

༄༅།
།།
  
།།
།།
  
 །སྒོ་ས་མེད་རྒྱུན་གྱི་ཉམས་ལེན་ཀྱ་སྐྱ་ལིའི་བདུད་ཚི་བཞུགས་སོ།།
   
*Within is Kusali's Nectar, an unembellished daily practice.*

༄༅།
།།
  
།།
།།
  
 །དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་རྗེད་དཀའ་འཛིག་པར་སྒྲ། །སྣོད་བཅུད་མི་རྟག་བདག་ཀྱང་ལྷུང་དུ་འཆི། །དཀར་ནག་ལས་འབྲས་བསྐྱེད་
   
 DALJOR RINCHEN NYEH KAH JIGPAR LA      NUHCHUH MITAG DAGCHANG NYURDU CHI      KARNAG LEHDREL LUMEH
   
*This precious freedom and opportunity is hard to find and easy to lose.      The universe and it's inhabitants are impermanent; I also will soon die.      The fruit of good and bad deeds unerringly ripens*
  
 །རང་ལ་སྒྲིན། །འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བ་ནམ་ཡང་མེད། །དེ་བས་དམ་ཚཱ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱ། །ལྷན་མོང་མིན་པའི་སྣོན་འགྲོ་བཞི་ལས།
   
 RANGLA MIN      KHORWAI NEHNA DEWA NAMYANG MEH      DEWEH DAMCHUH TSULSHIN DRUBPAR JA
   
*for us.      Throughout the universe there is no enduring happiness.      Therefore the way of the sacred Dharma must be accomplished.      Then the Four Extraordinary Preliminaries.*

གཞི

Two

དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

*Firstly taking Refuge and generating Bodhicitta:*

ཡི་དམ་དགོན་མཚོག་གསུམ།

**YIDAM KUNCHOG SUM**  
*and the precious three jewels, (Buddha, Dharma and Sangha),*

།མདུན་ཏུ་མཚོ་དབུས་ལྗོན་ཤིང་ཡལ་ག་ལྟ།།

**DUNTU TSO-U JUNSHING YALGA NGA**  
*Before one, in the centre of a lake, is a tree with five branches,*

།བར་མཚམས་ཚོས་སྐྱོང་རིགས་མཐུན་འཁོར་བཅས་མདུན།།

**BARTSAM CHUCHONG RIGTUN KHOR CHEH DUN**  
*and between the Dharma Protectors (Dharmapalas), with their appropriate entourages,*

།དབུས་སུ་ཅུ་བའི་སྤྲ་མ་དོ་རྗེ་འཚང་།།

**U-SU TSAWAI LAMA DORJE CHANG**  
*in the centre is the root-lama Dorje Chang,*

།འགོ་ཀུན་སྒོ་གསུམ་གྱིས་བས་འབོད་པར་གྱུར།།

**DROKUN GOSUM GUHPAE KHUHPAR JUR**  
*before whom, all beings gather to pay respect with their three gates, (body, speech and mind).*

།མདུན་ནས་གཡས་བསྐོར་།།

**DUN NEH YEHKHOR**  
*before him and circling clockwise are the Yidams*

༄༅། །ན་མོ་གྲུ་ཏུ་བརྟུང་རྟུང་ཡ། །སྐྱབས་བསྐྱེད་རིག་པོ་།

*Homage to the guru For those who Dorje Chang! (Vajradhara). wish to grasp the*

སྒོན་འགོའི་རིམ་པ་རྣམས་ཚོག་ཉུང་དུས་རྒྱན་ཁྱེད་ཀྱི་བ་འདོད་ན།།

*here is a concise daily practice of the preliminary stages, (Ngondro).*



Homage to Dorje Chang

ཚེའི་ཟབ་ཚོས་བྱུག་གྱུ་ཚེན་པོའི་མན་ངག་ཉམས་སུ་ལེན་བ་དག་གིས།།

*realisations of the oral instructions of Mahamudra, the precious practice lineage's profound teachings,*

ཐོག་མར་ཐུན་མོང་སྒོན་འགོ་བཞེགས་ལ་འདེབས་པ་ནི།།

*To begin, clearly establish the Four Ordinary Preliminaries:*

|  |   |   |   |   |       |
|--|---|---|---|---|-------|
| ལྷོ་<br>ལྷོ་   | ལྷོ། །འདག་སོགས་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་ཀླན། །དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཚུབ་བར། །དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱན་ལོར་ལྷོ། །གཅིག་བསྐྱུས་                |   |   |   | Three |
|  | <b>DAGSOG KHA NYAM SEMCHEN KUN</b><br><i>I and all sentient beings<br/>extensive like the sky,</i>                              | <b>DUDI NEHZUNG JANGCHUB BAR</b><br><i>from this time until enlightenment,</i>                            | <b>DUSUM SHEGPAI JENKHOR NGA</b><br><i>to the knower of the three times,<br/>and the retinue of five,</i> | <b>CHIGDUH</b><br><i>all embodied<br/>in the one;</i>           |       |
|  | ཚོས་ལུང་བརྒྱད་ཁྲི་དང་། །བཞི་སྟོང་འབྲུང་གནས་འཕགས་པ་ཡི། །དགེ་འདུན་བདག་ཉིད་ཙ་བརྒྱད་ཀྱི། །ལྷོ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །སངས་རྒྱས་ཚོས་ |   |   |   |       |
| <b>CHUHPUNG JEHTRI DANG</b><br><i>the Dharma collection of<br/>eighty-four thousand</i>  | <b>SHITONG JUNGNEH PAGPA YI</b><br><i>to the source of them all,<br/>the superior ones;</i>                                     | <b>GENDUN DAGNYI TSAJU CHI</b><br><i>to the ones who are the very<br/>root and lineage of the sangha;</i> | <b>LAMA NAMLA CHABSU CHI</b><br><i>to the Lamas I take refuge.</i>  | <b>SANGJEH CHO</b><br><i>To the Buddha,<br/>Dharma</i>          |       |
| དང་དགེ་འདུན་ལ། །རྟག་ཏུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །མཁའ་འགོ་ཚོས་སྟོང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི། །སྐྱུན་ལྡན་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །ལན་གསུམ་བདུན་ཡན་གང་རུས་ |   |   |   |   |       |
| <b>DANG GENDUN LA</b><br><i>and Sangha,</i>  | <b>TAGTU DAGNI CHABSU CHI</b><br><i>I continuously take refuge.</i>   | <b>KHANDRO CHOCHONG YESHE CHI</b><br><i>To the Khandros, and<br/>Dharma Protectors having</i>             | <b>CHENDEN NAMLA CHABSU CHI</b><br><i>the eyes of wisdom, to<br/>them all I take refuge.</i>              | <i>Repeat three, seven or as<br/>many times as one is able.</i> |       |

