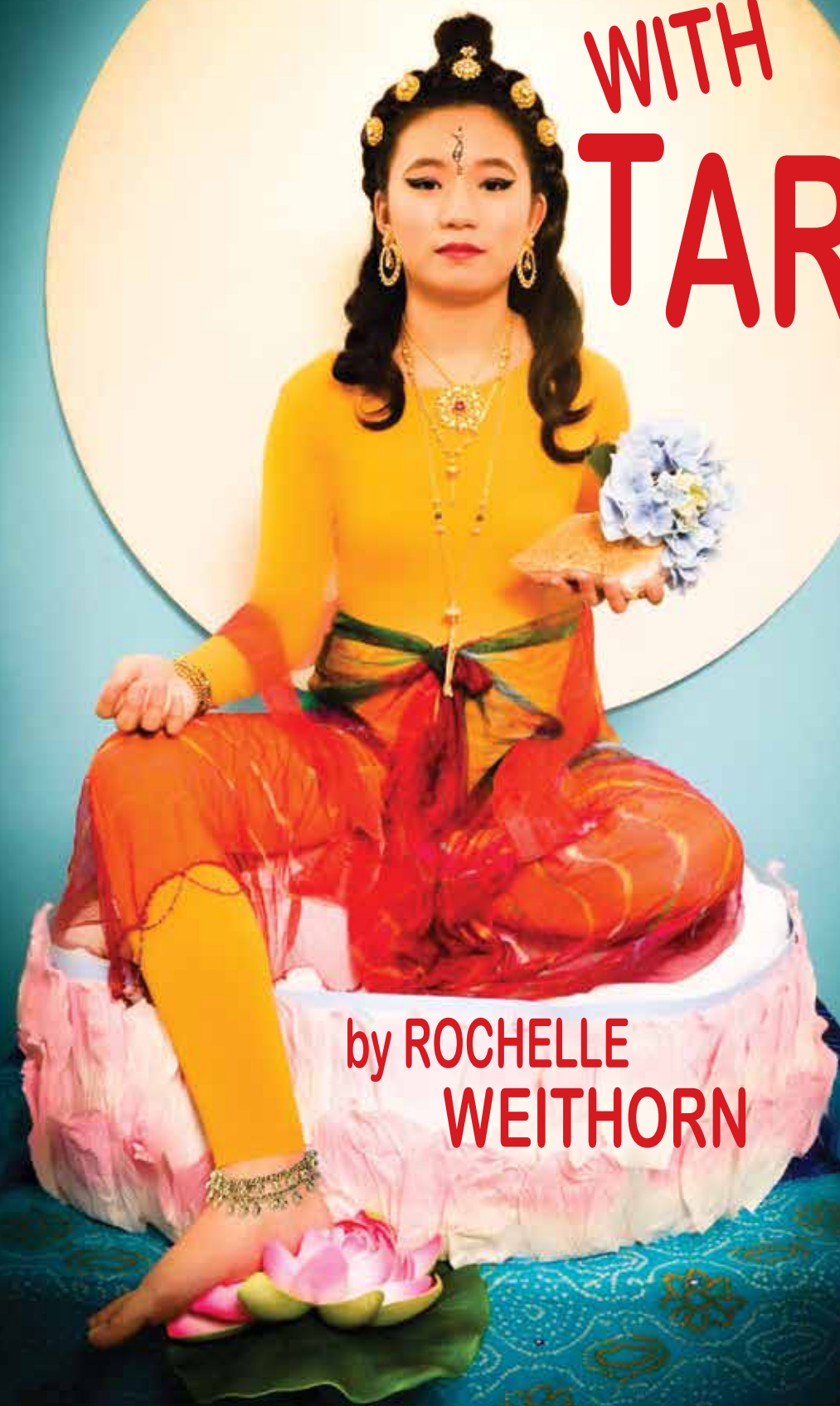


ངའི་དབྱར་ཁ་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་མཉམ་དུ།



ཕྱི་མ་བཞུགས། རོ་ཤེལ་ལྷ་སྐྱོ་རྩོད།

MY SUMMER  
WITH  
TARA



by ROCHELLE  
WEITHORN

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ནས་མཆམས་འདྲི།

བྱ་གར་སྐད་ལ་ངའི་མིང་ཏུ་ར་ཡིན།

བོད་སྐད་ལ་ངའི་མིང་སྒྲོལ་མ་ཡིན།

ངས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་སེལ་གྱི་  
ཡོད།

ང་ལ་སྤྱལ་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ཡོད། ཡིན་ན་ཡང་དོན་དངོས་ཐོག་ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་རང་  
བཞིན་ཡིན།

གལ་སྲིད་ཁྱོད་ལ་རོགས་པ་དགོས་ན། ངའི་མིང་ནས་འབོད་དང་། ངའི་འབོད་  
སྒྲགས་ནི་འདི་ལྟར་རེད།

ཨོ་ཏུ་རེ་ཏུ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་སྐྱ་ཏུ།

Hello from Tara

In Sanskrit I am known as Tara,  
In Tibetan I am known as Drolma,  
In English I am known as  
the Great Liberator Heroine.

With love and compassion,  
I relieve the suffering of all  
sentient beings.

I have twenty-one emanations,  
but I am really your  
own true nature.

If you need my help, just  
call my name.  
My mantra is:

*Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha*

# ངའི་དབྱར་ཁ་ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་མཉམ་དུ།

September 2020

## MY SUMMER WITH TARA

Has been translated from English to Tibetan

With the help of the following people:

Khenseng Wangchuk, Translator

ཡིག་སྒྲུབ་བ། སྒྲོལ་དཔོན་དབང་ལྷུག་

Chenrap Wangchuk, Copy Editor

Jamyang Aileen Wangmo, Assistant Copy Editor

Farzin Farhang, Graphic Design

Special thanks to Ann Shaftel for suggesting a Tibetan Translation,

Stephen B. Brooks for sponsoring the translation,

And the generosity of our sponsors who supported the project.

We are very grateful to all of you!

Sarva Mangalam - May it be auspicious!

Rochelle Weithorn

## My Summer with Tara





## Acknowledgments

My deep gratitude to the 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje, Her Eminence Jetsun Khandro Rinpoche, Yongey Mingyur Rinpoche, Dzogchen Ponlop Rinpoche, and Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche for blessing this book.

Sincere gratitude as well to Ms. Diki-la, the founder of the New York Tibetan Summer Day Camp, and her teachers and staff, and to the students and parents of the New York Tibetan Summer Day Camp and the Mustang Tibetan Summer Day Camp.

Deep appreciation to those who support the activities of the Milarepa Children's Theater And Chorus through donations. Your generosity makes it all possible.

Special thanks to Sharon Ascher for her brilliant set design, to Nicole Bryl for her magic with makeup and creating the ‘peaceful’ crowns, and to all who contributed photos of our play for this book - NY Tibetan Summer Day Camp students, Nicole Bryl, and Jon D’Orazio.

The Tara thangkas found on the cover and throughout the book are from our “Tara And Her Twenty-One Emanations Card Set.” Much appreciation to the many talented artists who helped create them, including Jamyang Aileen Wangmo (the model for Tara), Allan Baillie (photographer), Nicole Bryl (make-up), Jon D’Orazio (halo), and Sharon Ascher (hand-painted skirts).

Very grateful to our diligent editor Deborah Garrett; to John Baker, Avril Brenig, Lee Harrington, and Jack Niland for their editorial contributions, and to Ann Shaftel for encouraging me to write and submit “My Summer with Tara” as an entry to the Khyentse Foundation and Bala Kids Buddhist Children’s Book Prize.

Thank you to Tham and Vilay for their cheerful transportation across New York City, and to Manhattan Mini Storage for their safe storage of our costumes and props.

Finally, my heartfelt thanks to Farzin Farhang, whose gifted graphic design skills are matched only by his kindness and patience.

Since 2001, under the auspices of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, the Milarepa Children's Theater And Chorus has used the performing arts to bring the teachings of the Buddha to life. For more information about our original plays and how to receive copies, please see page 48.

The Milarepa Children's Theater And Chorus is a 501(c)(3) non-profit organization.  
www.milarepachildrenstheaterandchorus.com      Contact: rweithorn@aol.com

First Edition © 2019 Rochelle Weithorn, English, Printed in USA. All rights reserved.  
Second Edition © 2020 Rochelle Weithorn, Tibetan-English E-Book.  
Please feel free to download this E-Book and share with your friends.

Front Cover  
Graphic design, Nicole Bryl,  
Photo of Jamyang Aileen Wangmo as Tara #3  
Photographer, Allan Baillie

Back Cover  
Graphic design, Farzin Farhang

ཐུགས་རྗེ་ལེགས་གསོལ་བྱ་བ།

ཡ་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཐིན་ལས་དོ་རྗེ་མཚོག་དང་མཁན་ཆེན་ཚུལ་ཁྲིམས་རྒྱ་  
མཚོ་རིན་པོ་ཆེ། རྒྱབས་རྗེ་ཡོངས་དགེ་མི་འབྱུང་རིན་པོ་ཆེ། རྗེ་གས་ཆེན་དཔོན་  
སྟོབ་རིན་པོ་ཆེ། རྗེ་བཙུན་མཁའ་འགྲོ་རིན་པོ་ཆེ་ལྷན་རྒྱས་ཀྱིས་དཔེ་དེབ་འདི་ལ་  
རྒྱབ་སྐྱོར་ཐུགས་འཁུར་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་གནང་བར་སྙིང་ནས་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་  
ཡིན།

ནི་འདྲ་ཡོག་བོད་པའི་དབྱར་སྐར་གྱི་དབུ་འཛིན་ལྷ་མ་བདེ་སྦྱིད་ལགས་དང་དགེ་ཆུན་  
ལས་བྱེད་རྒྱམས། རི་འདྲ་ཡོག་བོད་པའི་དབྱར་སྐར་དང་ཐུབ་ཏུ་བོད་པའི་དབྱར་  
སྐར་གཉིས་ཀྱི་སློབ་སྤྱད་དང་ཕ་མ་ཚང་མ་ལ་བཀྱིན་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།

མི་ལ་རས་པ་ སྤྱག་གུའི་མཉམ་གཞས་རྒྱུ་ཁག་དང་ རྒྱལ་གར་ཚོགས་པ་ལ་ཞལ་  
འདེབས་རྒྱུ་རྒྱུར་གནང་མཁན་ཚང་མར་ཡིད་གཏིང་ནས་དགའ་ཚོར་ཡོད།

བཀའ་དྲིན་དམིགས་བསལ་ཞུ་ཡུལ་འགའ་ནི་ཉ་ཅང་མཛེས་པའི་གར་སྟེགས་བཞོད་  
རྒླུ་པ་ (Sharon Asher) དང་ནི་བའི་ཅོད་པན་དང་མཛེས་བཟོ་བ་ (Nicole Bryl) དེ་ནས་  
དེབ་དེའི་ཆེད་དུ་འབྲབ་སྟོན་གྱི་འདྲ་པར་གནང་མཁན་ནི་འུ་ཡོག་བོད་པའི་དབྱར་  
སྐར་གྱི་སློབ་སྤྱག་དང་Nicole Bryl, Jon D'Orazio རྣམས་ལ་ཡིན།

དེབ་གྱི་མདུན་ཤོག་དང་ནང་དུ་ཡོད་པའི་སློལ་མ་ནི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་སྐུ་པར་ནི་སྐུ་  
རྩལ་མཁས་ལས་པ་རྣམས་གྱི་འབད་རྩོལ་བཀྱིན་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱབ་པ་རེད། སྐུ་  
པར་ནང་གི་སློལ་མ་ནི་འཇམ་དབྱངས་ཨེ་ལེན་དབང་མོ་རེད། པར་པ་-Allan Baillie,  
མཛེས་བཟོ་བ་-Nicole Bryl, རྒྱུ་གྱི་འོད་ཀོར་རྒླུ་པ་པོ་-Jon D'Orazio, དར་གྱི་སྐད་  
གཡོག་ཚོན་རྩི་གཏོང་བ་པོ་\_Sharon Acher རེད།

ཞུ་རྒླུ་པ་ Deborah Garrett གི་གཙོས་པའི་ John Baker, Avril Brenig, Lee Harington,

Jack Niland བཅས་ཚང་མ་ལ་ངལ་བ་བྱུང་དུ་བསཤ་དེ་ཞུ་དག་གནང་བར་སྙིང་ནས་  
དགའ་ཚོར་དང་། Ann Shaftel གིས་ Khyentse Foundation དང་ Bala kids Buddhist  
children གྱི་སྤྱག་གུའི་དེབ་གྱི་བྱ་དགའ་འབྲུག་སྐུར་གྱི་ཆེད་དུ་དེབ་དེ་ཙོམས་པར་རྒྱུ་  
རྒྱུར་གྱི་སེམས་བླགས་གནང་བར་སྤྲུགས་རྗེ་གུངས་མེད་ཞུ།

Manhattan Mini Storage ལ་ང་ཚོའི་འབྲབ་སྟོན་གྱི་གྲོན་ཆས་དང་ཡོ་ཆས་ཉར་ཚགས་  
ལེགས་པོ་གནང་བ་དང་། Tham དང་ Vilay ལ་ནི་འུ་ཡོག་ཁྲོམ་བརྒྱུད་ནས་སྐྱེལ་  
འདྲེན་ཡག་པོ་གནང་བར་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ།

བཀྱིན་དཔག་མེད་ཞུ་ཡུལ་ཐ་མ་ཞིག་ནི་དེབ་དེའི་པར་གཞི་བྱས་བཞོད་པ་ཕན་  
སེམས་ཅན་ Farzin Farhang ཡིན།

དེ་ནས་སློབ་དཔོན་དབང་སྤྱག་གིས་བོད་སྐད་དུ་ཡིག་སྐྱར་དང་ Steve Brooks གིས་དེ་  
ལ་འགྲོ་གྲོན་གནང་བར་སྙིང་ནས་དགའ་བསུ་ཞུ།

སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༡ ནས་ མཁན་ཆེན་སྐུ་མ་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མཚོ་མཚོག་གི་གཟིགས་  
རྟོགས་ལོག་མི་ལ་རས་པ་ཕྱ་གུ་མཉམ་གཞས་རྟུལ་ག་དང་སྒྲོས་གར་གྱིས་སྟོན་པས་  
བསྟན་པའི་དམ་ཚེས་དག་ལྟབ་སྟོན་གྱི་ལམ་ནས་སྟུན་སྲར་ཕུལ་བཞིན་ཡོད། ང་  
མཚོའི་ལྟབ་སྟོན་དངོས་དང་དེའི་ལྟ་བུ་སྤྲུམ་ལེན་ཚུལ་རྒྱས་པར་མཁྱེན་འདོད་ན་  
ཤོག་གྲངས་༤༥ ལ་གཟིགས་པར་ཞུ།

མི་ལ་རས་པ་ཕྱ་གུའི་མཉམ་གཞས་རྟུལ་ག་དང་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པ་ནི་<sup>501(c) (3)</sup> ཁེ་  
མེད་ཚོགས་པ་ཡིན་ནོ།

