

༄༅། །རྗེ་བཙུན་རས་པ་ཚེན་པོ་ལ་བརྟེན་པའི་གླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ཚོགས་མཚོན་དང་བཅས་པ་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

*Within is the guru-yoga with feast-offering prayers to the great, lord Milarepa, known as Blazing Wisdom.*

༄༅། །དུས་མཐའི་མའི་ཤུགས་བཞིན་ཏུ་སྐྱར། བྱང་ཚུབ་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་རྣམ་པ་གཉིས་ལ་སློ་མངོན་དུ་བཞག་སྟེ། འབྱོར་ན་སྟེགས་གཙང་མར་མརྒྱལ་ཚོམ་བྱས་སྐྱས་

*of devotion as strong as  
the final cosmic fire,*

*and clearly arouse in the mind  
the two fold precious bodhicitta.*

*If you are able, then at a clean  
place arrange a mandala adorned*

བ་དང་ཉེར་སྦྱོར་མཚོན་པའི་བཀོད་པ་ཇི་ལྟར་ཚོགས་པ་བཤམ། མ་འབྱོར་ན་ཉིང་ངེ་འཛིན་ཁོ་ནས་ཀྱང་འགྲུབ་ལ། ཚོགས་མཚོན་དང་འབྲེལ་ན་དེའི་ཡོ་བྱད་ཐབས་ཤེས་གྱི་

*with the heaps, and before it set-up the daily  
offerings, in this way prepare the shrine.*

*If you cannot, then construct it exclusively  
through concentrated meditation.*

*Arranging the feast offerings*



པར་མཛོད་	༄༅། །ཨོྃ་སྣ་སྒྲུབ་བྱུང་མཁུ་སྒྲུབ་བྱུང་ཉེ་ཉི། གིས་སྒྲུབ་ས། སྣོང་པའི་ངང་ལས་རྒྱུད་མེ་ཐོང་སྦྱང་སྦྱང་། །མཚན་ལྡན་རྣམས་གོ་གྲུང་།	OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM	Thus purify.	TONGPAI NGANG LEH LUNGMEH TUHJEH TENG Out of emptiness arises wind, fire, and upon a hearth of skulls	TSENDEN BHENDZAR GOKUDA is a skull-cup within which Go, Ku, Da,
	ཉ་ན། བི་མུ་མ་ར་སྤུ་ལས་ཤ་ལྷ་དང་། བདུད་ཚི་ལྷར་གྱུར་རྒྱུད་མེས་ཞུ་ཞིང་བསྐོལ། འབྲུག་སུམ་འོད་གྱིས་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཚི་བཀུག དམ་ཡེ་	HANA BIMU MARASHU LEH SHA NGA DANG Ha, Na Bi, Mu, Ma, Ra, and Shu becomes the five meats	DUTSI NGAR JUR LUNGMAI SHUSHING KOL and the five nectars which are melted and boiled by the air and fire.	DRUSUM U-CHI YESHE DUTSI KUG Light from the three seed-syllables invokes the wisdom dutsi.	DAMYEH the commitment
	གཉིས་མེད་བདུད་ཚི་འི་རྒྱ་མཚོར་གྱུར། ཨོྃ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་ཏཱ་ཏིཾ་ཧཱུྃ། ལན་གསུམ་གྱིས་སྦྱང་། གཏོར་མའང་དེ་ལྟར་བརྒྱབ་སེལ། འབར་བའི་རྒྱ། སྤོ། ཞེས་མགོན་དགུག ཨོྃ་	NYIMEH DUTSI JAMTZO JUR and wisdom dutsi become an inseparable ocean of nectar	OM AH HUNG HA HO HRI Taste three times,	in this way bless the tormas.	With the blazing mudra:

Three

ཐཱ་མཛོད་	༄༅། །དབང་བ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཞན་ཏུ་དེངས། གལ་ཏེ་བཀའ་ལས་འདའ་བྱེད་ན། རྩོམ་ཁ་ལྷོ་རབ་འབར་བས། མགོ་བོ་ཚལ་བ་	WANG WA sight and hearing,	DEHDAG TAMCHEH SHENTU DENG and all depart now to another place.	GALTEH KALEH DAJEY NA Any disobeying this command,	DORJE KHATAM RAB BARWAY may blazing vajra-tridents	GOWO TSALPA split your heads
	བརྒྱུད་འགས་འགྲུར། ཨོྃ་སུམ་མཱ་འི་སུམ་མཱ་འི་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པའ། ཨོྃ་གྱི་རྩོ་གྱི་རྩོ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པའ། ཨོྃ་གྱི་རྩོ་བ་ཡ་གྱི་རྩོ་བ་ཡ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པའ། ཨོྃ་ཨུཾ་ན་ཡ་ཏིཾ་རྣ་ག།	JARGEH JUR into a hundred pieces.	OM SUMBHANI SUMBHANI HUNG HUNG PEH	OM GRIHANA GRIHANA HUNG HUNG PEH	OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUNG HUNG PEH	OM AH NAYAH BHAGA
	ཕན་བེདུ་རྩོ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པའ། གྱིས་བགོགས་བསྐྱེད། ཨོྃ་བརྩེ་རྩེ་རྩེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་པའ། ཞེས་སྦྱང་བའི་འཁོར་ལོ་གསལ་གདབ། རྒྱུན་གྱི་རྩོ་ལ་འབྲོར་ལྟ་བུར་དེ་ཡན་ཚད་མི་	WEN BIDYA RAHDZA HUNG HUNG PEH	Thus banish obstacles.	OM BENDZA RAKSHA RAKSHA HUNG HUNG HUNG PEH	Thus the protection circle is clearly formed.	For continuous practice the prayers up to this point are

Four



	<p>༄༅། །མཚོན་པ་འབྲུལ། གཉིད་འཛིན་ཨ་འཐས་རང་རིག་གྲོང་དུ་བཤགས། ཐུགས་རྗེ་རྒྱུན་ཆད་མེད་ལ་ཡི་རང་དོ། །བྱབ་བདལ་ཡེ་ཤེས་</p> <p><b>CHURPA BUL</b> <i>free from attachment,</i></p> <p><b>NYI DZIN AHTEH RANGRIG LONGDU SHAG</b> <i>through self-awareness I let go of (confess) clinging to dualistic grasping,</i></p> <p><b>TUGJEY JUNCHEY MEYLA YI RANG NGO</b> <i>I rejoice in your unending compassion,</i></p> <p><b>CHABDAL YESHE</b> <i>turn the wheel of dharma</i></p> <p>ཚོས་འཁོར་བསྐོར་དུ་གསོལ། མཚོག་ཏུ་མི་འགྱུར་ཚོས་སྐྱུར་བཞུགས་གསོལ་འདེབས། མཁའ་འབྲུབ་འགྲོ་ཀུན་སྐྱུ་གསུམ་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། འཁོར་</p> <p><b>CHURKHOR KORDU SOL</b> <i>the all-pervading wisdom, I pray,</i></p> <p><b>CHOGTU MINJUR CHURKUR SHUGSOL DEB</b> <i>I entreat you to remain in the supreme unchanging dharmakaya,</i></p> <p><b>KHACHAB DROKUN KUSUM TOBCHIR NGO</b> <i>through this merit may all sentient beings pervading space attain the three kayas,</i></p> <p><b>KHOR</b> <i>may I</i></p> <p>བ་དོང་སྐྱུགས་འགྲོ་དོན་འགྲུབ་པར་ཤོག ཅེས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ། རང་ཕྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་པ་ནི། ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། རང་སྣང་རྣམ་དག་མཁའ་སྐྱོད་ཨོ་རྒྱན་ཞིང་།</p> <p><b>WA DONGTRUG DRODUN DRUBPAR SHOG</b> <i>benefit beings, shaking samsara to its pit!</i></p> <p><i>Thus the seven-branch prayer.</i></p> <p><i>The self blessing:</i></p> <p><b>OM AH HUNG RANGNANG NAMDAG KHACHUR ORJEN SHING</b> <i>Appearance for oneself becomes the pure-land of Orgyen,</i></p>	Five
--	---	------

	<p>༄༅། །ཧུཾ་ཧུཾ་ཕེ་སྐྱེ། ཞེས་རྒྱུད་དང་སྐྱུར་བའི་འགོག་བཞུས་བྱ། དེ་ནས། རང་གི་སྐྱུགས་ལས་ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། དངོས་འཛིན་མཚོན་བཅས་</p> <p><b>HUNG HUNG PEH SOHA</b></p> <p><i>Recite the mantra in a whisper:</i></p> <p><i>Then:</i></p> <p><b>RANG GI TUGLEH YESHE U-ZER TRUR</b> <i>From one's heart wisdom-light emanates,</i></p> <p><b>NGO DZIN TSENCHER</b> <i>purifying attachment</i></p> <p>འོད་བསལ་དབྱིངས་སུ་སྐྱུངས། ཕྱི་སྣོད་ཚོས་དབྱིངས་འོག་མིན་སྐྱུག་པོ་བཞོད། གནས་ཁང་ཐར་པ་ཆེན་པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་། མཚོན་པའི་ཡོ་</p> <p><b>OSAL YINGSU JANG</b> <i>into clear light,</i></p> <p><b>CHINUR CHURYING OGMIN TUGPO KUR</b> <i>the external world becomes the dharmadhatu Ogmin (Akaniahtha),</i></p> <p><b>NEH KHANG TARPA CHENPOI SHELMER KHANG</b> <i>and this dwelling becomes a palace of great liberation.</i></p> <p><b>CHOPAI YO</b> <i>the offerings emanate</i></p> <p>བྱད་ཀུན་བཟང་སྣོན་ལམ་འཕྲུལ། ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་ཉིད་བཞོད་པའི་སྐྱིན། ཟག་མེད་བདེ་སྐྱེད་རམ་མཁའ་གང་བར་གྱུར། ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ། བརྩ་</p> <p><b>JAY KUNZANG MONLAM TRUL</b> <i>like Kuntuzangpo's aspiration,</i></p> <p><b>CHI NANG SANGWA DENYI KURPAI TRIN</b> <i>clouds of outer, inner, secret, and 'suchness' offerings</i></p> <p><b>ZAGMEH DECHEY NAMKHA GANGWA JUR</b> <i>unstained and blissful, filing the sky.</i></p> <p><b>OM AH HUNG BENDZA</b></p>	Six
--	--	-----