|   |  |   |   |  |      |
|---|--|---|---|--|------|
| ལྷོ་<br>ལྷོ་  | ལྷོ། །ལམ་བཟོད་དོ། །ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པར་སངས་རྒྱས་ནས། །མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་དོན་མཛད་ལྟར། །           |   |   |  | Four |
|   | <b>LAM DRU DO</b><br><i>the same way.</i>  | <b>JITAR DUSUM GONPO NAM</b><br><i>Just as the lords of<br/>the three times,</i>                      | <b>TAMCHEH CHENPAR SANGJEH NEH</b><br><i>with the omniscience<br/>of the Buddhas,</i>     | <b>KHA NYAM SEMCHEN DUN DZEH TAR</b><br><i>act for the benefit of beings<br/>(limitless) like the sky,</i> |      |
|   | དེ་བཞིན་བདག་གིས་དོན་བཟོའོ། །མ་བཤམ་པ་རྣམས་བསྐྱལ་བ་དང་། །མ་གྲོལ་པ་རྣམས་བདག་གིས་གྲོལ། །དབུགས་མ་ལུང་རྣམས་དབུགས་དབྱུང་ཞིང་། ། |   |   |  |      |
| <b>DESHIN DAGGI DUN JI-O</b><br><i>may I act with the<br/>same purpose.</i>   | <b>MAGALWA NAM DRELWA DANG</b><br><i>May the enthralled<br/>be freed,</i>  | <b>MADROLWA NAM DAG GI DROL</b><br><i>may I liberate those<br/>not liberated,</i>                     | <b>OOG MACHUNG NAM OOG YUNG SHING</b><br><i>may those without<br/>refuge gain relief,</i> |  |      |
| འགོ་ཀུན་ལྟ་འདས་ལ་འགོད། །སྐྱབས་སེམས་ཚོག་བཅད་འདི་རྣམས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱུ་དགོས་ན། །སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་ |  |   |   |  |      |
| <b>DROKUN NYA-NGEN DEHLA GUH</b><br><i>may all beings<br/>transcend suffering.</i>  | <i>Thus the brief taking refuge. If you<br/>need an exceedingly concise one:</i>   | <b>SANGJEH CHO DANG TSOG CHI CHOGNAM LA</b><br><i>To the Buddha, Dharma<br/>and Exalted Assembly,</i> | <b>JANGCHUB BARDU</b><br><i>I take refuge</i>   |  |      |

|  |   |  |   |   |   |                  |  |
|--|---|--|---|---|---|------------------|--|
| ལྷོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་ལྷོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་ | བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་ལྷོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་། །ལན་ལ་གསུང་བརྗོད་པས་  | <b>DAGNI CHABSU CHI</b><br><i>until enlightenment,</i>   | <b>DAGGI CHINSOG JIPAI SONAM CHI</b><br><i>may the merit of my actions,</i><br><i>generosity and other (paramitas),</i> | <b>DROLA PENCHIR SANGJEH DRUBPAR SHOG</b><br><i>benefit beings, may they accomplish buddhahood.</i>   | <i>Repeat a few times.</i>  | Kusali's Ngondro |  |
|  | ཚོག་ །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་རྒྱུར་ལྡན། །སྤྲུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱེད་པའི་ཚོམས་དགའ། །རིས་མེད་ཀྱི་ལ་བཏང་སྣོམས་ཤོག། །ཅེས་ཚད་མེད་བཞི་བརྗོད།།            | <b>SEMCHEN TAMCHEH DEJUR DEN</b><br><i>May all sentient beings possess</i><br><i>the causes for happiness,</i>                                 | <b>DUG-NGAL KUNDREL DE TSIM GAH</b><br><i>free from all suffering,</i><br><i>enjoying contentment, bliss,</i>           | <b>RIMEH KUNLA TANG NYOM SHOG</b><br><i>free from all prejudices</i><br><i>may equanimity arise.</i>  | <i>Thus reflect on the</i><br><i>Four Immeasurables.</i>                                  |                  |  |
|  | སྐྱབས་ལྡུལ་འོད་ལྷུ་རང་གིས་བྱིན་བསྐྱབས་གྱུར། །གཉིས་པས་དོར་སེམས་བསྣོམ་བཞུག་ནི། །སྤྱི་གཙུག་པད་ལྷུ་རྒྱ་མ་དོར་སེམས་དགའ། །དོར་དྲིལ་ལོངས་སྤྲིའི་ | <b>CHABYUL U-SHU RANGTIM JINLAB JUR</b><br><i>The refuge tableau melts into light, and</i><br><i>merges with me, bestowing their blessing.</i> | <i>Secondly the meditation</i><br><i>on Dorje Sempa.</i>  | <b>CHI TSUG PEHDAR LAMA DORSEM KAR</b><br><i>Above me appears a lotus, moon-disc, and</i><br><i>the lama Dorje Sempa, (Vajrasattva), white,</i> | <b>DORDRIL LONGKUI</b><br><i>with a dorje, bell, and</i><br><i>sambhogakaya ornaments</i> |                  |  |

|                         |   |   |  |   |   |                  |   |
|-------------------------|---|---|--|---|---|------------------|---|
| ལྷོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་ | བརྗོད་། །ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི། །སངས་རྒྱལ་བྱང་ལྷུ་བ་སེམས་དཔའ་དང་། །བཅོམ་ལྷན་དེ་རྗེ་འཛོན་དབང་པོ། །དེ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དགོངས་སུ་ | <b>CHOGCHU DUSUM SHUGPA YI</b><br><i>Throughout the three times</i><br><i>and the ten directions,</i> | <b>SANGJEH JANGCHUB SEMPAP DANG</b><br><i>the Buddhas and</i><br><i>Bodhisattvas,</i>  | <b>CHOMDEN DORJE DZIN WANGPO</b><br><i>and the lord, the</i><br><i>transcendent vajra holder,</i>     | <b>DORJE LOBPON GONGSU</b><br><i>Vajra Master, (Vajracharya),</i><br><i>think of me I pray.</i> | Kusali's Ngondro |   |
|                         | གསོལ་། །དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །བྱང་ལྷུ་བ་མཚོག་ཏུ་ཐུགས་བསྐྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་སེམས་    | <b>SOL</b>  | <b>JITAR DUSUM GONPO NAM</b><br><i>Just as the lords of</i><br><i>the three times,</i> | <b>SEMCHEN NAMCHI DUNJI CHIR</b><br><i>to benefit sentient beings,</i>                                | <b>JANGCHUB CHOGTU TUG CHEH TAR</b><br><i>generated supreme</i><br><i>bodhicitta,</i>           |                  | <b>DESHIN DAGGI SEM</b><br><i>may I cultivate</i><br><i>the attitude in the</i> |
|                         | བསྐྱེད་དོ། །དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་མགོན་པོ་རྣམས། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་བྱང་ལྷུ་བ་ལམ། །ཐབས་དང་ཤེས་རབ་གོམས་པས་བསྐྱོད། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་           | <b>CHEH DO</b><br><i>same way.</i>  | <b>JITAR DUSUM GONPO NAM</b><br><i>Just as the lords of</i><br><i>the three times,</i> | <b>SONAM YESHE JANGCHUB LAM</b><br><i>traveled the bodhisattva</i><br><i>path of merit and wisdom</i> | <b>TAB DANG SHERAB GOMPAE DROH</b><br><i>training with means</i><br><i>and knowledge,</i>       |                  | <b>DESHIN DAGGI</b><br><i>may I travel</i><br><i>the path in</i>                |

