

טיפת אלמוות מזוככת מנדאלת אריכות ימים של אריה טארה – גלגל ממלא משאלות

במקום הנעים לתודעה, כגון צלע גבעה עם פרחי אַסְטֵר סגול,¹
סדרו מרכיבים בעלי ברכה וייצוג של היידאם. אספו מאלת קריסטל, מנדאלה, אַסְטֵר סגול, אגרטל קריסטל מלא נקטר וכו'.
התרגול כדלקמן:

נאמו! אצל הכובשת הנשגבת, התגלמות כל הבודהות, הדהרמה והסנגהה,
בעלי התודעה הנודדים ואנוכי לוקחים מקלט ומעוררים את תודעת ההארה.

בשירה: נאמו! כובשת עילאית מימוש כל | הבודהות, הדהרמה והאסיפה,

הנודדים ואנוכי חוסים בך | ומעלים את תודעת ההארה.

Namo Sang gye chö tsög kün ngö chom den mar/

Dag dro kyab chi jang chub sem kye do//

שלוש פעמים.

לטיהור הטורמה אום אַ ביגְנָאן טָה קְרִיטָה הוּם פָּהט.

זיכור עם אום סְאָבְוֹה שוּדָה סְאָרְוֹה דְהֶרְמָה סְאָבְוֹה שוּדָה הָאם.

הטורמה בתוך כלי משובץ אבני חן, מופיעה כמו עננים מלאים בעינוגי החושים.
אגיש זאת אליכם שומרי ארבעת הכיוונים ורוחות מזיקות הגובות חוב קארמטי –
מאחר וזנחתן כוונות להרע, מן הראוי כי תגשימו את וווחתם ואושרם של כל היצורים!

בוטָא גַאצ'ה! ཐཱ

אני עולה כאלה הנעלה, ממרכז לבי אור קורן לעבר עשרת הכיוונים,

יוצר מעגל הגנה שאין לנצחו.² נָאג'ָה ראקְשָה ראקְשָה! ཐཱ

שוב, אור לבן קורן אל עבר שדות הבודהה בעשרת הכיוונים,

מְזֶמֶן את הכובשת הנשגבת, הבודהות והבודהיסטות.

אקוד בכבוד ואגיש מנחה חיצונית, פנימית וסודית.

אתודה על עבירות ואתמלא שמחה על מידות טובות.

אפציר בבודהות לפעול לרווחת כל בעלי התודעה ולהיות לנצח.

אקדיש כל חסד טוב להתעוררות גדולה.

שדה הצבירה מתמוסס אלי.

לו כל בעלי התודעה הנודדים יהיו מאושרים,

חופשיים מכל סבל ויִשהו בשוויוניות חסרת-פניות.