ཡུ་ལྷན་པ་

སར་པུ་ཇ་མེ་ག་ས་མུ་དྲ་སྐྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་རྩྱ་སྐྱ་རྒྱ།

SARWA PU DZA MEHGHA SAMUDRA  
SAPARANA SAMAYEH HUNG SOHA

ཉེན་བསྐྱེད་པ་ནི།

The support  
visualization:

གདོད་ནས་རྣམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་།

DUNEH NAMDAG SANGJEH SHING  
In the primordially pure  
Buddha realm,

རླུང་ལྷ་དག་པ་སེང་གའི་ཁྲི། ཅུ་ལྷ་

LUNG NGA DAGPA SENGEI TRI TSA NGA  
is a five wind (prana) a five  
faultless lion throne

དག་པ་བདུན་གྱི་གདན། ཁམས་ལྷ་དག་པ་ཉི་ལྷའི་སྟེང་། སེམས་ཉིད་སྟོང་བ་སྐྱ་མའི་སྐྱ། ཡེ་ཤེས་ལུས་ཅན་དོ་རྗེ་འཚང་། མངོན་ཤེས་དྲུག་ལྡན་ཉེ་

DAG PA PEMAI DEN  
channel (nadi)  
faultless lotus seat,

KHAM NGA DAGPA NYIDAI TENG  
and five element (dhatu) faultless  
sun and moon discs, upon which

SEM NYI TONGPA LAMAI KU  
the essence of mind, empty,  
the lama's form,

YESHE LUCHEN DORJE CHANG  
the great wisdom body, Dorje  
Chang,

NGON SHEH DRUG DEN TE  
possessor of the six higher  
perceptions; Telopa,

ལོ་པ། ལྷ་འཕྲུལ་དྲུ་བ་རྣ་རོ་པ། དབྱེས་མཛད་དོ་རྗེ་ལྷོ་བྲག་པ། འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་འཛམ་གླིང་གྲགས། བཀའ་བརྒྱུད་ལོ་ལྷའི་སྟེང་བ་རྣམས།

LOPA JUTRUL DRAWA NAROPA  
the web of illusionary  
display Naropa,

JEH DZEH DORJE LHODRAGPA  
Hevajra (Kyedorje), Marpa.

DROWAI GONPO DZAMLING DRAG  
The world renowned  
guardian of beings,

KAJU NORBUI TRENGWA NAM  
the rosary of precious Kagyu jewels

Mila's Guru Yoga

ཡུ་ལྷན་པ་

ཚོས་འབྱུང་བད་ཉི་རོ་སྟེང་སྐད་ཅིག་གིས། རྒྱལ་ལུམ་དོ་རྗེ་ལག་མོ་ལི་ཁྲིའི་མངས། གྲི་གྲུག་ཐོད་ཐག་ལྷག་རྒྱ་ལྷ་ཡིས་སྐྱས། ཁ་རྩི་གཡོན་

CHURJUNG PEH NYI ROTENG KEHCHIG GI  
instantly, upon a chochong, lotus,  
sun-disc and corpse, appears

JALYUM DORJE PAGMO LITRI DANG  
the buddha-mother Dorje Pagmo,  
vermilion coloured,

TRIGUG TURTRAG CHAGJA NGAYI TREY  
with hooked cleaver, skull-cup with blood,  
and the five mudra ornaments,

KHATAM YUN  
supported on  
her left arm

བརྟེན་འབ་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱམ་ཚུལ། མེ་དབྱུང་དབུས་བཞུགས་ལྷེ་བར་ཨེ་དབུས་སྐྱ། དོན་ཀུན་སྐྱབ་བྱེད་འཁོར་ལོ་འོད་འབར་བའོ། ཞེས་ལྷེ་

TEN SHABNYI CHANG KUM TSUL  
is a khatanga, her two  
legs in dancing posture,

MEHPUNG U-SHUG TEWA EH U-SU  
surrounded by flames, at her navel  
in the middle of the syllable Eh,

DUNKUN DRUBJEH KHORLO U-BAR WAO  
is a wheel blazing light that  
accomplishes all wishes.

In the  
centre

བར་ཚོས་འབྱུང་དབུས་སྐྱ་བདུན་འཁོར་ལྷེ་བར་རྩེ་ འདབ་བཞེར་ཉ་རི་ས། རྩེ་མཐམ་སྐགས་སྟེང་གི་འོད་ཀྱིས་དོན་གཉིས་སྐྱབ་པར་མོས་ལ། ཨོ་བཟླ་བེ་རོ་ཅ་རྩི་ཡེ་ཉ་རི་ས།

of the chochong in the navel is a four petalled  
lotus with the syllable Hri at its center,

on the four petals  
Ha, Ri, Ni and Sa.

The mantra chain around the Hri emits  
light that accomplishes the two aims.

OM BENDZA BEROTSANI YEH HARINISA

Mila's Guru Yoga

བདུན	༄༅། །གཅིག་འདུས་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་དངོས། རྗེ་བཙུན་བཞད་པ་དོ་རྗེའི་ཞབས། རྩོ་སང་རས་དཀར་སྒྲ་གོས་ཅན། དབུ་སྐྱ་ཕྱིང་བུ་སྐྱ་	CHIGDU KHORLOI GONPO NGO <i>all gathered into one true lord of all,</i>	JETSUN SHEYPA DORJEI SHAB <i>the lord Shepa Dorje, (Milarepa),</i>	NGOSANG REHKAR LAGUR CHEN <i>greenish-blue, dressed in white cotton,</i>	U-TRA CHINGBU KU <i>with matted hair falling freely down</i>
	རྒྱབ་གྲོལ། ལྷག་གཡས་སྟོན་གྱི་ཐད་ཀར་བསྟེན། གཡོན་པས་མཉམ་གཞག་ཐོད་ཞལ་བསྐྱམས། ཞབས་གཉིས་ཕྱིད་པའི་སྐྱིལ་གྲུང་མཛད།	JAB DROL <i>his back,</i>	CHAGYEH NYENJI TEHKAR TEN <i>his right hand held beside his ear,</i>	YUNPAE NYAM SHAG TURSHEL NAM <i>the left holding a skull-cup in his lap,</i>	SHABNYI CHEHPAI CHILTRUNG DZEH <i>his legs are loosely crossed,</i>
	སྟོང་ཉིད་ཤེས་རབ་རྣལ་འབྱོར་མ། སྒོམ་ཐག་ཚུལ་གྱིས་སྐྱེལ་འབྱུང། ཡེ་ཤེས་འོད་ལྔའི་གཟི་བྱིན་འབར། གཞོམ་མེད་དོ་རྗེའི་མགུར་དབྱངས་	TONGNYI SHERAB NALJORMA <i>the voidness-wisdom yogini</i>	GOMTAG TSULGI KULA CHUR <i>embraces him as the meditation belt.</i>	YESHE U-NGAI ZIJIN BAR <i>Blazing magnificently with the five lights of wisdom,</i>	SHOM MEH DORJEI GUR YANG <i>singing indestructible vajra-songs</i>

Seven

བརྒྱ	༄༅། །གཟུགས་གྱི་སྐྱེ། མོས་པའི་སྟོང་འཚོམས་པར་རྣམ་རོལ་བ། དད་ལྡན་བསོད་ནམས་ཞིང་དུ་གཤེགས་སུ་གསོལ། མངོན་དགའ་ལ་	ZUGCHI KU <i>to tame,</i>	MURPAI LODANG TSAMPAR NAMROLWA <i>and emanate in a way suitable for this mind of pure trust,</i>	DEHDEN SONAM SHINGDU SHEGSU SOL <i>I pray come to this place of devotion and merit.</i>	NGON GAH LA <i>From 'Supreme-Joy'</i>
	སོགས་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ནས། དབང་ལྷག་བཞད་པ་དོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའི་གཙོ། བཀའ་བརྒྱན་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱ་མཚོ་ཡི་དམ་ལྷ། མཁའ་འགྲོ་ཚོས་	SOG DAGPAI SHINGKHAM LA <i>and the other pure lands</i>	WANGCHUG SHEYPA DORJE KHANDROI TSO <i>powerful Shepa Dorje, lord of dakinis,</i>	KAHJU DRUBTOB JAMTZO YIDAM LHA <i>with an ocean of realised ones of the Kagyu lineage, yidam deities,</i>	KHANDRO CHUR <i>dakinis, dharma protectors</i>
	སྟོང་འཁོར་བཅས་གཤེགས་སུ་གསོལ། ཨོ་ཨྱ་ར་སྒྲི་ལོ། བརྗ་ས་ལྷ་རེ། རྗེ་བཙུན་རས་པ་རྒྱལ་བ་སྐྱས་དང་བཅས། གདུལ་བྱའི་ཡུལ་ལ་སྐྱིང་	CHONG KHORCHEY SHEGSU SOL <i>together with their entourages, come I pray!</i>	EHAH RALI PEM BENDZA SAMADZA	JETSUN REPA JALWA SEH DANG CHEY <i>Lord Repa, Buddhas, bodhisattvas and their retinues,</i>	DULJAI YUL LA NYING <i>consider with love and compassion</i>

