



༄། ར་མོ་གུ་རུ་གྲུ་སུ་ན་ཡེ།

Namo guru shakyamuniye!

དེ་ཡང་མདོ་ཉིང་འཇིག་རྒྱལ་པོ་ལས། འཆག་དང་འདུག་དང་འགྲུང་དང་ཉལ་བ་ན། །
 མི་གང་ཐུབ་པའི་བསྐྱེད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས། །
 དེ་ནི་རྒྱ་ཆེན་སྤངས་འདུལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་དང་། རྒྱ་ལྷན་དག་ནི་གསེར་གྱི་མདོག་འདྲ་བས། །
 འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ཀུན་ནས་རབ་ཏུ་མཛེས། །དམིགས་པ་འདི་ལ་གང་གི་སེམས་འཇུག་པ། །
 བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དེ་ནི་མཉམ་བཞག་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དུ།
 བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ་མཚུངས་པ་མེད་པ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་རྣལ་
 འབྱོར་དུ་བྱ་བ་ནི། འདི་ཉི་མེ།

In the Samadhiraja Sutra it is said: “Those who, while walking, sitting, standing, or sleeping, recollect the moon-like Buddha, will always be in Buddha’s presence, and will attain the vast nirvana.” And: “His pure body is the colour of gold, beautiful is the Protector of the World. Whoever visualizes him like this practices the meditation of the bodhisattvas.” In keeping with this, we should practice remembering our incomparable teacher, the Lord of Sages, in the following way:

Short Refuge Prayer

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།
 བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བབྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འབྲུབ་པར་ཤོག།

SANGYE CHÖ DANG TSOK KI CHOK NAM LA/ CHANG CHUB BARDU DAK NI KY-
 AB SU CHI/ DAK GI JIN SOK GYI PÉ SÖNAM KYI/ DRO LA PHEN CHIR SANGYÉ
 DRUB PAR SHOK

In the Buddha, the Dharma and the Supreme Assembly, I take refuge until I attain enlightenment. Through the merit of practicing generosity and so on, may I attain buddhahood for the benefit of all beings.

ལན་གསུམ། ཚད་མེད་བཞི་བསྐྱོམ་པ་ཚུན་དུ་བཏང་ནྟེ།

Recite this verse three times. Then cultivate the four immeasurables, by saying:

Four Immeasurables Prayer

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ཕྱན་པར་གྱུར་ཅིག།
 སྐྱག་བསྐྱེད་དང་སྐྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
 སྐྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
 ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྐྱོམ་ཚད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། །

SEMCHEN TAMCHÉ DEWA DANG DEWÉ GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK/
 DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRALWAR GYUR CHIK/
 DUG NGAL ME PÉ DEWA DANG MI DRALWAR GYUR CHIK/
 NYE RING CHAK DANG NYI DANG DRAL WÉ TANG NYOM TSÉ ME PA LA
 NÉ PAR GYUR CHIK

May all sentient beings enjoy happiness and the causes of happiness!
 May they be free from suffering and the causes of suffering!
 May they never be separated from the sacred happiness devoid of suffering!
 And may they dwell in boundless equanimity that is free from attachment and aversion!

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྤང་ལ་རང་བཞིན་མ་གྲུབ་པའི་དོན་ཡིད་ལ་དྲན་པའི་ངང་ནས།

Bringing to mind how all phenomena appear and yet lack inherent existence, recite the following:

Visualization

ཨཾ་ཀྱེ་མེད་མོང་པ་ཉིད་དང་ཉེན་འབྱུང་གི། ལྷང་བ་འགག་མེད་ཟུང་འཇུག་སྐྱུ་མའི་ཚུལ། །
རང་མདུན་ནམ་མཁར་མཚོད་སློན་རྒྱ་མཚོའི་དབུས། །རིན་ཆེན་སང་ཁྲི་བད་ཉི་ཟླ་བའི་སྟེང་། །
སྟོན་པ་མཚུངས་མེད་ཤྲུག་སང་གེ་ནི། །

AH KYE MÉ TONG PA NYI DANG TEN JUNG GYI/ NANG WA GAG MÉ ZUNG JUK
GYUR MÉ TSÜL/ RANG DÜN NAM KHA CHÖ TRIN GYATSÖ Ü/ RINCHEN SENG TRI
PÉ NYI DAWÉ TENG/ TÖNPA TSUNG MÉ SHAKYA SENGÉ NI/

Ah! Unborn emptiness and the unceasing appearances of dependent arising are the way of illusory unity. Before me in the sky, amidst vast clouds of offerings, on a jeweled lion throne, and lotus, sun and moon disc seats, the incomparable teacher, Lion of the Shakyas.

