

༄༅། ལྷོ་ལ་མ་ཉེར་གཅིག་གི་བསྐྱོད་པ་དང་ ལྷ་མོ་ལ་གུས་ རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་རྒྱལ་མ་དང་  
རྗེ་བཙུན་བཙམ་ལྡན་འདས་མ་དང་ གཟུངས་ལྷགས་བཙས་བཟུགས།

སྐབས་འགོ་དང་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

### **Toma de Refugio y Generación de la mente de Bodhicitta**

SANGYE CHÖ DANG TSOK KYI CHOG NAM LA  
JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI  
DAG GI JIN SOK GYI PE TSOK NAM KYI  
DRO LA PHEN CHIR SANGYE DRUB PAR SHOG // 3X

ཚད་མེད་བཞི།

### **Los 4 Pensamientos Inconmensurables**

SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG DE WE GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG  
SEM CHEN THAM CHE DUG NGEL DUG NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIG  
SEM CHEN THAM CHE DUG NGEL ME PE DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG  
SEM CHEN THAM CHE ÑYE RING CHAK DANG ÑYI DANG DREL WE TANG ÑYOM LA  
NE PAR GYUR CHIG //

སྐྱུན་འདྲེན་དང་ཕྱག་འཚལ།

### **Invocación y Prostración a Tara**

POTALA YI NE CHOG NE  
TAM YIG JANG KHU LE TRUNG SHING  
TAM YIG Ö KYI DRO WA DROL  
DROL MA KHOR CHE SHEK SU SOL //

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI  
SHAB KYI PE MO LA TUD TE  
PHONG PA KUN LE DROL DZE MA  
DROL MA YUM LA CHAG TSEL LO //

ལྷོ་མ་ཉེར་གཞིག་གི་བརྟོན་པ།

## Alabanzas de las 21 Taras

OM JE TSUN MA PHAK MA DROL MA LA CHAG TSEL LO  
CHAG TSEL DROL MA ÑYUR MA PAMO  
CHEN NI KE CHIG LOG DANG DRA MA  
JIG TEN SUM GON CHU KYE SHEL GYI  
GE SAR CHE WA LE NI JUNG MA  
CHAG TSEL TON KAI DA WA KUN TU  
GANG WA GYA NI TSIK PE SHEL MA  
KAR MA TONG TRAG TSOK PA NAM KYI  
RAB TU CHE WE Ö RAB BAR MA  
CHAG TSEL SER NGÖ CHU NE KYE KYI  
PE ME CHAG NI NAM PAR GYEN MA  
JIN PA TSON DRU KA THUB SHI WA  
ZOPA SAMTEN CHO YUL ÑYI MA  
CHAG TSEL DE SHIN SHEK PE TSUG TOR  
THA YE NAM PAR GYAL MA CHO MA  
MA LU PHA ROL CHIN PA THOB PE  
GYAL WE SEY KYI SHIN TU TEN MA  
CHAG TSEL TU TA RA HUNG YIGE  
DÖ DANG CHOG DANG NAM KHA GANG MA  
JIG TEN DUN PO SHAB KYI ÑEN TE  
LÜ PA ME PA GUK PAR NÜ MA  
CHAG TSEL GYA JIN ME LHA TSANG PA  
LUNG LHA NA TSOK WANG CHUG CHÖ MA  
JUNG PO RO LANG DRI SA NAM DANG  
NÖ JIN TSOK KYI DUN NE TÖ MA  
CHAG TSEL TRE CHE CHA DANG PEH KYI  
PHA ROL TRUL KHOR RAB TU JOM MA  
YE KUM YON KYANG SHAB KYI NEN TE  
ME BAR TRUK PA SHIN TU BAR MA  
CHAG TSEL TU RE JIK PA CHEN PO  
DUD KYI PA WO NAM PAR JOM MA  
CHU KYE SHEL NI TRO ÑYER DEN DZE  
DRA WO THAM CHE MA LÜ SOD MA