Eight

རྗེས་བཅུར་དགོངས་ཏེ། མཚོན་པའི་ཡུལ་དུ་བརྟན་པར་བཞུགས་ནས་ཀྱང་། ལུས་ངག་ཡིད་ལ་རྩོམ་རྩིན་ཆེན་པོ་བཞུགས་ཏེ། ཉེ་བརྒྱུ་སྤྱི་ས་མ་ཡ་སྤྱི་

JEH TSER GONG TEH  
*this place of taming,*

CHUHPAI YULDU TENPAR SHUGNEH CHANG  
*always remain in this place of offerings,*

LU NGAG YI LA DORJEI JINCHEN POB  
*bestow powerful vajra blessings  
on body, speech and mind.*

TIKTA BENDZA SAMAYA  
HUNG SATAM

ཡུལ་བཅུར་  
ཡུལ་བཅུར་

ཏོ། རྩོམ་རྩིན་སྤྱི་གསུང་བྱུགས་མཚོག་ཡོན་ཏན་དང་། རྩིན་ལས་མི་ཟད་རྒྱུ་གྱི་ལའོར་ལའི་བདག་སྤྱི་བས་གནས་ཀྱི་འདུས་རྩོམ་རྩིན་རྒྱལ་མཚན་

HO DORJEI KUSUNG TUG CHOG YUNTEN DANG  
*Vajra body, speech, mind,  
quality and activity,*

TRINLEH MIZEH JENJI KHORLOI DAG  
*lord of the inexhaustible  
wheel of ornamentation,*

CHABNEH KUNDU DORJE JALTSEN  
*within whom all sources of refuge  
are assembled: the vajra banner*

ལ། ལྗོགས་སྤྱི་གསུང་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་སྤྱི་གསུང་འཚལ་ལོ། བ་མོ་ན་མེ་སྤྱི། ཞིང་ཁམས་རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ཡིད་འོང་གྱི་

LA GOSUM GUPA CHENPOE CHAGTSAL LO  
*through my three gates,  
with great faith I prostrate.*

NAMO NAMA  
HUNG

SHING KHAM RABJAM JAMTSO TAYEH KUN  
*All of the infinite oceans of world systems,*

LHA DZEH YI-ONG CHI  
*clouds of offerings, divine*

Mila's Guru Yoga

སྤྱོད་གསུང་རྗེས་མོས་པའི་བུ་ལ་དགོངས། བཀའ་བརྒྱུད་སྤྱི་མ་ཡི་དམ་ལྷ། མཐའ་འགྲོ་ཚོས་སྤྱོད་སྤྱི་མའི་ལའོར། སྤྱི་བུ་འབྲིགས་པའི་

DROG TUGJEH MURPAI BULA GONG  
*thinking of his devoted child  
with compassion.*

KAJU LAMA YIDAM LHA  
*Kagyü lamas, yidams,*

KHANDRO CHURCHONG SUNGMAI KHOR  
*dakinis, dharma protectors, guardians,  
and their entourages,*

TRINTAR TRIGPAI  
*assemble in great clouds  
that surround him seated*

ཡུལ་བཅུར་  
ཡུལ་བཅུར་

དབུས་ན་བཞུགས། རྩོམ་རྩིན་གསུང་གྱི་འོང་ཟེར་གྱིས། མའོན་དགའ་ལ་སོགས་ཞིང་རྣམས་ནས། སྤྱི་བུ་དང་སྤྱི་གསུང་གཉིས་སྤྱི་མེད་པར་གྱུར། ཅང་ཏེ་ལྷ་

U-NA SHUG DORJE SUMJI OZER JI  
*at their centre. Rays of light from his three vajras*

NGONGAH LASOG SHING NAM NEH  
*go to all realms; Supreme-Joy, etc.*

CHENDRANG NYISU MEHPAR JUR  
*inviting them to merge inseparably with him. Call them  
with*

དེའི་བུའི་རྒྱས་བསྐྱེད། དད་མོས་གདུང་བའི་ལུགས་བསྐྱེད་ལ། སྤྱི། ཚོས་སྤྱི་མཐའ་འབྲེལ་གཤེགས་བཞུགས་མི་དམིགས་ཀྱང་། ལུགས་རྗེའི་སྤྱི་འབྲེལ་གང་འདུལ་

your damarau  
and bell. Then, to generate an intense  
yearning faith and devotion:

HUNG CHURKU KHACHAB SHEGSHUR MIMIG CHANG  
*Although the all-encompassing dharmakaya  
is unchanging and unmoving,*

TUGJEI JUTRUL GANGDUL  
*may the compassionate illusionary-  
body adopt whatever form necessary*

Mila's Guru Yoga



ལྷ	ལྷ། །ཡི་མཚོད་པའི་སྤྱིན། ཀུན་བཟང་རྣམ་པར་རོལ་པས་བཀའ་སྟེ་འབུལ། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་ཚོགས་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་ཤོག སུང་། <b>YI CHOPAI TRIN</b> <i>and delightful,</i>	<b>KUNZANG NAMPAR ROLPAE KANGTEH BUL</b> <i>all of Kuntuzangpo's offerings complete and whole I offer,</i>	<b>TSOG NYI YONG DZOG CHOCHI JALPOR SHOG</b> <i>fulfilling the two accumulations, may I become a dharma king.</i>	<b>PUNG</b> <i>Aggrigates, constitutants</i>	Nine
	ཁམས་སྐྱེ་མཚེད་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷ། རང་བཞིན་རྣམ་དག་དོ་རྗེའི་ཕོ་ཉ་མོ། འམ་མཁའ་གང་བས་སྤྲ་མའི་འཁོར་ལོར་མཚོད། རྟལ་ལྷ་རང་། <b>KHAM CHEHCHEH DUHPAI YONTEN NGA</b> <i>and sources, (skandhas, dhatus, and ayatanas), and the five sensual pleasures,</i>	<b>RANGSHIN NAMDAG DORJEI PO-NYAMO</b> <i>in their completely pure form as vajra messenger-goddesses,</i>	<b>NAMKHA GANGWAE LAMAI KHORLOR CHUH</b> <i>fill the sky and make offerings to the lama and entourage,</i>	<b>DUG NGA RANG</b> <i>may the five poisons,</i>	
	གྲོལ་སྐྱུ་ལྷ་ཐོབ་པར་ཤོག ཐབས་ཤེས་ཟུང་འཇུག་འགྱུར་མེད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས། བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་ཚེན་པོའི་དགའ་སྟོན་ལ། ཟག་མེད་ཉིང་འཛིན་། <b>DROL KU NGA TOBPAR SHOG</b> <i>self-liberated, become the five kayas,</i>	<b>TABSHEH ZUNGJUG JURMEH LHENCHIG CHEH</b> <i>may means and wisdom unified, unchanging, arise simultaneously as one.</i>	<b>DETONG YESHE CHENPOI GAH TONLA</b> <i>Celebrating bliss and emptiness - the great wisdom,</i>	<b>ZAGMEH TINGDZIN</b> <i>gaining control over the play</i>	

ལྷ	ལྷ། །རབ་འབྱམས་རྒྱ་མཚོའི་ཞིང་གི་འབྲོར་པའི་ཚོགས། མ་ལུས་སྟོ་ཡིས་སྤངས་ཏེ་འབུལ་ལགས་ན། དེ་སྟེད་འགོ་ཀུན་གྱུགས་རྗེས་། <b>RABJAM JAMTSOI SHING GI JORPAI TSOG</b> <i>the accumulated treasures from limitless ocean of worlds,</i>	<b>MALU LOYI LANGTEH BUL LAGNA</b> <i>without exception, all that I can hold in my mind I offer,</i>	<b>DE NYEH DROKUN TUGJEH</b> <i>having received it, please hold all beings</i>	Ten	
	བཟུང་དུ་གསོལ། བདག་ལུས་ལོངས་སྟོན་བདོག་པ་ཅི་མཚིས་དང་། སུང་ཁམས་སྐྱེ་མཚེད་འཕྲལ་ཡུན་འདུན་མར་བཅས། བདག་ཏུ་བཟུང་། <b>ZUNG DU SOL</b> <i>with your compassion.</i>	<b>DAGLU LONGCHUH DOGPA CHICHI DANG</b> <i>My body, possessions, and wealth, whatever there is,</i>	<b>PUNGKHAM CHECHEH TRELYUN DUNMAR CHEH</b> <i>aggrigates, constitutants and sources, (skandhas, dhatus, and ayatanas), both now and in the future,</i>		<b>DAGTU ZUNG</b> <i>myself, from</i>
	བའི་དངོས་པོར་གྱུར་ཚད་ཀུན། འབུལ་གྱིས་བདག་འཛིན་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། དངོས་དང་དངོས་མིན་མཐའ་ལས་ཡོངས་གྲོལ་ཞིང་། སྐྱེ་། <b>WAI NGURPOR JUR TSEH KUN</b> <i>this time on, all appropriate things</i>	<b>BULJI DAG DZIN SHIWAR JINJILOB</b> <i>I offer, grant you blessing that self-grasping be pacified.</i>	<b>NGODANG NGOMIN TAHLEH YONGDROL SHING</b> <i>Completely liberated from the extremes of real and unreal,</i>		<b>CHEH</b>

ཡི་ཤི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

འགག་གནས་གསུམ་འགོ་འོང་རྟག་ཆད་ཀྱི། མིང་མཚན་ལས་འདས་གནས་ལུགས་མཚུལ་མཚོག། སུལ་བས་རྗེ་བཙུན་བྱིད་དང་དབྱེར་མེད་ཤོག།

GAG NEHSUM DRO-ONG TAGCHEH CHI  
the three - birth, death and dwelling,  
going and coming, permanence and nihilation,

MINGTSEN LEHDEH NEHLUG MANDEL CHOG  
name and characteristic, transcending them all  
is the mandala of 'the way things are',

PULWAE JETSUN CHEH DANG YERMEH SHOG  
offering it, may I become  
inseparable from the noble one.

