



༄༅། སྒྲོལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྟོད་པ་བསྐྱུས་པ་ བཞུགས་སོ།།

An Extremely Concise Praise of the Twenty-One Tārās

ATTRIBUTED TO ATIŚA

ཨོ་རྒྱུ་བཙུན་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

om, jetsünma pakma drölma la chaktsel lo

Om. I submit obeisance to Tārā—she who is both exalted and revered.

ཕྱག་འཆལ་སྒྲོལ་མ་རྒྱ་རེད་པའ་མོ། །

chaktsel drölma taré pamo

I prostrate to *Tārā* the courageous saviouress,

རུརྱ་ར་ཡིས་འཇིགས་ཀྱན་སེལ་མ། །

tutara yi jikpa selma

Who dispels all fear with *Tuttāra*

རུ་རེ་དོན་རྣམས་བམས་ཅད་སྟེར་མ། །

turé dōn nam tamché terma

And grants all with *Ture*.



soha yiger che la rap dü |

soha yiger che la rap dü

With Svāhā, I offer my final homage.

ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི་མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་རྗེ་སྟེ་ཐང་དུ་བཞུགས་སྐབས་སྐུ་
གཟུགས་བསྐྱེད་ནས་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་མར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་ཆོ། རྗེ་
'བཙུན་སྟོལ་མ་'ཉི་མ་གཅིག་ལ་སྟོལ་མའི་བསྟོད་པ་ཁྲི་གཅིག་སྟེན་
སྐབ་བྱེས་ཞེས་ལུང་བསྟན་པ་ན། ཇོ་བོ་རྗེས་ཉིན་གཅིག་ལ་མི་འབྱོར་
བས་ཐབས་ཅི་ཞིག་འཆལ་ཞེས་ཞུས་པས། དེའི་ལན་དུ་སྟོལ་མའི་
བསྟོད་པ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱས་པ་འདི་ཉིད་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་མ་རང་གིས་དངོས་
སུ་གསུངས་པས་བྱིན་རྒྱབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་ལོ། །

When the incomparable Lord Atiśa was staying in Nyethang, he suddenly became quite ill. He supplicated Tārā and requested her intervention. The noble goddess appeared before him and told him that to cure his sickness he must recite the Praise to the Twenty-one Forms of Tārā at least ten-thousand times in a single day. Atiśa replied that it would be impossible for him to do so and asked if there weren't another way. Tārā replied by granting him this extremely concise praise; coming from Tārā herself, this praise is said to be highly blessed.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྟེ། །

om taré tutaré turé soha

om tāre tuttare ture svāhā ||



Translated by Sean Price.