

*The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation*

།ཨོཾ་ཇེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།

*om jetsunma pakma drolma la chaktsel lo*

Om, I bow down to Tara, the holy woman of realization,  
the Lady of Liberation.

།

(1)

།ཕུག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་ལྷུར་མ་དཔལ་ལོ།

*chaktsel drolma nyurma pelmo*

།ཕྱུན་ནི་སྐད་ཅིག་གྲོག་དང་འདྲ་མ།

*chenni kechik lok dang drama*

།འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཐུ་སྐྱེས་ཞལ་གྱི།

*jikten sumgun chukye shel gyi*

།གོ་སར་བྱེ་བ་ལས་ནི་བྱུང་མ།

*gesar jewa leni jungma*

(1)

Tara you I bow to,  
Lady of Liberation, Lady of Swiftmess, Lady of Glory;  
Eyes of an instant, fast as lightning;  
Angel born from the depths of a lotus  
Grown from a tear that dropped from the eye  
Of the Protector of all three realms.

The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༢། (2)

།ཕྱག་འཚལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་རུ།

*chaktsel tunkay dawwa kuntu*

།གང་བ་བརྒྱུ་ནི་བརྟེན་པའི་ཞལ་མ།

*gangwa gya ni tsekpai shelma*

།སྐར་མ་སྟོང་ཕྱག་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།

*karma tongtrak tsokpa namkyi*

།རབ་རུ་ཕྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།

*rabtu chiway u-rab barma*

(2)

Tara you I bow to,  
Face as bright as a mountain  
Of a thousand full and perfect moons  
Plucked from the sky of an autumn night,  
Bursting forth with a blaze of light  
Streaming from a million stars  
Captured all within you.

The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༣།

(3)

འཇམ་ལ་སེར་སྒྲོ་ཚུ་ནས་སྐྱེས་གྱི།

*chaktsel ser ngo chune kye kyi*

ཤར་སྐྱེས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

*peme chakni nampar gyenma*

སྐྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀར་ཐུབ་ཞི་བ།

*jinpa tsundru katup shiwa*

འབྲོད་པ་བསམ་གཏན་སྲོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

*supa samten chuyul nyima*

(3)

Tara you I bow to,  
Lovely hands decked with the jewel  
Of a golden indigo lotus,  
The child of the lake.  
You live forever in a world  
Of giving and joyous effort,  
Of hardship and of peace,  
Of patience and meditation.

The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

།

(4)

ཤུག་འཚལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཙུག་ཏོར།

*chaktsel deshin shekpay tsuktor*

ཁ་ཐང་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་སྤྱོད་མ།

*ta-ye nampar gyelwar chuma*

མ་ལུས་པ་རོལ་ཕྱིན་པ་ཐོབ་པའི།

*malu parul chinpa toppay*

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཤིན་ཏུ་བསྟན་མ།

*gyelway sekya shintu tenma*

(4)

Tara you I bow to,  
Who from your throne on the crown  
Of all Those Gone That Way  
Conquer over all;  
The Lady who wins the homage  
Of the children of the Victors—  
Those who've reached the final goal  
Of every perfection there is.

The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༥

(5)

། རྒྱལ་འཚལ་རྩ་རྒྱ་ར་རྩུ་ཡི་གེས།

*chaktsel tuttara huung yi-ge*

། འདྲོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།

*dudang chokdang namka gangma*

། འཇིག་རྟེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ།

*jikten dunpo shapkyi nente*

། ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྣུས་མ།

*lupa mepar gukpar numa*

(5)

Tara you I bow to,  
Woman who fills the realms of desire,  
Of places and the sky,  
With the sacred sound of *tutta*,  
Of *ra*, and also *huung*.  
Woman who crushes underfoot  
All the seven worlds;  
Woman who has the power  
To pull into her being  
Every living thing.