ཨོྲཱ་ཏུ་རུ་མཚུ་ལ་པུ་ཇ་མེ་གླ་ས་ལུ་བླ་སྤྱི་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུལྷོ། བསྟོན་པ་ནི། གུ་རུ་བ་མོ་སྤྱི། སྤྱིང་རྗེ་ཚེན་པོ་སེམས་ཚེན་པོ། དམིགས་པ་

OM GURU RATNA MANDALA PUDZA MEHGHA  
SA MUDRA SAPARANA SAMAYEH AH HUNG

Praises: Homage to  
the guru.

GURU NAMO HUNG NYINGJEH CHENPO SEM CHENPO  
Great compassion, great mind,

MIGPA  
great

ཚེན་པོ་སྤྱོ་ཚེན་པོ། གོ་ཆ་ཚེན་པོ་མཚོན་ཚེན་པོ། དཔའ་ཚེན་བྱོད་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོན། དད་པ་ཚེན་པོ་གུས་ཚེན་པོ། དམ་ཚིག་ཚེན་པོ་བརྟུལ་

CHENPO LO CHENPO  
perception,  
great rational,

GOCHA CHENPO TSON CHENPO  
great armour, great weapons,

PAHCHEN CHUHLA CHAGTAL TUH  
great hero, to you I prostrate.

DEHPA CHENPO GUH CHENPO  
Great faith, great respect,

DAMTSIG CHENPO DUL  
great commitment, great

Mila's Guru Yoga

ཡི་ཤི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

རོལ་བས་དབང་བསྐྱུར་ནས། སྤྱིད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱུལ་འཆིང་ལས་གྲོལ་བར་མཛོད། གང་ལ་ཐོག་མཐའ་དབུས་མེད་འཁོར་འདས་མེད། ཚོས་

ROLPAE WANGJUR NEH  
of stainless samadhi,

SIPAI DUG NGAL CHINGLAE DROLWA DZUH  
may I be released from the bonds of misery.

GANGLA TOGTAH U-MEH KHORDEH MEH  
Beyond beginning, middle or end,  
neither samsara nor nirvana,

CHUH  
the

གུ་རྩ་རང་བཞིན་གཏུག་མ་བྱུག་རྒྱ་ཆེ། ཡིད་བྱེད་ལས་འདས་འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག། རང་བཞིན་ལྷུན་གྲུབ་མཚོན་པ་ཚེན་པོ། ཨོྲཱ་བཙུན་

KUN RANGSHIN NYUGMA CHAGJA CHEH  
innate nature of all dharmas:  
the mahamudra,

YIJEH LEHDEH KHORSUM NAMPAR DAG  
transcending mental activity, the three spheres,  
(the actor, action & recipient), completely pure,

RANGSHIN LHUNDRUB CHUHPA CHENPO-OH  
natural and spontaneous - the great offering.

OM BENZDA

སར་པུ་ཇ་མེ་གླ་ས་ལུ་བླ་སྤྱི་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུལྷོ། རྗེ་ནང་གསང་བའི་མཚུལ་ནི། ཨོྲཱ་ཨུལྷོ། སྤྱིང་བཞིའི་འཛིག་རྟེན་རབ་འབྱམས་རྒྱུད་མཚམས་སྦྱོར།

SARWA PUDZA MEGHA SA MUDRA  
SAPARANA SAMAYEH AH HUNG

The outer, inner  
and secret mandala:

OM AH HUNG

LINGSHI JIGTEN RABJAM JU TSEN JOR  
The world of four continents,  
the universe continuum all united,

Mila's Guru Yoga

༄༅། །ཞུགས་ཆེ། བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་པོ་སྟོབས་ཆེན་པོ། སྐྱེས་མཚོག་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། ཤེས་རབ་ཆེན་པོ་ཐབས་ཆེན་པོ། བདེ་

SHUG CHEH                      TSONDRU CHENPO TOB CHENPO                      CHEH CHOG CHURLA CHAGTSAL TUH                      SHERAB CHENPO TAB CHENPO                      DE  
*discipline,                      great diligence, great strength,                      supreme being, to you I prostrate.                      Great intelligence, great method,                      great*

བ་ཆེན་པོ་གསལ་བ་ཆེ། སྟོང་པ་ཆེན་པོ་རྒྱ་ཆེན་པོ། ཐུབ་ཆེན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ས་ཆེན་པོ། ལམ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་

WA CHENPO SALWA CHEH                      TONGPA CHENPO JA CHENPO                      TUBCHEN CHURLA CHAGTSAL TUH                      TEGPA CHENPO SA CHENPO                      LAM CHEN YESHE CHENPO  
*bliss, great clarity,                      great emptiness, great depth,                      great ability, to you I prostrate.                      Great bearer, great ground,                      Great path, great wisdom,*

སྟེ། ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ་སྟོན་གྲགས་ཆེ། བདག་ཆེན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། ཞིང་ཁམས་ཆེན་པོ་སྤང་བ་ཆེ། རྗེ་འཕྲུལ་ཆེན་པོ་གདུལ་བྱ་ཆེ།

TEH                      YONTEN CHENPO NYEN DRAG CHE                      DAGCHEN CHURLA CHAGTSAL TUH                      SHINGKHAM CHENPO NANGWA CHEH                      DZUTRUL CHENPO DULJA CHEH  
*great qualities, great reputation,                      great lord, to you I prostrate.                      Great pure-land, great manifestation,                      great miracles, great conqueror,*

༄༅། །དབྱིངས་ཀྱི་ཕོ་བྲང་ན། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་ངོ་བོ་ཉིད། རང་སེམས་ཚོས་སྐྱེ་མཛོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པ། དཔལ་ལྷན་གྱི་

YINGCHI PODRANG NA                      DUSUM SANGJEH KUNJI NGOWO NYI                      RANGSEM CHURKU NGONSUM TUN DZEHPA                      PALDEN LA  
*dharmadhatu Ogmin,                      the essence of the Buddhas                      who clearly reveals my                      to the glorious*  
*of the three times*

མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ། ལུས་དང་ལོངས་སྟོན་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱུལ་བ་ཡི། མཚོན་པ་གྲུབ་གྱིས་མཚོན་ཅིང་བསྟོན་པར་བགྱི། སྤར་བྱས་སྤིག་པ་མ་

MA DAMPA LA CHAGTSAL                      LU DANG LONGCHUR YICHI TRULPA YI                      CHURPA KUNJI CHURCHING TUHPAR JI                      NGARJEH DIGPA MA  
*lama I prostrate.                      My body, wealth, and all                      all offerings together with praises I offer:                      All previous misdeeds*  
*mind-created things,                      without exception*

ལུས་སོ་སོར་བཤགས། སྤིག་པ་གཞན་ཡང་སྐྱབ་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། འགྲོ་གྲུབ་དགེ་བ་གྲུབ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་རྒྱུར་ལོ་བསྟོ་

LU SOSOR SHAG                      DIGPA SHEN YANG LENCHEH MIJIDO                      DROKUN GEWA KUNLA JEHYI RANG                      JANGCHUB CHOG GI JURNI NGO  
*I individually leave                      furthermore, henceforth I                      I rejoice in all the virtue of all beings.                      I dedicate my merit to be a*  
*behind, (confess),                      will not commit them.                      cause for supreme enlightenment*

ཡ་  
ཏཱ་  
ལཾ་  
པ་

བར་བགྱི། ལྷ་ངན་མི་འདར་བ་ལྷགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། ཐེག་མཚོག་ལྷ་མེད་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱེལ། བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་ཕྱོགས་

WAH JI NYA NGEN MIDAR SHUGPAR SOLWADEB TEGCHOG LAMEH CHOKHOR KORWAR KUL JAMDANG NYINGJEH CHOG  
*I implore you to remain unshakable with us in samsara, I beg you to turn the dharma-wheel of the supreme great vehicle. Full of impartial love and*

མེད་འབྱོངས་པ་དང་། རོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། རྒྱལ་བ་སྐྱས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། བདག་གིས་མངོན་སུམ་

MEH JONGPA DANG DUNDAM LHENCHIG CHEHPAI YESHE DEH JALWA SEHCHEY NAMCHI TOGPA TAR DAG GI NGONSUM  
*compassion, and the wisdom of simultaneously born truth, as realised by the Buddhas and their spiritual children, bless me that, through direct perception I may*

རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། ལྷ་ལུས་སྐྱེལ་སྐྱེར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། སྐྱོག་རྩོལ་ལོངས་སྐྱེར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། རང་

TOGPAR JINJILOB JULU TRULKUR TOGPAR JINJILOB SOG TSOL LONGKUR TOGPAR JINJILOB RANG  
*comprehend, bless me that I may realize the illusionary body to be nirmanakaya, bless me that I may realize the life-force to be sambhogakaya.*

Mila's Guru Yoga

ཡ་  
ཏཱ་  
ལཾ་  
པ་

བྱིན་རྒྱབས་ཆེན་པོ་དོན་ཆེན་པོ། ལྷ་བས་ཆེན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། ལྷ་ཆེན་གཟི་བརྗིད་ཆེན་པོ་པ། གསུང་དབྱངས་ཆེན་པོ་འོད་པོ་ཆེ།

JINLAB CHENPO DUN CHEHPO CHABCHEN CHUHLA CHAGTSAL TUH KUCHEN ZIJI CHENPOA SUNGYANG CHENPO O-PO CHEH  
*great blessings, great purpose, great refuge, to you I prostrate. Great presence, great splendor, great enlightened-songs, great brightness,*

མཁྱེན་པ་ཆེན་པོ་མཐུ་སྟོབས་ཆེ། དཔལ་ཆེན་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། བྱང་ཕྱོགས་སུན་པའི་སྐྱེག་རུམ་ན། གངས་ལ་ཉི་མ་གར་འབྲ་བ།

CHENPA CHENPO TUTOB CHEH PALCHEN CHUHLA CHAGTSAL TUH JANGCHOG MUNPAI MAG RUM NA GANGLA NYIMA SHAR DRAWA  
*great understanding, great power, great glory, to you I prostrate. You who light the darkness of the North, like the sun shining on snow,*

ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། ལྷུས་བྱ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། ལྷ་ར་ཡན་ལག་བདུན་གྱིས་ཚོགས་བསལ་བ་ནི། རོག་མིན་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་ཀྱི་

TUHPA GAH SHEH JAWA YI CHEHBU DELA CHAGTSAL TUH OGMIN CHOCHI YINGCHI  
*who is known as Tupagah, (Delightful to Hear), to that person I prostrate. Again, the seven branches for accumulating merit: From the palace in the*

Mila's Guru Yoga

༄༅། །སེམས་ཚོས་སྐྱུར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །སྐྱུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས། །དེ་ནས་སྤྲོ་མའི་དཀྱིལ་ལོངས་དང་རང་

**SEM CHOKUR TOGPAP JINJILOB** *bless me that I may realize my mind to be dharmakaya,* **KUSUM YERMEH CHARWAH JINJILOB** *bless me that the three kayas, inseparable, arises.* *Then the lama's mandala and one's own mind*

གི་སེམས། །གཏུག་མ་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གསུམ་པོ་དབྱེར་མེད་ལྷག་གྱུ་ཆེན་པོའི་ལྷ་བ་རང་བྱུང་རང་བབ་བཙོས་མེད་དུ་བསྐྱུང་ལ། །ཨོ་ཨུལྷུ་གུ་རུ་དུ་ས་བཟླ་རྩྱི་ །ཞེས་ཅི་རུས་

*because it is innately so, the three kayas, inseparable, mahamudra, arises by itself, self-settled, unartificial; and nurturing this:* **OM AH GURU HASA BENDZA HUNG** *Repeat to your ability.*

བསྐྱེད། །གཞན་ཡང་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་བཀའ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྱིན་རྒྱབས་དང་ལྡན་པ། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་

*Furthermore, recite the supplication that is full of precious Kagyu speech-blessings:* **MANAM KHADANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA** *All sentient beings, my mothers, as limitless as space, supplicate the Lama*

༄༅། །བསགས་ལ་མོས་གུས་ཀྱི་རྩལ་བསྐྱེད། །བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱོ་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ཚོས་ལམ་

*generating a fierce devotion.* **DAG DANG SEMCHEN TAMCHEH LOCHOSU DROWAR JINJILAB TO SOL** *Grant your blessing for me and all sentient beings that our minds turn to dharma,* **CHURLAM** *grant your blessing*

དུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ལམ་ལུའལ་པ་སེལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །ལུའལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་

**DU DROWAR JINJILAB TO SOL** *that we follow the path of dharma,* **LAM TRULPA SELWAR JINJILAB TU SOL** *grant your blessing that our way be cleared of obstacles,* **TRULPA YESHE SU CHARWAR JINJI** *grant your blessing that our illusions dawn*

བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །བདག་གི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་སྐྱིབ་པ་དང་། །ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་དང་། །བག་ཆགས་ཀྱི་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་

**LAB TO SOL** *into wisdom.* **DAG GI LEHDANG NYON MONGPAI DRIBPA DANG** *May my obscurations from karma and suffering,* **SHEYJAI DRIBPA DANG** *knowable obscurations,* **BAGCHAG CHI DRIBPA TAMCHEY DAHTA NYIDU** *and the obscurations from habitual patterns, all now*

ཡི་ཤུ་བུ་ལྷོ་པ་

དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། འདུས་ས་འདི་ཉིད་དུ་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ལུག་འདི་ཉིད་དུ་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་

DAGPAR JINJILAB TO SOL  
*be purified without exception,*

DUSA DINYIDU DAGPAR JINJILAB TU SOL  
*grant your blessing that in this very place they are purified,*

TUNDI NYIDU DAGPAR JINJI LABTU  
*grant your blessing that in this very session they are purified,*

གསོལ། བདག་གི་རྒྱད་འདི་དག་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། རྒྱད་འདི་རྣམ་པར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ད་ལྟ་ཉིད་དུ་གྲོལ་

SOL  
DAG GI JUDI DAGPAR JINJILAB TUSOL  
*grant your blessing that my very continuum be purified,*

JUDI NAMPAR DROLWAR JINJILAB TUSOL  
*Grant your blessing that this continuum be liberated,*

DATA NYIDU DROL  
*grant your blessing*

བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། འདུག་ས་འདི་ཉིད་དུ་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ལུག་འདི་ཉིད་དུ་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་

WAH JINJILAB TUSOL  
*that in this very moment it be liberated,*

DUGSA DINYIDU DROLWAR JINJILAB TUSOL  
*grant your blessing that in this very place it be liberated,*

TUNDI NYIDU DROLWAR JINJI LABTU  
*grant your blessing that in this very session it is liberated.*

Mila's Guru Yoga

ཡི་ཤུ་བུ་ལྷོ་པ་

སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ། མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་མ་ཀུན་བྱུང་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་གསོལ།

SANGJEH RINPOCHE LA SOLWA DEBSO  
*the precious Buddha,*

MANAM KHADANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA KUNCHAB CHOCHI KULA SOL  
*All sentient beings, my mothers, as limitless as space, supplicate the Lama, the all-embracing dharmakaya,*

བ་འདེབས་སོ། མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་མ་བདེ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐྱེ་ལ་གསོལ། བ་འདེབས་སོ།

WA DEBSO  
MANAM KHADANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA DECHEN LONGCHUH DZOGPAI KULA SOLWA DEBSO  
*All sentient beings, my mothers, as limitless as space, supplicate the Lama, the blissful sambhogakaya,*

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲོ་མ་ཕྱགས་རྗེ་སྐྱེ་ལ་བའི་སྐྱེ་ལ་གསོལ། བ་འདེབས་སོ། ཞེས་མ་ནམ་བཞི་བསྐོར་ཅི་རུས་

MANAM KHADANG NYAMPAI SEMCHEN TAMCHEH LAMA TUGJEH TRULPAI KULA SOLWA DEBSO  
*All sentient beings, my mothers, as limitless as space, supplicate the Lama, the compassionate nirmanakaya.*

*Repeat the cycle of four 'Manams' to your ability*

Mila's Guru Yoga

བུ་ལྷ་	༄༅། །གསོལ་། བདག་གི་རྒྱུད་ལ་ཉིང་རེ་འཛིན་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་བ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ང་ལྟ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་	SOL	DAG GI JULA TING NGEH DZIN CHOGTU JURPA CHINCHI MALOGPA CHEHWAR JINJILAB TUSOL	DATA NYIDU CHEY
		<i>Grant your blessing that irreversible supreme samadhi may arise in my continuum,</i>	<i>grant your blessing</i>	
	བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། འདུས་ས་འདི་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ལུན་འདི་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།	WAH JINJILAB TUSOL	DUGSA DINYIDU CHEWAR JINJILAB TUSOL	TUNDI NYIDU CHEWAR JINJI LABTU SOL
	<i>that in this very moment it arise,</i>	<i>grant your blessing that in this very place it arise,</i>	<i>grant your blessing that in this very session it arise,</i>	
	ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཏུ་གྱུར་བ་བྱིན་ཅི་མ་ལོག་བ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ང་ལྟ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།	YESHE CHOGTU JURPA CHINCHI MALOGPA CHEHWAR JINJILAB TUSOL	DATA NYIDU CHEWAR JINJILAB TUSOL	
	<i>Grant your blessing that irreversible supreme wisdom may arise,</i>	<i>grant your blessing that in this very moment it arise,</i>		