ཆེད་བསྐྱོད།

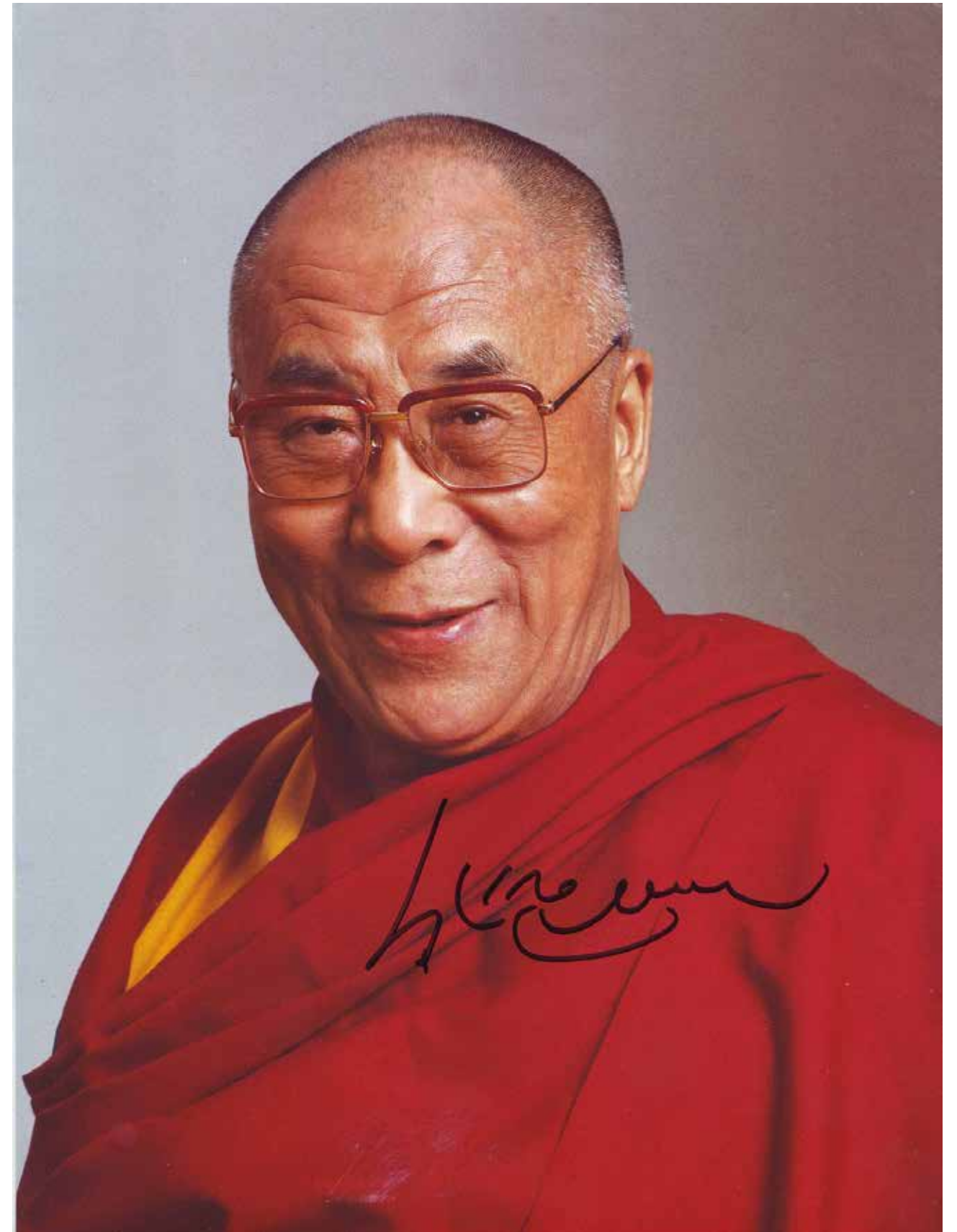
Dedication

མཁའ་ཆེན་སྒྲ་མ་ཚུལ་བློམས་སྐྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་ང་ཚོའི་སེམས་ལ་རྗེ་  
བཙུན་སྒྲོལ་མའི་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་སྒོ་ཕྱེ་གནང་བས། དེའི་ཕྱིར་བགྱིན་དུ་དམིགས་ཏེ་  
དེབ་དེ་སྐྱབ་པའི་ཕན་ཡོན་གྱིས་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྐྱ་ཆེ་ཞབས་པད་  
ཡུན་དུ་བརྟན་ཅིང་མཇུག་ཕྱིན་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བར་བསྐྱོ་སྒྲོན་བྱ།



**This book is lovingly dedicated to  
Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche,  
who opened our hearts to Tara.**

ཡེ་ཤོང་ས་ཡུལ་མགོན་ཏུ་ལའི་སྐ་མ་སྐུ་ཕྱེད་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་རྒྱལ་བ་བསྟན་  
འཛིན་རྒྱ་མཚོ།



His Holiness, the 14th Dalai Lama of Tibet,  
Tenzin Gyatso



## ངའི་མིང་བསྟན་འཛིན་ཡིན།

བགྲིས་བདེ་ལེགས། ངའི་མིང་བསྟན་འཛིན་ཡིན། བསྟན་འཛིན་གྱི་དོན་ནི་སངས་  
རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་འཛིན་མཁན་ལ་ཟེར་གྱི་ཡོད། བོད་པ་ཚོས་ལྔ་ཀྱུ་ལ་དབང་བསྟན་  
འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་མཚན་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་རང་གི་སྐུ་གྱུ་བུ་མོའི་མིང་ལ་འང་  
བསྟན་འཛིན་འདོགས་གྱིས་ཡོད། ཡིན་ནའང་སྐུ་གྱུ་བུ་དང་བུ་མོ་གང་གི་མིང་ཡིན་  
མིན་ནི་མིང་གཉིས་པ་དང་གསུམ་པ་ལ་བལྟས་ནས་ཤེས་གྱི་ཡོད།

## My Name is Tenzin

Hello, my name is Tenzin, with an “i.”

It means protector of the Buddhist teachings in Tibetan.

Many Tibetan families name their children Tenzin after His Holiness, the 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso. Even girls are given the name Tenzin. We usually have second and third names or nicknames to tell us apart.

## དབྱར་སྐོར།

ན་ནིང་ལོའི་དབྱར་ཁའི་དུས་སུ་ངའི་སྒོད་ས་ནི་འུ་ཡོག་གྲ་ཡིན་སི་ཡི་ལམ་ནུ་

(Elmhurst, Queens, New York) ལ་ཡོད་པའི་བོད་པའི་ཉིན་མོའི་དབྱར་སྐོར་ལ་མ་ཉམ་

ལྷགས་བྱས་པ་ཡིན། ཚུགས་སྐོར་དེ་ལ་སློབ་སྟོན་གྱི་རིགས་འབྲི་གྲོག་བཤད་གསུམ་

དང་། བོད་གཞས་ལྟུང་པ་དང་གཏོང་བ། རོལ་ཆས་སྒྲོག་པ་སོགས་ཚང་མ་བོད་

སྐད་ཐོག་སློབ་གྱིས་འདུག ཡིན་ནའང་ད་ལོའི་དབྱར་ཁའི་མཛད་རིམ་ནང་ལ་"རྗེ་

བཙུན་སློལ་མ་དང་ཁོང་གི་སྐུ་ལ་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག"ཞེས་པའི་ལྟུང་སྟོན་ཞིག་ཡིན་

སྐད་ཐོག་ནས་འདུག

བོད་གྱི་བྱ་མོ་མང་པོའི་མིང་ལ་སློལ་མ་བཏགས་ཡོད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་མང་པོ་ཞིག་

གིས་སློལ་མའི་སྐོར་མང་པོ་ཤེས་གྱི་མེད། དཔེ་མཚོན་གཅིག་ལྷན་ན། བྱེད་རྒྱུ་མས་

བས་རྗེ་བཙུན་སློལ་མ་སངས་རྒྱས་ཡིན་ལ་མོ་ཡང་ཡིན་པ་ཤེས་གྱི་ཡོད་དམ། ངས་

ནི་སངས་རྒྱས་ཚང་མ་པོ་རེད་ཅེས་བྲན་སྤང་པ་ཡིན།

## Summer Camp

Last summer I attended a Tibetan Day Camp in Elmhurst, located in Queens, New York where I live. Everything in the camp is taught in Tibetan: reading, writing, speaking, Tibetan songs, Tibetan dance, and playing Tibetan instruments. But this summer the program also included a play in English! It was called “Tara and Her Twenty-One Emanations.”

Many Tibetan girls are given Tara names, but most of us didn’t really know that much about Tara. For instance, did you know that Tara is a female buddha? I always thought you had to be a man to be a buddha!



བྱེད་རྒྱུ་ལས་པ་ལ་ང་འོ་ཤེས་ཀྱི་འདུག་གམ།

Can you guess which one I am?

ཉིན་དང་པོར་ང་ཚོའི་དགེ་ལྷན་ནམ་འབྲུབ་སྟོན་འདིའི་རྩོམ་པ་པོ་དང་འོ་སྟོན་བྱུང་།  
 ཁོང་ནི་ཨ་རི་ནས་ཡིན་ལ་ནང་པ་རེད་འདུག། ངས་ནི་ནང་པ་ཡིན་ན་བོད་པ་ཡིན་  
 དགོས་རེད་བྱུང་། མོས་ང་ཚོ་ལ་མོ་རང་གི་དགེ་ལྷན་བོད་པ་རེད་གསུངས་བྱུང་།  
 དགེ་ལྷན་གྱི་མཚན་ལ་མཁན་པོ་ཚུལ་བློ་བློ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ལ་ཁོང་བལ་  
 ཡུལ་ལ་བཞུགས་ཀྱིས་ཡོད་ཟེ། མོ་ལ་རྗེ་བཙུན་སྟོན་མའི་སྟོར་ཆ་ཚང་རིན་པོ་ཆེ་  
 ལགས་ཀྱིས་བསྟན་གནང་པ་རེད་འདུག། ད་ང་ཚོ་ལ་སྟོན་གནང་གི་ཡིན་ ཞེས་  
 གསུངས་སོང་།

The first day of rehearsals we were introduced to our teacher, who had written the play. She was an American who was also a Buddhist. I always thought you had to be Tibetan to call yourself a Buddhist! She told us she has a Buddhist teacher who is Tibetan. His name is Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche and he lives in Nepal. Khenpo Rinpoche taught her all about Tara, and now she wanted to teach us.





སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པ་ནི་སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོ་དང་རྒྱུ་པ་ནི་བ། ཆོའི་དངོས་གྲུབ་  
སྐྱུ་པ་བར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ནོ།།

Tara # 21 White Peaceful Tara  
Grants Long Life



## རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་སྐྱལ་བ་ ༢༡ ཡོད་པའི་སྒྲོར།

ཉིན་དང་པོའི་ཐུག་འཕྲད་སྐབས་ཀྱིས་རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ལ་སྐྱལ་བ་ ༢༡  
ཡོད་པའི་སྒྲོར་གསུངས་གནང་སོང་། རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་མོ་རང་གཅིག་ལས་མོ་རང་  
འདྲ་པོའི་རྣམ་བཤུ་སྐྱལ་ཐུབ་ཀྱིས་ཡོད་པ་རེད། སྐྱལ་བ་རེ་ལ་ཁ་དོག་མི་འདྲ་བ་རེ་  
དང་བྱད་ཆོས་དང་རྣམ་པའང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད། རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་ནི་བྱམས་བརྩེ་  
དང་ལྷན་ལ་ང་ཚོ་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་མོ་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོར་དུ་  
འཛིན་གནང་གིས་ ཡོད། ང་ཚོའི་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོར་ལེགས་པར་ཤེས་ན་རོགས་པ་  
དགོས་དུས་མོ་ལ་སྐད་བཏང་ཆོག་གི་རེད།

## Tara Has 21 Emanations

In that first meeting Teacher talked about how Tara has 21 emanations. That means there is one Tara, and she has the ability to transform herself into 21 different Taras! Each Tara has a different color, her own personality, and special powers. Tara's heart is filled with love, and her main purpose is to help us. By studying each Tara, we can get to know her and call upon her when we need help.



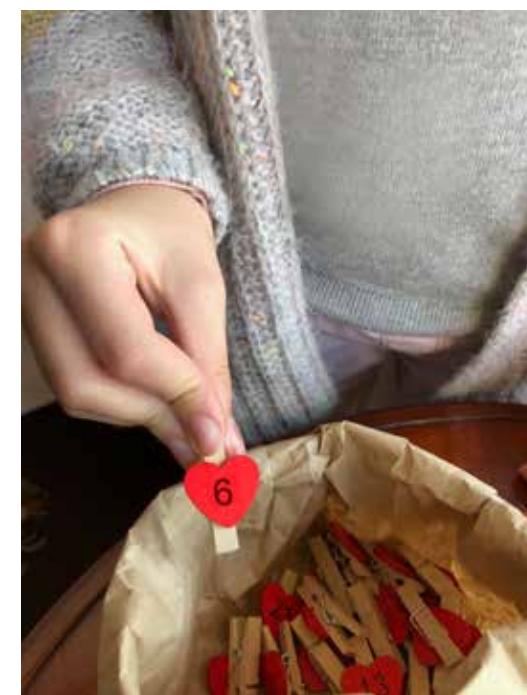
## ཤོག་ཁུག་སྒྲུག་པོ།

མཁན་ལགས་ཀྱིས་ཤོག་ཁུག་སྒྲུག་པོའི་ནང་དུ་གིང་ལས་བཞེས་པའི་སྒྲིང་དབྱིབས་  
 ཅན་མདོག་དམར་པོ་ཡང་རྟགས་ ༡ ནས་ ༢༡ བར་བཀོད་པ་བྱིར་འདུག ང་ཚོ་  
 རེ་རེ་བཞིན་མིག་བཙུམ་ནས་ལག་པ་ཁུག་མའི་ནང་དུ་བཙུག་ནས་ཡང་རྟགས་གང་  
 རག་པ་དེ་དང་མཐུན་པའི་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུལ་པ་འབྲབ་དགོས་ཡོད་པ་རེད། ང་ལ་སྒྲོལ་  
 མ་དུག་པ་རག་བྱུང་། ང་ཚོ་ཚང་མས་ང་རང་ཚོ་ལ་རག་ཡོད་པའི་སྒྲོལ་མ་འདི་གལ་  
 ཆེ་ཤོས་དང་མཐུ་རུས་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་མིན་ཤེས་འདོད་བྱུང་། དེ་ནས་མཁན་ལགས་  
 ཀྱིས་སྒྲོལ་མ་ཚང་མ་གལ་གནད་དང་མཐུ་རུས་པ་ཆེ་བ་གཅིག་པ་རེད་གསུངས་  
 གནང་སོང་།

## Brown Paper Bag

Teacher had a brown paper bag filled with small, red, wooden hearts, numbered from 1 to 21. One at a time, we closed our eyes, put our hands in the bag, and pulled out a number, which was the Tara we would play. I picked Tara #6.

