

རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།།

RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA
Seven levels she does conquer!

ཕྱག་འཚལ་བདེ་མ་དགེ་མ་ཞི་མ།

CHHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA
Homage! Happy, virtuous, peaceful!

བྱ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

NYA NGÄN DÄ ZHI CHÖ YÜL NYI MA
She whose field is peace, nirvana!

སྐྱ་རྒྱ་ཨོ་དང་ཡང་དག་ལྷན་བས།

SVAHA OM DANG YANG DAG DÄN PÄ
She endowed with OM and SVAHA,

སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཛོམས་པ་ཉིད་མ།

DIG PA CHHEN PO JOM PA NYI MA
Destroyer of the great evil!

ཕྱག་འཚལ་གུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི། །

CHHAG TSHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄI

Homage! She with joy surrounded

དབྲ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགོམས་མ། །

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

Tearing foes' bodies asunder,

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི། །

YI GE CHU PÄI NGAG NI KÖ PÄI

Frees with HUM and knowledge mantra,

རིག་པ་རྩྱེ་ལས་སྒོལ་མ་ཉིད་མ། །

RIG PA HUM LÄ DRÖL MA NYI MA

Arrangement of the ten letters!

ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེའི་ཞབས་ནི་བརྟམས་པས། །

CHHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PÄ

Homage! TURE! With seed letter

ཧཱུྃ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ། །

HUM GI NAM PÄI SA BÖN NYI MA

Of the shape of syllable HUM!

རི་རབ་མཚན་ར་དང་འབིགས་བྱེད། །

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE

By foot stamping shakes the three worlds,

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ། །

JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA

Meru, Mandara, and Vindhya!

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

CHHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄI

Homage! Holding in her hand the

རི་དྲགས་ཉྱགས་ཅན་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་མ།

RI DAG TAG CHÄN CHHAG NA NAM MA

Hare-marked moon of deva-lake form!

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པར་གྱི་ཡི་གེས།

TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE

With twice spoken TARA and PHAT,

དུག་རྣམས་མ་ལྷས་པར་ནི་སེལ་མ།

DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA

Totally dispelling poison!

ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།

CHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

Homage! She whom gods and their kings,

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟོན་མ།

LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA

And the kinnaras do honour!

གུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བ་བརྗིད་ཀྱིས།

KÜN NÄ GO CHHA GA WÄI JI GYI

Armoured in all joyful splendour,

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་བ་སེལ་མ།

TSÖ DANG MI LAM NGÄN PA SEL MA

She dispels bad dreams and conflicts!

ཕྱག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།

CHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄI

Homage! She whose two eyes bright with

སྐྱོན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

CHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA

Radiance of sun and full moon!

ཉ་ར་གཉིས་བརྗོད་ཏུ་རྩེ་ར་ཡིས།

HARA NYI JÖ TUTTARA YI

With twice HARA and TUTTARE

ཤིན་ཏུ་དྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

SHIN TU DRAG PÖI RIM NÄ SEL MA

She dispels severe contagion!

ཕྱག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་བས། །

CHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ

Homage! Full of liberating

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྗན་མ། །

ZHI WÄI THÜ DANG YANG DAG DÄN MA

Pow'r by the set of three natures!

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྐྱེན་ཚོགས་རྣམས། །

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM

Destroys hosts of spirits, yakshas,

འཛོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་མ། །

JOM PA TURE RAB CHHOG NYI MA

And raised corpses! Supreme! TURE!