Fifteen

བུ་ལྷ་	༄༅། །བདེ་ཆེན་བརྗོད་མེད་རོ་ཡིས་ལྷོས། མིན་གསུམ་དག་པའི་ཕྱག་རྒྱས་བཅིངས། བསྐྱེགས་བཞུའི་ལམ་ནས་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས། མི་ལ་	DECHEN JUHMEH ROYI NYUR	SISUM DAGPAI CHAGJA CHING	SEGSUI LAMNEH LHENCHIG CHEH	MILA	
		<i>Intoxicated with inexpressible great bliss,</i>	<i>binding the three existences with the faultless mudra,</i>	<i>arising together with the path of burning and melting,</i>	<i>to</i>	
	མཚོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། རགས་སྣང་སྤྲ་ཐིག་ཟབ་མོ་བརྟེན། སྤ་སྐྱོང་བདག་བྱིན་བརྒྱབ་པར་མཛད། གསང་བའི་དབྱིལ་འཁོར་རིགས་	CHOGLA SOLWADEB	RAGNANG TRATIG ZABMO TEN	TRA NYONG DAG JINLABPAR DZEH	SANGWAI CHILKHOR RIG	
	<i>supreme Mila, I supplicate.</i>	<i>On the profound path of crude appearance in subtle bindu,</i>	<i>bestowing the blessing of subtle experience,</i>	<i>lord of the secret mandala</i>		
	ཀྱི་བདག་ མི་ལ་མཚོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། འཛག་མེད་གཙོ་མོར་ས་བོན་བཀྲོལ། མིན་དག་ལམ་དུ་སྐྱིད་རྗེས་ལེན། ལུས་པ་དྲག་པོའི་	CHIDAG	MILA CHOGLA SOLWADEB	DZAGMEH TSOMOR SABON TROL	SIDAG LAMDU NYINGJEH LEN	NUHPA DRAGPOI
	<i>lineage,</i>	<i>to supreme Mila, I supplicate.</i>	<i>Uniting with your consort without loosing your seed,</i>	<i>taking the highest worldly path of compassion</i>	<i>able to strongly manifest the</i>	

Sixteen



ཡི་ལྟ་བུ་གྲུབ་པ་

སྐྱུར་བཞེངས་པ། མི་ལ་མཚོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། བདག་ཀྱང་འཁོར་བ་མི་སྤོང་ཞིང་། ལྷང་འདས་ཞི་བར་མི་འཇུག་པར། མཁའ་སྤྱོད་

KUR SHENGPA MILA CHOGLA SOLWADEB DAGCHANG KHORWA MIPONG SHING NYANG DEH SHIWAR MI JUGPAR KHAHCHUH  
form of the deity, to supreme Mila, I supplicate. May I also not abandon samsara nor enter nirvana's tranquility, but like Mila,

དབང་ལྷུག་མི་ལ་ཡི། མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་གྲུར་ཅིག ཞེས་དང། རྗེ་མི་ལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། ཞེས་གདུང་ལུགས་

WANGCHUK MILA YI CHOG GI NGODRUB DRUBJUR CHIG JEH MILA SHEHPA DORJE LA SOLWA DEBSO  
powerful sky-goer, attain the highest accomplishments. Then: To the Lord Mila Shepa Dorje, I supplicate. Pray with a

དག་པོས་ལྷུང་ལྷུགས་གསོལ་བ་ཅི་ལྟས་གདབ་མཐར། རྗེ་སྐྱེ་ཚེ་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ནས། མཚན་ཐོས་ཚད་འཁོར་བ་དོང་སྤྲུགས་པ། རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་

JEH KU TSECHIG LA SANGJEH NEH TSENTUH TSEH KHORWA DONG TRUGPA NALJOR JI WANG  
forceful powerful longing that is as penetrating as you are able; then: Lord, having achieved buddhahood just hearing your name shakes samsara to its depths,

Mila's Guru Yoga

ཡི་ལྟ་བུ་གྲུབ་པ་

འདུག་ས་འདི་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ལུན་འདི་ཉིད་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་གོང་དང་སྐྱེལ་ལ་ཚར་གྲངས་གང་

DUGSA DI NYIDU CHEYWAH JINJILAB TUSOL TUNDI NYIDU CHEWAR JINJI LABTU  
grant your blessing that in this very moment it arise, grant your blessing that in this very session it arise, Linking this supplication to the previous praises

ལུས་གྱིས་གསོལ་བ་གདབ། རྒྱས་པར་སྦྱོན་འདིར་རྗེ་བཙུན་མི་ལའི་གསོལ་འདེབས་དམིགས་བསལ་རྒྱས་བསྐྱེས་གང་ཤེས་བྱ། ལྷིང་པོ་ལྷ་བུ་རྗེ་བརྒྱད་པའི་གསུང་ནི། བྱང་ཕྱོགས་

repeat as often as one can. If you wish to elaborate you may here add any praises to the noble Mila, short or expansive, that you know. This prayer, composed by the eighth lord (Karmapa Mikyo Dorje), is like the heart: JANGCHOG Taking birth

རྒྱུད་དུ་སྐྱེ་འབྱུངས་ཤིང་། འཛིག་རྟེན་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས་པར། དཀའ་བ་སྤྱད་པའི་ངོ་མཚར་ཅན། མི་ལ་མཚོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

JUDU KUTRUL SHING JIGTEN CHONJI MAGUR PAR KAHWA CHEHPAI NGOTSAR CHEN MILA CHOGLA SOLWADEB  
in the northern provinces, unobscured by worldly faults, practicing wondrous great activities, to supreme Mila, I supplicate.

Mila's Guru Yoga



༄༅། །ཡུག་རིན་པོ་ཆེ། དབལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་སྐུལ་པའི་སྐྱུ། པ་རྗེ་བཙུན་རས་པ་ཆེན་པོ་ལ། ལུ་མོས་གུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

CHUG RINPOCHE PAL SHEPPA DORJE TRULAI KU PA JETSUN REPA CHENPO LA BU MUGU DUNGWAE SOLWADEB  
yogin, to the glorious Shepa Dorje, to the father, great lord yogin, this child with yearning devotion prays,

ཡིད་ཐེ་ཚོམ་མེད་པའི་སློབ་གཏད་ལྟ། དུས་འདི་ཕྱི་ཀུན་ཏུ་བྱུགས་རྗེས་ཟུངས། ཚེ་ལོང་མེད་མི་རྟག་སྐྱོབས་སྐྱེས། ལྷོ་དམ་པའི་ཚོས་སུ་འགོ་བ་

YI TEHTSOM MEHPAI LOTAY SHU DU DICHU KUNTU TUGJEH ZUNG TSE LONGMEH MITAG CHOSHEH CHEH LO DAMPA CHUHSU DROWA  
with a mind free of doubt from this time onwards hold me in this impermanent life of no spare time may my mind turn to the true

དང་། ལམ་དམན་དང་ལོག་པར་མི་གོལ་བར། ཚོས་བྱས་ཚད་ལམ་དུ་འགོ་བ་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་སྤང་དོར་མི་འཚོས་ཞིང་། རྒྱུད་སྟོམ་པ་

DANG LAM MENDANG LOGPAR MI GOLWAR CHUR JEH TSEH LAMDU DROWA DANG LEH JU DREH LANGDOR MICHOL SHING JU DOMPA  
dharma, and not be led astray by lower false paths, may all my dharma practice follow the path unaffected by acceptance or rejection of karma, cause and effect, may I hold

༄༅། །ངང་རུབ་མལུལ་པ། ཏཱ་འདི་ཏུ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། ཨོ་ཨུཾ་ཧཱིཾ་གུ་རུ་རཱུ་སའ་སི་རི་ཧཱིཾ། སྐབས་འདིར་སློབ་ཚོགས་ཀྱི་ཡོ་བྱང་

NGODRUB MALUPA TEN DIRU TOBPAR JINJIOB OM AH HUNG GURU RATNA SARWA SIDDHI HUNG  
accomplishments grant your blessing that I accomplish them on this very seat. Here, if elaborating, cleanse and purify the materials

གང་འབྱོར་གཤམ། ཨོ་ཨུཾ་བི་མྱུ་རྩྱ་གྱི་ཏ་ཧཱིཾ་ཡེའ། བསཔ། ཨོ་སྲ་བླ་བ་བྱུ་རྩུཾ་སའ་རྩུཾ་མུ་བླ་ཧཱིཾ་ཧཱིཾ། ལྷུའ། མ་དག་དྲི་སྐྱངས་ཡེ་ཤེས་བྱ་རྩུཾ་འི་ནང་།

OM AH BI GHANENTA TRITA HUNG PEH cleanses. OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM purifies. MADAG DRIJANG YESHE BHENDHAI NANG  
for the feast-offering with these mantras: within the skull-cup of wisdom

ཚོགས་རྗེས་དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་བདུད་རྩིའི་མཚོ། འདོད་ཡོན་རྣམ་པ་དབག་མེད་འཚར་བ་ཡིས། ལྷོ་མེད་ལྷོ་མའི་དགྱིལ་འཁོར་མཉེས་བྱེད་གྱུར།

TSOG DZEHDAM YEH YERMEH DUTSI TSO DUHYUN NAMPAR PAGMEH CHARWA YI LAMEH LAMAI CHILKHOR NYEHJEH JUR  
are the host of commitment and wisdom offerings inseparable - an ocean of nectar of unfathomable desirables arises, pleasing the highest lama's mandala.