מתוך ריקות מופיע מקום קדוש, ממלכת אֶקְאִנִּשְׁטָה. שם ארמון מקושט לאין ערוך,
עם יער יקרות עטור גדילי עדיים ופרחי אוֹטְפָאלָה.
במרכז הארמון כס נעלה משובץ אבני חן עם לוטוס וירח;
במרכז ניצבת ההברה 'טאם';
היא קורנת אור המגשים את שתי הרווחות.
עם התמרת ה'טאם', אני עולה כגלגל ממלא-המשאלות, יפהפיה ובוהקת לבן.³
די הימנית בתנוחה של נדיבות עילאית והשמאלית אוחזת לוטוס לבן.⁴
שתי רגליי בתנוחת לוטוס, בעלת סימנים ראשיים ומשניים;
זוהרת בצבעי הקשת, מעוטרת בשמונה עדיים וחמישה מלבושי משי.
על כתרי אמיטבהא ובשלושת המקומות ההברות 'אום' 'אָה' 'הום'.
במרכז לבי 'טאם' לבנה, קורנת אור להזמנת ישות החוכמה הדומה לי וישויות החניכה מאֶקְאִנִּשְׁטָה.
הן באות ונטמעות בי ללא הפרדה.
כך, מואצלת העצמה ונטבע בי החותם של משפחת הנאצלים. ॐ⁵
דְּזָה הוּם בָּם הוּ / אֶבִּישְׁקָטָה סְמָיָה שְׂרִיָּה הוּם
אום וְאֶגְרָה אֶרְגָּהם / פְּאֶדְיָם / פּוּשְׁפָא / דְּהוּפָא / אֶלּוּקָא / גְּאֶנְדָּהָא / נְוִידִיָּא /
שְׂאֶפְטָה פְּרָאטִיפָה סְוָאָהָא. ॐ⁶
שבח והלל: עם כתריהם, האלים והאלים-למחצה נותנים כבוד לרגלייך, רגלי הלוטוס!
כבוד ושבח-הלל לאם טארה, הגבירה הגואלת מכל מחסור! ॐ⁷
במרכז לבה של הכובשת הנשגבת יש גלגל לבן, במרכז ההברה 'טאם',⁸ לימינה 'אום' ולשמאלה 'הא'.⁹
ה'טאם' מוקפת במנטרת 'אריכות-הימים'¹⁰ ובשמי ושמות אלה אשר עבורם מוקדש התרגול.
בשמונת חישורי הגלגל יש שמונה הברות לבנות המתחילות עם 'טָה' וסובבות לימין.¹¹
און קולט ומכנס [אלי] ברכות תפארת ועוצמת החי והדומם בסמסארה ונירוונה.
כך אני משיג/ה את מצב מחזיקי-התודעה יודעי-כל.
ישנן שלוש טבעות בגלגל: בפנימית נמצאות 'התנועות'¹² הסובבות לימין; באמצעית ה'עיצורים'¹³
הסובבים לשמאל; ובטבעת החיצונית ההברות 'יָה דהרמה'¹⁴ הסובבות לימין.
תוך כדי סיבובן הן מפיצות אור בצבעי לבן, צהוב, אדום, כחול, ירוק וסגול.¹⁵
הממלא את גופי, נובע החוצה ויוצר ספירות אור.¹⁶
בחללים בין הספירות מניצים פרחי אוֹטְפָאלָה אשר זוהרם מגביר הדר, חיות,
עוצמה וארבע הפעילויות.

המאלה בין כפות הידיים:

אום וְאֶסוּמָאטִי שְׂרִיָּה סְוָאָהָא ו - אום וְאֶגְרָה אֶ צְ'נְטִרִיָּה סְוָאָהָא,

¹⁶ לחזור 7 פעמים על כל מנטרה ולנשוף על המאלה.



אום טַאֲרָה טוֹטַאֲרָה טוֹרָה מְאָמָה אִיוֹר גְּנֶאנָה פּוֹנִיָה פּוֹשְׁטִים קוֹרוֹ סְוָאֶהָ.

כך דקלמו.

מתוך ריקות, בכלי משובץ אבני חן, עולה ומופיעה הטורמה של חמשת מושאי
 עינוגי החושים. היא מוגשת כמנחה אל הכובשת הנשגבת ומביאה לשגשוג תורת המנצחים וחיי
 המורים הנעלים; החיות של הנדבנים ושל כל בעלי התודעה הנודדים
 עולה ומתגברת. ཨཱུཾ

כך הגישו את הטורמה.

המנדאלה מולי נפלאה וערוכה בשלמות כשדה בודהה.

במרכזה פרח אודומֶוֹאֶרְה בוהק בזוהרו, עליו הכובשת הנשגבת:

זוהרת בתפארת סימנים ראשיים ומשניים; עם פרצוף אחד ושבע עיניים; ידה הימנית בתנוחה של

נדיבות, השמאלית מחזיקה אוטפאלה;¹⁷ היא עטויה מלבושי משי וענודה בתכשיטים;

על כתרה אמיטבהא ובשלושת המקומות ההברות 'אום' 'אָה' 'הום'.

במרכז לבה 'טאם' קורנת אור להזמנת ישות החוכמה בת דמותה מאַקְאֶנִישְטָה,

היא מגיעה ונטמעת בה ללא הפרדה. ☸

אום. מתוך אמונה שלמה אזמין אתכם כובשת נשגבת, בודהות ובודהיסטויות,

הגיעו-נא והביטו בי באהבה ובחמלה גדולה!

