



༄ རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་རྒྱན་འབྲེལ་སྤྱིན་ལས་ཀྱི་འབྲུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

The Regular Practice of Green Tara called *The Source of All Activities*

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](http://www.VajraPub.org)

© Khenpo Konchog Gyaltshen, 2007  
All rights reserved.

## INTRODUCTION

Chenrezig is an emanation of Buddha Amitabha's compassion, and Tara is an emanation of his wisdom. Chenrezig cultivated indomitable courage to benefit all sentient beings until samsara was emptied. For limitless kalpas, he benefited sentient beings by bringing them to the state of liberation. However, the total number of sentient beings did not decrease. One day, he became exhausted and tears came to his eyes. Being overwhelmed by the suffering of sentient beings, these two tears became Tara and Bhrikuti. Tara said to him, "I will protect those who fear the suffering of samsara. Don't worry, I will protect them." Thus, she works together with Chenrezig to benefit sentient beings.

1

Buddha Vairocana made the *Twenty-one Verses of Praise to Tara* and taught many Tara tantra teachings. She has countless manifestations with different numbers of faces and hands. Acharya Ashvagosa said, "The body of Tara manifests in many forms, such as Brahma, Vishnu, Shiva, wrathful forms, peaceful forms, Uma Deva, and so forth, Mamaki, Tara, Pantari, Buddha Lotsani, and so on, depending on the level of sentient beings. She is the basis of the manifestation of all female deities." In India, she manifested as Mayadevi, the mother of Buddha Shakyamuni, Gelongma Palmo, Lady Mandarawa, and so forth. In Tibet, she appeared as Dakini Yeshe Tsogyal, Machig Lobdron, Achi Chokyi Drolma, and many of the abbesses of the Drigung Terdrom nunnery. Just hearing her name with devotion frees one from the eight or sixteen fears. Practicing her meditation and reciting her mantra dispels all obstacles. One will be born in Dewachen, the pure land of Buddha Amitabha.

༄། འོ་སྤྱི་ལྷོ། རྒྱལ་ཀུན་རློན་ལས་རང་བྱུགས་གཅིག་འདུས་པ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་པའི་ཡུམ་ཚེན་མོ།

*OM SVASTI! The embodiment of all the Victorious One's activities, the great mother of the buddhas of the three times, the supreme object of hope for the beings of these degenerate times:*

སྐྱིགས་དུས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི་རེ་ལྷོས་མཚོགས། །འཕགས་མར་འདུད་དོ་མཚོགས་བྱུན་དངོས་གྲུབ་ཚོལ།

*I surrender to the Noble One. Please grant the ordinary and extraordinary achievements!*

འགནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་འཕགས་མའི་སྐྱེ་རྟེན་གྱི་དབུ་དུ་ཅི་འགྲོར་མཚོན་པའི་ཡོ་བྱད་གཤམས་ །རང་ཉིད་སྟན་བདེ་བར་ལྷོད་ཕབ་སྟེ་སྟོོ་སྟོོགས་རྣམ་བཞི་དང་

*In an appropriate place in front of an image of Tara, perform all the offerings that you can arrange.*

སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ལེགས་པར་མདུན་བསྐྱུས་ནས་ལྷ་ཡི་རྣམ་འགྲོར་ལ་འདི་ལྷུང་བཙུན་པར་བྱ།

*Sit in a comfortable place with a relaxed mind. Establish the mind in the four foundations, take refuge, cultivate bodhicitta, and engage in deity yoga.*

REFUGE AND CULTIVATION OF BODHICITTA

མཚོག་གསུམ་རྒྱན་འདུས་འཕགས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་སོགས་སྐྱབས་སུ་མཚི།

CHOG SUM KÜN DÜ PHAG MA'I LHA TSOG LA / JANG CHUB BAR DU DAG SOG KYAB SU CHI

To the assembly of the Bhagawati deities, the embodiment of the Triple Gem,  
I and others take refuge until enlightenment is achieved.

འགྲོ་རྒྱན་སྲིད་པའི་འཇིགས་ཚོགས་ལས་སྐྱོབ་ཕྱིར། །བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་དམ་པ་རབ་བསྐྱེད་དོ།

DRO KUN SI PA'I JIG TSOG LE KYOB CHIR / JANG CHUB SEM NYI DAM PA RAB KYE DO

In order to protect all sentient beings from the fears of samsara, I cultivate the two types of bodhicitta.