༄༅། །གསུང་རྩོ་རྗེའི་མགུར་དབྱངས་ཀྱི་རུ་རྩ། ཐུགས་བདེ་སྟོང་ཉིང་འཛིན་ཡ་ལ་ལ། མཚོག་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ག་ར་ར། མཚོག་ཡེ་

SUNG DORJEI GURYANG CHURURU TUG DEHTONG TING DZIN YALALA CHOG TUNMONG NGODRUB SHARARA CHOG YE  
your speech, melodious vajra songs your mind perfectly absorbed in of ordinary and supreme with the great  
of realization,- Kyururu, bliss and emptiness - Yalala, accomplishments - Sharara,

ཤེས་བྱིན་ཆེན་ཐིབས་སེ་ཐིབ། ཚོགས་འཁོར་ལོའི་འདུ་བར་གཤེགས་སུ་གསོལ། བྱི་གནས་ཁང་འོག་མིན་མཁའ་སྐྱོད་ཞིང་། རང་མཆེད་ལྷུ་མ་

SHE JINCHEN TIBSETIB TSOG KHORLOI DUWAR SHEGSUSOL CHI NEH KHANG OGMIN KHACHUH SHING NANG CHEH CHAM  
blessings of supreme please come to this feast-offering The outer world becomes within which  
wisdom - Tibsetib, gathering, (ganachakra). the pure-land Ogmin, your siblings are

དཔལ་བོ་རྣལ་འབྱོར་མ། བཅུད་ཟག་མེད་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཅི་ཆེ། འོན་ལྟར་སྐྱེས་ཚེས་སྐྱེ་རྗེན་པ་སྲ། དུས་སྟོན་ཐོག་འདི་རུ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

PAHWO NALJORMA CHUH ZAGMEH YESHE DUTSI CHEH DUN LHEN CHEH CHOKU JENPARU DU TENTOG DIRU JINJILOB  
great-warriors the inner content uncontaminated and the truth, co-emergent at this time, on this seat, for  
and yoginis, great wisdom nectar, dharmakaya, naked, this fruit grant your blessing.

༄༅། །བཞི་ཡི་ལྷ་ཚོགས་བསྐྱང་། མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྐྱེལ། གནས་གསུམ་དཔལ་བོ་མཁའ་འགྲོ་བསྐྱང་། ཐིན་ལས་རྣམ་

SHIYI LHATSOG KANG CHOG DANG TUNMONG NGODRUB TSOL NEHSUM PAHWO KHANDRO KANG TRINLEH NAM  
the four classes of bestow the ordinary and With the dakas and dakinis of the may I accomplish  
tantra satisfied, supreme accomplishments. three places satisfied,

བཞི་ཐོག་མེད་སྐྱབས། ཚོས་སྐྱོང་བཀའ་སྐྱོད་འཁོར་བཅས་བསྐྱང་། བསྟན་ལ་གཞོན་པའི་དབྱ་བགགས་སྐྱོལ། དམ་ཚིག་ཆགས་ཉམས་སོར་

SHI TOGMEH DRUB CHURCHONG KAHDUH KHORCHEH KANG TENLA NUHPAI DRAGEK DROL DAMTSIG CHAG NYAM SOR  
the four types of limitless With the dharma protectors may harm-doers, enemies May broken and damaged  
enlightened activity. and messengers satisfied, and obstacle-causers be liberated. commitments be restored,

ཚུད་ནས། སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱེ་མའོན་གྱུར་ཤོག ག་ཏ་ཅ་གྲ་ལྷ་ཇ་ལྷ་ཉི། བར་བ་དམ་ཚིག་གི་རྗེས་སུ་རོལ་ལ། ཉོ། རང་ལུས་གདན་གསུམ་ཚང་བའི་

CHUR NEH CHEHMEH CHUKU NGONJUR SHOG GANA TSATRA PUDZA KHAHI HO RANGLU DENSUM TSANGWAI  
may the unborn dharmakaya become manifest. Enjoy the middle portion To all the deities of the  
of the commitment substance. three seats of my body,

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་སྐྱོད་པ་

ལྷ་རྩེ། བར་གི་སློག་སྐྱུགས་སྤུལ་བ་ཡིས། ལྷུང་དུ་དོ་རྗེའི་ལམ་བཟོད་ནས། ལྷུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་འགྲུབ་གྲུང་ཅིག ལྷག་མ་རྣམས། ཚཱོ་ལྷུང་རྩི་གིས་བྱིན་

LHAR NANG GI SEGLUG PULWA YI NYURDU DORJEI LAMDRUH NEH CHAGJA CHENPO DRUBJUR CHIG OM AH HUNG  
I offer the inner poured fire-offerings, may I quickly traverse the vajra path, and accomplish mahamudra. The remainder: to bless.

བརྒྱབས་ནས། ཚོགས་ལྷག་ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་མཚོ་འདི། གནས་ཡུལ་དུར་ཁྲོད་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཉལ་བའི། བསྟན་སྲུང་རྣལ་འབྱོར་སྦྱོང་བའི་

TSOG LHAG YESHE DUTSI JAMTSONI NEHYUL DUR TRUH JIGTEN KHAM NYULWAI TENSUNG NALJOR CHONGWAI  
The remaining feast-offering, to you who dwell in charnel grounds and roam the world, to the host of guardians of the teachings and protectors of

ཚོགས་ལ་འབུལ། ཐ་ཚིག་མ་བསྟེལ་རྣལ་འབྱོར་གྲོགས་མཛོད་ཅིག ཅེས་བསྟོའོ། རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་ནི། རྗེ་བཙུན་རས་པ་རྩ་གསུམ་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས།

TSOG LA BUL TA TSIG MA NYEL NALJOR DROG DZUH CHIG JETSUN REPA TSASUM LHATSOG CHI  
practitioners, do not forget your sacred oath to be helpful to practitioners. Thus Then the Cotton-clad lord and the host of deities of the three roots,

Mila's Guru Yoga

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ལྷ་སྐྱོད་པ་

ཚོགས་རྗེས་རྣམས་ཆ་གསུམ་དུ་བགོས་པའི་ཕྱད་སྐྱེ་མའི་མཁུལ་གྱི་དུང་དུ་སྤུལ་ལ། རོ། ཚོགས་མཚོད་ཟག་མེད་བདུད་རྩིའི་མཚོ། ཡེ་ཤེས་རོལ་པའི་མཚོད་སྒྲིན་འདི།

HO TSOG CHUH ZAGMEH DUTSI TSO YESHE ROLPAI CHUHTRIN DI  
Divide the feast-offering into three and offer the 'puh' to the lama's mandala, in this way offer to the honoured guests. The feast offerings; a stainless ocean of nectar, this cloud of wisdom enjoyment offerings,

སྐྱུབས་གནས་ཀྱི་འདུས་འགོ་བའི་མགོན། མཁའ་འགྲོའི་དབང་ལྷུག་རས་པ་ཚེ། རྗེ་བཙུན་བཞད་པ་དོ་རྗེ་དང་། ཡི་དམ་དཔལ་པོ་རྣལ་

CHABNEH KUNDU DROWAI GON KHANDROI WANGCHUG REPA CHEH JETSUN SHEHPA DORJE DANG YIDAM PAWO NAL  
I offer to the embodiment of all refuges, the protector of beings, the powerful cotton-clad lord of dakinis, to the lord Shepa Dorje (Laughing Vajra - Milarepa), to yidams, dakas,

འབྱོར་མ། ཚོས་སྲུང་བཀའ་སྦྱོང་བཅས་ལ་འབུལ། བཀའ་བརྒྱན་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱ་མཚོ་བསྐྱང་། ཚོ་གཅིག་མཛོད་འཚང་རྒྱ་བར་མཛོད། ལྷུང་སྟེ་

JORMA CHUSUNG KADONG CHEHLA BUL KAHJU DRUBTOB JAMTSONI KANG TSECHIG NGON TSANG JAWAH DZEH JUDEH  
dakinis, guardians of the Dharma, and messengers; to you all I offer. With the ocean of Kagyu accomplished-ones satisfied, may I clearly become a buddha in one lifetime. With the deities of

Mila's Guru Yoga

ཉེར་གཏིག་

༄༅། །བདག་རྒྱུད་སླིན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་སཱ། གསོལ་བ་བཏབ་པས་འཁོར་རྣམས་འོད་དུ་ལྷ། གཙོ་བོའི་སྐྱུར་ཐིམ་དེ་ཡི་གནས་

DAGJU MINCHING DROLWAH JINJIOB SOLWA TABPAE KHORNAM U-DU SHU TSOWOI KURTIM DEYI NEH  
*grant your blessing that my continuum through this supplication the which is absorbed into  
 is ripened into liberation entourage melts into light, the central figure and*

གསུམ་ནས། བྱིན་སྐྱབས་འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་འཕྲོས། བདག་གི་གནས་གསུམ་ལ་ཐིམ་སྒོ་གསུམ་གྱི། སློབ་དག་བླམ་གསང་

SUM NEH JINLAB OZER KARMAR TINGSUM TRUH DAG GI NEHSUM LA TIM GOSUM JI DRIBDAG BOOM SANG  
*from his blessings in the form of white, red, and blue lights radiate out, and melt into my three places, and bestowing  
 three places, purifying my three gates' obscurations the supreme*

ཤེར་ཡེའི་དབང་མཚོག་ཐོབ། སྐྱུ་གསུམ་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་སྐལ་ཅན་བྱས། མོས་གྲུས་བྱགས་གྱིས་རྗེ་བཙུན་འོད་དུ་ལྷ། སྤྱི་བོ་ནས་ལྷགས་