All of us wanted to know if their Tara was the most important or the strongest or the luckiest. Teacher explained that every Tara is strong and important and lucky.









སྒྲོལ་མ་དང་པོའི་སྐུ་མདོག་ནི་དམར་པོ། རྣམ་པ་བྱེད་ཁྱོ་བོ། སངས་རྒྱལ་གྱི་བཀའ་  
སྒྲེལ་བར་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ནོ།།

Tara #1 Red Semi-Wrathful Tara  
Proclaims the Teachings of the Buddha



## ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་གཉིད་ལམ།

དེའི་མཚན་མོ་མི་ལམ་ནང་ད་ཉིད་ངོ་མཚར་ཆེན་པའི་ངང་སྤང་ལྗོངས་ལྗང་ཁུ་ཆེན་པོ་  
ཞིག་གི་ནང་སྤེབས་བསྐྱད་པ་མིས་སོང་། སྤང་ལྗོངས་དེ་ལ་ལྷ་མོ་མཛེས་མ་ཉི་ལྔ་ཙུ་  
གཅིག་འདུག། ཁོང་ཚོ་ཚང་མ་མེ་ཉོག་པ་སྤྲེལ་མདོག་བྱིང་སྟུ། བརྗིད་ཅིང་ལྷ་ན་སྟུག་  
པའི་སྟེང་དུ་བཞུགས་འདུག། ལ་ལ་སྟུ་མདོག་དཀར་པོ་དང་གསེར་པོ། ལ་ལ་ལི་  
ཁུང་དང་ལི་ཁྲི། ལ་ལ་ནི་དམར་པོ་དང་འཕྱིང་ནག། དེ་ནས་སྟུ་མདོག་ལྗང་ཁུ་བྱས་  
པ་ཞིག་འདུག། ཁ་གསལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་ནི་བ་རེད་འདུག་ལ་ལུས་ལ་གསེར་གྱི་ཅོད་  
པན་དང་རྒྱན་གྱི་བརྒྱན་ཞིང་དར་གྱི་ན་བཟས་བསྐྱབས་པ། ཁ་གསལ་གྱི་རྣམ་འགྱུར་  
ནི་དྲག་པོ་ཡིན་ཞིང་རུས་པའི་ཅོད་པན་དང་རྒྱན་གྱི་བརྒྱན་ཞིང་འདུག།

ལྷ་མོ་དེ་དག་གིས་ང་ལ་ཤོག་གསུངས་ནས། ཚང་མས་ང་ལ་ཁོང་རྣམས་ཀྱི་ཕྱག་  
གཡོན་ལ་ཡོད་པའི་བྱིན་རླབས་ཅན་གྱི་ཕྱག་མཚན་ངའི་མགོ་ཐོག་ལ་བཞག་ནས་  
བྱིན་གྱིས་རླབས་གནང་སོང་། དེའི་རྗེས་སུ་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་མ་དང་པོས། ད་ཁྱོད་

## A Magical Dream

That night I had a dream that I was magically transported to an open, green meadow.

There sat 21 beautiful ladies on magnificent pink lotus flowers. Each lady was a different color. Some were white, some golden, some saffron, some orange, some red, some blue/black, and there was one who was green.

Some were peaceful-looking and wore gold jewelry, crowns, and silk scarves. Some were fierce-looking, with bone ornaments around their necks and a crown made of skulls!

They beckoned me to come forward, and each Tara blessed me by touching the top of my head with a sacred symbol held in her left hand.

After I went through the line, Tara #1 said, “Now you are part of our family. We love you. If you need our help, just call upon us, and we will be there. Our name is Tara. Our mantra is *Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha.*”

Next day, Teacher told me it was an auspicious dream. Tara was letting us know she was happy about the play we were doing!

རང་ང་ཚོའི་ནང་མི་རེད། ང་ཚོ་བྱོད་ལ་བརྩེ་བ་ཡོད། གལ་སྲིད་བྱོད་རང་ལ་རོགས་  
པ་དགོས་ཚེ་ང་ཚོ་ལ་སྐད་གཏོང་དང་། ང་ཚོ་སླེབས་ཡོང་། ང་ཚོའི་མིང་ལ་སྒྲོལ་མ་  
ཟེར་གྱི་ཡོད། ང་ཚོའི་འབོད་སྒྲགས་ནི་"ཨྱོ་རྩ་རེ་རྩུ་རེ་རྩ་རེ་སྤྱ་རྩ་"ཡིན་ཞེས་  
གསུངས་སོང་།

ཉིན་རྗེས་མར་ཀན་ལགས་ཀྱིས་གཉིད་ལམ་དེ་བཟང་པོ་རེད་ང་ཚོའི་འབྲལ་སྟོན་ལ་  
རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་བྱུགས་འགྱེད་པའི་བད་མཚོན་རེད་གསུངས་བྱུང་།

## སྒོམ་ཇི་ལྟར་རྒྱབ་དགོས།

ཀླན་ལགས་ གྱིས་ ང་ཚོར་ ཉིན་ ལྟར་ བྱ་བའི་ ཐོག་མར་ བསྒོམ་ རྒྱག་ དགོས་ ཞེས་  
གསུངས་ནས་དེ་ནས་མོས་བསྒོམ་གྱི་སློབ་ཁྲིད་གནང་སོང་།

དང་པོ་ལུས་བཞག་སྟངས།

ཀླན་ལགས་ གྱིས་ ང་ཚོའི་གཟུགས་པོ་འདི་ཐང་ཀར་ཅོག་ལུར་སྒྲོད་དགོས་གསུངས་  
སོང་། མི་ལོ་ ༢༥༠༠ སྔོན་ལ་རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་དུ་སངས་རྒྱས་བཙུང་ལྷན་འདས་  
བཞུགས་སྟངས་འདིའི་ཐོག་ལ་སངས་རྒྱས་པ་རེད་འདུག དེ་ནས་ང་ཚོའི་མིག་ཕྱི་  
བཞིན་དུ་མཐུན་གྱི་ཞ་ལའི་སྟེང་དུ་གཅིར་རེར་ལྟ་གསུངས་སོང་།

གཉིས་པ་དབུགས།

དེ་ནས་དབུགས་ནང་ནས་ཕྱིར་གཏོང་དུས་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱེད་དགོས།



## How to Meditate

Teacher explained we would start each day with sitting meditation. Then she gave us this meditation instruction:

### 1. Posture

Teacher asked us to sit up straight. This was the way the Buddha sat more than 2,500 years ago when he attained enlightenment under the Bodhi tree in Shri Bodh Gaya, India. She told us to keep our eyes open and gaze softly at the floor in front of us.

### 2. Breath

Next, we bring our awareness to our breath as it leaves our body and goes out into the space around us.

གསུམ་པ་སེམས།

ང་ཚོས་སྒོམ་རྒྱུ་དུས་སེམས་ནང་དུ་བསམ་སྒོ་འབྲ་མིན་འཁོར་བ་ནི་རང་བཞིན་  
རེད། ཡིན་ནའང་སེམས་ཡེངས་འགོ་དུས་ཁ་ཁུ་སེམ་པོའི་ངང་"བསམ་སྒོ་འཁོར་བ་  
"ཞེས་ལབ་ནས། ག་ལེར་དབུགས་འཐེན་ལེན་ལ་དྲན་གེས་བརྟེན་དགོས་ཞེས་  
གསུངས་སོང་།

### 3. Thoughts

Teacher said that, when we are meditating, thoughts will naturally come and go. When we notice we are lost in a thought, we silently say “thinking” and gently return to the awareness of breath leaving the body.



## སངས་རྒྱུ་གྱི་མཚན།

སངས་རྒྱུ་ཞེས་པའི་དོན་ནི་སངས་པ་ལ་ཟེར། གང་ལས་སངས་ན། རྣམ་གཡིང་  
ལས་སངས་ནས་ད་ལྟ་བུ་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ལ་ཟེར། དུས་ད་ལྟ་བུ་ལ་  
སེམས་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཞག་ཐབས་ནི་སྒྲོམ་རྒྱུ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

ང་ཚོའི་རྒན་ལགས་ལ་སྒྲོམ་རྒྱུ་བཏང་ནི་མོ་རང་གི་སྒྲ་མ་གྱིས་བསྐྱབ་གནང་ཡོད་  
པ་དང་སྒྲ་མ་ལ་ཁོང་གི་རྒན་ལགས་གྱིས་བསྐྱབ་གནང་ཡོད་པ་བཅས། འདི་ལྟར་  
སྒྲོབ་མའི་སྒྲ་མ་བརྒྱད་དེ་མཐའ་སངས་རྒྱུ་ལ་ཐུག་པ་ཡིན། གལ་སྲིད་མ་འོངས་  
པར་ང་ཚོ་ལ་དགོ་སྒྲུག་ཡོད་ན། ང་ཚོས་ཀྱང་ཁོང་ཚོར་སྒྲོམ་གྱི་སྒྲོབ་སྒྱུར་འདི་སྒྲོད་རྒྱ་  
ཡིན།

བོད་ལ་ནང་ཚོས་ནི་དུས་རྒྱུ་གྱི་མི་ཚའི་ཆ་ཤས་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ང་ཚོ་ནི་ལྷོ་ལ་  
གནས་སྒོད་བྱེད་གྱིས་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཉིན་ལྟར་བྱ་བའི་ཐོག་མར་སྒྲོམ་རྒྱུ་ནས་

## Buddha's Name

Buddha's name means "The Awakened One." Awake to what? Awake to this very moment, to whatever is happening right now. How can we learn to be in the present moment? By practicing meditation.

Teacher said she received meditation instruction from her Tibetan teacher, who received it from his teacher, who received it from their teacher, going all the way back to the Buddha. In the future, when we grow up and have our own students, we will give them the same instructions.

In Tibet, Buddhism is part of everyday life. Now that we live in New York City, Teacher said we can still follow the spiritual path of our ancestors by starting our day with meditation at home.

At camp one of us would ring a small gong to start our sitting meditation. When the meditation was over, usually in five minutes, we would ring the gong again. We took turns ringing the gong. Everyone wanted a turn because we got to sit up front and lead. This made us feel important!



ང་ཚོའི་ཕ་མེས་ནས་བརྒྱད་པའི་ཚོས་ཀྱི་ལམ་སློལ་བཟང་པོ་འདི་རྗེས་སུ་འབྲང་ཚོག་

གི་རེད་ཞེས་ཀླན་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་གནང་སོང་།

སྟོད་སྐར་ལ་ང་ཚོའི་ནང་ནས་གཅིག་གིས་མཁར་རྩ་རྩུང་ནས་སྒྲིམ་འགོ་འཛུགས་ཀྱི་

ཡོད། དེ་ནས་སྐར་མ་ལྔའི་རྗེས་སུ་ཡང་མཁར་རྩ་བརྩུང་ནས་སྒྲིམ་གྲོལ་ཀྱི་ཡོད།

མཁར་རྩ་བརྩུང་མཁན་དེ་ང་ཚོ་རེ་མོས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚང་མས་མཁར་རྩ་བརྩུང་

མཁན་བྱེད་ཡ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་མདུན་ལ་སྟོད་ནས་ཁྲིད་

པ་བྱེད་རྒྱ་ཐོབ་པ་དེ་ལ་ཚོར་བ་བཟང་པོ་ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཡོད།



རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་བཙུ་པའི་སྐུ་མདོག་ནི་དམར་པོ། རྣམ་པ་ཁྲོ་བོ། ང་ཚོའི་ཚས་  
ཉམས་ལེན་སོར་གནས་བྱེད་པ་པོ་ཡིན་ནོ།།

Tara #10 Rich Red Wrathful Tara  
Helps Us Maintain Our Dharma Practice and Study







དོན་གནང་རྒྱུ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རེད། ཁྱོད་རང་ཚོ་སློལ་མ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་  
དང་ཁོང་གི་ངེས་པར་དུ་སྐྱབ་གྱི་རེད།

འཛིན་གྲུ་ནང་ལ་ང་ཚོས་སློལ་མ་སོ་སོས་སྐྱབ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་སོ་སོ་ཡོད་ཚུལ་དང་དེ་  
དག་གི་གསང་བའི་སྐྱོར་ཉ་གོ་སོང་། སྤྱིར་བཏང་ང་ཚོ་ཡང་སློལ་མ་རེད་འདུག  
སློལ་མའི་སྐྱོར་ཉམས་ཞིབ་ཡག་པོ་བྱེད་ན་ང་རང་ཚོའི་རང་བཞིན་གང་ཡིན་པ་ཤེས་  
བྱུང་གྱི་ཡོད་པ་རེད།

ང་རང་དགོང་མོ་རྟག་པར་ནང་མི་དང་མཉམ་དུ་ཁ་ལག་བྱས་ངས་ཉན་གུང་སློལ་  
མའི་སྐྱོར་གང་སྐྱབ་གཉེར་བྱེད་ཡོད་པ་འདི་ཁོང་ཚོ་ལ་བཤད་གྱི་ཡོད། ངས་སློལ་  
མའི་བསྐྱོར་སྐྱབ་སྐྱོང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཁོང་རྣམས་ལའང་སྟོན་གྱི་ཡོད་པས་  
ཁོང་རྣམས་པས་ཉ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་སོང་།

## རྩེ་བཅུན་སྒྲོལ་མའི་ཕྱག་མཚན་བྱིན་རྒྱལ་ས་ཅན་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་པ།

## Finding Tara's Sacred Symbols

སྒྲོལ་མ་བཅུ་བདུན་པ་ནི་སྐུ་མདོག་ལི་མང་དང་རྒྱམ་པ་ཞི་བ། ཕྱག་ལ་གསེར་གྱི་  
མཚོན་བརྟེན་བསྐྱམས་ཡོད་དོ།

སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་ཚང་མས་ཕྱག་གཡོན་པ་ལ་མེ་ཏོག་ཡུལ་ལ་རེ་བསྐྱམས་ཡོད་  
པ་དང་མེ་ཏོག་དེའི་སྟེང་དུ་སོ་སོའི་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པ་དང་བྱད་པར་  
མཚོན་བྱེད་གྱི་དམ་པའི་ཕྱག་མཚན་རེ་ཡོད། སྐན་ལགས་གྱིས་ང་ཚོའི་འབྲལ་སྟོན་  
གྱི་ཆེད་དུ་ཕྱག་མཚན་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་དེ་དག་ཚང་མ་རྟོན་པ་ལ་སྐྱབ་པ་མང་པོ་བགོར་  
ཡོད་པ་དང་དེ་དག་མང་ཤོས་ཐག་རིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་རྒྱ་གར་དང་བལ་ཡུལ། བོད་  
བཅས་ནས་མངགས་ཡོད་པ་རེད་འདུག ང་ཚོ་ཚང་མ་རང་རང་སོ་སོའི་ཕྱག་མཚན་  
དེ་ལག་པ་ལ་འཆང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཆེན་པོ་བྱས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་སྐན་ལགས་གྱིས་ང་  
ཚོ་ལ་ཕྱག་མཚན་དེ་དག་གི་པར་སྟོན་ནས་འབྲལ་སྟོན་མ་རན་སྟོན་གྱི་ཉིན་ཤས་བར་  
དུ་སྐྱག་དགོས་ཞེས་གསུངས་སོང་། ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་སྐྱག་བྱུང་ས་མ་རེད།



Tara #17 Orange Peaceful Tara, Holds a Golden Stupa

Each of the 21 Taras holds a blue utpala flower in her left hand, upon which stands a sacred symbol that represents her unique power and personality.