The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༦།

(6)

།ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།

*chaktsel gyajin me-hla tsangpa*

།ལྷུང་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚོད་མ།

*lung hla natsok wangchuk chuma*

།འབྲུང་པོ་རོ་ལངས་ཇི་བླ་ལྷ་མས་དང་།

*jungpo rolang drisa namdang*

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

*nujin tsokkyi dunne tuma*

(6)

Tara you I bow to,  
Woman to whom the gods  
Bow and make their offerings;  
Those of the likes of Hundred Gifts,  
Spirit of the Fire,  
The Angel of Purity,  
Spirit of the Wind,  
And the Host of Perfect Power.  
Woman to whom their servants come  
In songs of deepest praise;  
Those like the Spirits and the Walking Dead,  
The Scavengers and the Demons.



The Twenty-One Verses  
in praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༥།

(8)

།ཕྱག་འཚལ་རུ་རེ་འཇིགས་པ་ཆེན་མོ།

*chaktsel ture jikpa chenmo*

།བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།

*dukyi pawo nampar jomma*

།ཁྱ་སྐྱེས་ཞལ་ནི་ཁྲོ་གཉེར་ལྡན་མཛད།

*chukye shelni tro-nyer den dze*

།དབྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།

*drawo tamche malu suma*

(8)

Tara you I bow to,  
Roaring forth your *tu-re*,  
Woman of terror itself,  
Smashing the greatest warrior  
Of every living demon.  
Your gentle lotus face  
Twists in sheer ferocity  
As you slaughter all your enemies  
To the very last man.



The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༩།

(9)

ལྷན་འཛེལ་དགོན་མཚོག་གསུམ་མཚོན་ལྷན་རྒྱུད།

*chaktsel konchok sumtsun chakgyay*

སོར་མོས་སྤྱགས་ཀར་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།

*sormu tukkar nampar gyenma*

མ་ལུས་ལྷོགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན་པའི།

*malu chokkyi korlo gyenpay*

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།

*ranggi u-kyi tsoknam trukma*

(9)

Tara you I bow to,  
Woman dressed in the jewels  
Of fingers at your heart,  
In a gesture that recalls  
The Supreme and precious Three;  
Lady whose hand adorned with a wheel  
Sends in every direction there is  
Armies of light in brightness battling.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༠༽ (10)

།ཕྱུག་འཚལ་རབ་རྩུ་དགའ་བ་བརྗིད་པའི།

*chaktsel rabtu gawa jipay*

།དབུ་རྒྱན་འོད་གྱི་སྤང་བ་སྤྲེལ་མ།

*u-gyen u-kyi trengwa pelma*

།བཞད་པ་རབ་བཞད་རྩུ་རྩུ་ར་ཡིས།

*shepa rabshe tutta ra yi*

།བདུད་དང་འཇིག་རྟེན་དབང་དུ་མཛད་མ།

*dudang jikten wangdu dzema*

(10)

Tara you I bow to,  
Woman with a crowning jewel  
Exploding in streams of light  
That bring the greatest pleasure  
And overwhelm as well;  
Woman of the madman laugh,  
The shriek of *tuttara*,  
That brings the demons and the world  
Down upon their knees.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༡༽ (11)

ལྷུག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོང་བའི་ཚོགས་རྣམས།

*chaktsel sashi kyongway tsoknam*

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་རྒྱས་པ་ཉིད་མ།

*tamche gukpar nupa nyima*

ཁྲོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩུ་གིས།

*tro-nyer yoway yi-ge huunggi*

པོངས་པ་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྐྱོལ་མ།

*pongpa tamche nampar drolma*

(11)

Tara you I bow to,  
Great being with the power to make  
The protectors of this earth  
And their followers her servants;  
Lady of Liberation,  
Freeing every living being  
From every poverty  
With a single look of ferocity,  
With the song of the sacred *huung*.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༢༽ (12)

ལྷག་འཚལ་ལྷ་བའི་ཕྱི་མོས་དབུ་བརྒྱན།

*chaktsel darway tsemu u-gyen*

ལྷག་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

*gyenpa tamche shintu barma*

རལ་པའི་ཁྲོད་ན་འོད་དཔག་མེད་ལས།

*relpay truna u-pak me le*

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།

*takpar shintu u-rab dzema*

(12)

Tara you I bow to,  
Woman crowned  
With the tip of the moon,  
And jewels blazing in highest light;  
Woman with angel of Limitless Light  
Nestled within her locks,  
Sending forth an infinite stream  
Of pure and perfect light.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༣༽ (13)