SHER YEI WANGCHOG TOB KUSUM NGONTU JEHPAI KALCHEN JEH MUGU SHUGCHI JETSUN U-DU SHU CHIWO NEH SHUG  
*vase, secret and wisdom through great merit the three kayas become evident. Through the strength of devotion melts into the  
 (prajna-jana) empowerments, the lord dissolves into light, crown of my head*

Twenty One

ཉེར་གཏིག་

༄༅། །འབྲི་བ་བཅད། དག་སྣང་དང་མོས་གྲུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པས་བསྐྱོམ་མེད་ཡེངས་མེད་ཀྱི་དྲན་ཤེས་ཚུ་བོའི་རྒྱུན་བཞིན་དུ་བརྟན་ནས། གནས་ལྷགས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་བོའི་གཏན་སྲིད་ཆོ་

to worldly appearance. Cultivate the sacred outlook of continuous unbroken devotion, without distraction then it will be possible in one life  
 holding the awareness effortlessly, steadfastly, like a great river always flowing, to achieve the realization of

གཙིག་ལ་ཟིན་བར་བྱའོ། བསྐྱོ་སྐྱོན་ནི། དགོ་བ་འདི་དང་དུས་གསུམ་བསགས་པ་ཡི། དགོ་ཀུན་སྲས་བཅས་རྒྱལ་བས་བསྐྱོས་པ་ལྟར།

GEWA DI DANG DUSUM SAGPAYI GEKUN SEHCHEH JALWAE DUHPA TAR  
*This merit, and my merit accumulated I dedicate it all, as did the  
 throughout the three times, Buddhas and bodhisattvas,*

མི་གནས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ་བར་བཀྱི། ཟུང་འཇུག་གོ་འཕང་ཆོ་འདིར་འཐོབ་པར་ཤོག། སྐྱུ་བ་ལ་བརྩོན་པ་མཐར་ཐུན་ཞིང་། འཇུག་

MINEH JANGCHUB CHENPOR NGOWAH JI ZUNGGJUG GOPANG TSEDIR TOBPAR SHOG DRUBLA TSONPA TARCHIN SHING TRUL  
*to the non-dwelling great enlightenment may the status of unification be realised in here in this life, accomplishing this through  
 diligence, may I finally*

Twenty Two

མེ་ལོ་ལྷན་པ་  
ལྷན་པ་

པའི་ས་བོན་རྒྱུན་ཚད་ནས། རྗེ་བཙུན་རས་པ་ཚེན་པོ་དང་། རྣམ་ཐར་སྤྱོད་ལས་མཉམ་གྱུར་ཅིག      ཤིས་བ་བརྗོད་པ་ནི།      བཀའ་བརྒྱུད་སྲ་  
**PAI SABON JUNCHEH NEH**                      **JEHTSUN REPA CHENPO DANG**                      **NAMTAR TRINLEH NYAM JUR CHIG**                      **KAJU LA**  
*interrupt the very seeds of confusion,*                      *may I, like the great lord Milarepa,*                      *achieve complete liberation.*                      *Auspicious prayers:                      The Kagyu lamas' blessings*  
 མའི་བྱིན་རླབས་སྤྱོད་ཚེན་འབྲིགས། ཡི་དམ་ལྷ་ཚོགས་དངོས་གྲུབ་ཚར་གྱུན་འབབས། མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྦྱོང་སྤྱོད་ལས་འབྲས་བུ་སྤྱིན། འོན་  
**MAI JINLAB TRINCHEN TRIG**                      **YIDAM LHATSOG NOGDRUB CHARJUN BEP**                      **KHANDRO CHOCHONG TRINLEH DREHBU MIN**                      **DUN**  
*gather in great billowing clouds,*                      *may the host of yidams send down a rain of blessings,*                      *may the dakinis and dharma protectors ripen the fruits of activity,*  
 གཉིས་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པའི་བཀའ་ཤིས་ཤོག      དཀྱིལ་འཁོར་གྱུན་གཙོ་སྲ་མ་རྒྱུབ་པ་ནི། རྒྱལ་བས་རྒྱུད་སྤེ་གྱུན་ནས་ཡང་ཡང་བསྐྱེད། སྲ་མ་གྲུབ་པའི་དབང་ལྷན་མི་ལ་རྗེ།  
**NYI LHUNJI DRUBPAI TASHI SHOG**  
*for the benefit of oneself and others may auspiciousness spontaneously arise.*                      *The accomplishments of the lama, lord of all mandalas,*                      *are praised again and again by the Buddha in the tantras,*                      *accomplished lama, the powerful lord Milarepa,*

Mila's Guru Yoga

མེ་ལོ་ལྷན་པ་  
ལྷན་པ་

རང་དང་དབྱེར་མེད་འབྲེས། ལྷན་སྦྱེས་སྤྱིབ་དག་དོན་གྱི་དབང་བཞི་ཐོབ། རོ་བོ་ཉིད་སྐྱའི་ས་བོན་རྒྱུད་ལ་བཞག      གསང་གསུམ་སྒོ་གསུམ་  
**RANG DANG YERMEH DREH**                      **LHENCHEH DRIBDAG DUNJI WANGSHI TOB**                      **NGOWO NYIKUI SABON JULA SHAG**                      **SANGSUM GOSUM**  
*merging inseparably with me,*                      *dualistic obscurations are purified and the fourth empowerment is gained,*                      *and svabhavikakaya's seed is planted in one's continuum,*                      *his three secrets and my three doors*  
 དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་གྱུར། དོན་དམ་ཚོས་སྦྱོ་བྲལ་བདེ་བ་ཆེ། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་གཞུག་མ་ལྷན་ཅིག་སྦྱེས། ལྷན་སྤྱོད་སྤྱུག་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཨེ་མ་ཏོ།  
**YERMEH ROCHIG JUR**                      **DUNDAM CHUKU LODREL DEWACHEH**                      **YILA MIJEH NYUGMA LHENCHIG CHEH**                      **NANGSI CHAGJA CHENPO EHMAHO**  
*become inseparable, of one-taste,*                      *the ultimate truth, the dharmakaya, free from rational mind - great bliss,*                      *simultaneously co-emergent, the mind rests naturally without activity,*                      *all phenomenal existence, mahamudra Ehmaho! (An expression of wonder).*  
 ཞེས་མ་བཅོས་ཐ་མལ་གཞུག་མའི་ཤིས་པ་ཅི་གནས་པ་ཅི་གནས་སུ་བསྐྱུང་ཞིང་། རྗེས་ཐོབ་ཏུ་སྦྱང་སྤྱོད་སྤྱུག་མ་ཚོས་སྦྱའི་རོལ་པར་ལམ་དུ་ཁྱེད། ཚོས་བརྒྱུད་ལ་ཐོག་བརྗེས་བཏང་། འདིར་སྦྱང་གི་  
*Thus, rest the mind unartificially in the innate awareness for as long as possible,*                      *afterwards take the path through appearance-existence seeing it as the play of the lama-dharmakaya.*                      *Crush the eight worldly considerations,*                      *cut through attachment*

Mila's Guru Yoga

༄༅། །མཚན་ཙམ་ཐོས་ཀྱང་སྐྱེ་བ་བདུན་བརྒྱད་དུ། ངན་སོང་སྐྱེ་གཙོད་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས། ད་ལྟ་བུང་འཇུག་ཆེན་པོའི་རྒྱལ་མང་བཞུགས། འཕོར་འདས་བདུན་གཡོ་མ་ལུས་བྱིན་གྱིས་

*only hearing his name rebirth in the hell realms, Now he dwells in the realm blessing the animate and inanimate will stop for seven lives so he has promised. 'The Great Union', throughout samsara and nirvana*

བརྒྱབས། །གསོལ་བ་བཏབ་ན་བྱུགས་རྗེས་ངེས་པར་གཟིགས། །བྱིན་རྒྱབས་ཟིལ་ཆེན་དད་ལྷན་ཡོངས་ལ་འབེབས། །དེ་ཕྱིར་སྐྱབ་བརྩོན་རྣལ་འབྱོར་དབང་ལྷུག་མཚོག། །སྤང་ཅེ་འི་རི་ཁྲོད་ཞབས་གྱིས་

*without exception, whenever you beseech him, through his compassion he will certainly see, and through your faith a blessing of great wonder will descend. This was composed at the diligent and outstanding Naljor Wangchug of Nangtso Ritro's persistent*

རིང་མོ་ནས། །བསྐྱེད་པོར་རྗེ་བརྩུན་རས་པའི་བཀའ་བརྒྱུད་པ། །ཀམ་ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །དཔལ་སྤྲངས་ཡང་ཁྲོད་དེ་ལྷོ་གོ་འི་ཚལ། །ཅུ་འདྲ་རིན་ཆེན་བྲག་གི་སྐྱབ་གནས་སུ། །སྤྲང་

*requests, by a follower of Jetsun Repa's Kagyupa sect, called Karma Ngagwang Yonten Gyamtsso, (1st Jamgon Kongtrul), in the Dewakoti gardens of Palpung Monastery, at the place of accomplishments Tsadra Rinchen crag,*

མཉམས་སྲུང་བྱེད་པ།

འདིར་འབྲེལ་ཚད་འགོ་བ་མ་ལུས་པ། རྗེ་བཙུན་རས་པ་ཚེན་པོས་རྗེས་འཛིན་གོག །།

*so that every single being  
coming in contact with it,*

*may accomplish as the  
great lord Milarepa.*

*Mila's Guru Yoga*