Teacher said it took her many months to find all 21 sacred symbols for our play. Many came from faraway Nepal, India, and Tibet, and some she found at her local farmers' market in New York City! We all wanted to hold our own sacred symbol. Teacher showed us photos of the symbols and said we would have to wait until a few days before the performance to actually hold them in our hands. We couldn't wait!

## བཞོན་སྐྱེན་ཆོག་པ་ལྟུང་།

ཉིན་རྒྱུ་རྟག་པར་ང་ཚོ་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་འབྲལ་སྟོན་བཞོན་སྐྱེན་གྱི་སྒྲོར་འགྲོ་སྤང་  
བྱས་པ་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མ་ཙོག་ཙོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་མཐའ་བསྐྱོར་ནས་ཁ་ཟས་སོགས་  
ཟ་བཞིན་ཡོད། དེ་དུས་ང་ཚོ་ལ་འབྲལ་སྟོན་གྱི་སྒྲོར་དྲི་བ་འདྲི་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་རག་གི་  
ཡོད། དྲི་བ་ནི་ང་རང་ཚོའི་ཡིག་ཐེང་ཚང་མ་སྟོ་འཛིན་བྱེད་དགོས་རེད་པས། འབྲལ་  
ཆས་གྲོན་ས་ག་པར་ཡོད་པ་རེད། ལུ་དང་ལུ་མོའི་འབྲལ་ཆས་གྲོན་ཁང་སོ་སོ་ནས་  
ཡོད་རེད་པས། འབྲལ་སྟོན་ལ་ལྷ་མཁན་སུ་ཡོང་གི་རེད། དེ་ནས་ང་ཚོ་ལ་འབྲལ་ས་  
སྤྱི་ཡང་བསྐྱར་རག་གི་རེད་པས་ཞེས་སོགས་ཡིན། ཙོག་ལེ་འཛིན་འབྲལ་ས་སྤྱི་ནི་ང་  
ཚོའི་དགའ་ཤོས་རེད།



## Production Meetings

Every afternoon we had a production meeting in our classroom. We would all sit around a large table and eat snacks. This gave us an opportunity to ask questions about the play. Did we have to memorize all our lines? Where would we be putting on our costumes? Would the boys and girls have separate dressing rooms? Who would be coming to the performance? Could we have second helpings of ice cream? Chocolate was our favorite!



## གཞས་གཏོང་བ།

བཟོ་སྐྱོན་ཚོགས་འདུའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོ་སྒྲོལ་མའི་དབྱངས་དང་གར་སྒྱུར་གིས་ཡོད།  
འབྲབ་སྟོན་དངོས་གཞི་སྐབས་སུ་ང་ཚོའི་ལག་པ་ལ་མཚོད་མེ་འཆང་བཞིན་མར་མེ་  
མཚོད་དབྱངས་ལེན་ནས་འབྲབ་སྟོགས་སུ་འཇུག་གི་རེད། བོད་ལ་མཚོད་མེ་ནི་  
འབྲི་ཡི་མར་དངས་མ་ལས་བཟོ་གིས་ཡོད་རེད། ཡིན་ནའང་ང་ཚོའི་འབྲབ་སྟོན་ལ།  
ཡང་ལྷ་བེད་སྒྱུད་གཏང་ཡ་རེད།

གན་ལགས་ཀྱི་གྲོགས་པོས་སྐད་དབྱངས་དེ་སྒྲུ་སྐད་བྱས་འདུག་པས་ང་ཚོ་ལ་སྒྲུ་སྐད་  
བྱས་པའི་དབྱངས་དང་མཉམ་དུ་འཐེན་དུས་ལས་སྒྲུ་བོ་བྱུང་།



## Singing ...

After the production meeting, we would study Tara songs and dances.

On the day of the performance, we would enter the space holding a butter lamp and singing the Butter Lamp Offering Song. Butter lamps in Tibet are made from clarified yak butter, but in our play we would just use regular candles.

Teacher had her friend record the song. It was easier for us to sing along to the recorded music.



## དང་གར་ལཱུབ་པ།

ལཱུབ་སྟེགས་གང་ལ་སྟེབས་ཚར་ནས་ང་ཚོ་སྒོར་སྒོར་བྱས་ནས་བསྒོར་ར་ཡག་པོ་  
འཆག་པ་ལ་དཀའ་ལས་ཞེས་གྲག་བྱུང་། དེ་ནས་ཉིན་ཞིག་རྒན་ལགས་ཀྱིས་ཨ་ཙོར་  
སྟོན་པོ་སྒོར་དབྱིབས་ཅན་ཆེན་པོ་སྟོང་རྩེ་པོ་ཞིག་ཚོང་ཁང་གི་སྒེའུ་བུ་སྟེང་དུ་དབྱང་  
ཡོད་པ་དེ་འབྱེར་ཡོང་ནས། ད་འདི་ང་ཚོའི་དམ་པའི་སྒོར་ཐིག་རེད་ཞེས་གསུངས་  
བྱུང་། མོས་དེ་ས་ལ་འདིང་མ་ཐག་ང་ཚོའི་བསྒོར་ར་ཡང་སྒོར་སྒོར་ཡག་པོ་འཆགས་  
སོང་། རྒན་ལགས་ཀྱིས། སུ་དམ་པའི་སྒོར་ཐིག་འདི་སྟོལ་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གི་  
དཀྱིལ་འཁོར་རེད། ཞེས་གསུངས་འབྱུང་།

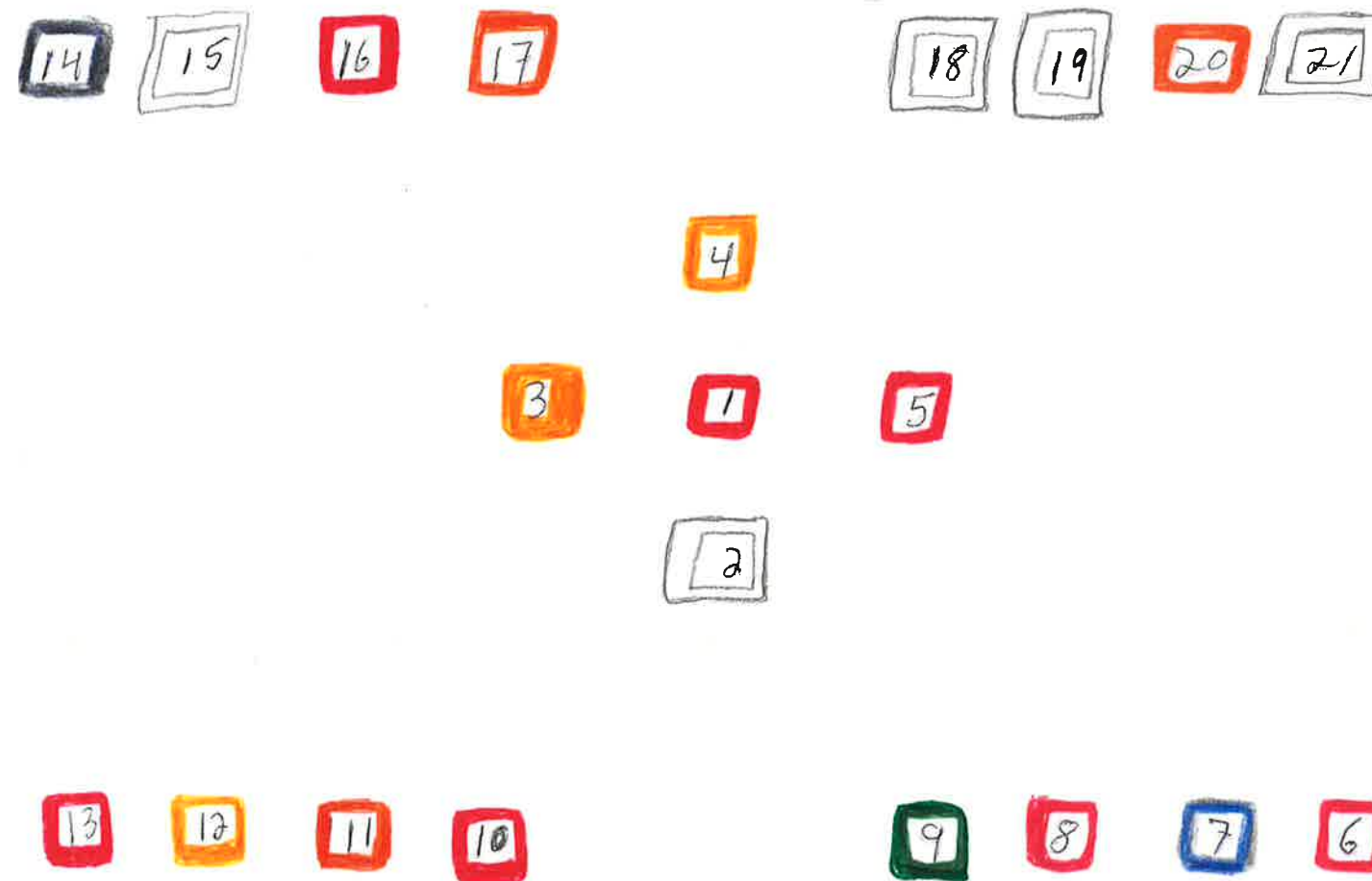
## ... and Dancing

Once we entered the stage, we had to walk around in a sacred circle.  
We were having a hard time walking in a circle, and then one day Teach-  
er came in with a beautiful round blue beach towel she had seen hanging  
in a store window. “Aha!” she thought, “Here is our sacred circle.” As  
soon as she put it down on the floor, we had no problem walking around  
in a perfect circle. Teacher said the sacred circle had now become the  
center of our 21 Tara Mandala.



# ང་ཚོའི་སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་གི་དཀྱིལ་ལོར།

# Our 21 Tara Mandala



ལམ་བུ་སྒྲོན་གྱི་སྐབས་ང་ཚོ་སོ་སོའི་སྒྲོན་ས་ཤེས་པའི་ཆེད་དུ་གན་ལགས་ཀྱིས་ན་ལའི་སྒྲོང་དུ་ཡང་གྲངས་ ༡ ནས་༢༡ བར་བྲིས་ཡོད་པའི་ཤོག་དུམ་ ༢༡ སྒྲུབ་ཡོད། དེ་ལ་ང་ཚོས་སྒྲོང་བརྒྱུད་མང་པོ་བྱས་པ་ཡིན། སང་ཉིན་ང་ཚོ་ལོག་འདྲུ་འཛོམས་སྐབས་ན་ལའི་སྒྲོང་གི་ཤོག་དུམ་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་རྒྱ་མིན་འདུག གང་ཡིན་ཟེར་ན་ང་ཚོས་གཙང་མ་བཟོ་མཁན་ལ་འདི་མ་གཡུག་རོགས་ཞེས་ལབ་རྒྱུ་བརྗེད་བཞག།

On the floor, Teacher put 21 pieces of tape that had numbers 1 – 21 written on them. This was to show us where each Tara would stand during the play. We practiced finding our numbers and standing on the tape. When we came in the next day, all the tape was gone. We forgot to tell the cleaning person not to take the tape away!



## མཁུལ་ཟེར་ན་གང་རེད།

མཁུལ་ཟེར་ན་འཛམ་གླིང་གི་ས་བྲ་རེད།

འཛམ་གླིང་འདི་སྒྲོར་སྒྲོར་རེད།

ཁྱོད་རང་གི་མཐའ་ལའོར་དུ་སྒྲོར་བ་བྱེད་ནས་ལྟོས་དང་།

འཛམ་གླིང་འདི་ལྷུམ་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་བྱ་བ།

ཁྱེད་རང་མཁུལ་རེད།

ཁྱོད་རང་རྟག་པར་ཁྱོད་རང་གི་འཛམ་གླིང་གི་དགྱིལ་ལ་ཡོད་རེད།

ཁྱོད་རང་རྟག་པར་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་སྒྲོར་ཡོད།

ལྷོ་ཕྱོགས་ཁྱོད་རང་གི་གཡས་སུ་ཡོད།

རུབ་ཕྱོགས་ཁྱོད་རང་གི་རྒྱབ་དོས་སུ་ཡོད།

བྱང་ཕྱོགས་ཁྱོད་རང་གི་གཡོན་ལ་ཡོད།

ང་ཚོའི་སྒྲོས་གར་ལ་སྒྲོལ་མ་དང་པོ་དེ་དགྱིལ་ལའོར་གྱི་དབུས་སུ་སྒྲོལ་མ་གཞན་

ནམས་ཀྱི་མཐའ་སྒྲོར་ནས་ཡོད། ང་ཚོའི་སྒྲོར་དབྱིབས་འདི་རྒྱ་ཆེ་བའི་སྒྲོལ་མའི་ད

མ་པའི་དགྱིལ་ལའོར་མཆོན་གྱི་ཡོད།

## What Is a Mandala?

A mandala is a map of the world

The world is round

Turn around and look around you

And you will see that the world is round

You are a mandala

You are always in the center of your world

You are always facing East

The South is on your right

The West is behind you

The North is on your left

In our play, Tara #1 is the center of the mandala, surrounded by all the other Taras. Our circle represents Tara's sacred and expansive world.



སྒོལ་མ་བཅུ་དགུ་པ།

སྒོལ་མ་དྲུག་པ། འོ་རེད། འདི་ང་རེད།

འབྲུང་རྩི་ཚ་པོ་དང་ཁྱོ་བོའི་ཅོད་པན།

སྒོལ་གར་དངོས་གཞི་ཉིན་གསུམ་སྒོན་ལ། གར་ལགས་ཀྱིས་སྒོལ་མའི་དམ་པའི་  
ཕྱག་མཚན་དང་རྒྱན་ཆ། འབྲུབ་ཆས་ཚང་མ་བྱིར་ཡོངས་སོང་། འདི་དུས་གཞི་ནས་  
ང་ཚོ་སོ་སོའི་དམ་པའི་ཕྱག་མཚན་ལ་ལག་པ་འཆང་ཡ་རག་སོང་། ང་ཚོ་དགའ་ཐག་  
ཆོད་ནས་སྒོ་བ་གྲུ་སྒོ་ར་ནས་ཚང་མ་ལ་སྟོན་པ་ཡིན།

གར་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་འབྲུབ་ཆས་ཀྱི་ཆེད་དུ། རའི་ཕུ་ལུས་བཞོས་པའི་ཁ་དགྱིས་  
མཚན་མདོག་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་སྟོན་ནས། ད་ཀྱི་ལ་ལ་བྲུ་ག་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་བརྟོ་ལ།  
འདི་ང་ཚོའི་མགོ་ནས་མར་བཅུག་ནས་ང་རང་ཚོའི་གོས་ཀྱི་སྟེང་ནས་གྱོན་ཡ་རེད་  
ཞེས་གསུངས་པས་ང་ཚོ་ཚང་མ་སྒོ་བདེ་པོ་འཆག་སོང་། དེ་ནས་མོས་འབྲུང་རྩི་ཚ་  
པོས་ཁྱོ་བོའི་ཅོད་པན་བཞོ་སྟངས་ཡང་བསྐྱབ་འབྲུང་བས་ང་ཚོ་ཚང་མ་ཉ་ཅང་སྒོ་པོ་  
བྱུང་།



Tara #3



Tara #6 - Yep, that's me!