|   |   |  |  |   |   |                       |                              |
|---|---|--|--|---|---|-----------------------|------------------------------|
| ལ | ༄༅། །ཆས་ལྷན་སྐྱོད་སྐྱིལ་བཞུགས། །བྱུགས་ཀར་ལྷ་སྟེང་རྩྭ་ལས་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར། །སྤྲ་མ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་བདག་གཞན་གྱི། །སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉེས་ལྷུང་།      | CHEHDEN CHEHCIL SHUG<br><i>seated in half vajra posture,</i> | TUGKAR DATENG HUNG LEH YIGJEH KOR<br><i>in his heart upon a moon-disc is a syllable<br/>Hung encircled by the hundred syllables.</i> | LAMA DORJE SEMPAN DAGSHEN JI<br><i>Lama Dorje Sempa,<br/>for myself and others,</i>   | DIGDRIB NYEHTUNG<br><i>purify faults, obscurations,</i> |                       |                              |
|   | དག་པར་མཛོད་དུ་གསོལ། །གསོལ་བཏབ་བདུད་རྩི་རྒྱུན་བབས་སྤྲིག་སྤྲིབ་དང་། །ནད་གདོན་ཀྱན་བགྲུས་འོད་གྱི་རང་བཞིན་གྱུར། །ཨོ་བཟླ་སངས་མ་།                | DAGPAR DZEHDU SOL<br><i>and downfalls I pray,</i>            | SOLTAB DUTSI JUNBAB DIGDRIB DANG<br><i>so praying, nectar continuously descends<br/>and faults, obscurations,</i>                    | NEHDUN KUN TRUH U-CHI RANGSHIN JUR<br><i>sickness and negative influences are all cleansed<br/>transforming into the nature of light.</i> | OM BENZA SATO SAMA                                      |                       |                              |
|   | ཡ། །མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། །བཟླ་སངས་ཏུ་ལོ་པ་ཏིལྷ་དྲི་རྩོ་མེ་རྩ་མ། །སུ་ཏོ་ཉུ་མེ་རྩ་མ། །སུ་པོ་ཉུ་མེ་རྩ་མ། །ཨ་རུ་རྟོ་མེ་རྩ་མ། །སའ་སྤྲི་མེ་བླ་ཡལྷ། །སའ་ | YA MANU PALAYA   | BENZA SATO TEHNO PA TIKTA DRIDHO<br>MEBHAWA  | SUTO KAYO<br>MEBHAWA  | SUPO KAYO<br>MEBHAWA                                    | AHNU RAKTO<br>MEBHAWA | SARWA SIDDHI<br>MEMTRA YATSA |

Five

༩

|   |   |  |  |   |   |  |
|---|---|--|--|---|---|--|
| ལ | ༄༅། །བདག་ལ་དབྱུགས་དབྱུང་ནས། །འོད་ལྷ་བདག་ལ་བྲིམ་པས་གཉིས་མེད་གྱུར། །གསུམ་པ་མཇུག་འི། །མདུན་མཁར་རིན་ཆེན་གཞལ་མེད་ཁང་།                    | DAGLA UG JUNG NEH<br><i>gives his absolution<br/>to me,</i>                          | U-SHU DAGLA TIMPAE NYIMEH JUR<br><i>and melts into light that merges<br/>inseparably with me.</i>  | Thirdly, the<br>Mandala:  | DUN KHAR RINCHEN SHELMEH KHANG<br><i>Before in the sky appears a precious<br/>immeasurable palace, within the</i> |  |
|   | གི་དབྱུས། །དཀོན་མཆོག་ཅུ་གསུམ་ཚོམ་སུའི་ཚུལ་དུ་གསལ། །མཇུག་ཚོམ་སུ་མོ་བདུན་མ་དང་། །ས་གཞི་སྤོས་ལུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བགྲུམ། །རི་རབ་གྲིང་། | GI OOH<br><i>center</i>  | KUNCHOG TSASUM TSOMBUI TSULDU SAL<br><i>clearly appear the three jewels (Buddha, Dharma &amp;<br/>Sangha), and roots (Lama, Yidam, Protector), as heaps.</i> | The mandala of thirty<br>seven heaps,* then:                                      | SASHI PUHCHUH JUGSHING MEYTOG TRAM<br><i>The foundation, sprinkled<br/>with perfume and flowers,</i>              | RIRAB LING<br><i>Mt Meru<br/>and the</i> |
|   | བཞི་ཉེ་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀྱན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤོད་པར་ཤོག། །བཟླ་སངས་ལ། །བཟླ་སངས་ལ། །རི་རབ་   | SHI NIYDAE JENPA DI<br><i>four continents, ornamented<br/>with the sun and moon,</i> | SANGJEH SHINGDU MIGTEH PULWA YI<br><i>I visualize and offer to the<br/>field of enlightened ones,</i>  | DROKUN NAMDAG SHINGLA CHUHPAR SHOG<br><i>may all beings enter the pure lands.</i> | In this way make the<br>concise offering.   | RIRAB<br><i>Mt.Meru</i>                  |

Six

༩

\*(pages 23-26)

སྒྲིང་བཞི་བྱེ་བ་ཐུག་ཀྱང་མཚོར། །ལྷ་མིའི་དཔལ་འབྱོར་བསམ་མི་བྱུང་བས་བཀའ། །སྤྱོད་པ་བཅུ་ཉིད་ཞིང་ན་མཚོན་འོས་ཅི་ཡོད་པ། །གུས་པའི་སློ་ཡིད་སྒྲངས་

LINGSHI JEWEL TRAG JAMTSOR                      LHAMI PALJOR SAM MICHABPAE KANG                      CHOGCHUI SHING NA CHUH-U CHI YUHPA                      GUPAI LOYI LANG  
*and the four continents ten million times, an ocean*                      *full of inconceivable celestial and worldly riches*                      *throughout the ten directions, all worthy things,*                      *respectfully, all that, visualised*

ནས་འབྲུལ་བར་བསྐྱེ། །ལྷགས་པའི་ས་གཞིར་རྒྱལ་ཚོགས་རི་ཡི་རྒྱལ། །ཡན་ལག་སྒྲིང་བཞི་ཅོད་ཡིད་བཞིན་ཅོར། །དབུ་མ་དཔག་བསམ་དོན་སྣོད་ག་ལྷག་

NEH BULWAR JI                      PAGPAI SASHIR GAL TSIG RIYI JAL                      YENLAG LINGSHI TSITA YISHIN NOR                      U-MA PAGSAM DUN NUH SHA TRAG  
*in the mind, I offer.*                      *My skin is the ground, spine the king of mountains,*                      *limbs the four continents, heart a wish fulfilling jewel,*                      *the wish-fulfilling tree is the organs, meat, blood and bone*

རུས། །ཟག་མེད་བདེ་སྦྱིད་འདོད་ཡོན་སྦྱིན་གྱིས་མཚོན། །རང་སེམས་འདོད་འབྱུང་ལོ་རྒྱུད་ལོ་ལས། །ཀུན་བཟང་རྣམ་ཐར་མཚོན་པའི་སྦྱིན་ཚེན་པོ། །

RU                      ZAGMEH DECHI DUYON TRINJI CHUH                      RANGSEM DUHJUNG NORBUI JALPO LEH                      KUNZANG NAMTAR CHOPAI TRIN CHENPO  
*untaminated bliss, clouds of desirable qualities, I offer.*                      *From my mind, the king of desire fulfilling jewels,*                      *great clouds of offerings like Kuntuzangpo's example,*