אום אָרְיָה טָאֶרְה וְאָגְרָה סָאמֶאִיָה דָזָה טִישְטָה לְהָאן ☸

הגשת המנחה

אום. מרכיבים למנחה ממשיים ופרי דמיון, באופן חיצוני, פנימי, סודי וככותי;

חמשת מושאי התשוקה – מים לשתייה והיטהרות, פרחים, קטורות, נרות שמן, מי בשמים, אוכל

ומוסיקה – סימני המלכות,¹⁸ סימני הסגולה,¹⁹ הונם ותהילתם של אלים ובני-אדם – כל אלה, כמו

עננות מנחה של סַמְנְטָה־בְּדָרְה, אעלה ואגיש לאסיפה הנעלה.

אום אָרְיָה טָאֶרְה סָאפֶאֶרְיוֹאֶרְה אָרְגֶהם / פֶאֶדִיָאם / פּוֹשְפָא / דְהוּפָא / אָלוּקָא / גֶאנְדֶהָא /

נְוִידִיָא / שָאפְטָה פְרָאטִיָצָה סְוֶאֶהָא / ☸

רוּפָה / שָאפְטָה / גֶאנְדֶהָא / ראסָה / סְפֶאֶרְשָה ראתְנָה מְנַגְאֶלָה פּוֹגְ'ה הו.

הגשת המנדאלה אעלה בעיני רוחי את הר מְרו, ארבע היבשות ותתי היבשות עם היקפן,

משכנות אלוהיים, רבבות עולמות נצחיים המעוטרים בוֹיֶארוֹצ'ֶאֶנָה.

כל השייך לי ושאינו שייך אעלה ואגיש לכובשת הנשגבת.

ראתְנָה מְנַדְאֶלָה פּוֹגְ'ה מֶה גָה לָה אָ הום.

קרקע נרחבת זו, משוחה במי בשמים וזרועה בפרחים,

מעוטרת בהר מְרו, ארבע היבשות, שמש וירח.

בהגישי זאת כשדה בודהה טהור,

לו כל בעלי התודעה יהנו משדות הבודהה הטהורים.

בכנות ואמונה שלמה אקוד אל אריה טארה הנשגבת, כל הבוהות והבוהיסאטוות
השוכנים בעשרת הכיוונים ושלשת הזמנים!
אגיש באופן ממשי ופרי דמיון מנחות פרחים, קטורות, נרות שמן, בשמים, מאכלים, מוסיקה וכד'.
אריה טארה ופמלייתך, אנא קבלו זאת!
אתוודה על עשר המידות הרעות, על חמש הפעולות שאין מהן דרך חזרה, ועל כל המעשים המזיקים
אשר נעשו בעטיים של רגשות עוכרים שהוטבעו בתודעה, מזמן ללא ראשית ועד עתה!
אתמלא שמחה על צבירת סגולות ומעלות למינהן אשר צברו בשלושת הזמנים השְראווקות,
פְרִטִיקַאבּוּדֵהוּת, בּוּדֵהִיסֵאטוּוּת, יצורים רגילים וכד'!
בהתאם לנטיה ולקיבולת של כל בעל תודעה,
אנא סובבו את גלגל הדהרמה של שתי המרכבות – התרוודה, המהיאנה והתרגולים המשותפים!
עד אשר הסמסארה לא תתרוקן אנא, אל תעברו לנירוונה אלא הביטו בחמלה
על כל היצורים הנבלעים בים היסורים.
מאחר וכל חסד הטוב אשר צברתי הוא הגורם להתעוררות,
לו אהיה בקרוב למדריך/כה נהדר/ת לכל בעלי התודעה הנודדים!

טיהור הטורמה עם אום אָ בִּיגְנָאן טָה קְרִיטָה הוּם פָּהט.
זיכור עם אום סְוֵאבּוּוּה שוּדָה סְאָרְוָה דְהֶרְמָה סְוֵאבּוּוּה שוּדָהוּ הָאם.

הטורמה בתוך כלי משובץ אבני חן, תמצית מזוקקת של נקטר – אגישה לאריה טארה.
אנא הגבירי עושר ותהילה! ☸

אום ג'טסונָמָה אַרְיָה טארה לך הלל!

1.

טארה, גיבורה מהירה
כהבזק ברק עיניה,
נולדה מטיפת צ'נְרִזִּיג
מגן-עולמות, לך הלל!