ཚ་བའི་སྐྱགས་ཀྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་། །

TSA WÄI NGAG KYI TÖ PA DI DANG

These praises with the root mantras

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག་ །

CHHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG

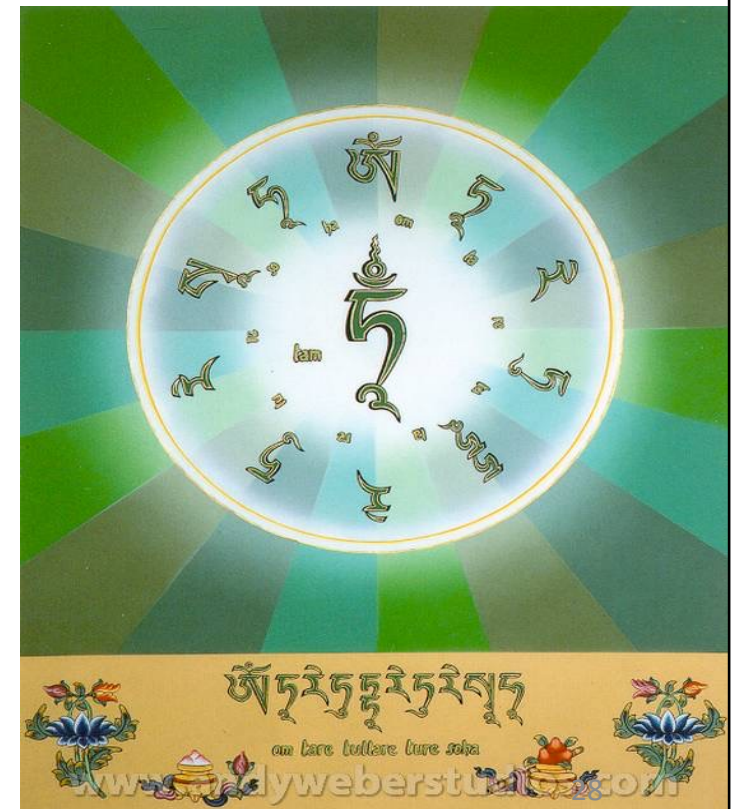
And prostrations thus are twenty-one!

Visualisation and Recitation

Visualise much radiant and blissful green light from the **TAM** and mantra at Tara's heart that streams into you and into the sentient beings surrounding you. This light purifies the imprints of all negative actions and dispels all sickness and harms from spirits. In addition, it brings inspiration and blessings from Tara, thus enabling you to realise the entire gradual path to enlightenment quickly. While doing the visualisation, recite as much as possible Tara's peaceful mantra:

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (x108)

Extremely pleased, Tara comes to the crown of your head, dissolves into green light and absorbs into you. You become the Essence of Tara's blissful and omniscient mind of wisdom and compassion.



Requesting Prayer

O compassionate and venerable subduing goddess
May the infinite beings, including myself,
Soon purify the two obscurations and complete both collections
So that we may attain full enlightenment.

For all my lives, until I reach this stage
May I know the sublime happiness of humans and gods.
So that I may become fully omniscient
Please pacify quickly all obstacles, spirits,
Obstructions, epidemics, diseases and so forth,
The various causes of untimely death,
Bad dreams and omens, the eight fears and other afflictions,
And make it so that they no longer exist.



May the mundane and supramundane collections
Of all excellent auspicious qualities and happiness
Increase and develop and may all wishes
Be fulfilled naturally and effortlessly, without an exception.

May I strive to realise and increase the sacred Dharma
Accomplishing your stage and beholding your sublime face,
May my understanding of emptiness and the precious dedicated heart
Increase like the moon waxing full.

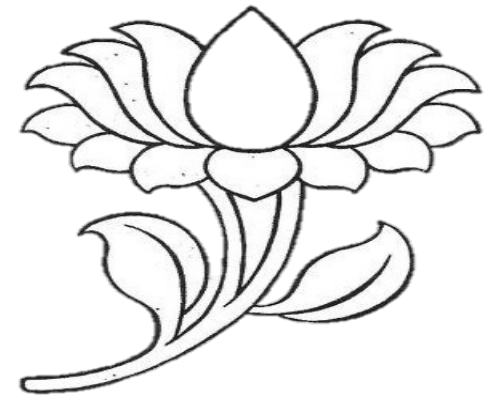
May I be reborn from an extremely beautiful and holy lotus
In the joyous and noble mandala of the conqueror.
May I attain whatever prophecy I receive
In the presence of Amitabha, Buddha of infinite Light.