ཀར་མ་སུ་ཅ་མེ། ཅོད་ཅོད་ཅི་ཡེ་ཀུ་རུ་ཧྲུ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ། །རྟ་ག་སྦྱོན། །སའ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་བཟླ་མེ་མུ་ཏུ་བཟླ་བྱ་ལ་མ་ཏུ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ལཱ། །ཞོ་བཟླ་

KARMA                      TSITAM SHRI YA KURU                      BHAGAWAN                      SARWA TATHAGATA BENZA MAHME MUNTSA                      OM BENZA  
SUTSA MEH                      HUNG HAHA HAHA HO

སུ་ཧྲུ། །ཞེས་ཡང་སྦྱིང་ཡིག་དུག་ཀྱང་ཅི་འགྲུབ་བརྒྱས་པའི་མཐུར། །མགོན་པོ་བདག་ཅི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས། །དམ་ཚིགས་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །སྒྲ་མ་

SATO HUNG                      GONPO DAGNI MISHEH MONGPA YI                      DAMTSIG LENI GALSHING NYAM                      LAMA  
*So repeat the essence six syllables as much as possible.*                      *Lord, under the darkness of ignorance I have*                      *broken and damaged commitments,*                      *Lama,*

མགོན་པོ་སྐྱབས་མཚོན་ཅིག། །གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །ལྷགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚོ། །དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་

GONPUH CHAB DZUH CHIG                      TSOWO DORJE DZINPA TEH                      TUGJEH CHENPOI DAGNYI CHEN                      DROWAI TSOLA DAG CHAB CHI                      DORJE SEMPAH  
*protector, grant me refuge,*                      *the principal vajra holder,*                      *the personification of great compassion,*                      *lord of beings, to you I take refuge.*                      *Dorje Sempa*

|       |  |   |  |  |   |  |
|-------|--|---|--|--|---|--|
| བརྟེན | ༄༅། །ནམ་མཁའ་གང་བར་སྒྲོས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །བར་ཆད་ཀྱན་ཞི་ཚོགས་གཉིས་སྐྱུར་རྫོགས་ཤོག། །ཅེས་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཛུལ་འབུལ། །རྒྱས་བསྐྱུས་གང་གི་       | NAMKHA GANGWAR TRUH TE PULWA YI<br><i>radiating out, filling<br/>the sky, I offer!</i>                            | BARCHEH KUNSHI TSOGYI NYUR DZOG SHOG<br><i>May all obstacles be pacified and the<br/>two accumulations quickly be fulfilled!</i> | Thus offer the outer, inner<br>and secret mandala.   | After the extensive<br>or short offering,   |  |
|       | མཐར་ཡང་། །སྐྱུ་གསུམ་ཡོངས་རྫོགས་སྤྱོད་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཚོན། །བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སྣང་སྤྱིད་ཡོངས་        | KUSUM YONG DZOG LAMAI TSOG NAMLA<br><i>To the host of Lamas who have<br/>completely realised the three kayas,</i> | CHI NANG SANG SUM DESHIN NYICHI CHUH<br><i>I offer the outer, inner, secret<br/>and absolute offerings,</i>                      | DAGLU LONG CHUH NANGSI YONG<br><i>my body, wealth and all<br/>appearance in its entirety,</i>                  |   |  |
|       | བཞེས་ལ། །སྤྱོད་མེད་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ། །བྱུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ། །ཚོགས་ཞིང་འོད་ཟེལ་བདག་གི་མཛུལ་དབྱེར་ | SHEH LA<br><i>and in<br/>receiving it,</i>  | LAMEH CHOG GI NGODRUB TSALDU SOL<br><i>grant the highest, supreme<br/>accomplishments I pray,</i>                                | CHAGJA CHENPO CHOG GI NGODRUB TSALDU SOL<br><i>grant the greatest accomplishment<br/>of Mahamudra, I pray.</i> | TSOGSHING U-SHU DAGTIM YER<br><i>The field of accumulation<br/>melts into light that merges</i> |  |

Seven

|       |  |   |  |  |  |  |
|-------|--|---|--|--|--|--|
| བརྟེན | ༄༅། །ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱུལ་བ་ཡིས། །མཚོན་པ་ཀྱན་གྱིས་མཚོན་ཅིང་བསྟོན་པར་བགྱི། །སྐྱུར་བྱས་སྤྲིག་པ་མ་ལུས་   | LA CHAGTSAL LO<br><i>I prostrate.</i>   | LUDANG LONGCHUH YICHI TRULPA YI<br><i>My body and wealth, both<br/>real and imagined,</i>                  | CHUHPA KUNJI CHUHCHING TUHPAR JI<br><i>I offer everything<br/>with deep devotion.</i>                      | NGARJEH DIGPA MALU<br><i>I confess and lay<br/>aside all of my</i>                         |  |
|       | མཐོལ་ཞིང་བཤགས། །སྤྲིག་པ་གཞན་ཡང་སྐྱུར་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །འགོ་ཀྱན་དག་བ་ཀྱན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་རྒྱུར་ཞི་བསྟོན་པར་བགྱི། ། | TOLSHING SHAG<br><i>defilements, without<br/>exception,</i>                               | DIGPA SHENYANG LENCHEH MIJI DO<br><i>and vow never to<br/>repeat them again.</i>                           | DROKUN GEWA KUNLA JEH YI RANG<br><i>I rejoice in the<br/>virtue of all beings,</i>                         | JANGCHUB CHOG GI JURNI NGOWAR JI<br><i>and dedicate it to<br/>the greatest perfection.</i> |  |
|       | སྐྱུ་རྣམས་ལ་འདུལ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། །ཐེག་མཚོག་སྤྱོད་མེད་ཚོས་འཕོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ། །བྱམས་དང་སྤྱིད་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོར་བ་དང་། | NYA NGEN MIDAH SHUGPAR SOLWADEB<br><i>Never abandon samsara,<br/>remain I beseech you</i> | TEGCHOG LAMEH CHOKHOR KORWAR KUL<br><i>and turn the wheel of dharma<br/>of the incomparable vajrayana.</i> | JAMDANG NYINGJAY CHOGMEH JONGPA DANG<br><i>Through the realization of<br/>infinite love and compassion</i> |  |  |

Eight

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱི་ཉོགས་པ་ལྟར། །བདག་གིས་མངོན་སུམ་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །གསོལ་

**DUNDAM LHENCHIG CHEHPAI YESHE DEH**  
*the wisdom of the nature of  
reality spontaneously arises*

**JALWA SEHCHEH NAMCHI TOGPA TAR**  
*just as it did for the host of  
Buddhas and bodhisattvas*

**DAGGI NGONSUM TOGPAR JINJILOB**  
*grant your blessing that I clearly  
manifest this accomplishment.*

*Depending  
if one is*

འདེབས་རྒྱས་བསྐྱེས་གང་ལྟོགས་དང་། །བྱུང་པར་དོ་རྗེ་འཆང་གུང་མ། །མ་ནམ་བཞི་སྐོར་སོགས་བྱ། །མ་ལྷོགས་ན། །དོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏེ་ལོ་ནུ་རོ་དང་། །མར་བ་མི་ལ་དྲགས་པོ་དུས་