འཇམ་ལ་བསྐལ་པའི་བ་མའི་མི་ལྟར།

*chaktsel kelpay tamay metar*

འབར་བའི་ཕྱིང་བའི་དབུས་ན་གནས་མ།

*barway trengway u-na nema*

གཡས་བརྒྱུངས་གཡོན་བསྐྱམས་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་དགའ།

*ye-kyang yunkum kunne korga*

དབྱ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།

*tra-yi pungni nampar jomma*

(13)

Tara you I bow to,  
Woman who stands in the midst  
Of arcs of molten fire  
Fierce as the inferno  
That ends this very world;  
Woman with right leg straight,  
Woman with left leg bent,  
To ravage the ranks of the enemy  
That battles those who love  
How she turns the Wheel  
With every move she makes.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༥། (14)

།ཕྱག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།

*chaktsel sashi ngula chakki*

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

*tilgyi nunching shapkyi dungma*

།ཁྲོ་གཉེར་ཅན་མཇད་ཡི་གོ་རྩྱུ་གིས།

*tro-nyer chendze yi-ge huunggi*

།རིམ་པ་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགོམས་མ།

*rimpa dunpo namni gemma*

(14)

Tara you I bow to,  
Woman who holds down  
The earth itself,  
Pressing it with her palm  
Crushing it with her foot;  
Woman of rage who shatters  
The seven realms of the underworld  
With the sacred sound of *huung*.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

ཀའ་། (15)

ཤུག་འཚལ་བདེ་མ་དག་མ་ཞི་མ།

*chaktsel dema gema shima*

ལྷ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།

*nyangen deshi juyul nyima*

སྐྱ་རྒྱ་ཨོྲོ་དང་ཡང་དག་ལྡན་པས།

*soha om dang yangdak denpe*

སྤྲིག་པ་ཆེན་པོ་འཇོམས་པ་ཉིད་མ།

*dikpa chenpo jompa nyima*

(15)

Tara you I bow to,  
Lady of joy,  
Lady of goodness,  
Lady of total peace,  
Lady who stays forever  
In the sphere of serene nirvana;  
Great being who obliterates  
Even the greatest of wrongs we've done  
With the words of the perfect mantra  
Cloaked in *so ha* and *om*.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༦༽ (16)

འཇམ་ཚེལ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་རབ་དགའ་བའི།

*chaktsel kunne kor rab gaway*

འདྲེ་ཡི་ལུས་ནི་རྣམ་པར་འགོམས་མ།

*drayi luni nampar gemma*

ཡི་གེ་བཅུ་པའི་ངག་ནི་བཀོད་པའི།

*yi-ge chupay ngag-ni kupay*

རིག་པ་རྩུ་ལས་སྐྱོལ་མ་ཉིད་མ།

*rikpa huung le drolma nyima*

(16)

Tara you I bow to,  
Woman who batters the body  
Of the foe of those who delight  
In how she turns the Wheel  
In everything she does;  
One woman,  
The Lady who sends liberation forth  
From the *huung* of knowledge seated  
In ten syllables of her holy words.



The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༧ (17)

ཤུག་འཚལ་ཏུ་རེ་འི་ཞབས་ནི་བདེ་བས་པས།

*chaktsel turey shapni dappe*

ལྷུ་གི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།

*huunggi nampay sabun nyima*

རི་རབ་མན་ད་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།

*rirab mendara dang bikje*

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།

*jikten sumnam yowa nyima*

(17)

Tara you I bow to,  
Woman, great being born  
From a seed in the form of *huung*,  
Woman, great being, *Tu-re* who strikes  
Her feet on the earth and rocks the Mountain  
Standing at the world's core,  
And the peaks of Mandara and the Needle,  
Along with the rest of all three realms.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༤༽ (18)

ལྷན་འཛེལ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

*chaktsel hlayi tsoyi nampay*

རི་དགས་ཏྟགས་ཅན་ལྷན་ན་བསྐྱམས་མ།

*ridak takchen chakna namma*

ལྷ་ར་གཉིས་བཟོད་ཤར་གྱི་ཡི་གེ།

*tara nyiju phet kyi yi-ge*

དུག་རྣམས་མ་ལུས་པ་ནི་སེལ་མ།

*duknam malu pani selma*

(18)