O deity, whom I have accomplished from previous lives
The enlightening influence of the three times Buddha
Blue-green, one face and two arms, the swift pacifier,
O mother holding an utpala flower, may you be auspicious.

Whatever your body, O Mother of Conquerors,
Whatever your retinue, lifespan or pure land,
Whatever your name, most noble and holy,
May I and all others attain only these.

By the forces of these praises and requests made to you,
May all disease, poverty, fighting and quarrels be calmed,
May the precious Dharma and everything auspicious increase
Throughout the world and direction where I and all others dwell.



Dedication and Auspicious Verses

Due to this merit may I soon
Attain the state of Arya Tara
That I may be able to liberate
All sentient beings from their suffering.

By whatever I have collected
From venerating these subduing blessed ones
May all sentient beings, without exception,
Be born in Sukhavati, the Joyful Pure land.



You who have abandoned all bodily defects and possess the signs and marks of a buddha,
You who have abandoned all defects of speech and possess a beautiful, sparrow-like voice.
You who have abandoned all defects of mind and see all the infinite objects of knowledge,
O Brilliant Mother of Auspicious Glory, please bring your auspicious presence to us!

Dedication

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
KYE WA NYAM PA ME PA YANG
GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

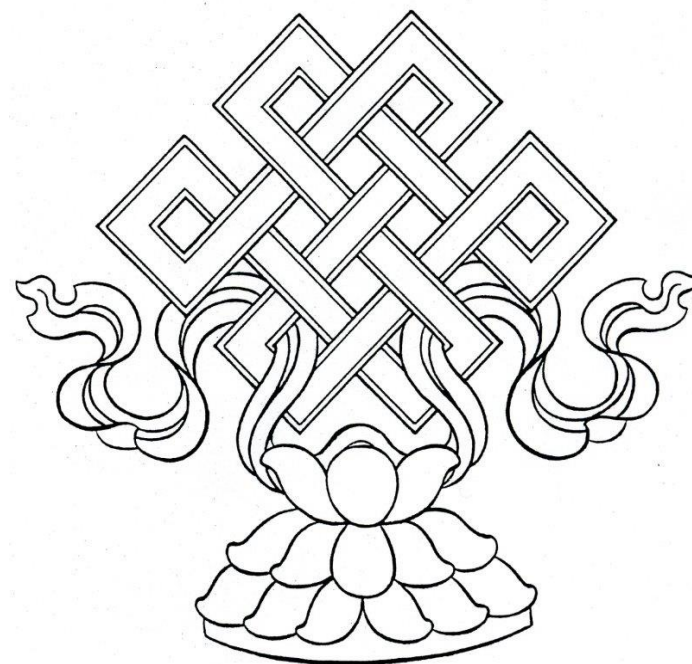
May the supreme jewel bodhicitta
That has arisen, arise and grow;
And may that which has arisen not diminish
But increase more and more.



Long Life Prayer for His Holiness the Dalai Lama

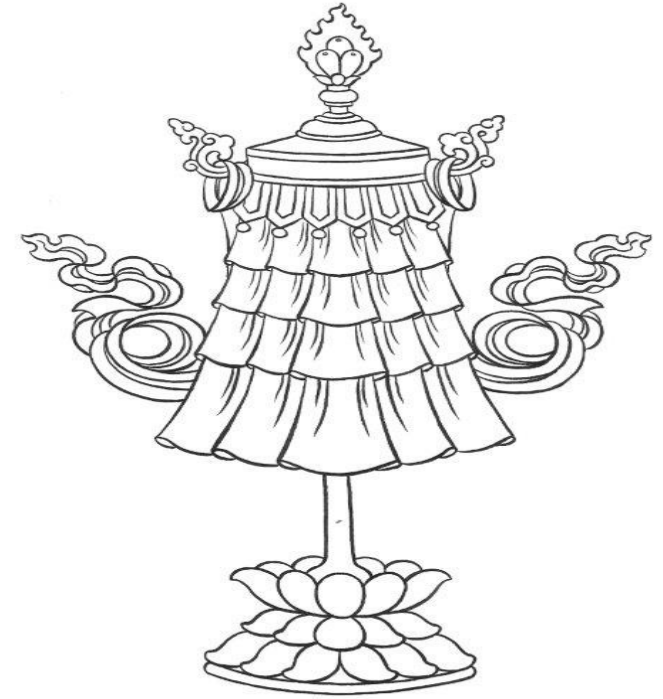
GANG RI RA WÄ KOR WÄI ZHING KHAM DIR
PHÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ
CHÄN RÄ ZIG WANG TÄN DZIN GYA TSHO YI
ZHAB PÄ SI THÄI BAR DU TÄN GYUR CHIG

