

Chögyal Namkhai Norbu

**The Long Practice of
Green Tara
including the
Twenty-One Praises of Tara**



Compiled by Oliver Leick

A

OM

E HO SHUDDHE SHUDDHE
YAM HO SHUDDHE SHUDDHE
BAM HO SHUDDHE SHUDDHE
RAM HO SHUDDHE SHUDDHE
LAM HO SHUDDHE SHUDDHE
E YAM BAM RAM LAM
SHUDDHE SHODAYANA SVĀHĀ

A

NAMO GURUBHYA
NAMO DEVABHYA
NAMO DAKINIBYA

OM GURU ARYATĀRA
SAPĀRIVARA
VAJRASAMAYA JĀ
PADMA KĀMALAYE STAM

OM JÉZUNMA PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂

OM LAMA GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂
OM YIDĀM GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂
OM KĀDRÒ GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂
OM QOSGYON̂ GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂
OM NORLHA GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂
OM GYABNÁS GUNDÛS PÀGMA DRÓLMA
KYEDLA DÙDDO ZEVAŠ GYON̂

OM TĀRA TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

JÉZUN PĀGMA DRÓLMA KYED KYËNNO
JÌG DĀÑ DÚGŊĀL GUŊLAS GYABDU SÒL

TĀRE TĀRE TĀRE TĀRE TĀRE TĀRE ...

The Twenty-One Praises to Tara

om
namaḥ spukasaṃ
namaḥ tārāye tara mi tārā

1
namas tāre ture vīre
kṣaṇair dyutinibhekṣaṇe
trailokyanātha-vaktrābja
vikasat keśarodbhave

3
namaḥ kanakanīlābja
paṇi padma vibhuṣite
dāna-vīrya-tapaḥ-śānti
titikṣā-dhyānagocare

5
namas tuttāra-hūṃkara
pūritāśā-digantare
saptaloka-kramākrānti
aśeṣākarṣanakṣame

7
namas traditi phāṭ-kāra
parayantra-pramardani
pratyālīḍhapada-nyāse
śikhi jvālākulekṣāne

2
namaḥ śata-saraccandra
sāmpurna patakānane
tārā sahasra nikara
prahasatkiraṇojjvale

4
namas tathāgatoṣṇīṣa
vijayānanta-cārini
aśeṣa-pāramita-prāpta
jinaputra-niṣevite

6
namaḥ śakrānala-brahma
marud-viśveśvarārcite
bhūta-vetālagandharva
gaṇayakṣa-puraskṛte

8
namas ture mahāghore
māravira-vināśani
bhṛkuṭī-kṛta-vaktrabja
sarva śatruṃ nisūdani

9

namas triratna-mudrāṃka
hr̥dyāṃguli-vibhuṣite
bhuṣitāseṣadikcakra
nikara-svakarākule

11

namaḥ samanta bhūpāla
paṭālākarṣaṇa-kṣame
calat-bṛkuṭi-hūmkāra
sarva pada-vimocani

13

namaḥ kalpāntahutabhug
jvālāmālāntarasthite
ālīḍha muditābandha
ripu-cakra-vināśani

15

namaḥ śive śubhe śānte
śānta-nīrvāṇa-gocare
svāhā prāṇava saṃyukte
mahāpāpaka-nāśani

17

namas ture-pāda-ghāta
hūmkārakāra-bījite
meru-mandara-kailāsa
bhuvanatraya-cālini

19

namaḥ sura-gaṇādhyakṣa
sura-kiṃnara-sevite
ābadha-muditābhoga
kali-duḥsvapna-nāśani

21

namas tri-tattva-vinyāsa
śiva-śakti-samanvite
graha-vetāla-yakṣaugha
nāśani-pravare ture

10

namaḥ pramuditāṭopa
mukūṭakṣiptamālini
hasat-prahasat-tuttāre
māraloka-vaśaṃkari

12

namaḥ śikhaṇḍakhaṇḍendu
mukūṭābhraraṇojjvale
amitābha-jatā-bhāra
bhāsvare kiraṇadhruve

14

namaḥ karatalāghāta
caraṇā hata bhūtale
bhṛkutī kṛta-hūmkāra
sapta pātāla-bhedini

16

namaḥ pramuditābandha
ripu-gātravabhedini
daśākṣara-pāda-nyāse
vidyā-hūmkāra-dīpite

18

namaḥ sura-sarākara
hariṇīka-karasthite
tāra-dvirukta-phāṭkāra
aśeṣa-viṣa-nāśani

20

namaḥ candrārka-sampūrṇa
nayana-dyutibhāsvare
hara-dvirukta-tuttāre
viṣamajvara-nāśani

Conclusion

mantra-mūla idaṃ stotraṃ
namaskāraikaviṃśakam

TĀM

OM TĀRE TĀM SVĀHĀ

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA
AYUR PUNYE JÑĀNA PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

QÌMED CEYI BALLA LOÑJYOD JIÑ
RIGBAI LÓ DĀÑ NÁMJYOD XESRAB DĀÑ
SÌD DĀÑ XĪVAI BALJYÒR GĀÑ LAGBA
DĚ GUN LHUNGYIS DRŮBBAI DRAXI XOG

EMAKIRIKĪRĪ
MASUTAVĀLIVĀLĪ
SAMITASURUSŪRŪ
KUTALIMASUMĀSŪ
EKARASULIBHAṬAYE
CIKIRABHULIBHAṬAYE
SAMUNTACARYASUGHAYE
BHETASANABHYAKULAYE
SAKARI DHUKANA
MATARI VAITANA
PARALI HISANA
MAKHARTA KHELANAM
SAMBHARATHAMEKHACANTAPA
SŪRYBHATARAIPASHANAPA
RANABIDHISAGHURALAPA
MASMINSAGHULĪTAYAPA
GHURAGHŪRĀSAGHAKARNALAM
NARANĀRĀITHAPAṬALAM
SIRṆASĪRṆĀBHESARASPALAM
BHUNDABHŪNDĀCISHASEKELAM
SASĀ RIRĪ LILĪ Ī MIMĪ
RA RA RĀ

OM DHARE DHARE BHANDHARE SVĀHĀ
JAYA JAYA SIDDHI SIDDHI PHALA PHALA
HĀ A HA SHA SA MA
MAMAKOLINĀ SAMANTA