## Hot Glue Guns and Wrathful Crowns

Three days before the performance, Teacher brought in all of Tara's sacred symbols, jewelry, costumes, and props for our play. Finally, we got to hold our sacred symbols. We ran around the school showing them to everyone!

Teacher steamed out the different-colored pashmina scarves that were to become our costumes. She cut a small hole in the middle of each scarf and said we could just put the scarf right over our heads and wear our own clothes underneath. That made us feel more comfortable.

She also taught us how to make wrathful crowns using a hot glue gun. That was fun!



## གུང་མེད།

ང་ཚོའི་སྒྲིག་ལུགས་སྐྱོད་དེ་སྤྱི་ཟླ་ ༥ པ་དང་ ༩ པའི་ནང་བྱས་པ་རེད། དེ་དུས་  
སྟབས་མ་ལགས་པ་ཞིག་ལ་བདུན་ཕྱག་རེ་རེ་བཞིན་སྤྱི་གྲྭ་ལག་ལ་གས་རང་གི་ནང་  
མི་དང་མཉམ་དུ་གུང་མེད་ལ་ཕྱིན་སོང་། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོའི་སྒྲིག་  
སྐྱོད་ཀྱི་འགོ་དཔོན་བདེ་སྤྱི་ལགས་ཀྱིས་སྒྲོལ་མའི་ལུགས་སྐྱོན་དེ་ཕྱི་བཤོལ་བྱེད་  
ནས་སྤྱི་ཟླ་ ༩ པར་བོད་ཀྱི་ལོ་གསར་སྐྱབས་སྐྱོན་ན་ཡག་པོ་འདུག་ཞེས་གྲོས་སྐྱོན་  
གནང་སོང་།

ཡིན་ནའང་ང་ཚོ་ལོ་རྗེས་མའི་བར་དུ་སྒྲིག་འདོད་མེད་ཅང་བདེ་སྤྱི་ལགས་ཀྱིས་སྤྱི་  
ཟླ་ ༩ པའི་ཆེས་ ༢༥ དབྱར་སྐར་ཉིན་མཐའ་མར་ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་ནང་ལ་  
ལུགས་སྐྱོན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐག་ཆོད་གནང་སོང་། ད་འཛིན་ཁང་འདི་སྒྲོལ་མའི་ཕོ་བྲང་ལ་  
འགྱུར་ལྡོག་གཏོང་དགོས་པས། རྒན་ལགས་ཀྱི་གྲོགས་མོ་སས་ཅ་ (Sascha) ཟེར་  
མཁན་སྒྱུ་རྩལ་མཁན་དང་སྤྱི་གྲྭ་ཤོམ་བཟོ་བཀོད་པ་ཡིན་པས། མོས་ང་ཚོ་ལ་ཕན་  
ཐོག་ཡོང་བེད་རྒན་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་གནང་སོང་།

## Vacation

Our rehearsals were taking place during July and August. A funny thing started happening to our group. Each week some children went on vacation with their families.

Ms. Diki-la, Director of our camp, told us that so many children had gone on vacation, she thought it best to postpone the Tara performance until February when we celebrate Losar, the Tibetan New Year.

But our Tara group didn't want to wait until next year, so Ms. Diki-la said we could give our performance in our classroom on Friday, August 25, the last day of camp. Now we had to think about how to transform our classroom into a sacred Tara Palace! Teacher said her friend Sascha was an artist and set designer and maybe she could help.

རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་ཕུག་མཆན།



Tara # 19

## Tara's Sacred Symbols





## རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་ཕོ་བྲང་སྐྱུན་པ།

ལྷ་བྲང་སྒྲོན་དངོས་གཞི་ཡི་ཉི་མ་གཅིག་སྒྲོན་ལ་སས་ཅ་<sup>(Sascha)</sup> དང་མའི་འགས་པ་  
ཅར་ལི་<sup>(Charlie)</sup> གཉིས། རས་དཀར་པོ་ཆེན་པོ་དང་འབྲུར་ཐག་མང་པོ་བྱེར་ནས་  
སྤྲོབས་བྱུང་། དེ་ནས་ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་འདི་སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་ཕོ་བྲང་སྐྱུན་པའི་  
ཆེད་དུ་ཉིན་གང་ལས་ཀ་བྱས་པ་ཡིན།



## Creating Tara's Sacred Space

One day before the performance, Sascha and her friend Charlie arrived with large pieces of white fabric and lots of tape. The entire day we worked to transform our classroom into a sacred Tara Palace.







## ནམ་པ་སྒྱུར་བ།

ང་ཚོ་ཚང་མས་ཞ་ལ་དང་གུང་ནམས་ལ་རས་དཀར་པོ་གཡོག་ནས། འཛིན་ཁང་གི་  
 རྒྱབ་ངོས་སུ་ལྷན་མོ་བ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ས་གདན་འདིང་། རྒྱབ་ཀྱག་སྒྲིག་བྱས་པ་  
 ཡིན།

## Transformation!

We all rolled out the white fabric to cover the floor and the walls.  
 We set up carpets and chairs in the back of the room for the audience.

## ལྷ་བསང་།

ས་ཆ་དྲངས་མ་བཞོ་བ་དང་སྒྲོལ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་འབེབ་པའི་ཆེད་དུ་བྱུག་པའི་  
བསང་རྩིས་བཅུ་གཉིད་བྱས་ནས་བསང་མཆོད་བཏང་བ་ཡིན།



Tara # 14

## Lhasang

To purify the space and bring down Tara's blessings, we performed a smoke ceremony called a lhasang. We used dried Juniper.





བྱིན་རྒྱལ་ཅན་གྱི་སྒྲོལ་མའི་མཆོད་གཤེམ།



Tara # 13

## Tara's Sacred Shrine







Tara # 5

### སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལོངས།

ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་སྒྲེལ་ཁུང་གི་མ་ཐེམ་སྒྲུང་ལ་སྒྲོལ་མའི་མཆོད་གཤེམ་སྒྲིག་ནས།  
 དེ་མོས་བཞུགས་ང་ཚོའི་ལག་རྒྱ་ཡོད་པའི་སྒྲོལ་མའི་བྱུག་མཆོད་ཚང་མ་མཆོད་གཤེམ་  
 སྒྲུང་ལ་སྒྲིག་པ་ཡིན། དེ་ནས་སས་ཅ་<sup>(Sascha)</sup> གིས་བཞེངས་པའི་སྒྲོལ་ལྷུང་གི་སྒྲུ་  
 བང་ཡང་སྒྲེལ་ཁུང་ངོས་ལ་དབྱེང་ནས་བཞག་པ་ཡིན།



### Tara's Sacred Palace

We used the large windowsill in our classroom to set up Tara's shrine. One by one, each of us came up and placed our sacred Tara symbol on the shrine. Sascha had painted a beautiful Green Tara thangka, and we hung it over the classroom window.



## སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་བཞུགས་གནས།

སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་འཕྲུབ་སྟོན་པ་རྣམས་མཆོད་གསོམ་མདུན་ངོས་ཀྱི་ཞ་ལའི་  
སྟེང་དུ། གཡས་སྟོགས་སུ་བཅུ་དང་གཡོན་སྟོགས་སུ་བཅུ་གཉིད་ནས་སྟོན་རྒྱུ་ཡིན་པ་  
རེད། སྟོན་གནས་ཆང་མ་ལ་ཨང་རྟགས་བཀོད་ཡོད་པ་དང་མདུན་ངོས་སུ་སྒྲོལ་  
མའི་འབྲུ་པར་དང་རྒྱབ་ངོས་སུ་འཕྲུབ་སྟོན་སྐབས་འདོན་རྒྱུའི་ཆོག་གིས་ཡོད་པའི་  
པར་རེ་བཀྲམ་བཞག་ཡོད་པ་རེད།



Tara # 3

## Seating for Twenty-One Taras

The 21 Taras were to sit on the floor near the shrine: 10 on one side and 11 on the other. Each seat was numbered and had a photo of a Tara on one side and the words each Tara would speak on the other side.



## ལམ་ལོན་དངོས་གཞི་ཉིན་མོ།

ལམ་ལོན་དངོས་གཞི་ཉིན། ང་ཚོ་ཚང་མ་སློ་སེམས་ཏུ་ཅང་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ཀྱང་ཏོག་  
ཙམ་སེམས་མི་བདེ་བ་ཞིག་འབྱུང་། གང་བྱས་ནས་ཟེར་ན། སྤུ་གུ་རོགས་པ་རྣམས་  
གྲུང་སེང་ལ་བྱིན་པས། ང་ཚོ་ལམ་ལོན་པ་དགུ་ལས་ལྷག་མེད། ཡིན་ནའང་བདེ་  
སྐྱིད་ལགས་ཀྱིས་བོད་པའི་ཉིན་མོའི་དབྱར་སྐར་གཞན་དག་གཅིག་ནས་སྤུ་གུ་བཅུ་  
གཉིས་སྐྱད་བཏང་འདུག་པས། སློལ་མ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གཅིག་རྟག་རྟག་ཆོད་བྱུང་བ་བྱུང་།

སྤུ་གུ་གསར་པ་རྣམས་སློང་སློབས་ཆེན་པོ་རེད་འདུག། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་རྣམས་  
ཀྱིས་ལམ་ལོན་སློང་བརྒྱུད་གང་ཡང་བྱེད་མེད་ནའང་། དངོས་གཞི་ཉིན་ལམ་ལོན་  
རྒྱུ་ཉི་དྲུངས་སྤངས་བྱས་འདུག། ང་ལ་ནི་ཕལ་ཆེར་འདི་འདྲའི་དྲུངས་སྤངས་བྱེད་རྒྱུ་  
སློབ་པ་མེད། བྱེད་རྣམས་ལ་ཡོད་དམ།



## Performance Day!

The day of the performance we were very excited, except we didn't have enough children to play all the Tara parts. We only had eight boys and one girl. Everyone else had gone on vacation. Ms. Diki-la saved the day by inviting another Tibetan Summer Day Camp to join us. Twelve children volunteered, and now we had all 21 Taras! The new children were very brave, because they came into a play without knowing anything about it. I don't know if I would have had the courage to do that. Would you?



## ཅོད་པན་གྱི་རྒྱན་སྒྲིམ་པ།

སྒྲོལ་མ་ཁྱོ་བོ་རྣམས་རུས་པའི་ཅོད་པན་དང་མགུལ་རྒྱན་སྒྲིམ་གྱིས་བརྒྱན་ཞིང་།  
 སྒྲོལ་མ་ཞི་བ་བྱ་མོ་རྣམས་དར་གོས་གསེར་པོ་ལས་བཟོས་པའི་མེ་ཏྲག་དང་བྱ་  
 རྣམས་ལོ་མ་ལྗང་གྱའི་ཅོད་པན་གྱིས་བརྒྱན་པ་རེད།

ལོ་མ་ལྗང་གྱའི་ཅོད་པན་འདི་ཏར་ཟླན་(Tarzan) གྱི་ཅོད་པན་དང་མཚུངས་པ་རེད་  
 ཞེས་ང་ཚོའི་མཛེས་བཟོ་བ་ནི་ཁོ་ལ་(Nicole) གྱིས་བཤད་བྱུང་། ཁོང་ནི་གྲགས་ཅན་  
 གྱི་མི་རྣམས་ཀྱི་མཛེས་བཟོ་བ་ཡིན་པས། མོས་འདིའི་སྐོར་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་  
 རེད།

དེའི་རྗེས་ངས་གོ་རྟོགས་ལ་ Tarzan ཞེས་པའི་མིང་ཚིག་འདི་མར་བྲིས་ནས་བལྟས་  
 སྐབས། གལ་སྲིད་ངས་ཡི་གེ་ z དང་ n ཡར་ལེན་ན། ལྷག་མའི་ཡི་གེ་ལས་མིང་  
 ཚིག་ Tara ཞེས་འཆག་གི་ཡོད་པ་ནི། མ་སྤྲིག་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་པོ་བྱུང་བས། རྗེ་  
 བཅུན་སྒྲོལ་མའི་སྲུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱལ་པོ་རེད།



## Putting on Our Crowns

All the wrathful Taras wore skull crowns and bone ornaments for jewelry. The peaceful Taras had crowns made of golden silk flowers for the girls and crowns of green leaves for the boys. Our makeup artist, Nicole, said the boys wore leaves like Tarzan. Nicole makes up celebrities, so she must know!

Later I wrote out the name Tarzan and realized that, if I took out the “z” and the “n,” it spelled Tara. That was the magic and blessing of Tara!



འཕྲུབ་སྒྲོལ་གྱི་སྐབས།



Tara # 2

Showtime!