Tara you I bow to,  
Woman who cradles in her hand  
The orb where the rabbit lives,  
An image of the lake  
In the land of the divine;  
Woman who removes  
Every vemon there is  
With the holy sound of *phet*  
In the *ta-ra* spoken twice.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༡༩༽ (19)

པུག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་རྣམས་རྒྱལ་པོ།

*chaktsel hlayi tsoknam gyelpo*

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟེན་མ།

*hla dang mi-am chi yi tenma*

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗིད་གྱིས།

*kunne gocha gaway jikyi*

ཚོད་དང་མི་ལམ་ངན་པ་སེལ་མ།

*tsudang milam ngenpa selma*

(19)

Tara you I bow to,  
Woman they come to lean upon,  
Even the likes of the King of the Gods,  
And the gods themselves,  
And the ones who are not quite human;  
Woman who delights in those  
Who don the armor of every practice  
And with her glory stop  
All conflict and evil dreams.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༢༠༽ (20)

ལྷུག་འཚལ་ཉི་མ་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི།

*chaktsel nyima dawpa gyepay*

ལྷུན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

*chen nyipo la u-rab selma*

ཉ་ར་གཉིས་བཟོད་ཏུ་རྒྱ་ར་ཡིས།

*hara nyiju tuttara yi*

ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

*shintu drakpoy rimne selma*

(20)

Tara you I bow to,  
Woman with two eyes  
Like great suns and full moons,  
Clear and perfect light;  
Woman who stops a vicious plague  
By uttering *ha ra* twice,  
And the sacred words *tuttta ra*.

The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation

༢༡ (21)

ལྷུག་འཚལ་དེ་ཉིད་གསུམ་རྣམ་བཞོན་པས།

*chaktsel de-nyi sum namkupe*

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་མ།

*shiway tudang yangdak denma*

གདོན་དང་རོ་ལངས་གཞོན་སྤྱིན་ཚོགས་རྣམས།

*dundang rolang nujin tsoknam*

འཛོམས་པ་ཏུ་རི་རབ་མཚོག་ཉིད་མ།

*jompa ture rapchok nyima*

(21)

Tara you I bow to,  
Woman with the perfect power  
To endow with triple suchness  
And bring them all to peace;  
Holy being, highest of women,  
Woman supreme, swiftest woman,  
Come and smash this massive crowd,  
Demons of trouble  
Demons of evil  
Demons of sickness,  
Crush them.

*The Twenty-One Verses  
in Praise of  
Tara, the Lady of Liberation*

།ཚུ་བའི་སྐྱབས་གྱི་བསྟོན་པ་འདི་དང་།

*tsaway ngakkyi tupa didang*

།ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ཚུ་གཅིག་

*chaktselwa ni nyishu tsa chik*

These are the twenty-one praises,  
And in them I bow down  
To you twenty times and one,  
Singing the roots of the secret words.

*(These twenty-one verses in praise of Tara, the Lady of Liberation, were translated by the American geshe Lobsang Chunzin, Michael Roach, in accordance with the commentary called "The Bouquet of Lovely Lotuses," being an Explanation of the "Praise of the Lady of Liberation, Tara, in Twenty-One Prostrations." This treatise was composed in 1818 by the Tibetan master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), an important link in the lineage of the secret teachings of the Angel of Diamond (Vajra Yogini), as these have come down to us.*

*Master Dharma Bhadra's text is based primarily upon an earlier work by His Holiness the First Dalai Lama, Gendun Drup (1391-1474), and is supplemented with explanations taken from treatises by the great Sakya master Drakpa Gyeltsen (1147-1216); His Holiness the Second Dalai Lama, Gendun Gyatso (1476-1542); Lord Taranata (1575-1634); and oral instructions in the lineage of Lord Atisha (982-1052) and the Indian master Ravi Gupta. The original verses are found in the Kangyur, or teachings of Lord Buddha in Tibetan translation.)*