ལན་གསུམ།

*Recite three times.*

**MEDITATION ON EMPTINESS**

ཨོཾ་ཤུན་ཡ་ཏཱ་ཇཱ་ནཱ་བཙ་རཱ་སུ་བ་མ་ལཱ་འཏ་མཱ་ཀོ་ཧཱཾ།

OM SHUN YA TA JÑA NA BAZ RA SVA BHA VA AT MA KO HAM

**VISUALIZATION**

།གཟུང་འཛིན་འདུས་པའི་ཚོས་རྣམས་སྟོང་པར་སྐྱེས། །སྟོང་པའི་ངང་ལས་བསྐྱེད་འཁོར་ཡངས་པའི་དབུས།

ZUNG DZIN DÜ PA'I CHÖ NAM TONG PAR JANG / TONG PA'I GANG LE SUNG KHOR YANG PA'I Ü  
All the phenomena of grasping and fixation dissolve into emptiness. The vast protections manifest from that

།པད་ཟླའི་སྟེང་ན་རང་རིག་ཏུ་ལྗང་གུ། །འོད་ཟེར་སྟོས་ཏེ་འགོ་དུག་སྦྱིབ་པ་སྐྱེད།

PE DA'I TENG NA RANG RIG TAM JANG GU / WÖ ZER TRÖ TE DRO DRUG DRIB PA JANG  
emptiness. At the center are a lotus and moon disc. On that is a green TAM, the nature of my awareness.

།རྒྱལ་མཚོད་ཚུར་བསྐྱེད་པར་ཉིད་འཕགས་མའི་སྐུ། །ཞལ་གཅིག་ཡུག་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་ཡུའུ་ལ་འཛིན།

GYEL CHÖ TSUR DÜ RANG NYI PHAG MA'I KU / ZHEL CHIG CHAG NYI CHOG JIN UT PAL DZIN  
Light radiates and purifies the obscurations of all sentient beings. It then makes offerings to all the  
buddhas and returns.

འཇབས་གཉིས་མེད་སྐྱིལ་འགྲིང་སྟབས་གཞོན་རུའི་ཚུལ། །ལྗང་སྟོན་དར་དང་རྒྱའི་དོ་གལ་ཅན།

ZHAB NYI CHE KYIL GYING TAB ZHÖN NU'I TSUL / JANG NGÖN TAR DANG RAT NA'I DO SHEL CHEN  
I become Tara with one face and two arms in the giving mudra, holding a green lotus. My two legs are in the half-lotus posture, with a dignified youthful form, blue-green in color, wearing silken robes

མཚན་དབེ་འོད་འཕྲོ་ལོངས་སྟོད་ཇོགས་པའི་སྐྱ། །གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཀུན་སྟོས།

TSEN PE WÖ TRO LONG CHÖ DZOG PA'I KU / NE SUM DRU SUM WÖ ZER CHOG KÜN TRÖ  
and jewel ornaments, radiating light, in the sambhogakaya form.

Light manifests in all directions from the three syllables in the three places,

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྩེའི་འོད་ཟེར་རང་ལ་བསྐྱེམ། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་རང་གཟུགས་ཡུམ་ཆེན་མོ།

GYEL KÜN KHYEN TSE'I WÖ ZER RANG LA TIM / DÜ SUM DE SHEG RANG ZUK YUM CHEN MO  
bringing all the buddhas' wisdom, compassion, and activities, which dissolve into me.  
I become the embodiment of the sugatas of the three times.



མཚོད་པ།

## OFFERINGS

ཨོཾ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨམ་གྲོ་བྲ་ཏི་ཚཱ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པདྨ་བྲ་ཏི་ཚཱ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨྲ་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་པུམ་པམ་བྲ་ཏི་ཚཱ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་རྩུ་པཎ་པ་རི་ཚུ་སྣུ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཨུ་ལོ་ཀཎ་པ་རི་ཚུ་སྣུ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་གྲམ་ཚེ་པ་རི་ཚུ་སྣུ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ནེ་མི་ཏེ་པ་རི་ཚུ་སྣུ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་མ་ར་ཤམ་ཏཱ་པ་རི་ཚུ་སྣུ་ཏཱ།

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་པའི་གྱིས། །ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།

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

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

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སློལ་མཛད་མ། །སློལ་མ་ཡུམ་ལ་སྐྱབས་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.

**MANTRA RECITATION**

ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་ཏྱི་ལུང་སྟགས་གྱིས་སྒོར། །མཚོན་སྒྲིབ་རྒྱལ་ཀུན་མཚོན་དེ་བྱིན་རྒྱབས་བསྟུས།

THUG KAR DA TENG TAM JANG NGAG KYI KOR / CHÖ TRIN GYEL KÜN CHÖ TE JIN LAB DÜ

On a moon disc at the heart level is a TAM syllable surrounded by the mantra, radiating light to

སྒྲོང་སྒྲོང་དབྱེར་མེད་རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་ཞལ། །སྒྲུབ་ཡང་སྟགས་ལས་འོད་ཟེར་དཔག་མེད་སྒྲོས།

NANG TONG YER ME RAB JAM GYEL WA'I ZHEL / LAR YANG NGAG LE WÖ ZER PAG ME TRÖ

All the buddhas, bringing back the blessings that dissolve into me, revealing the inseparability of appearance and emptiness, the nature of infinite qualities of all buddhas.