2.

טארה פניה כמָאָה
ירחי הסתיו במילואָם,
זוהרת באור מנצנץ
אַלפִי כוכבים, לך הלל!

3.

מלוטוס תכול-זהב עולה,
ובידיה אוֹטָפָאלה,
מימוש נדיבות, סבלנות,
פרישות וחדוות שקדנות,
ריכוז והשָׁכֶנֶת שלום.

נשירה - טארה לך הלל!

4.

מכתר הבודהה שבחים
לך טארה המנצחת,
בך בוטחים בני הגיבורים,
שלמויות הגשמת, לך הלל!

5.

כל חלל עולם היצר
מתמלא ב- "טוֹטָאָרָה", "הוּם"
עולמות שבעה רומסת,
ממגנטת, טארה הלל!

6.

אַגְנִי, אִינְדְרָה, וְאִיוֹ, בְּרַהְמָה,
וְאִישׁוֹנָאָרָה נותנים כבוד.
אסיפת רוחות וזומבים,
גְאֻנְדָאָרוֹת וגם הִיאָקְשׁוֹת,
מזמרים - טארה לך הלל!

7.

טארה עם "טָרָאֵת", "פֶּהֶט" הורסת
גלגלי התעתוע,
רגל ימין מכופפת,
שמאל נמתחת ולוחצת,
את שבעוצמה בוערת
במַעֲרָבוֹלֵת אש, לך הלל!

8.

טארה מטילת האימה
ממים עלו פניה,
עם "טוֹרָא" שדים הורסת,
במבע זועם קוטלת
את כל האויבים, לך הלל!

9.

מול לבך אצבעותיך
במוֹדְרֵת הִיקָרִים שלושה,
זיו גופך מאיר בין-רגע
היקום -טארה לך הלל!

10.

כתרך אלומות אור קורן
טארה- התגלמות האושר
הד צחוקך "טוֹטָאָרָה" כובש
עולמות-שדים, לך הלל!

11.

שומרי-מקום מזמנת,
במבע זועם מצילה
חסרי-כל יחד עם ה"הוּם",
נשירה - טארה לך הלל!

12.

טארה כתרך חצי סהר,
כל עיטוריך זוהרים,
ממקלעת שיער ראשך
אמיטבהא קורן הלל!

13.

טארה המוקפת אושר,
ימין מתוחה, שמאל כפופה,
אש קץ-העולם מסביבה,
מכלה אויבים, לך הלל!

יד טארה מוחאת בקרקע,
רגלה רוקעת, מבטה
מאיים, עם "הום" מכניעה
עולמות שבעה, לך הלל!
15.

שופעת אושר, טהורה,
שלווה בנירוונה שלמה,
"סוֹאָהָא", "אום" טארה גוברת
על פֶּגְעֵי רָשָׁע, לך הלל!
16.

עשר הברות חגות סביב
"טאם" בלב, "הום"-ריגפה זוהר,
כובש את אויבי השמחים
בסיבוב גלגל הדהרמה.
שלווה-זועמת גם יחד,
נשירה - טארה לך הלל!
17.

"טוֹרָא" ברגלך רוקעת
עם "הום" את מרעידה הרים
מָרוּ, מְנַדָּאָה ו-קְאִילֶשׁ,
שלושה מישורים, לך הלל!
18.

בידך ירח מלא
כאגם-אלים בו סימן
ארנבת, בקריאת "טאָהָה",
טאָהָה ו"פֶּהָט" מסלקת
כל הרעלים, לך הלל!
19.

כל המלכים, האלים,
והקינרים, לך נותנים
כבוד, מפוגגת מדון
וחלומות רעים, אושר
מעניקה עם שריוֹנך -
אהבה, טארה לך הלל!

שתי עינייך קורנות כמו
השמש והלבנה,
קוראת פעמיים "הָרָה"
ו"טוֹטָאָה" מסלקת
מגיפות, טארה לך הלל!

21
דרך שלושת הככויות,
עוצמת הרוגע המושלם,
מנצחת רוחות רעות,
זומבים וְיֶאֱקָשׁוֹת, הו טוֹרָא
נשגבת, אותך נהלל!

עשרים ואחד הבתים
עם מנטרות ושבחי הלל
בהוקרה כאן מסתיימים.