གསེར་གྱི་མདོག་ཅན་མཚན་དང་དཔེ་བྱད་ལྗན། ། ཚོས་གོས་གསུམ་གསོལ་དོ་རྩེ་སྐྱེལ་ཀྱང་བལྟགས། །
བྱུག་གཡས་ས་གཞོན་བྱུག་རྒྱ་ལེགས་བརྒྱུངས་ཤིང། ། བྱུག་གཡོན་མཉམ་བཞག་བདུད་ཚིའི་ལྷུང་བཟེད་བསྐྱམས། །
གསེར་གྱི་རི་ལྗར་གཟེ་བཟེད་དཔལ་འབར་བ། ། ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེར་དྲ་བས་མཁའ་དབྱིངས་བྱུབ། །

SER GI DOK CHEN TSEN DANG PÉ JÉ DEN/ CHÖ GÖ SUM SÖL DORJÉ KYIL TRUNG
SHUK/ CHAK YÉ SA NÖN CHAK GYA LEK KYANG SHING/ CHAK YÖN NYAM
SHYAK DÜDTSI LHUNG ZÉ NAM/ SER GYI RI TAR ZI JI PAL BAR WA/ YESHÉ ÖZER
DRA WÉ KHA YING KHYAB/

His body the colour of gold, adorned with major and minor marks. Clad in the three Dharma robes, he sits in vajra posture. His right hand gracefully poised in the earth-touching mudra, and his left hand in the gesture of meditation, holding an alms-bowl full of nectar. Like a mountain of gold, magnificent, he shines in splendor, spreading beams of wisdom light across the whole expanse of space.

ཉེ་བའི་སྐས་བརྒྱད་གནས་བརྟན་བརྩུ་དྲུག་སོགས། ། འཕགས་ཚོགས་རྒྱ་མཚོའི་འཁོར་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཞིང་། །
དྲན་པ་ཅོམ་གྱིས་སླིད་ཞིའི་མཐའ་གཉིས་ལས། ། རྣམ་གྲོལ་བདེ་བ་མཚོག་གི་དཔལ་སྦྱེལ་བ། །
སྐྱབས་ཀྱན་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་ཆེན་པོར་གསལ། །

NYE WÉ SÉ GYÉ NETEN CHU DRUK SOK/ PHAGTSOK GYATSÖ KHOR GYI YONG
KOR SHYING/ DRENPA TSAM GYI SI SHYI TANYI LÉ/ NAMDRÖL DEWA CHOK GI
PAL TSÖL WA/ KYAP KÜN DÜPÉ DAK NYI CHEN POR SAL/

The Eight Close Sons, Sixteen Elders and the like - a vast, ocean-like retinue of noble beings encircles him all around. Simply think of him and he grants the glory of the highest bliss: Liberation from samsara and nirvana, the two extremes. He is the Great Being, perfect embodiment of every source of refuge.

ཞེས་དེ་ལྟར་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐུ་ལ་དམིགས་ཏེ་དེ་ན་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་སྐུ་པའི་སེམས་
 བསྐྱེད་མ་ཐག་ཏུ། སངས་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐུ་ལ་ཕྱོགས་དང་དུས་གང་དུ་ཡང་ཉེ་རིང་མི་མངའ་བའི་སྤྱིར།
 གང་དུ་དམིགས་པ་དེ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་བཞུགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མདོ་ལས། གང་ཞིག་སངས་རྒྱལ་ཡིད་བྱེད་པ། །དེ་ཡི་མདུན་ན་དེ་བཞུགས་ཏེ། །
 ཏྟག་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས་བྱེད་ཅིང་། །ཉེས་པ་ཀུན་ལས་རྣམ་པར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་ཤིང་།
 རྒྱལ་བ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་ནས་ཚོགས་བསགས་པ་ཡང་མི་ཟད་པའི་དགེ་རྩ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཏེ། སེམས་པོ་ཆེ་ལས། །
 རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཚོན་པ་བྱས་པས་ཀྱང་། །
 ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ཕྱང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །
 ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྟུན་ཐམས་ཅད་སྤང་འགྱུར་དུ། །
 འདུས་བྱས་འདི་ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར། ཞེས་དང་། དེའི་མདུན་དུ་སློན་ལམ་རི་ལྟར་བཏབ་པ་ཡང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར་སྟེ།
 འཇམ་དཔལ་ཞིང་གི་ཡོན་ཏན་བཟུང་བ་ལས། །ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་རྐྱེན་བཞིན་ཏེ། །
 འདུན་པའི་ཚེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །གང་གིས་སློན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །
 དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པའི་ཚུལ་རྣམས་ལ་ངེས་པ་བརྟན་པོ་བསྐྱེད་དེ།