མི་སྒྲོན་བདེ་ཅན་ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོ་རྣམས། །འཕགས་མའི་སྐུར་གྱུར་སྟགས་གྱི་རང་སྒྲོ་སྒྲོགས།

CHI NÖ DE CHEN NANG CHÜ KYE DRO NAM / PHAG MA'I KUR GYUR NGAG KYI RANG DRA DROG

Again, infinite light radiates from the mantra, and transforms all outer phenomena into Dewachen, all beings into Tara's form, all reciting the secret mantra.



མཉམས་ལྷན་སྐྱོད་པའི་རྒྱུ་ལྡན།

ཨོཾ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏཱ།  
OM TA RE TU TA RE TU RE SVA HA

ཞེས་གསུངས་པའི་སྐབས་ཅི་ལུས་ཟླ།

*Recite the mantra as many times as possible.*

མཚོད་པ།

## OFFERINGS

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཨ་གླིང་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ན།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་པ་དྲི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ན།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་པུཤ་པ་ཏི་ཚུ་སྣ་ན།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་རྩུ་པའི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཨུ་ལོ་ཀའི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་གྲ་ཇེ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ནེ་མི་ཏེ་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།

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

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཤའི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྣ་ཏཱ།

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་པའི་གྱིས། །ཞབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI / ZHAB KYI PE MO LA TÜ NE  
The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet.

ཕོངས་པ་གྲུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་སྐྱུག་འཆོལ་བསྐྱོད།

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.



བསྐྱེད་མཁུ་

### DISSOLUTION

མི་ནང་སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷུ་རང་ལ་ཐིམ། །རང་ཡང་མི་དམིག་མ་བཅོས་ཚོས་གྱི་དབྱིངས།

CHI NANG NÖ CHÜ WÖ ZHU RANG LA THIM / RANG YANG MI MIG MA CHÖ CHÖ KYI YING  
All outer and inner phenomena melt into light and dissolve into me. I also melt into the non-referential,

འོད་གསལ་དོན་དམ་ཚོས་སྐྱེ་བདེ་བ་ཚེ། །ཐ་མལ་ཤེས་བ་སྣང་སྲིད་ལྷུ་རྒྱ་ཚེ།

WÖ SEL DÖN DAM CHÖ KU DE WA CHE / THA MEL SHE PA NANG SI CHAG GYA CHE  
unfabricated dharmadhatu, the ultimate clear light dharmakaya, the great bliss.  
All is in the Mahamudra state - the ordinary mind.

ཞེས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་བ།

*Rest in the nature of mind-as-such.*

བསྐྱོབ་ནི།

**DEDICATION**

།དགེ་བ་འདི་དང་འཁོར་འདས་བསགས་ཡོད་གྱིས། །མཁའ་མཉམ་མ་རྒྱན་འགྲོ་བ་ཡོད་དོ་ཅོག།

GE WA DI DANG KHOR DEY SAG YÖ KYI / KHA NYAM MA GEN DRO WA YÖ DO CHOG

By this virtue, the virtues accumulated in samsara and nirvana, and the innate nature, may all mother sentient beings, countless as infinite space, attain the form of Noble Tara,

།དུག་ལྷ་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རྫོང་། །དགག་སྐྱབ་བྲལ་བའི་འཕགས་མའི་སྐྱེ་བོ་ཤོག།

DUG NGA RANG DREL YE SHE CHEN PO'I LONG / GAG DRUB DREL WA'I PHAG MA'I KU THOB SHOG  
free from rejection and acceptance, the state of great wisdom that is liberated from the five poisons.

བསྐྱོ་སྒྲོན་གྱི་མཐའ་གཞན་ཡང་རྒྱན་པར་བྱེད།།

*Adorn the practice with this and other dedication prayers.*

འཕགས་མ་སྒོལ་མའི་བསྐོམ་བཞུག་ལུང་འདི་ཡང་དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་ཡང་ཡང་བསྐྱུལ་བའི་ངོར་མཁན་ཆའ་དགོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡ ནང་  
 བྱུང་། ལྔ་པ་རྒྱ་བལ་རྒྱ་བ་དང་བོད་ཆོས་ ༡༤ བུ་ལོ་ ༡༩ ལྔ་ ༣ ཆོས་ ༡༠ ཉིན་བྲིས་པའི་དགེ་བས་མཐའ་ཡས་ཡིད་ཅན་རྣམས་གནས་སྐབས་ཉིར་འཚོའི་འགལ་རྒྱན་ཞེ་སྟེ་མཐར་ཐུག་རྣམ་  
 མཚུན་རྒྱལ་བའི་གོ་སར་སྟེགས་པའི་རྒྱུར་བསྐོལ་ལོ།།

*This regular Noble Tara's meditation practice was composed  
 by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltshen at the repeated requests of several practitioners,  
 in the Tibetan King year of 2120 and Rabjung 17, Water Bird year, the first month,  
 28th day (March 20, 1993). By this virtue, may all limitless sentient beings in the conventional level be free from all  
 undesirable conditions, and ultimately may they achieve the omniscient state of the Victorious One. Sarva Mangalam*

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 Gyaltshen. 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.