*making longer or shorter prayers;  
if one is able, then now recite*

*especially the Dorje  
Chang Tungma,\**

*and the cycle of  
Four Manams,\**

*and if  
unable then:*

**DORJE CHANG CHEN TELO NARO DANG**  
*Great Dorje Chang,  
Telopa, Naropa,*

**MARPA MILA DAGPO DU**  
*Marpa, Milarepa,  
Gampopa.*

མཁྱེན་སོགས། །དོན་བརྒྱད་ཀྱི་འདུས་ཅུ་བའི་བླ་མ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྣེ་ལ། །སྐོ་གསུམ་སྐྱ་གསུམ་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**CHEN SOG**  
*Dusum Khyenpa  
(1<sup>st</sup> Karmapa), etc.,*

**DUNJU KUNDUH TSAWAI LAMA LA**  
*to the root-lama, the  
embodiment of the entire lineage*

**SOLWA DEBSO LHENCHEH YESHE TSOL**  
*to you I supplicate, grant the  
co-emergent wisdom I pray,*

**GOSUM KUSUM TOGPAR JINJI LOB**  
*grant your blessing that the three gates  
are recognised to be the three kayas.*

\*(pages 27-30)

མེད་གྱུར། །བཞི་བ་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། །རང་ཉིས་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་སྤྱི་བོ་སྤ། །མེད་མི་བསྐྱེད་ཉི་ལྷན་དོར་གདན་ལ། །ཅུ་བའི་བླ་མ་དཔལ་ལྷན་དོ་རྗེ་འཆང་། །

**MEH JUR**  
*inseparably  
with me.*

*Fourthly the  
Guru Yoga:*

**RANGNYI NALJOR MARSAL CHIWO RU**  
*I appear clearly as Dorje Naljorma  
and above my head,*

**SENGTRI PEMA NYIDA DORDEN LA**  
*upon a lion throne, lotus,  
sun and moon, a vajra seat,*

**TSAWAI LAMA PALDEN DORJE CHANG**  
*sits my root-lama,  
glorious Dorje Chang.*

དཀོན་མཆོག་ཅུ་གསུམ་ཀྱི་དུ་སྐྱེ་བུ་གསལ། །མོས་པས་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ལ་དེ་འདུལ་གྱི་སྐྱེད་བརྟན་མངོན་ཏུ་འཆར་བའི་དེས་ཤེས་དང་ལྷན་པས་བསགས་སྦྱོར་བྱ་བ་ནི། །འད་མིན་

**KUNCHOG TSASUM KUNDU KURU SAL**  
*all of the three jewels (Buddha, Dharma, Sangha),  
and roots (Lama, Yidam, Protector) clearly appear.*

*To cultivate devotion in ones mind so that it becomes visible, clearly evident,  
recite the prayer known as The Practice to Accumulate Conviction:*

**OGMIN**  
*From*

ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྱང་ནས། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དེ་བོ་ཉིད། །རང་སེམས་ཆོས་སྐྱེད་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི། །དཔལ་ལྷན་བླ་མ་དམ་པ་

**CHOCHI YINGCHI PODRANG NEH**  
*a palace in the Ogmin  
dharmadhatu,*

**DUSUM SANGJEH KUNJI NGOWO NYI**  
*the very essence of all the  
Buddhas of the three times,*

**RANGSEM CHOKU NGONSUM TUN DZEHPAI**  
*you clearly show my mind  
to be the dharmakaya,*

**PALDEN LAMA DAMPA**  
*to the supreme,  
glorious lama*



|          |  |  |   |   |      |
|----------|--|--|---|---|------|
| 17<br>ལྷ | ལྷ། །ཅེས་དང། ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །བདག་འཛིན་སློ་ཡིས་ཐོངས་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །དགོས་མེད་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་                | <b>LAMA RINPOCHE LA SOLWADEB</b><br><i>Then: I supplicate the precious Lama,</i>                                   | <b>DAG DZIN LOYI TONGWA JINJI LOB</b><br><i>bestow your blessing to abandon self-grasping,</i>                  | <b>GUHMEH JULA CHEHWAR JINJI</b><br><i>bestow your blessing that cause for renunciation takes birth,</i>        | Nine |
|          | སློབས། ། །ཚོས་མིན་ནམ་རྟོག་འགགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ། །རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ། །འབྲུལ་པ་རང་སེམས་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་       | <b>CHOMIN NAMTOG GAGPAR JINJI LOB</b><br><i>bestow your blessing to stop doubts, and mistrust in the dharma,</i>   | <b>RANGSEM CHEHMEH TOGPAR JINJI LOB</b><br><i>bestow your blessing that I realize the mind to be birthless,</i> | <b>TRULPA RANGSAR SHIWAR JINJI</b><br><i>bestow your blessing that confusions are pacified into themselves,</i> |      |
|          | སློབས། ། །སྤང་སྲིད་ཚོས་སྤྱང་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ། །ཞེས་ལྷུང་རྩྭ་གསལ་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐའ། ། །དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྤྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་རྒྱུད་ | <b>NANGSI CHOKUR CHARWAR JINJI LOB</b><br><i>bestow your blessing that existence is realized to be dharmakaya.</i> | <i>Pray with a steadfast fervour; then:</i>   | <b>PALDEN TSAWAI LAMA RINPOCHE</b><br><i>Glorious precious root-lama,</i>                                       |      |

|          |   |  |  |   |   |     |  |
|----------|---|--|--|---|---|-----|--|
| 18<br>ལྷ | ལྷ། །དུ་ལྷ། །རང་སེམས་དབྱེར་མེད་གཏུག་མ་ཚོས་སྤྱོད། ། །ཞེས་མཉམ་པར་བཞག ། །ཇི་ཐོབ་ཏུ་དགོ་བ་བསྐྱོ་ཞིང་སྤྱང་སྲིད་སྤྲ་མའི་རོལ་པར་ལམ་དུ་བྱེད་བ་ལ་བསྐྱབ་པོ། | <b>DU SHU</b><br><i>into light</i>   | <b>RANGSEM YERMEH NYUGMA CHUKU-O</b><br><i>merging inseparably with my mind - the innate dharmakaya!</i> | <i>Thus rest in equanimity.</i>   | <i>Afterwards dedicate the merit gained, and especially view the external world as the lama's playful path.</i> | Ten |  |
|          | དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱུང་དུ་བདག ། །ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། ། །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག ། །འདི་མཚོན་དུས་གསུམ་            | <b>GEWA DIYI NYURDU DAG</b><br><i>Through this merit may I quickly</i>               | <b>CHAGJA CHENPO DRUBJUR NEH</b><br><i>accomplish the mahamudra,</i>                                     | <b>DROWA CHIG CHANG MALUPA</b><br><i>and may every being without exception</i>                                  | <b>DEYI SALA GUHPAR SHOG</b><br><i>be established at that level.</i>  |     | <b>DI TSON DUSUM</b><br><i>Through the power of this merit</i> |
|          | བསགས་པའི་དགོ་བའི་མཐུས། ། །ཚོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་གནས་ལུགས་དེ་བཞིན་ཉིད། ། །ཀུན་བྱུང་གྱུར་བྱེད་སློབ་པ་ལས་འདས་པའི། ། །ལྷ་བ་གཞི་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་             | <b>SAGPAI GEWAI TU</b><br><i>and of that accumulated throughout the three times,</i> | <b>CHONAM KUNJI NEHLUG DESHIN NYI</b><br><i>the actuality of all things, the as-it-is-ness,</i>          | <b>KUNCHAB KUNJEH TRUHPA LEHDEH PAI</b><br><i>the all-pervading universal creativity, beyond elaborateness,</i> | <b>TAWA SHIYI CHAGCHEN</b><br><i>may we see the basis - mahamudra,</i>  |     |  |