## མར་མེ་མཆོད་འཕུལ་གྱི་དབྱངས།

ཕྱོགས་བཅུ་དྲུག་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་ལ། །

སྒྲིབ་གསལ་དག་པ་སྒྲོལ་མེ་འདི་འཕུལ་བས། །

འགྲོ་ཀུན་མ་རིག་ཐུན་པ་བསལ་ནས་ཀྱང་། །

ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་སྒྲིབ་བ་རྒྱས་པར་ཤོག །

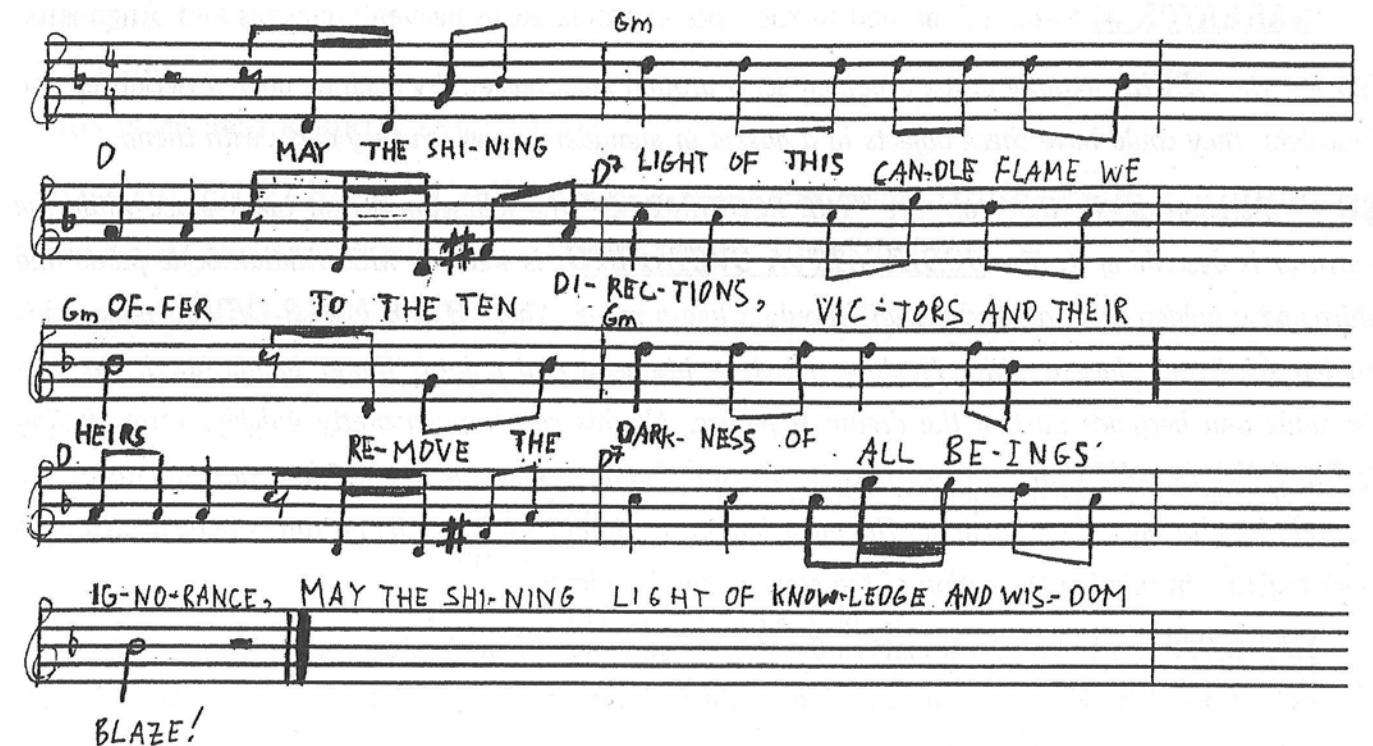
## Butter Lamp Offering Song

*MAY THE SHINING LIGHT OF THIS CANDLE FLAME WE OFFER  
TO THE TEN DIRECTIONS, VICTORS, AND THEIR HEIRS,  
REMOVE THE DARKNESS OF ALL BEINGS' IGNORANCE,  
MAY THE SHINING LIGHT OF KNOWLEDGE AND WISDOM BLAZE!*

*Composed by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche*

*Translated and arranged by Jim Scott, Jamgon Labrang, Pullahari, Nepal, 1999*

*Translation copyright 2012, Jim Scott*



Listen to the Milarepa Children's Theater And Chorus sing  
"The Butterlamp Offering" Song on youtube:

<https://youtu.be/UMULZApcp8>





Tara # 15

ང་ཚོ་མི་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ལག་པ་ལ་མཚོན་མེ་རེ་བྱིར་ནས་མར་མེ་མཚོན་འབུལ་གྱི་  
 དབྱངས་ལེན་བཞིན་དུ་འབྲལ་སྟེགས་ས་ཁོངས་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱས་པ་ཡིན། ང་  
 ཚོས་གང་ཤེས་ཡོད་པ་དེ་ང་རང་ཚོའི་ཕ་མ་སྤྱན་ཉི་དང་གྲོགས་པོ་རྣམས་ལ་ཐུལ་བ་  
 ཡིན།



One by one, we walked into the space holding our candles and singing the “Butter Lamp Offering Song.” We were offering what we had learned to our families and friends.



## སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།

སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།  
བྱས། དེ་ནས་ཁ་སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།  
སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།  
སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།  
སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་དགྲིལ་ལའོར་ལ་སྒྲོར་བ་བརྒྱབ་པ།



Tara # 18

## Circling Tara's Sacred Mandala

Inside the space we circled Tara's sacred mandala. Then we all turned to face the audience and sang a prayer for the long life of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, Teacher's teacher.

After that we took our seats along the sides of the room.











སྒྲོལ་མ་བཞི་པ།



སྒྲོལ་མ་བརྒྱད་པ།



སྒྲོལ་མ་བརྒྱུ་པ།



སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་པ།



Tara #4



Tara #8



Tara #10



Tara #20



## ང་རང་གི་ཚིག་བཅད་སྒྲིབ་བ།

སྒྲོལ་མ་དང་པོ་ཡིས་འགོ་འཇུག་ནས། ང་ཚོ་ཚང་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་སྒྲོལ་མའི་  
དགྲིལ་འཁོར་གྱི་སྒྲོར་ཐིག་དབུས་སུ་ཡར་ལང་ནས། ལག་པར་སོ་སོའི་བྱག་མཚན་  
འཛིན་ནས་སོ་སོའི་ཚིག་བཅད་སྒྲོག་པ་ཡིན། ང་རང་གི་རེ་མོས་སྐབས་ངའི་སྒྲིབ་ཚུ་  
ཏ་ཅང་མགྱོགས་པོ་འཕར་གྱི་ཡོད་པ་ང་རང་གིས་ཚོར་སྤྲོད། དེ་དུས་ཀན་ལགས་  
ཀྱིས་ང་ལ་བལྟས་ནས་དགའ་འཇུག་བསྟོན་གནང་བས་ང་འཇིགས་སྤང་དེ་ལས་  
སྒྲོལ་ནས་ང་རང་གི་ཚིག་བཅད་དཔེ་ཡག་པོ་སྒྲོག་ཐུབ་པ་བྱུང་། ཡང་ཚིག་བཅད་  
སྒྲོག་སྐྱེའི་གདེང་སྒྲོབས་ཡག་པོ་བསྐྱེད་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་ནི། ང་རང་གི་པ་ལགས་དང་  
ཨ་མ་ལགས་གཉིས་ཀྱིས་དགོང་མོ་རྟག་པར་སྒྲོག་སྐྱེངས་བསྐྱབས་གནང་བ་ལ་  
བརྟེན་ནས་ཡིན། དེའི་བྱིར་དྲིན་ཅན་གྱི་ཕ་མ་གཉིས་ལ་དགའ་སོ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།



Tara # 6

## Reciting My Lines

Beginning with Tara #1, one by one we came up and stepped into the Tara Mandala Circle, holding our sacred symbol and reciting our lines. When it was my turn, I could feel my heart beating very fast. Teacher smiled, and I knew I was safe. I read the lines really well, because my parents helped me study them every night at home. This gave me confidence. I was grateful for my loving family.



Tara #6



# སྒྲོལ་མ་བྱེད་པ།

# Being Tara



སྒྲོལ་མ་དང་པོ།



སྒྲོལ་མ་དགུ་པ།



སྒྲོལ་མ་བཅུ་གཅིག་པ།



སྒྲོལ་མ་བཅུ་དྲུག་པ།



Tara #1



Tara #9



Tara #11



Tara #16



## སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱལ་པ།

སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་པ་ཡིས་ཚིག་བཅད་གྲོག་ཚར་བའི་རྗེས་སུ་ང་ཚོ་ཚང་མ་རང་  
རང་སོ་སོའི་སྒྲོལ་མ་མཚན་བྱེད་ཀྱི་ཡང་རྟགས་སྒྲུང་ལ་ཡར་ལང་ནས། རང་སོའི་  
ཐུག་མཚན་འཛིན་ཞིང་སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་ཞིང་ཁམས་སྐྱུན་ནས་ང་ཚོས་སྒྲོལ་  
མ་དང་ཁོང་གི་སྐུ་ལ་པ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གི་མཚན་དབྱངས་འཐེན་པ་ཡིན།

དེ་དུས་སྒྲོལ་མ་ལྟན་རྒྱས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་བྱིན་རྒྱལ་པ་ང་ཚོའི་འཛིན་ཁང་དང་སྒྲོབ་གྲ།  
བྱིས་མཚས་དང་གོང་བྱེད། རྒྱལ་ཁབ་དང་འཛམ་གླིང་ཡོང་ལ་བྱབ་པ་ང་ཚོས་ཚོར་  
བྱུང་། ང་ཡི་སེམས་ལ་བྱིན་རྒྱལ་པ་ལྟས་པ་དེ་བོད་ལ་ཞུགས་ཡོད་པའི་ངའི་བོ་བོ་དང་  
མོ་མོ་ལགས་ཀྱིས་ཡང་ཚོར་ཡོད་ན་བསམ་པ་ཞིག་བྱུང་། སྐན་ལགས་ཀྱི་སྐུན་ནི་  
དགའ་བའི་སྐུན་ཆབ་ཀྱིས་གང་། ལྷན་མོ་བ་ལྟན་རྒྱས་ཀྱིས་ཐལ་སྒྲ་དང་སྒྲ་འབོད་  
ཀྱི་དགའ་བསུ་བྱས་པའི་དུས་དེར། ང་ཚོ་ཚང་མ་རང་གའ་སྒྲོ་ཚད་ལས་འདས་པ་བྱུང་  
སོང་།

## The Joyful Energy of 21 Taras!

After Tara #21 finished reciting his lines, we all stood up and found the number on the floor representing our Tara. Holding our sacred symbols, we formed a 21 Tara Mandala and sang “Tara’s Song,” an offering to Tara and her Twenty-One Emanations.

We could feel the sacred energy of all 21 Taras descend into our classroom and expand across our school, our neighborhood, our city, our country, and the world. I was thinking of my grandparents in Tibet and wondered if they could feel the energy, too. Teacher’s eyes were filling up with tears, and the audience was applauding. We were all so joyful!



All Taras



Tara #14



Tara #15



Tara #16



Tara #17



Tara #18



Tara #19



Tara #20



Tara #21



Tara #4



Tara #3



Tara #1



Tara #5



Tara #2



Tara #13



Tara #12



Tara #11



Tara #10



Tara #9



Tara #8



Tara #7



Tara #6



# ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་སྒྲུ་དབྱངས།

༄༅། །འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་འཁོར་དང་བཅས། །སྒོན་གྱི་དམ་བཅའ་བཅེས་དགོངས་ལ། །བདག་  
 དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །འཛིགས་པ་མ་ལུས་བསལ་དུ་གསོལ། །ནད་གདོན་འགལ་རྒྱུན་ཞི་  
 བ་དང་། །མཐུན་རྒྱུན་སྤྱན་སྤྲུལ་ཆོགས་པ་དང་། །མཆོག་དང་ཐུན་མེད་དངོས་གྲུབ་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།།  
 ཨོ་རུ་རེ་རུ་རུ་རེ་རུ་རེ་སྒྲ་རྒྱ།  
 ཞེས་བདེ་ཆེན་རང་གྲོལ་པས་གསུངས་སོ།།

# Tara’s Song

Noble Liberator Tara, together with your retinue,  
 Please remember your past promises with your pure love,  
 And dispel all my fears and all fears of sentient beings,  
 And dispel all my fears and all fears of sentient beings,  
 Pacify sickness, harmful spirits, and adverse conditions,  
 Make harmonious conditions perfectly abundant,  
 And bestow upon us common and supreme siddhis,  
 And bestow upon us common and supreme siddhis.

Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So Ha (Sing Tara’s Mantra 4X)

## – A mind terma of Dechen Rangdrol

1  
 No-ble Li - be - ra - tor Ta - ra to - ge - ther with your re - te - nue Please re - mem - ber your past pro - mi - ses

8  
 with your pure love And dis - pel all my fears and all fears of sen - tient beings And dis - pel all my

15  
 fears and all fears of sen - tient beings Pa - ci - fy sick - ness harm - ful spi - rits and ad - verse con - di - tions Make har -

22  
 mo - ni - ous con - di - tions per - fect - ly a - bun - dant And bes - tow u - pon us com - mon and su - pre - me sid -

29  
 dhis And bes - tow u - pon us com - mon and su - pre - me sid - dhis Om Ta Re Tu (u) Ta Re Tu Re

36  
 So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu (u) Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu

43  
 Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha Om Ta Re Tu Ta Re Tu Re So (o) (o) Ha

Translated by Ari Goldfield. Music by Frédéric Auquier.

Listen to the Milarepa Children’s Theater And Chorus sing “Tara’s Song” on **Youtube**:

<https://youtu.be/ppjGuYCqlnM>



## རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོན་ཚིག་།

བདག་གི་ཚེ་རབས་ཀྱི་ཏུ་བསྐྱབས་པའི་ལྷ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀྱི་ཕྱིན་  
ལས་མ། །སྒྲོན་ལྷ་འཁོར་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་ལྷུང་ཞི་མ། །ཡུམ་གྱུར་ལྷུང་ལ་  
བསྐྱམས་པའི་བགྱིས་ཤོག་།



ལས་རིམ་མཐའ་མ་ལ། ང་ཚོ་ཚང་མ་གཅིག་གི་གཅིག་ལ་ལག་བ་མཐུད་ཅིང་སྒྲོར་  
སྒྲོར་བྱེད་ནས་སྒྲོར་བ་རྒྱག་གིང་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོན་ཚིག་འདོན་ནས། དབྱར་ཁའི་རིང་  
ལ་ང་ཚོས་བསགས་ཡོད་པའི་བསོད་ནམས་དགེ་བ་ཚང་མ། མ་འགྱུར་འགྲོ་བ་མཐའ་  
དག་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་དུ་བསྒྲོས་སོ།།

## Tara's Dedication of Merit

May the deity whose practice I perform in all my lifetimes,  
Who embodies the three times' victors' enlightened activity,  
Who has one face, two arms, is blue-green in color, swift,  
peaceful, and brave,  
May the Great Mother holding a blue lotus flower make  
everything auspicious!



To close the program, we held hands in a circle and walked around and recited Tara's Dedication of Merit. All we had learned that summer was now being dedicated for the benefit of all sentient beings.



## དགའ་སྟོན་སྤང་བཅི།

ལུ་མ་བདེ་སྤྱིད་ལགས་ཀྱིས་ང་ཚོ་དང་ལྷན་མོ་བ་ཚང་མ་ལ་དགའ་བསྟེན་ཆེད་དུ།  
ཞེས་མངར་འཛོམས་པའི་བཟང་ལུང་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲ་སྒྲིག་བྱས་འདུག། འབྲུབ་སྟོན་སྐབས་  
སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་པས་བྱིར་བའི་བཟ་མ་རྟོག་ཞེས་པའི། སྒྲན་སྒྲོད་ནག་པོ་ཆེན་པོ་ནང་ལ།  
ང་ཚོས་ཅོག་ལེའ་ཞེས་པའི་བྱེ་རིལ། ཐུམ་ཤོག་སྒྲན་པོ་འོད་མདངས་ཅན་ནང་སྒྲིལ་  
ནས་བཀང་ཡོད། དེ་སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་པ་མོ་རང་གིས་བྱིར་ནས། མི་ཚང་མ་ལ་འགྲེད་  
སོང་། ཅོག་ལེའ་དེ་འབྲུབ་སྟོན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པའི་དགའ་སྟོན་སྤང་བཅི་ཆེད་དུ་  
སྒྲན་ཡག་ཤོས་ཡིན་པ་ནི་ང་ཚོའི་སྤྱན་མོང་གི་མོས་མཐུན་རེད།

ངོ་མཚར་ཅན་གྱི་ཉིན་འདི་དང་ཇེ་བཅུན་སྒྲོལ་མ་དང་ལྷན་དུ་བསྐྱལ་བའི་དབྱར་དུས་  
འདི་ནི། ངའི་མི་ཚོ་ལ་བཞེད་པར་དགའ་བའི་དུས་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་ནོ།།

བཀྱིས་ཤོག སམ་མཁྱེན་ལོ།། །།

## Celebration!

Ms. Diki-la had a reception for us and the audience and offered everyone lots of delicious food and drinks. Tara #20 held a large black bowl called a za ma tog, a container for medicinal herbs. For our play, we decided to fill it with pieces of chocolate wrapped in shiny blue paper. Tara #20 brought the za ma tog around, offering chocolate to everyone. We all agreed chocolate was the best medicine for a play celebration!