Visualize the form of the Buddha in this way, and imagine that he is actually there, in front of you. The instant that you generate this thought—as the buddhas’ wisdom body is not constrained by limits like time or location—he will certainly be there. One of the sutras says: Should anyone think of the Buddha, he is there, right in front of them, constantly granting his blessings and freedom from all harm. The merit gained through visualizing the Buddha is inexhaustible; it is a source of virtue that will never go to waste. As it says in the Avatamsaka Sutra: By seeing, hearing or offering to the buddhas, a boundless store of merit is amassed. Till we are rid of all the destructive emotions and the suffering of samsara, this compounded merit will never go to waste. Also, whatever prayers of aspiration we make before the Buddha will be fulfilled.

As it says in the Teaching on the Qualities of Mañjushri’s Pure Land: Everything is circumstantial and depends entirely on our aspiration. Whatever prayers of aspiration we make the results we will gain accordingly. Generate firm conviction in these statements, and recite the following:

སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཚུན་ལྡན་སྟོགས་མའི་ཞིང་། ། བརྒྱུད་ནས་སློན་ལམ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུར་བཏབ། །
 བད་དཀར་ལྟར་བསྟུགས་མཚན་ཐོས་སྤྱིར་མི་ལྟོག། ། སྟོན་པ་སྤྱགས་རྗེ་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

NYING JÉ CHEN PÖ TSÖ DEN NYIK MÉ SHING/ ZUNG NÉ MÖN LAM CHEN PO NGA
 GYA TAP/ PE KAR TAR NGAK TSEN TÖ CHIR MI DOK/ TÖN PA TUK JÉ CHEN LA
 CHAK TSAL LO/

With your great compassion, you embraced this turbulent and degenerate world, and made five hundred mighty aspirations. You are as exalted as the white lotus; whoever hears your name shall never return to samsara - most compassionate teacher, to you I pay homage!

བདག་གཞན་སྒོ་གསུམ་དག་ཚོགས་ལོངས་སྤོང་བཅས། ། ཀུན་བཟང་མཚོན་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབྲུལ། །
 རོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྱི་ལྷུང་མ་ལུས་པ། ། སྤྱིང་ནས་འགྲོད་པ་དྲག་པོས་སོ་སོར་བཤགས། །
 འཕགས་དང་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོའི་དག་བ་ནི། ། དུས་གསུམ་བསགས་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །

DAK SHYEN GO SUM GÉ TSOK LONGCHÖ CHÉ/ KUNZANG CHÖPÉ TRIN DU MIG
 NE BUL/ TOK MENÉ SAK DIK TUNG MA LÜ PA/ NYING NÉ GYÖPA DRAKPÖ SOSOR
 SHAK/ PHAK DANG SOSÖ KYEWÖ GEWA NI/ DÜ SUM SAK LA JÉSU YIRANG NGO/

All my own and others' virtues of body, speech and mind, together with all our possessions, visualized like Samantabhadra's offering clouds, I offer to you. All the harmful actions and transgressions I have committed throughout beginningless time, each and every one I now confess, with intense and heartfelt regret. In all virtuous actions, of the noble ones and ordinary beings, accumulated throughout the past, present, and future, I rejoice.

ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་ཚུལ། ། ལྷོགས་བཅུར་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །
 ལྷོད་ནི་ནམ་མཁའ་རྣམས་ལེ་ཤེས་སྐྱེ། ། དུས་གསུམ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞུགས་མོད་ཀྱི། །
 གངལ་བྱའི་སྤང་ངོར་སྐྱེ་འཇིག་ཚུལ་སྤོན་ཀྱང་། ། སྤུལ་པའི་གཟུགས་སྐྱེ་ཉག་ཏུ་སྤང་བར་མཛོད། །

ZAB CHING GYA CHÉ CHÖ KYI KHOR LÖ TSÜL/ CHOK CHUR GYÜN MI CHE PAR
 KOR DU SÖL/ KHYÖ NI NAM KHA TA BÜ YESHÉ KU/ DÜ SUM PHO GYUR MÉ PAR
 SHYUK MÖ KYI/ DÜL JÉ NANG NGOR KYÉ JIK TSÜL TÖN KYANG/ TRÜL PÉ ZUK
 KU TAK TU NANG WAR DZÖ/

Turn the Wheel of the profound and vast Dharma teachings, ceaselessly and in every direction, I pray! Your wisdom body is like space, and remains changeless throughout past, present and future. Yet in the perception of those to be guided, you go through the display of birth and death, even so, let your form body continue always to appear.

བདག་གིས་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དག་ཚོགས་ཀྱིས། ། མཁའ་ཁྱབ་འགོ་བ་ཀུན་ལ་ཕན་སྤོང་དུ། །
 ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཉག་ཏུ་ཉེས་བྱེད་ཅིང་། ། ཚོས་རྗེ་རྒྱལ་བའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག། །

DAK GI DÜ SUM SAK PÉ GÉ TSOK KYI/ KHA KHYAB DRO WA KÜN LA PHEN LÉ
 DU/ CHÖ KYI GYAL PO TAK TU NYÉ JÉ CHING/ CHÖ JÉ GYAL WÉ KO PHANG TOB
 PAR SHOK/

Through all the virtues I have accumulated in the past, am accumulating now, and will accumulate in the future, for the sake of benefitting all beings, who are as infinite as space, may you, the sovereign of Dharma, be forever pleased, and may all attain the state of the victorious one, the Lord of Dharma.

བདག་ཅག་སྒྲིགས་མའི་འགྲོ་བ་མགོན་མེད་རྣམས། ། སྤྱགས་རྗེས་སྤྲོག་པར་བཟུང་བའི་བཀའ་དྲིན་ལས། །
ཞིང་དང་དུས་འདིར་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་གྱི། ། ལྷང་བ་རི་སྤོང་བྱི་ཕྱིན་ལས་ཉིད། །

DAK CHAK NYIK MÉ DRO WA GÖN ME NAM/ TUK JÉ LHAK PAR ZUNG WÉ KA
DRIN LÉ/ SHING DANG DÜ DIR RINCHEN NAM SUM GYI/ NANG WA JI NYÉ KHYÉ
KYI TRIN LÉ NYI/

Living beings like us, adrift in this degenerate age, have no guidance and protection. Because of your kindness, caring for us with surpassing compassion, every manifestation, in this world now, of the Three Jewels, is your enlightened activity.

དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་མཚོག་མཚུངས་མེད་གཅིག་ཕུ་བྱ། ། ཡིད་ཆེས་དད་པས་སྤོང་ནས་གསོལ་འདེབས་ན། །
སྤོན་གྱི་དམ་བཅའ་ཆེན་པོ་མ་བསྐལ་བར། ། བྱང་ཚུབ་བར་དུ་སྤྱགས་རྗེས་རྗེས་འཛིན་མཛོད། །

DÉ CHIR KYAB CHOK TSUNG ME CHIK PU RU/ YICHÉ DE PÉ NYING NÉ SÖL DEP
NA/ NGÖN GYI DAM CHÉ CHEN PO MA NYEL WAR/ CHANG CHUB BAR DU TUK JÉ
JÉ DZIN DZÖ/

You are then our only refuge, incomparable, supreme, so from our hearts we pray, with total confidence and faith: Do not neglect the great promises you made in times gone by. But hold us, until we attain enlightenment, with your compassion.