התועלת העולה מ- "21 שבחי הלל לטארה":

המסורים בכנות לאלה,
בוקר וערב זוכרים הם אותה,
בחוכמתם אומרים זו התפילה,
לא יעלה בליבם כל מורא.
יוכנעו עולמות, ישקוט הרע,
מליוני בודהות יתנו חניכה,
מעלות יתפתחו עד השגת
מצב הבודהה - שלמות המוחלט.
רעל מוכר או חדש שנשתה,
או נאכל מסולק ונמחה.
התפילה מסירה המייסרים:
עכירות, רע, מגיפות, רעלים,
גם אם תאמרוה עבור אחרים.
בחזור עליה עוד** פעמים,
הרוצים ילד בילד יזכו,
חפצים עושר חפצם ישיגו.
המשאלות מעצמן יתמלאו
ומכשילים, מפריעים יוכנעו.

*שבעה מליון בודהות.

**פעמיים, שלוש או שבע פעמים.

ארִיָה טארה, בחמלתך אנא טהרי את שני המיסוכים שלי ושל כל הנודדים,
וברכי אותנו להשלמת שתי הצבירות. בכל פרקי החיים לו הפגיעה והנזק הנגרמים ע"י
שמונה או שש עשרה^{21/22} הסכנות ירגעו, וסגולות טובות ועושר רוחני יתעצמו.
לו כל הנודדים ישתחררו מסכנה ויגיעו להתעוררות כמוך! ☸

בזמן דקלום המנטרה: בלב הגבירה הנעלה הברת 'טאם' לבנה מוקפת בזר המנטרה,
אורה זוהר ומביא להשלמת שני המושאים, מעצים חיות ותהילה.

אום טַאָרָה טוּטַאָרָה טוּרָה מַאָמָה אִיור גִ'נַאנָה פוּנִיָא פוּשְטִים קוּרו סְאָהָא.

כך דקלמו

(כעת ב- GBI רינפוצ'ה אומר את המנטרה הקצרה: אום טַאָרָה טוּטַאָרָה טוּרָה סוּוהָא)

שבעת בתי הפצרה להגנה:²³

גבירה נעלה, טַאָרָה אָם-אלוהית, השוכנת בתוך האָם - חלל-הדהרמה שמעולם-לא-נולד,
נותנת מרגוע לכל בעלי התודעה, אנא הגני עלי מכל סכנה!

כל אמהותי - בעלי תודעה, הנודדים במעגל הקיום - תודעתם שבויה ברגשות עוכרים,
והם אינם מזהים כי הם עצמם דהרמהקאָה. אָם-אלוהית, אנא הגני עליהם.

מי שבתודעתם הדהרמה לא עלתה מעומק הלב, ברדפם אחר אחיזת עיניים,
הולכים שולל בידי השקפות כוזבות. אָם-אלת-אמת, אנא הגני עליהם.

יש אשר גם אם נכחו בתודעה הטבעית של עצמם הקשה לתפישה, טרם סִגְלוּהָ
והם מוסחים בפעולות שגויות. אָם-אֶלֶת-מודעות, אנא הגני עליהם.

על אף כל מעשיהם, יש אשר עדיין כבולים בידי הטבעות של אחיזה דואלית בתודעה,
שהנה חוכמה ללא-שְנוֹת המופיעה-מעצמה. אלת תודעת-אין-שְנוֹת, אנא הגני עליהם.

יש הנבערים ממשמעות הדברים ברי-הידיעה. גם אם שהו במשמעות האמת המוחלטת,
אינם מודעים לתלות ההדדית של סיבה-תוצאה. אָם-אלוהית-יודעת-כל, אנא הגני עליהם.

ישנם אנשים-תלמידים שאינם מודעים כי כל הדברים טבעם חלל-חופשי-מפיתוחים
והם אינם נפרדים ממנו. אם-בודהה-מושלמת, אנא הגני עליהם.