In the land encircled by snow mountains
You are the source of all happiness and good;
All-powerful Chenrezig, Tenzin Gyatso,
Please remain until samsara ends.



Prayer that spontaneously fulfils all wishes

TONG NYI NYING JE ZUNG DU JUG PÄI LAM
CHHE CHER SÄL DZÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN
CHAG NA PÄ MO TÄN DZIN GYA TSHO LA
SOL WA DEB SO ZHE DÖN LHÜN DRUB SHOG



Saviour of the Snow Land Teachings and transmigratory beings,
Who makes the path that is unification of emptiness and compassion extremely clear,
To the Lotus Holder, Tenzin Gyatso, I beseech –
May all your holy wishes be spontaneously fulfilled!

A Short Long Life Prayer for Lama Zopa Rinpoche

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA
DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG



You who uphold the Subduer's moral way, who serve as the bountiful bearer-of-all,
Sustaining, preserving, and spreading Manjunath's victorious doctrine;
Who masterfully accomplish magnificent prayers honouring the Three Jewels:
Saviour of myself and others, your disciples, please, please live long!

PRAYER OF BLESSINGS

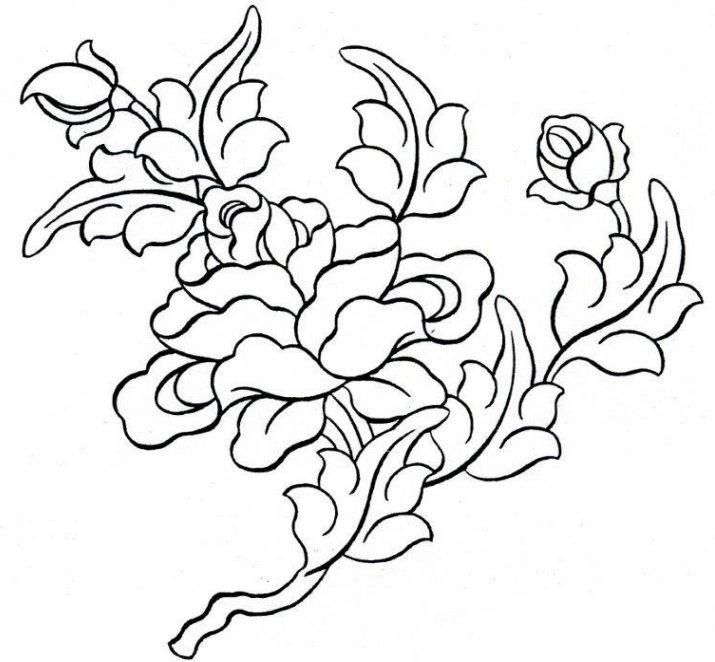
May I be at peace, May my heart remain open,

May I awaken to the light of my own true nature,

May I be healed,

May I be a source of healing for all sentient beings,

May I be healthy, May I be happy, May I be at ease.



Equanimity Prayer above by Pema Chodron. Short Tara Sadhana composed by Lama Zopa Rinpoche and lightly edited by Gordon McDougall then Kerry Prest. Praises to the Twenty-one Taras is based on Martin Willson's chantable translation, additionally checked against the Tibetan and for euphony by the staff of the FPMT Education Department with the assistance of Ven. George Churinoff, January 2001.

This PPT format was created by Yeshe Buddhist Group, Cumbria, with the contribution of the Praises by Tse Chen Ling Center, San Francisco. Imagery courteously offered by Andy Weber.