CHAG TSEL KON CHOG SUM TSON CHAG GYE  
SOR MOI THUK KAR NAM PAR GYEN MA  
MA LÜ CHOK KYI KHOR LÖ GYEN PE  
RANG GI Ö KYI TSOK NAM TRUK MA  
CHAG TSEL RAB TU GA WA JID PE  
U GYEN Ö KYI TRENG WA PEL MA  
SHE PA RAB SHE TU TA RA YI  
DUD DANG JIG TEN WANG DU DZE MA  
CHAG TSEL SA SHI KYONG WE TSOK NAM  
THAM CHE GUK PAR NÜ MA ÑYI MA  
TRO ÑYER YO WE YI GE HUNG GI  
PHONG PA THAM CHE NAM PAR DROL MA  
CHAG TSEL DA WE DUM PO U GYEN  
GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA  
RAL WE TRÖ NA Ö PÁG ME LE  
TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA  
CHAG TSEL KAL WE THA ME ME TAR  
BAR WE TRENG WE Ü NA NE MA  
YE KYANG YON KUM KUN NE KOR GAI  
DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
CHAG TSEL SA SHI NGÖ LA CHAG GI  
THIL GYI NON CHING SHAB KYI DUNG MA  
TRO ÑYER CHEN DZE YI GE HUNG GI  
RIM PA DUN PO NAM NI GEM MA  
CHAG TSEL DE MA GE MA SHI MA  
ÑYA NGEN DE SHI CHO YUL ÑYI MA  
SO HA OM DANG YANG DAG DEN PE  
DIG PA CHEN PO JOM PA ÑYI MA  
CHAG TSEL KUN NE KOR RAB GA WE  
DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
YI GE CHU PE NGAG NI KÖ PE  
RIG PA HUNG LE DROL MA ÑYI MA  
CHAG TSEL TU RE SHAB NI DAB PE  
HUNG GI NAM PE SA PON ÑYI MA  
RI RAB MAN DA RA DANG BIK JE  
JIG TEN SUM NAM YO WA ÑYI MA  
CHAG TSEL LHA YI TSOK NAM NAM PE

RI DAK TAK CHEN CHAG NA NAM PA  
TA RA ÑYI CHO PEH KYI YI GE  
DUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
CHAG TSEL LHA YI TSOK NAM GYAL PO  
LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA  
KUN NE GO CHA GA WE JID KYI  
TSO DANG MI LAM NGEN PA SEL MA  
CHAG TSEL ÑYI MA DA WA GYE PE  
CHEN ÑYI PO LA Ö RAB SEL MA  
HA RA ÑYI JOD TU TA RA YI  
SHIN TU DRAG PÖ RIM NE SEL MA  
CHAG TSEL DE ÑYI SUM NAM KÖ PE  
SHI WE THU DANG YANG DAG DEN MA  
DON DANG RO LANG NÖ JIN TSOK NAM  
JOM PA TU RE RAB CHOG ÑYI MA  
TSA WE NGA K KYI TÖ PA DI DANG  
CHAG TSEL WA NI ÑYI SHU TSA CHIG // //

ལྷ་མོ་ལ་གུས།

### **Los Beneficios de la Oración de Tara**

LHAMO LA GÜ YANG DAG DEN PE  
LO DEN GANG GI RAB TU JO CHING  
SÖ DANG THO RANG LANG PAR CHE NE  
DREN PE MI JIK THAM CHE RAB TER  
DIG PA THAM CHE RAB TU SHI JE  
NGEN DRO THAM CHE JOM PA ÑI DO  
GYAL WA JE WA TRAG DUN NAM KYI  
ÑYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA  
DI LE CHE WA ÑI NI THOB CHING  
SANGYE GO PANG THAR DUG DER DRO  
DE YI DUG NI DRAG PO CHEN PO  
TEN NEY PA AM SHEN YANG DRO WA  
SO PA DANG NI THUNG WA ÑI THOB  
DON DANG RIM DANG DUG GI ZIR WE  
DUG NGAL TSOK NI NAM PAR PANG TE

SEM CHEN SHEN PA NAM LA YANG NGO  
ÑI SUM DUN DU NGON PAR JO NA  
BU DÖ PE NI BU THOB GYUR SHING  
NOR DÖ PE NI NOR NAM ÑI THOB  
DÖ PA THAM CHE THOB PAR GYUR LA  
GEK NAM ME CHING SO SOR JOM GYUR CHIG //

ཡན་ལག་བདུན་མ།

### **Las Siete Ramas**

JE TSUN PHAK MA DROL MA DANG  
CHOK CHU DU SUM SHUK PA YI  
GYAL WA SEY CHE THAM CHE LA  
KUN NE DANG WE CHAG GYI WO  
ME TOG DUG PÖ MAR ME DRI  
SHEL SE ROL MO LA SOK PA  
NGÖ SHAM YI KYI TRUL NE BUL  
PHAK PE TSOK NAM SHE SU SOL  
THOG MA ME NE DA DEI BAR  
MI GE CHU DANG TSAM ME NGA  
SEM NI ÑYON MONG WANG GYUR PE  
GYI PA THAM CHE SHAK PAR GYI  
ÑEN THÖ RANG GYAL JANG CHUB SEM  
SO SO KYE WO LA SOK PE  
DU SUM GE WA CHI SAK PE  
SO NAM LA NI DAG YI RANG  
SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG  
LO YI CHE DRAG JI TA WAR  
CHE CHUNG THUN MONG THEG PA YI  
CHÖ KYI KHOR LO KHOR DU SOL  
KHOR WA JI SI MA TONG BAR  
ÑA NGEN MI DA THUK JE YI  
DUG NGEL GYA TSO CHING WA YI  
SEM CHEN NAM LA SIK SU SOL  
DAG GI SO NAM CHI SAK PA  
THAM CHE JANG CHUB GYUR GYUR NE