אום אַרְיָה טַאָרָה סַאפֶּאֲרִיוֹאָרָה אַרְגֶּהִם / פֶּאדִיָאם / פוּשְפֶּא / דְהוּפֶּא / אֶלוּקָא / גֶאנְדֶּהָא / נוּידיָא /
שַאפֶּטָה פֶּרַאטיצָה סְאָהָא / ☸

עם כתריהם, האלים והאלים-למחצה נותנים כבוד לרגלייך, רגלי הלוטוס!
כבוד ושבח-הלל לאם טארה, הגבירה הגואלת מכל מחסור! ☸

מנטרת 100 ההברות:

אום אַרְיָה טאַרְה סַמְאַיָה מאנופאליה/ אַרְיָה טאַרְה טֹנוּפָה טישְטָה/ דְרִידוּ מָא בְּאַוּא/ סוּטוֹקְאִיוּ מָא
בְּאַוּא/ סוּפּוֹקְאִיוּ מָא בְּאַוּא/ אָנוּקְטוּ מָא בְּהַאוּוה סַארוּוה סִידְהִים מָא פְּרִיאָצָה/ סַארוּוה קַאֲרָמָה סו
צָה מָא צִיטָאָם שְרִיָא קוּרוּ הוּם/ הֶ הֶ הֶ הֶ הוּ/ בְּהַגְאֹוּטִי/ אַרְיָה טאַרְה מָה מָא מוּנְצָה/ אַרְיָה טאַרְה
בְּהַאוּוה מָהָא סַמְאַיָה סַאטוּוה אָה.

3 פעמים. ²⁴

היות וסלחת על כל ליקוי בשל טעויות שנפלו, אי-מושלמות ותעתועי,
מן הראוי כי יענקו הישגים אמיתיים!

אום. את שוכנת בצלם מייצג זה כאן בסמסארה, עם זאת, אנא העניקי חיות מלאה החופשייה מחולי;
העניקי כוח, עושר וכד', כמו גם את הסידהי הנעלה מכל! ²⁵
(מדיטציה)

(אום. את הגשמת את כל רווחתם של היצורים אנא, העניקי הישגים הולמים.
אף כי את עוזבת אל ספירת הבוהות, אנא, הופיעי כאן שוב! ואג'רה מו!
ישות החוכמה הנמצאת לפניי עוזבת בן-רגע אל החלל.
ישות הסמאיה מתפוגגת אל עצמה ²⁶)

עם הוקרת האלים ובני האדם את הגורו-היידאם,
כמו מלך עוצמתי בראש הדגל, לו תתגלה ברכת המזל ונשיג את הסידהי! ☸

בזכות סגולות הטוב העולות מגישתי, השגיי והוקרתי, לו כל הנודדים יגשימו אותך במהרה!
כך להקדיש.

כך, בהתאם לרצונו של טְנְגִיָה שהגשים את הסידהי, נכתב תרגול המנדאלה התמציתי של טארה. לאחר שנראו שלושה
חזיונות בחלום, בהם ניתנו נקטר, מאלה מקריסטל, פרחי אוטפאלה עם 100 עלי כותרת וכד' בידי הגבירה הנעלה עצמה,
ומתוך הנחה כי מדובר בסימנים חיוביים, טְרִינְלָה יוֹנְגְקִיאָב, הגארטרול ה-7, כתב מיד את הדברים, כשהוא פוגם אך במעט
בדיבור הבוהה שלה.
לו יהיה זה טוב ונעלה! מנגלאם! לו תשרה ברכת המזל! (מתוך "טארה לשירה" בתרגום של ליהי סלע)

הקדשות

גבירה מנצחת, נשגבת, חומלת ונעלה, טהרי את שני המיסוכים שלי ושל אינספור בעלי תודעה,
והביאי להשלמה מהירה של שתי הצבירות,
לו תושג הארה שלמה!

עד אשר נשיג זאת, לו נזכה בכל פרקי החיים באושר עליון של אלים ובני אנוש.
לו תושג ידיעת-כל. מי ייתן ומכשולים, רוחות רעות ומפריעות, מגיפות, חולי,
מגוון תנאים למוות בטרם עת, חלומות רעים, אותות רשע, שמונה סכנות וכל פגע,
לו כל אלה יישככו ויוסרו במהרה!

מי ייתן וכל המושאים להתפתחות וצמיחה של שפע, שגשוג ומזל טוב בעולם הזה ומעבר לו,
ללא יוצא מן הכלל – יתגשמו באופן ספונטני!