It was a wonderful day, and I shall never forget my summer with Tara.

Sarva Mangalam!

May it be auspicious!



Tara #20



# རྩི་བཅུན་སྒྲོལ་མའི་དམ་པའི་སྤྱུག་མཚན།

# Tara's Sacred Symbols

སྒྲོལ་མ་དང་པོ་-རྟེན་དཀར།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་གཉིས་པ་-དཔལ་བེལ།

སྒྲོལ་མ་གཉིས་པ་-མེ་ལོང་།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་གསུམ་པ་-གནམ་ལྷགས་ངོ་རྩེ།

སྒྲོལ་མ་གསུམ་པ་-ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་བཞི་པ་-གཏུན་གིང་།

སྒྲོལ་མ་བཞི་པ་-ཆེ་འབུམ།

སྒྲོལ་མ་བཅོ་ལྔ་པ་-ལས་འབུམ།

སྒྲོལ་མ་ལྔ་པ་-མདའ་གཞུ།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་དྲུག་པ་-སྒྲ་ཚོགས་ངོ་རྩེ།

སྒྲོལ་མ་དྲུག་པ་-སྤར་བ།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་བདུན་པ་-མཚོད་བརྟེན།

སྒྲོལ་མ་བདུན་པ་-ཤེས་རབ་རལ་གྱི་མེ་འབར།

སྒྲོལ་མ་བཅོ་བརྒྱད་པ་-རི་དྲགས་ཅན།

སྒྲོལ་མ་བརྒྱད་པ་-འབར་བའི་ངོ་རྩེ།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་དགུ་པ་-གདུགས་དཀར།

སྒྲོལ་མ་དགུ་པ་-ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ།

སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་པ་-བཟ་མ་ཉོག།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་པ་-རྒྱལ་མཚན།

སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པ་-གསེར་ཉ།

སྒྲོལ་མ་བཅུ་གཅིག་པ་-གཏེར་བུམ།



Tara # 1 - Conch Shell



Tara # 2 - Melong (Mirror)



Tara # 3 - Wish-Fulfilling Jewel



Tara # 4 - Tse-bum (Long Life Vase)



Tara #5 - Bow and Arrow



Tara #6 - Phurba (Ritual Dagger)



Tara #7 - Flaming Wisdom Sword



Tara #8 - Flaming Vajra



Tara #9 - Dharma Wheel



Tara #10 - Victory Banner



Tara #11 - Treasure Vase



Tara #12 - Knot of Eternity



Tara #13 - Open-Pointed Vajra



Tara # 14 - Pestle



Tara # 15 - Lebum (Purification Vase)



Tara # 16 - Double Vajra



Tara # 17 - Stupa



Tara # 18 - Rabbit-Marked Moon



Tara # 19 - White Umbrella



Tara # 20 - Za Ma Tog (Container Full of Medicinal Substances)



Tara # 21 - Golden Fish

# Milarepa Children’s Theater And Chorus

We create books, cards, performance pieces, and plays for children of all ages - preschoolers to high school students - to discover the Buddhist teachings of loving-kindness and compassion.

## Books

### *My Summer With Tara*

A children’s book about a young summer camper who finds himself in a play about a female Buddha named Tara. Also, a fun book for children learning English as a second language!

## Card Sets

### *Tara and Her Twenty-One Emanations Card Set*

These large, double-sided cards depict each of the 21 Taras in detail, including her sacred symbol, her particular enlightened power, and how to call upon that power for help and guidance. An excellent way to study the essence of each Tara.

## Performance Pieces

### *Tara and Her Twenty-One Emanations*

A performance piece with music about a female Buddha who can summon her super powers to benefit sentient beings. Studying all 21 Taras helps children understand and appreciate their own unique qualities. A gender-neutral play, appropriate for both girls and boys.

### *Silk Road Tara*

This production empowers teenage girls to deepen their own wisdom and strength by studying these qualities in Tara. It was inspired by Chögyam Trungpa Rinpoche, who said “If you want to change the world, you have to change the culture; if you want to change the culture, work with teenage girls.”

## Our Plays

### *Tangerine of Mindfulness*

Through his encounters with the children of his own time, the Buddha taught valuable lessons in kindness, tolerance, and generosity - lessons that still hold true today. This heartwarming play with music, about the life and example of the Buddha, is appropriate for children of all ages.

### *Mahamaya*

Explores the story of two important women in the Buddha’s life who influenced his path to enlightenment. The Buddha’s mother Queen Mahamaya was a woman of great strength and virtue. His aunt Queen Mahapajapati raised Prince Siddhartha and supported his desire to leave the palace to follow the spiritual path. She was the first woman ordained by the Buddha, and is revered as a mentor by women contemplating the monastic life. An empowering play with music.

### *Yasodhara*

Princess Yasodhara and Prince Siddhartha were married when they were 16 years old. They shared a deep love for each other and a fierce commitment to helping others. In this play with music, we see how their love provided the strength and encouragement to follow their individual spiritual paths. Princess Yasodhara would become a great healer, and Prince Siddhartha would become the Buddha of our time.

You can receive copies of our work by making a tax-deductible donation to the Milarepa Children’s Theater And Chorus. To donate online, go to [www.milarepachildrenstheaterandchorus.com](http://www.milarepachildrenstheaterandchorus.com). To donate by check, contact Rochelle Weithorn at [rweithorn@aol.com](mailto:rweithorn@aol.com).

The Milarepa Children’s Theater And Chorus is a 501(c)(3) non-profit organization. We appreciate your support!

མི་ལ་རས་པ་བྱིས་པའི་མཉམ་གཞས་རུ་ཁག་དང་ཁྱོས་གར།

སྟོན་འགྲོའི་སྟོབ་གྲ་བ་ནས་སྟོབ་གྲ་ཆེ་བའི་བར་གྱི་སྤྱ་གྲ་རྒན་གཞོན་བར་གསུམ་

ཚང་མའི་ཆེད་དུ། བང་ཚོས་ནས་གསུངས་པའི་བུམས་སྟིང་རྩེ་ཡི་གོ་རྟོགས་རྟེན་པའི་

ཆེད། ང་ཚོས་དེབ་དང་ཤོག་བྱང་སྒྲེ། (Cards) ཁྱོས་གར་ཚན་པ། བྱིས་པའི་འབྲབ་

སྟོན་བཅས་བཟོ་སྐྱབ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

དེབ།

རྩེ་བཙུན་སྟོལ་མ་དང་ལྷན་དུ་བའི་དབྱར་ཁ།

སྟོལ་མ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་མ་ཡི་དབྱར་སྐར་གྱི་འབྲབ་སྟོན་ལ་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་

པོ་ན་ཆུང་ཞིག་གི་སྟོར་ལ་བྱིས་པའི་དེབ་དང་། ཡིན་སྐད་སྦྱོང་འཁན་སྤྱ་གྲ་རྒྱམས་གྱི་

ཆེད་དུ་དགོད་བྲོའི་དེབ།



ཤོག་བྱང་མེ། (Card sets)

རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་ཁོང་གི་རྣམ་སྤྱལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གི་ཤོག་བྱང་མེ།

ཕྱོགས་གཉིས་ཅན་མའི་ཤོག་བྱང་ཆེན་པོ་འདི་ནི། རི་མོས་མཆོན་པའི་སྒྲོལ་མ་ཉི་ཤུ་  
ཅུ་གཅིག་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་རྣམ་པ་དང་སྐྱེ་མདོག་དམ་པའི་བའི་ཕྱག་མཆོན། ཐིན་  
ལས་རུས་པ། འཛིགས་སྒྲོབ་ཀྱི་དོན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་ཚུལ་སོགས་ཡོད་ལ།  
སྒྲོལ་མ་རེ་རེ་ཡི་བྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་རིག་ཚུལ་ཐབས་ཡག་ཤོས་ཡིན་  
ལོ།

སྒྲོས་གར་ཆོན་པ།

རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་སྤྱལ་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་

འགོ་བ་མཐའ་དག་འཛིགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་སྒྲོབ་རུས་པའི་བྱན་མོང་མ་ཡིན་  
པའི་མཐུ་རུས་ལྡན་པའི་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྒྲོས་གར་ཆོན་པ། རོལ་དབྱངས་དང་

མཉམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་ནི། ལུ་དང་ལུ་མོ་གཉིས་ཀར་འོས་ཤིང་མཆོམས་པའི་སྒྲོས་  
གར་ཡིན།

སྒྲོལ་མ་དར་ལམ། (Silk Road Tara)

ཆོས་རྒྱལ་དུང་པ་རིན་པོ་ཆེས། གལ་སྲིད་བྱེད་རང་འཛམ་གླིང་འདི་འགྱུར་བ་གཏོང་  
འདོད་ཡོད་ན། དང་པོ་རིག་གཞུང་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས། རིག་གཞུང་འགྱུར་བ་  
གཏོང་བ་ལ། ན་གཞོན་ལུ་མོ་དང་མཉམ་ལས་བྱེད་དགོས། ཞེས་གསུངས་པའི་  
བཀའ་སློབ་ཟབ་མོ་དེ་ལས་སེམས་འགྱུལ་ཐེབས་ནས་འཇུགས་སྐྱོན་བྱེད་པའི་  
འདོན་སྤེལ་ཁང་འདི་ཡིས་ན་ཆུང་ལུ་མོ་རྣམས་རྩེ་བཙུན་སྒྲོལ་མའི་ཡོན་ཏན་དང་བྱད་  
ཆོས་ལ་སྒྲོབ་སྒྱུར་བྱེད་ནས། ཤེས་རབ་དང་རུས་པ་རྒྱ་ཆེ་རུ་གཏོང་བ་ལ་ཕན་རུས་  
སྤེལ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ང་ཆོའི་ལུས་སྒྲོན་ཁག

དུན་ཤེས་ཆ་ལུ་མ།

སངས་རྒྱལ་ཞུས་པའི་སྐབས་སུ། ཁོང་རང་གི་སྐྱེ་ཆའི་ནང་འཕྲད་པའི་ཕུ་གུ་  
ནམས་ལ་སྟོན་པའི་བྱམས་སྟིང་རྩེ་དང་སྟོན་པ་བཟོད་པ་སོགས་གདམས་ངག་ཟབ་  
མོ་དེ་ད་ལྟ་འང་ཆད་མའི་ཡུལ་ལས་མ་འདས།

སྐྱེ་དབྱངས་ལྟན་མོ་དང་ལྟན་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་ཆའི་ལོ་རྒྱུས་མཆོན་པའི་འབྲའ་  
སྟོན་འདི་ནི། དྲིས་པ་ལོ་ན་ཆོད་ཆང་མ་ལ་འོས་ཤིང་འཆམས་པ་ཡོད།

### ཡུམ་སྐྱེ་མ་ལྟ་མཛེས།

རོལ་དབྱངས་ལྟན་པའི་སྐྱེ་གཏམ་འདི་ནི། སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་ཆའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་།  
བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པ་ལ་ལྷགས་རྒྱུན་བྱེད་པོ་བྱད་མེད་གཙོ་བོ་གཉིས་གྱི་སྐྱོར་ཡིན།  
སངས་རྒྱལ་གྱི་ཡུམ་སྐྱེ་མ་ལྟ་མཛེས་ནི་ཉ་ཅང་གི་རྒྱས་སྟོབས་དང་མཛེངས་སྟོན་ལྟན་  
པའི་སྐྱེས་མ་བྱད་པར་བ་ཞིག་ཡིན། སངས་རྒྱལ་གྱི་མ་མ་སྐྱེས་དགའི་བདག་མོ་ནི་  
སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཐོག་མར་རབ་རྒྱ་འབྱུང་བའི་བྱད་མེད་ཡིན་ཞིང་། དགོ་སྟོང་མ་  
ནམས་གྱིས་བཀྱར་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན། ཡུམ་སྐྱེ་གཤེགས་པའི་རྩེས་སུ་གཞོན་

ལུ་དོན་གྲུབ་མོས་སྟེད་སྤིང་གནང་བ་མ་ཆད། ཁོང་ཕོ་བྲང་སྤང་ནས་ཆོས་སྐྱབ་རྒྱ་  
འགོ་བའི་ཆེའང་མོས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

### བཅུན་མོ་གྲགས་འཛིན་མ།

རྒྱལ་སྐས་གཞོན་ལུ་དོན་གྲུབ་དང་བཅུན་མོ་གྲགས་འཛིན་མ་གཉིས་ནི་དགྲུང་ལོ་  
བཅུ་དྲུག་ལ་བྱང་ས་སྟོན་པ་རེད། ཡན་ཚུན་བཅུ་དྲུངས་ལྟ་མེད་དང་ལྟན་ལ་གཞན་  
ཡན་གྱི་བྱམས་སེམས་ལྟན་པའི་རྒྱལ་བཅུན་ཡིན། འབྲའ་སྟོན་འདི་ནི་རོལ་དབྱངས་  
ལྟན་ལ་རྒྱལ་བཅུན་ནམ་གཉིས་བྱམས་པ་དང་སྟིང་སྟོབས་གྱིས་སོ་སོའི་སྐྱེ་ཆའི་ནང་  
ཆོས་དང་སྐྱབ་པ་མཐར་ཕྱིན་ནས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱི་དོན་རྒྱ་བཅུན་མོ་ནི་  
སྟན་པ་འཆག་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱལ་སྐས་ནི་སྐལ་བཟང་འདི་ཡི་སྟོན་པ་འཆག་རྒྱ་  
ཡིན་པའི་སྐྱོར་ཡིན་ནོ།



གལ་སྲིད་ཁྱེད་རྣམས་པ་ང་ཚོའི་ཐོན་ཐོག་དེ་དག་གི་འདྲ་བསྐྱུས་དགོས་འདོད་ཡོད་ན།  
ང་ཚོའི་མི་ལ་རས་པ་བྱིས་པའི་མཉམ་གཞས་སུ་ཁག་དང་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པ་ལ་  
ཁྲལ་ཆག་ཡང་ལྟན་པའི་ཞལ་འདེབས་རྒྱག་ནས་ལེན་གནང་རོགས་ཞུ།

ཞལ་འདེབས་དྲ་ཐོག་ནས་འབུལ་ཡུལ། - [www.milarepachildrenstheaterandchorus.com](http://www.milarepachildrenstheaterandchorus.com)

ཤོག་འཛིན་ཐོག་ནས་འབུལ་ཡུལ། - [rweithorm@aol.com](mailto:rweithorm@aol.com)