རྟོགས་པར་ཤོག །ཞེན་ལོག་མོས་གྲུས་བརྩོན་འགྲུས་མཐའ་རུ་སྦྱིན། །སྒོམ་མེད་ཡེངས་མེད་སློབ་བྲལ་གཏུག་མའི་ངང་། །ཞི་ལྷག་ཟུང་འཇུག་ཚེས་ཉིད་བདེན་

**TOGPAR SHOG SHENLOG MUHGU TSONDRU TAHRU CHIN GOM MEH YENGMERH LODREL NYUGMAI NGANG SHI LHAG ZUNJUK CHONYI DEN**  
*and understand. Following renunciation, devotion, and diligence to the end, unwavering non-conceptual meditation, seeing the truth of the nature of the unity of shine and lhagtong,*

པར་མཐོང་། །སྒོམ་མེད་ལམ་གྱི་བྱུག་ཆེན་རྩལ་རྫོགས་ཤོག །རང་བབ་བྱུགས་འབྱུང་སྟོན་པས་བོགས་དབྱུང་ནས། །ནང་གི་ས་ལམ་རྩལ་བ་མེད་པར་བགྱོད། །

**PAR TONG GOM MEH LAMJI CHAGCHEN TSAL DZOG SHOG RANGBAB SHUGJUNG JUHPAE BOG YUNG NEH NANGGI SALAM TSOLWA MEHPAR DROH**  
*(shamatha and vipashna), may the path of non-conceptual meditation, mahamudra's potential, be fully realised, may this happen without effort, naturally, of it's own accord through one's practice may the inner stages and paths be traversed without effort,*

རང་རིག་ཚེས་སྦྱེའི་རང་ཞལ་མངོན་ཏུ་གྱུར། །འབྲས་བུ་མཐར་སྦྱིན་དོན་གཉིས་ལྷན་གྲུབ་ཤོག །ཅེས་སྒྲོན་ལམ་བྱུང། །ཞེས་པ་འདི་འང་རིམ་གཉིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལ་

**RANGRIG CHUHKUI RANGSHEL NGONTU JUR DREHBU TARCHIN DUNNYI LHUNDRUB SHOG**  
*may the face of the self-knowing dharmakaya become manifest, taking the fruit (of practice) to it's completion, may the two aims, (self and others), be spontaneously accomplished! Thus offer wish-prayers. These prayers were given at the earnest requests of the*

སྒྲིབ་ཅིང་གོལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །སྒྲུ་མའི་དབྲལ་བ་མགྱིན་པ་བྱུགས་ཀ་ནས། །འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་རིམ་པར་འབྲེལ། །བདག་གི་གནས་

**MINCHING DROLWAR DZEHDU SOL LAMAI TRELWA DRINPA TUGKA NEH O-SER KARMAR TINGSUM RIMPAR TRUH DAG GI NEH**  
*ripen, liberating, I pray. From the lama's forehead, throat and heart, white, red and blue light successively radiates, to my three places,*

གསུམ་ལ་བེམ་ལུས་ངག་ཡིད། །སྒྲིབ་དག་བུམ་གསང་ཤེར་ཡེའི་དབང་བསྐྱར་ཐོབ། །འབྲས་བུ་སྐྱུ་གསུམ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་བྱས། །གནས་གསུམ་འོད་

**SUM LATIM LU NGAG YI DRIBDAG BOOMSANG SHERYEI WANGKUR TOB DREHBU KUSUM DRUBPAI KALDEN JEH NEHSUM O**  
*melting into my body, speech and mind, purifying obscurations and bestowing the vase, secret, and investigative-wisdom empowerments, creating the fruit, the good fortune of accomplishing the three kayas. Then light from the three places*

ཟེར་གཅིག་ཆར་སྒོ་གསུམ་ལ། །བེམ་པས་ཚ་མཉམ་སྒྲིབ་དག་ཚིག་དབང་ཐོབ། །འོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་འགྲུབ་པའི་སྐལ་ལྷན་གྱུར། །མོས་གྲུས་བྱུགས་ཀྱིས་སྒྲུབ་མའོད་

**SER CHIG CHAR GOSUM LA TIMPAE CHA NYAM DRIBDAG TSIGWANG TOB NGOWO NYI KU DRUBPAI KALDEN JUR MUGU SHUG CHI LAMA O**  
*simultaneously radiate to my three doors, melting inseparably, purifying obscurations and bestowing the word empowerment, creating the good fortune of accomplishing the svabhavikakaya. Through the power of faith and devotion, the lama melts*

༄༅། །གནས་པ་རྒྱུ་བ་མ་ཀམ་བཀའ་ཤིས་དགོ་ལེགས་ཀྱི་གསུང་ནན་རོར་བཀྱིས་པ་ལ། །སྒྲུང་ཡང་རྒྱུ་བ་བརྩོན་ཀམ་ཚེས་འཕེལ་གྱི་ཕྱགས་བཞེད་དང་བསྐྱེད་ནས་བརྩོན་འཕྲི་ཅུང་ཟུང་།

*retreat lama Karma Tashi Geleg who dwells in the  
yogas of the two stages, (development & completion),*

*and were slightly augmented at the heartfelt wishes  
of the accomplished and diligent Karma Chopel,*

བཀྱིས་བསྐྱེ། །ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་ཡང་ལྷོད་ཀྱན་བཟང་བདེ་སྤིང་དུ་གྲིས་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ། །སམ་དུ་མཚན་ལོ། །།

*by Karma Ngawang Yonten Gyamtso (1<sup>st</sup> Jamgon Kongtrul 1813-1899),  
at Kunzang Deling; may good fortune increase!*

*May all be  
auspicious!*

PALPUNG CHANGCHUB DARGYE LING  
A center of the Kenting Tai Situpa under Choje Lama Rabsang