לו אתמיד בחריצות בתרגול, לו הדהרמה תשגשג ותפרח!
בתרגלי אותך ללא-הרף, מי ייתן ואחזה בפנייך הנשגבות.
לו אווכח בטבע הריקות המוחלט, לו בודהיציטה תשגשג ותתעצם כמו ירח מתמלא!

לכשאוולד מתוך לוטוס נשגב ויפה להפליא, במנדאלת-המנצחים הנעלה והמופלאה,
לו המנצח אמיטבהא ייתן ישירות את נבואתו ולו אזהה זאת באופן מושלם!

אלה אשר תרגלתי בכל חיי הקודמים – אם הפעילות המוארת של בודהות שלושת הזמנים.
צבעה ירוק-כחול, בעלת פרצוף אחד ושתי זרועות,
הגבירה המשקיטה במהירות.
לו תהילתה של האם המחזיקה אוטפאלה, תתגלה!

טארה אם-מלכה, לו האחרים ואנוכי נהיה בדיוק כמותך: בפמליה, תוחלת-חיים ושדות הטוהר!

מכוח שבחי-הלל והפצרות אלייך, מי ייתן ורוחות רעות, עוני וסכסוכים יישככו,
דהרמה וסגולות טובות ירבו עבורי ועבור הזולת, בכל ארץ בה נשכון!

מאחר וזנחת כל פגם בגוף, ניחנת את בסימנים ראשיים ומשניים.
מאחר וזנחת כל פגם בדיבור, קולך מתנגן כשירת הזמיר.
מאחר וזנחת כל פגם בתודעה, רואה את את מכלול הדברים-ברי-הידיעה.
לו תהילתה של הגבירה הזוהרת בתפארת-טוב, תתגלה!

אום. שבח והלל למגינה מפגעי שמונה הסכנות!
שבח והלל נושאת מזל, בזוהרה מפיצה כל טוב!
שבח והלל לסוגרת שערי לידות מוכות גורל!
שבח והלל מורת דרך אל רמות לידה ברות מזל!
את תמיד ליווית אותי בחמלה שמריני-נא
לעולם לנצחים, בחמלתך נא שמרי!

מילותיו של פאנדיטה אטישה.

הו! אם גיבורי שלושת הזמנים!
אהבתך האדירה את כל היצורים היא כאם האוהבת את ילדה!
באהבתך, שני המיסוכים שלי ושל כל בעלי התודעה מטהורים, ושתי הצבירות מושלמות.
בכל גלגולי החיים, הנזק הנגרם על ידי שמונה או שש-עשרה²⁷ הסכנות נרגע,
ותרגול מידות טובות, יכולות ולימוד רוחני מתעצמים.
היצורים משתחררים לחלוטין מאזיקי שלשלאות הברזל של האחיזה-בעצמי.
לו כוונותיי האלטרואיסטיות לרווחת הזולת, לא יהיו נבדלות משלך!
אנא, הגשימי את כל תפילותיהם של התלמידים המסורים!

נכתב על ידי קונצ'וק ג'אלצ'ון, הקרוי 'גאר'.

(עמוד זה מיועד לעתיד בו יהיה מיזוג החוברות)

ההערות הממוספרות מתוך התרגום באנגלית.

ההערות באותיות א-ב הוספו בתרגום לעברית.

התרגום נעשה על פי התרגום מטיבטית לאנגלית על ידי ארי קייב © 2005 Ari Kyev (Gar Chöding Trust).

נוסח ראשון בעברית על ידי יעל (דאקמה) בשיתוף עם ניב רב הון, 2012.

החוברת נבדקה ואושרה על ידי דרופון צ'רינג והודפסה לראשונה, בשנת 2013.

נערכה מחדש עם שינויים ותיקונים על ידי דאקמה, 2021 - 2024.

21 שבחי הלל לטארה על פי תרגום לאנגלית של FPMT (נוסח ראשון בשיתוף עם אורית מסיקה, הנוכחי עם ביאור של קנפו טנין GBI).

תפילת מקלט בשירה נערכה ע"י ליהי סלע.

לו ברכת אהבתה של אם הבוהות - טארה - תשכין שלום בלבנו!