མི་ལ་རས་པ་བྱིས་པའི་མཉམ་གཞས་སུ་ཁག་དང་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པ་ནི་ཁེ་མེད་  
ཚོགས་པ་ཡིན། ཁྱེད་རྣམས་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་བར་དགའ་བསུ་ཞུའོ།།

རོ་ལོ་ལོ་ལོ་ (Rochelle Weithorn) རི་མི་ལ་རས་པ་བྱིས་པའི་མཉམ་གཞས་རུ་  
 ཁག་དང་སྒྲོས་གར་ཚོགས་པའི་དབུ་འཛིན་ཡིན། ཚོགས་པ་འདི་མོས་ནི་ལུ་ཡོག་  
 རྒྱལ་ས་ལ་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༡ ལོར་མཁན་ཆེན་སྐུ་མ་ཚུལ་བྲིམས་རྒྱུ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་  
 མཚོག་གིས་བགྱིས་རབ་གནས་མཛད་པའི་ཐོག་གཞི་འཛུགས་གནང་འདུག ལྷ་མ་  
 ལས་ཐོ་རོན་ནི་ཚུར་དུས་ནས་སྒྲོས་གར་ལ་སྤྱོད་ཆེ་ཞིང་ནི་ལུ་ཡོག་གི་སྤྱོད་ཆེ་ (Ballet)  
 ཞེས་པ་གཏམ་རྒྱུད་གར་སྟབས་ཀྱི་ལམ་ནས་འབྲབ་པའི་སྒྲོས་གར་སྐུ་ཕལ་གྱི་སྤྱོད་  
 གྲ་སྤྱོད་ལ་རྒྱ་སྤྱོད་གྲ་དང་ཇོ་མེ་རེ་སྤྱོད་སྤྱོད་གྲ་ (Ballet Russes School and Joffrey  
 Ballet School) གཉིས་ལ་འཛུལ་ཞུགས་བྱས་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༥ ལོར་མོ་རང་གྱི་  
 ཐུ་མོ་ནི་གོ་ལ་བྱ་རལ་ (Nicole Bryl) དང་མཉམ་དུ་སན་ཏ་ཀ་རེ་ (Santa Cruz) ཀ་ལི་  
 ཐོར་ནི་ཡ་ (California) ལ་ཡོ་གཞི་སྤྱོད་དཔོན་རམ་དུས་ (Ram Das) ཀྱི་དགོ་ཤན་ཏ་རི་  
 དུས་བྲ་བྲ་ (Hari Das Baba) གམ་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་དུ་བྱིན། དེ་དུས་མོས་བྲ་བྲ་ཇི་ཉ་རི་

Rochelle Weithorn is the director of the Milarepa Children’s Theater And Chorus, which she founded in New York City in 2001 under the auspices of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche.

Ms. Weithorn’s passion for the performing arts began at an early age, when she attended the Ballet Russes School and Joffrey Ballet School in New York City. In 1975 she moved to Santa Cruz, California with her three-year-old daughter Nicole Bryl to study with the yoga master Hari Dass Baba (a teacher to Ram Dass). Ms. Weithorn discovered in Baba-ji (as he was affectionately known) a shared love for theater. Baba-ji wrote, produced, and directed plays about the ancient Indian epic The Ramayana. He taught his yoga students all aspects of theater and Indian play production: acting, singing, dancing, designing costumes and props, applying makeup, constructing wigs and crowns, and painting backdrops. Ms. Weithorn played many of these roles in The Ramayana.

While living in Santa Cruz, Ms. Weithorn began reading books by the Tibetan Buddhist master Chögyam Trungpa Rinpoche. Inspired to meet Rinpoche, she travelled to Boulder, Colorado and became his student. She continued performing and working with Baba-ji.

Ms. Weithorn and her daughter moved back to New York City in 1976, where she deepened her Buddhist studies under Chögyam Trungpa Rinpoche. With his passing in 1987, she became a student of the Karma Kagyu master Khenchen Thrangu Rinpoche and of Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, who taught her Milarepa Songs and the blessings of Tara.

Ms. Weithorn’s book *Be Beautiful (and Stay Sane) On Your Wedding Day* - a holistic guide to preparing for one’s wedding - was published in 2001.

From 2001 to 2008, Ms. Weithorn worked closely with the Buddhist Council of New York and Chaired the annual Vesak Day commemoration of the Buddha’s birth, life, and death. It was for Vesak Day that she began writing plays about the life of the Buddha and his family. All were set in ancient India and performed on Vesak Days by the children of Buddhist Council members. Hari Dass Baba’s training had prepared her well!

Ms. Weithorn’s theater creations bring to life the teachings of Buddhism and meditation for children and teens. All share the foundational principles of Dharma Art taught by Chögyam Trungpa Rinpoche, who said “Genuine art – dharma art – is simply the activity of nonaggression.”

Ms. Weithorn is co-director of the New York Buddha Dharma Meditation Center, which is dedicated to studying the teachings of Chögyam Trungpa Rinpoche.



Photo by Nicole Bryl



Santa Cruz, CA 1975



དུས་བྲུ་བྲུའི་འབོད་མིང་། ཅི་ལྷོས་གར་འབྲབ་སྟོན་ལ་སྟོ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ཤེས་  
རྟོགས་བྱུང་།

ཁོང་གིས་རྒྱ་གར་གནའ་བོའི་རྟོགས་བརྗོད་རྣམ་ཡ་ནཱ་(Ramayana)ཡི་འབྲབ་སྟོན་  
བྲིས་པ་དང་བཟོ་སྐྱོན་བཀོད་སྒྲིག་སོགས་གནང་ཞིང་ཁོང་རང་གི་ཡོ་གཤིས་སྟོབ་མ་  
ནམས་ལ་རྒྱ་གར་ལྷོས་གར་གྱི་རིག་རྩལ་དང་གཞས་དང་ཞབས་བྲོ་གཏོང་སྟངས།  
འབྲབ་ཆས་དང་ཡོ་ཆས་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་མཛེས་བཟོ། སྐུ་རྩལ་དང་ཅོད་པན་སྒྲིག་  
སྟངས། གར་སྟོགས་རྒྱབ་ངོས་ལ་ཆོན་གྱི་རི་མོ་བྲིས་སྟངས་སོགས་བསྐྱབ་ཡོད་པ་  
རེད། ལྷུ་མ་ལས་ཐོ་རོན་གྱིས་རྣམ་ཡ་ནཱའི་རྟོགས་བརྗོད་ཀྱི་འབྲབ་ཆན་མང་པོ་  
འབྲབ་ཡོད་པ་རེད།

སན་ཏ་ཀ་རེ་ལ་སྟོད་པའི་སྐབས་སུ་ལྷུ་མ་ལས་ཐོ་རོན་གྱིས་བོད་ནང་པའི་སྟོབ་  
དཔོན་ཆེན་པོ་ཆོས་རྒྱལ་བྱུང་པ་རིན་པོ་ཆེའི་དེབ་ལྟ་སྟོག་བྱས་པས་རིན་པོ་ཆེ་མཇུག་  
འདོད་ཆེན་པོ་འབྱུང་། བོལ་གྲར་གོ་ལ་ར་གྲོ་(Boulder, Colorado) ལ་ཕྱིན་ནས་རིན་པོ་

ཆེ་དངོས་སུ་མཇུག་པས་དད་པ་བསྐྱེད་ནས་ཁོང་གི་སྟོབ་མར་གྱུར། ཡིན་ནའང་  
མོས་བྲུ་བྲུ་ཇི་དང་མཉམ་དུ་འབྲབ་སྟོན་དང་ལྷོས་གར་གྱི་བྲུ་བ་ལུ་མཐུད་ནས་སྟོང་།

སྟེ་ལོ་ ༡༩༥༩ ལ་ལྷུ་མ་ལས་ཐོ་རོན་དང་མོ་ཡི་བུ་མོ་ཁོང་གཉིས་ནི་འུ་ཡོག་རྒྱལ་  
སར་ལོག་གནས་སྟོན་བྱས་ནས། ཆོས་རྒྱལ་བྱུང་པ་རིན་པོ་ཆེ་བྱུང་ནས་ནང་ཆོས་ཀྱི་  
སྟོབ་སྟོང་བཟུང་བྱས། སྟེ་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་རིན་པོ་ཆེ་མུ་ངན་ལས་འདས་པས་  
ཀམ་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི་སྐུ་མ་མཁན་ཆེན་ཁྲ་འགྲུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཁན་ཆེན་ཚུལ་  
ཁྲིམས་རྒྱ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་ནམ་གཉིས་སྐུ་མར་བསྟེན་ནས། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་  
ནས་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པའི་མགྱར་མ་དང་རྗེ་བཙུན་སྟོལ་མའི་སྐྱར་སྟོབ་གཉེར་  
བྱས་ཡོད་པ་རེད།

སྟེ་ལོ་ ༡༩༩༡ གི་ལོར་པར་སྐྱོན་བྱས་ཡོད་པའི་མོའི་དེབ་གཞན་ནི་ "ཁྱོད་རང་གི་  
ཆང་སའི་ཉིན་མཆོར་ཉམས་སྟོན་ཞིང་སྟོད་པོར་སྟོད་" (Be Beautiful and Stay Sane On  
Your Wedding Day) ཞེས་པ་འདི་ཡིན་པ་རེད།

སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༡ ནས་ ༡༠༠༥ བར་ལུམ་ལུ་ཐོ་རོན་ནི་ནི་ལུ་ཡོག་ནང་པའི་གྲོས་  
 ཚོགས་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཀྱི་གོ་ནས་ཕྱག་ལས་གནང་བཞིན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
 དུས་བབ་ཁྱད་པར་ཅན་ས་ག་ལྷ་བའི་དུས་ཆེན་སྤང་བཅི་ཡི་གཙོ་འཛིན་གནང་།  
 སྐབས་འདི་དུས་མོས་སངས་རྒྱས་དང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ནང་མི་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ལོ་  
 རྒྱས་ཐོག་འབྲལ་སྟོན་ཚུ་འགོ་འཇུགས་པ་རེད། འབྲལ་སྟོན་དེ་དག་གནའ་བོ་  
 རྒྱ་གར་དུ་ཇི་ཉར་བྱང་བ་གཞི་བབྱང་བྱེད་ནས་ས་ག་ལྷ་བའི་དུས་བབ་ཉིན་ནང་  
 པའི་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཐུས་མིའི་ཕྱ་གྲུ་རྣམས་ཀྱིས་འབྲལ་སྟོན་བྱས་པ་རེད། ལྷ་ཇི་  
 དུས་བྲ་བྲའི་སྟོབ་སྟོན་སྟོང་བདར་གྱིས་མོ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱང་ཡོད་པ་རེད།  
 ཆོས་རྒྱལ་དྲུང་པ་རིན་པོ་ཆེས་ "ལྷ་ད་མེད་ཀྱི་སྐུ་རྩ་ལ་དང་དམ་ཆོས་ཀྱི་རིག་རྩ་ལ་ནི་  
 ཆེ་མེད་ནི་བའི་བྱ་གཞག་ཁོ་ནའོ།" ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ལུམ་ལུ་ཐོ་རོན་གྱིས་  
 ན་གཞོན་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་མཐའ་དག་གི་ཆེད་དུ་བརྩམས་པའི་འབྲལ་གཞུང་  
 ཚང་མ་ནང་པའི་ཆོས་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་དག་གསོན་པོར་གནས་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ་

ཡིན་པ་ནི་དྲུང་པ་རིན་པོ་ཆེས་སྟོན་གནང་བའི་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་རྩ་ལ་ལམ་སྟོལ་གཞི་  
 རྩ་ལས་མ་འདས་སོ།  
 ལུམ་ལུ་ཐོ་རོན་ནི་ཆོས་རྒྱལ་དྲུང་པ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་ཆོས་ལ་ཐོས་བསམ་བྱེད་  
 པའི་ཆེད་དུ་དམིགས་ནས་བཙུགས་པའི་ "ནི་ལུ་ཡོག་ནང་ཆོས་སྒྲིམ་གྱི་ལྟེ་གནས་"  
 ཀྱི་དབུ་འཛིན་མཉམ་ལས་པ་ཡིན་ནོ།



# ངའི་དབྱར་ཁ་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་མཉམ་དུ།

"རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་བུ་མོ་མ་རེད་པས།" ཞེས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་འདྲི།

"ངའི་བསམ་པར་སངས་རྒྱས་ཡིན་ན་བུ་ཡིན་དགོས་བསམ་བྱུང་།"

ངའི་དབྱར་ཁ་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དང་མཉམ་དུ་ཞེས་པའི་སྐྱུང་གཏམ་འདི་ནི། སྒྲོལ་

མ་ཞེས་པའི་སངས་རྒྱས་མའི་འབྲལ་སྟོན་ལ་ཚུད་མཁན་དབྱར་སྐར་ལ་མཉམ་

ཞུགས་བྱེད་པོ་གཞོན་སྐྱེས་ཞིག་གི་སྒྲོར་ཡིན།

འབྲལ་སྟོན་ལ་ཞུགས་པའི་ཉམས་སྦྱང་དེ་ཡིས་ཁོའི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་སེམས་

རྒྱ་ཆེ་བྱུང་བ་དང་། རིག་གཞུང་དང་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བའི་གོ་རྟོགས་ལ་འགྱུར་བ་

དལ་གྱིས་བཏང་ཡོད་པ་རེད།

དེ་བའི་ནི་ཉ་ཅང་སྒྲོ་བ་དང་ལྡན་ལ་ང་རང་ཆོའི་དགའ་ཉམས་ཀྱི་མི་ཆེ་ལས་བྱིར་

ཐོན་ནས་ཕ་རོལ་ཏུ་རྟེན་རྒྱ་ཡོད་པའི་བྱུང་པར་ཅན་གྱི་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན།

ཕ་མ་དང་བུ་ཕྱུག་གཉིས་ཀར་སྒོ་སྟོབས་སྤེལ་བའི་བྱུང་ཆོས་དང་ལྡན་ཡོད་དོ།།

Milarepa Children's Theater And Chorus

## My Summer With Tara

“Isn’t Tara a girl?” asked Tenzin.

“I thought you had to be a boy to be a buddha.”

*My Summer with Tara* tells the story of a young summer camper who finds himself in a play about a female buddha named Tara.

The experience gently challenges his ideas about culture and gender, while deepening his experience of compassion and loving-kindness.

This is a heart-warming book about stepping outside our comfort zone and discovering surprising richness on the other side.

Inspiring for children and parents alike.

All donations support the Milarepa Children's Theater And Chorus

[www.milarepachildrenstheaterandchorus.com](http://www.milarepachildrenstheaterandchorus.com)

A 501(c)(3) non-profit organization

[rweithorn@aol.com](mailto:rweithorn@aol.com)

ISBN 0-9713491-5-0



9 780971 349117

First Edition © 2019 Rochelle Weithorn, English language, Printed in USA. All rights reserved.

Second Edition © 2020 Rochelle Weithorn, Tibetan-English E-Book.

Please feel free to download this E-Book and share with your friends.