RING PO MI THOK DRO WA YI  
DREN PE PEL DU DAG GYUR CHIG //

JE TSUN CHOM DEN DE MA THUK JE CHEN  
DAG DANG THA YE SEM CHEN THAM CHE KYI  
DRIB ÑI DAG SHING TSOK ÑI RAB ZOK NE  
DZOK PE SANGYA THOB PAR ZE DU SOL  
DE MA THOB PE TSE RAB KUN TÚ YANG  
LHA DANG MI YI DE WA CHOG THOB NE  
THAM CHE KHYEN PA DRUB PAR CHE WA LA  
BAR CHE DON GEK RIM DANG NE LA SOK  
DÜ MIN CHI WAR GYUR PA NA TSOK DANG  
MI LAM NGEN DANG TSEN MA NGEN PA DANG  
JIK PA GYE SOK ÑE WAR TSE WA NAM  
ÑUR DU SHI SHING ME PAR ZE DU SOL  
JIG TEN JIG TEN LE ÑI DE PA YI  
TASHI DELEK PHUN SUM TSOK PA NAM  
PHEL SHING GYAL WE DON NAM MA LU PA  
BE ME LHUN GYI DRUB PAR DZE DU SOL  
DRUB LA TSON SHING DAM CHO PHEL WA DANG  
TAG TU KYO DRUB SHEL CHOG THONG WA DANG  
TONG ÑI DON TOK JANG SEM RINPOCHE  
YAR NGO DA DANG PHEL SHING GYAL WAR DZO  
GYAL WE KYIL KHOR SANG SHING GA WA DER  
PE MO DAM PA SHIN TU DZE LE KYE  
NANG WA THA YE GYAL WE NGON SUM DU  
LUNG TEN PA YANG DAG GI DER THOB SHOG  
DAG GI TSE RAB NGON NE DRUB PE LHA  
DU SUM SANGYE KUN GYI THRIN LE MA  
NGO JANG SHEL CHIG CHAG ÑI ÑUR SHI MA  
YUM GYUR Ü PAL NAM PE TASHI SHOG  
GYAL YUM DROL MA KHYE KU CHI DRA DANG  
KHOR DANG KU TSEI TSE DANG SHING KHAM DANG  
KHYE KYI TSEN CHOG SANG PO CHI DRA WA  
DE DRA KHO NA DAG SOK GYUR WAR SHOG  
KHYE LA TÖ CHING SOL WA TAB PE THÜ  
DAG SOK GANG DU NE PE SA CHOK DER

NE DANG ÜL PHONG THAB TSÖ SHI WA DANG  
CHO DANG TASHI PHEL WAR DZE DU SOL //

སྐྱོལ་མའི་གཟུངས་ལྷགས་ནི།

### **Recitación del Mantra**

KHOR WA LE DROL TA RE MA  
TU TA RA YI JIK GYE DROL  
TU RE NA WA NAM LE DROL  
DROL MA YUM LA CHAG TSEL LO //

ཨ། ཨོྫཱ་རེ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱེ།

OM TA RE TU TA RE TU RE SO HA // **108x**

བསྐོ་བ་ལྷོན་ལམ་བུའགས་སོ།

### **Dedicación del Méritos**

JANG CHUB SEM CHOG RINPOCHE  
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG  
KYE PA ÑAM PA ME PA YANG  
GONG NE GÓNG DU PHEL WAR SHOG //

### **Oración de Larga Vida a Su Santidad el Dalai Lama**

GANG RI RA WE KOR WE SHING KHAM SU  
PHEN DANG DE WA MA LU JUNG WE NE  
CHENRESIK WANG TENZIN GYATSO YI  
SHAB PE SI THAI BAR DU TEN GYUR CHIG //

PHA MA SEM CHEN THAM CHE DE DANG DEN GYUR CHIG  
NGEN DRO THAM CHE TAG TU TONG WA DANG  
JANG CHUB SEM PA GANG NA SU SHUK PA  
DE DAG KUN GYI MON LAM DRUB GYUR CHIG //

TON PA JIG TEN KHAM SU CHON PA DANG

TEN PA ÑI Ö SHIN TU SEL WA DANG  
TENZIN PHU NU SHIN TU THUN PA YI  
TEN PA YUN RING NE PE TASHI SHOG //

KYE WA KUN TU YANG DAG LAMA DANG  
DREL ME CHÖ KYI PEL LA LONG CHOE NE  
SA DANG LAM GYI YON TEN RAB DZOK NE  
DORJE CHANG GI GO PHANG ÑUR THOB SHOG //

MÖN LAM LOG PE GYAL WE TEN PA LA  
KHU WE NAG CHOK SUK CHEN SUK ME DE  
SAM JOR NGEN PE JUG PA MA LÜ PA  
CHOG SUM DEN PE TSE NE CHOD GYUR CHIG //.