[www.palping.org.uk](http://www.palping.org.uk)

|  |  |                         |                                   |   |  |                   |  |
|--|--|-------------------------|-----------------------------------|---|--|-------------------|--|
| ལྷོ་གྲོ་མེ་རྒྱ་མམ་   | ༄༅། །མརྒྱལ་ཚོམ་བུ་སོ་བདུན་མ་རྒྱས་པ་འབྲུལ་བ་ནི། །ཨོ་བཟླ་སངས་སེམ་ཡ། །མ་རྒྱ་ལྷ་ལ་ཡ། །བཟླ་སངས་ཏུ་ནོ་པ་ཏིལྱུ་དྲི་རྩོ་མེ་རྒྱ་མམ། །སུ་ཏོ་ཏུ་མེ་རྒྱ་མམ།              | OM BENZA<br>SATO SAMAYA | MANU<br>PALAYA                    | BENZA SATO TEHNOPA<br>TIKTA DRIDHO MEHBHAWA | SUTO KAYO<br>MEH BHAWA   | One               |  |
|  | <i>The elaborate offering prayer of the<br/>mandala of the thirty seven heaps.</i>   |                         |                                   |   |  |                   |  |
|  | སུ་བོ་ཏུ་མེ་རྒྱ་མམ། །ཨ་རུ་ར་རྩོ་མེ་རྒྱ་མམ། །སའ་སི་རྩི་མེ་པ་ཡ་ལྷོ། །སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། །ཅི་ཏྲི་ཤི་ཡེ་ལྷ་སུ་རྩི་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ། །རྒྱ་ག་སྐྱེ། །སའ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་བཟླ་སྐྱ་མེ། | SUPO KAYO<br>MEH BHAWA  | AHNU RAKTO<br>MEH BHAWA           | SARWA SIDDHI<br>MEM TRAYATSA                | SARWA KARMA<br>SUTSA MEH   |                   | TSITTAM SHRI YAH KURU<br>HUNG HAHA HAHA HO |
| སུ་ཏུ་བརྩི་རྒྱ་མམ་སྐྱ་སེམ་ཡ་སྐྱ་ཏུ་ཨུ། །ཞེས་ཡིག་བརྒྱ་བ་དང་། །ཨོ་བཟླ་སྐྱ་མེ་ཨུ་རྩི། །གཞི་རྣམ་པར་དག་པ་དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི། །ཨོ་བཟླ་རེ་ལེ་ | MEH MUTSA BENDZI BHAWA<br>MAHA SAMAYA SATO AH  |                         | <i>The hundred<br/>syllables.</i> | OM BENZA<br>BHUMI AH HUNG                   | SHI NAMPAR DAGPA WANGCHEN SERJI SA SHI<br><i>As foundation, a perfect<br/>ground of pure, powerful gold.</i> | OM BENZA<br>REHKE |  |

|            |  |  |  |   |   |   |  |   |     |                              |   |   |
|------------|--|--|--|---|---|---|--|---|-----|------------------------------|---|---|
| གཞི་སྐྱོན་ | ༄༅། །ལྷོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ། །སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། །རྩ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། །གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ། །སྐྱེག་མོ་མ། །ཐེང་བ་མ། | LUNPO RINPOCHE<br><i>precious<br/>minister,</i>  | LANGPO RINPOCHE<br><i>precious<br/>elephant,</i> | TACHOG RINPOCHE<br><i>precious<br/>horse,</i> | MAGPUN RINPOCHE<br><i>precious<br/>general,</i> | TER CHENPOI BUMPA<br><i>the vase of<br/>treasures,</i>  | GEGMOMA<br><i>the goddess<br/>of grace,</i>  | TRENGWA MA<br><i>goddess<br/>of garlands,</i> | Two |                              |   |   |
|            | སྤུ་མ། །གར་མ། །མེ་ཏོག་མ། །བདུག་སྤྲོས་མ། །སྤང་གསལ་མ། །དྲི་ཚབ་མ། །ཉི་མ། །ལྷ་བ། །རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས། །ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ | LUMA<br><i>goddess<br/>of song,</i>  | GARMA<br><i>goddess<br/>of dance,</i>            | MEHTOG MA<br><i>goddess<br/>of flowers,</i>   | DUGPUH MA<br><i>goddess<br/>of incense,</i>     | NANGSAL MA<br><i>goddess<br/>of light,</i>  | DRICHAB MA<br><i>goddess<br/>of perfume,</i> | NYIMA<br><i>the<br/>sun,</i>                  |     | DAWA<br><i>the<br/>moon,</i> | RINPOCHEI DUG<br><i>the precious<br/>parasol,</i> | CHOGLAY NAMPAR JALWAI JALTSEN<br><i>the banner proclaiming<br/>victory in all directions,</i> |
|            | མཚན། །དབུས་སུ་ལྷ་དང་མེའི་དབལ་འབྱོར་ལུག་སུ་མཚོགས་པ་མཚང་བ་མེད་པ། །རབ་འབྲུམས་རྒྱ་མཚོའི་རྒྱལ་གྱི་གངས་ལས་འདས་པ་མཛོན་པར་               | U-SU LHA DANG MI PALJOR PUNSUM TSOKPA MA TSANGWA MEHPA<br><i>and in the centre all celestial and human<br/>wealth - glorious, complete without omission,</i> |  |   |   | RABJAM JAMTSOI DULJI DRANGLEH DEHPA NGONPAR KUHDEH<br><i>an infinite number of offerings, beyond<br/>comprehension, like a vast ocean of atoms;</i> |  |   |     |                              |   |   |

བཀོད་དེ། ལྷ་མ་ཡི་དམ་སངས་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྐྱོད་སྐྱོད་མའི་ཚོགས་དང་བཅད་པ་རྣམས་ལ་འབྲུལ་བར་གྱི་འོ།

LAMA YIDAM SANGJEH JANGCHUB SEMPAH PAHWO KHANDRO CHO CHONG SUNGMAI TSOG DANG CHEYPA NAMLA BULWA JIO  
to the host of lamas, yidams, Buddhas, bodhisattvas, dakkas,  
dakinis, dharma protectors, guardians, and their followers; I offer,

ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་བཞེས་སུ་གསོལ། བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

TUGJEH DROWAI DUNDU SHEHSU SOL  
in your compassion, for the  
benefit of all sentient beings,

SHEHNEH JINJILAB TU SOL  
kindly accept it and  
grant your blessings.

||

(back to page 11)

ཨུ་ཧུང་། བྱི་ལུགས་རི་འཁོར་ཡུག་གི་ར་བས་ཡོངས་སུ་བསྐོར་བའི་དབུས་སུ་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་བོ་མཚོག་རབ། ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་ཇོ་མ་བུ་གླིང།

AH HUNG CHI CHAG RI KHOR YUG GI RAWAE YONGSU KORWAI U-SU RI JALPO RIWO CHOG RAB SHAR LUH PAGPO LHO DZAMBULING  
At the border, an unbroken ring of iron mountains In the east, the south,  
and in their centre the king of mountains, Mt Meru. Lumphagpo, Dzambuling,

ལུབ་བ་ལང་སྐོད། བྱང་རྣམ་མི་སྟན། ལུས་དང་ལུས་འཕགས། རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན། གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ། ལྷ་མི་སྟན་དང་རྣམ་མི་སྟན་གྱི་ལྷ།

NUB BALANGCHU JANG DRAMINYEN LUH DANG LUHPAG NGAYAB DANG NGAYABSHEN YODEN DANG LAMCHOG DRO DRAMI-NYEN DANG DRAMI-NYENJIDA  
the west, the north, Lu and Ngayab and Yoden and Draminyen and  
Balangcho, Draminyen, Lupag, Ngayabshen Lamchogdro, Draminyenjida,

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང། འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྩོས་པའི་ལོ་ཉོག། །འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། རོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ། བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

RINPOCHEI RIWO PAG SAM JI SHING DUR DZOI BA MURPAI LOTOG KHORLO RINPOCHE NORBU RINPOCHE TSUNMO RINPOCHE  
the precious the wish-fulfilling tree, the cow of the spontaneous the precious precious precious  
mountain, abundance, harvest, wheel, jewel, queen,

|     |  |   |   |  |   |
|-----|--|---|---|--|---|
| ལྷ་ | <p>༄༅། རྫོ་རྗེ་འཆང་ཐུང་མ། རྫོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཉི་ལོ་ལྷ་རོ་དང་། མཁར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ། འདུས་གསུམ་གཤམ་བྱ་ཀུན་མཁུའི་གམ་པ། ཁཛེ་བཞི་ཚུང་།</p> | <p><b>DORJE CHANG CHEN TELO NARO DANG</b><br/><i>The Dorje Chang Tungma:</i></p>                          | <p><b>MARPA MILA CHOJEH GAMPOPA</b><br/><i>Marpa, Milarepa, dharma-lord Gampopa,</i></p>  | <p><b>DUSUM SHEGJA KUNCHEH KARMAPA</b><br/><i>knower of the three-times, omniscient Karmapa,</i></p>                       | <p><b>CHEHSHI</b></p>                                   |
|     | <p>བརྒྱུད་བརྒྱུད་པ་འཛིན་རྣམས་དང་། འབྲི་སྟག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། ཟུབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི། མཉམ་མེད་འགྲོ་</p>              | <p><b>CHUNGJEH JUPA DZIN NAM DANG</b><br/><i>holders of the four great and eight lesser lineages,</i></p> | <p><b>DRITAG TSALSUM PALDEN DRUGPA SOG</b><br/><i>the three; Drigung, Taglung, and Tsalpa; the glorious Drugpa and so on,</i></p> | <p><b>ZABLAM CHAGJA CHEH LA NGAR NYEHPAI</b><br/><i>the masters of the profound path of mahamudra,</i></p>                 | <p><b>NYAMMEH</b><br/><i>the unequalled</i></p>         |
|     | <p>མགོན་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ། གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སྐྱ་མ་རྣམས། བརྒྱུད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ཞེན་ལོག་སྐོམ་གྱི་</p>        | <p><b>DROGON DAGPO KAJU LA</b><br/><i>protectors of beings of the Dagpo Kagyu lineage,</i></p>            | <p><b>SOLWA DEBSO KAJU LAMA NAM</b><br/><i>to the Kagyu lamas I supplicate,</i></p>   | <p><b>JUPA DZINNO NAMTAR JINJI LOB</b><br/><i>may the completely liberated lineage-holders bestow their blessings.</i></p> | <p><b>SHENLOG GOM JI</b><br/><i>It is said that</i></p> |

One

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| ལྷ་ | <p>༄༅། ཀར་འཛོག་པའི་སྐོམ་ཆེན་ལ། བརྐོམ་བྱ་སྟོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས། བྱམ་ཉོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱུར་གསུངས་པ་བཞིན། ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་</p> | <p><b>KAR JOGPAI GOMCHEN LA</b><br/><i>resting uncontrived, as it is,</i></p>  | <p><b>GOMJA LODANG DRELWA JINJI LOB</b><br/><i>bestow your blessing that our meditations be free from the 'rational mind'.</i></p> | <p><b>NAMTOG NGOWO CHOKUR SUNGPA SHIN</b><br/><i>It is said that the dharmakaya is the essence of discursive thought,</i></p>        | <p><b>CHIYANG MAYIN CHIR</b><br/><i>whatever arises doesn't exist,</i></p> |
|     | <p>ཡང་འཆར་བ་ལ། མཁའ་གསལ་རོལ་པར་འཆར་བའི་སྐོམ་ཆེན་ལ། འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། འདིར་མ་ནམ་བཞི་སྐོར་གྱི་</p>        | <p><b>YANG CHARWA LA</b><br/><i>yet whatever arises is apparent</i></p>  | <p><b>MAGAG ROLPAR CHARWAI GOMCHEN LA</b><br/><i>the great meditator does not get caught up in anything that arises,</i></p>       | <p><b>KHORDAY YERMAY TOGPAR JINJI LOB</b><br/><i>bestow your blessings that we may realize samsara and nirvana, inseparable.</i></p> | <p><i>Here repeat the cycle of 'Four Manams':</i></p>                      |
|     | <p>བསྟེན་པའམ། མཁའ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། མཁའ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་</p>               | <p><b>MANAM KHA DANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA SANGJEH RINPOCHE LA SOLWA DEBSO</b><br/><i>All sentient beings, my mothers, limitless like the sky supplicate the Lama, the precious Buddha,</i></p> | <p><b>MANAM KHA DANG NYAMPAI</b><br/><i>All sentient beings, my mothers, limitless like the sky</i></p>                            |  |  |

Two - The End

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་ཀུན་བྱུང་ཚོས་གྱི་སྐྱེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་

**SEMCHEN TAMCHEH LAMA KUNCHAB CHOCHI KULA SOLWA DEBSO**  
*supplicate the Lama, the all-pervading dharmakaya,*

**MANAM KHA DANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA DECHEN LONG**  
*All sentient beings, my mothers, limitless like the sky supplicate the Lama,*

སྐྱོད་རྗེ་གས་པའི་སྐྱེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་བྱུགས་རྗེ་སྐྱེ་ལ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སོ། །

**CHUH DZOGPAI KULA SOLWA DEBSO**  
*the blissful sambhogakaya,*

**MANAM KHA DANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA TUGJAY TRULPAI KULA SOLWA DEBSO**  
*All sentient beings, my mothers, limitless like the sky supplicate the Lama, the compassionate nirmanakaya.*

ལན་གསུམ་བརྗོད།

||

Repeat three times. (back to page 16)

རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །ཟས་ཚོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་། །ཚོ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཚོད་པའི་སྦྱོམ་ཆེན་ལ། །རྗེ་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་

**KANGPAR SUNGPA SHIN**  
*non-attachment is the foot of meditation,*

**ZAYNOR KUNLA CHAG SHEN MEHPA DANG**  
*without craving for food and wealth*

**TSEDI DUHTAG CHUHPAI GOMCHEN LA**  
*the great meditator is detached from materialism in this life*

**NYEH KUR SHENPA MEHPAR**  
*bestow your blessings that we are not attached to*

གྱིས་སྦྱོབས། །མོས་གུས་སྦྱོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །མན་ངག་གཏེར་སྦོལ་འབྱེད་པའི་བྱ་མ་ལ། །རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྦྱོམ་ཆེན་ལ། །

**JINJI LOB**  
*gain and honour.*

**MUHGUH GOMJI GOWOR SUNGPA SHIN**  
*It is said that devotion is the head of meditation,*

**MEN NGAG TERGO JEHPAI LAMA LA**  
*the Lama opens the door to the precious oral instructions,*

**JUNDU SOLWA DEBPAI GOMCHEN LA**  
*to the great meditators who make continuous supplications,*

བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །ཡེངས་མེད་སྦོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །གང་གར་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། །མ་བཅོས་དེ་

**CHUHMIN MUHGUH CHEYWAR JINJI LOB**  
*bestow your blessing that uncontrived devotion arises.*

**YENGMEH GOMJI NGOH SHIR SUNGPA SHIN**  
*It is said that non-distraction is the true basis of meditation,*

**GANGSHAR TOGPAI NGOWO SOMADEH**  
*any discursive thought that arises has the nature of pristine awareness,*

**MACHUH DEH**  
*to the great meditators*