ཅེས་ཡིད་ཆེས་གྱི་དད་པ་དྲག་པོས་སྤོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་སྐུ་ལ་ཚེ་གཅིག་དུ་དམིགས་ཏེ།

With the strongest possible confidence and faith, consider that the Buddha is actually there, in front of you. Concentrate one-pointedly on his form. And recite the following as many times as you can:

སྐྱེས་སྤོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་སངས་
རྒྱས་དཔལ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ཕུབ་པ་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ། ། མཚོད་དོ། ། སྐྱབས་སུ་མཆོདོ།

**LAMA TÖN PA CHOM DEN DÉ
DE SHYIN SHEK PA DRA CHOM PA
YANG DAK PAR DZOG PÉ SANGYÉ PAL
GYAL WA SHAK YA TUB PA LA
CHAK TSAL LO CHÖ DO KYAB SU CHIO**

repeat 3 times

Supreme teacher, bhagavan, tathagata, arhat, complete and perfect Buddha, glorious conqueror, Shakyamuni Buddha, to you I pay homage! To you I make offerings! In you I take refuge! repeat 3times

སྤྱགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་དུ་ཤེར་ཕྱིན་ཡི་གེ་རྣམ་ཏུ་ལས་གསུངས་པའི་བཟུང་ནི།

Then, as a means of invoking his wisdom mind, recite as many times as you can the following dharani, which is taught in the abridged Prajnaparamita:

ཏ་ཏྟ་མྱ། ཨོྫ་མུ་མེ་མུ་མེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྲ་རྒྱ།

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SVA HA

ཞེས་ཅི་རིགས་དང་།

Then recite, as many times as possible, the same mantra from OM onwards:

ཨོྫ་མུ་མེ་མུ་མེ་མ་རྒྱ་མུ་ན་ཡེ་སྲ་རྒྱ།

OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SVA HA

མན་ཚད་ཅི་འགྲུབ་ཏུ་བསྐྱེད། འདི་དག་གི་སྐབས་སུ་སྟོན་པའི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བྱ་རྟེ།

དང་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཚེ་གཅིག་ཏུ་སྐྱེ་ཡི་གསལ་སྤང་ལ་དམིགས་ནས། མཚན་བརྗོད་པ་དང་། བཟུང་བསྐྱེད་པའི་རྒྱན་གྱིས།

During all this, bring to mind the Buddha's qualities and, with a mind full of devotion, concentrate one-pointedly on the clear visualization of his form. Then, through the power of uttering the names of the Buddha and reciting his dharani, imagine that:

སྟོན་པའི་སྐྱེ་ལས་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྣ་ཚོགས་པའི་སྤང་བ་ཆེན་པོས་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་
སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་བསལ་ཞིང་།

TÖN PE KU LÉ YESHÉ KYI ÖZER NA TSOK PÉ NANG WA CHEN PÖ DAK DANG
SEMCHEN TAMCHÉ KYI DRI PA TAMCHÉ SEL SHING/

From the Buddha's body there emanates a great radiance, of multi-coloured rays of wisdom light, dispelling all our own and others' obscurations,

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱེས་ཏེ་སྤྱིར་མེ་ཚོགས་པའི་ས་འོན་པར་བསམ།

TEK PA CHEN PÖ LAM GYI YÖN TEN TSÜL SHYIN DU KYÉ TÉ CHIR MI DOK PÉ SA
NÖN PAR GYUR

And causing all the genuine qualities of the Mahayana path to arise within us, so that we attain the level of perfection from which we will never return again to samsara.

བསམ་ལ་དེ་ལྟར་ཅི་རུས་སུ་བརྗོད་པར་བྱའོ། ལུན་མཚམས་རྣམས་སུ་མཇུལ་སོགས་མཚན་པ་དང་། ལུབ་སྟོན་གྱི་རིགས་དང་།

སྟོང་རྗེ་པད་དཀར། རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ། རྐྱེས་རབ་སྣ་ཚོགས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་

མཚན་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་པ་སོགས་མདོ་གང་འདོད་ཅི་ལྟར་རུས་པར་བཞག།

དགོ་པའི་རྩ་བ་རྣམས་སྤོང་བྱང་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དང་སྟོན་ལམ་གྱིས་རྒྱས་གདབ་པར་བྱའོ།

སྤྱིར་འགོ་འཇག་ཉལ་འདུག་གི་སྐབས་ཀྱི་ཏུ་སྟོན་པ་ཉིད་མ་བརྗེད་པར་བྱན་པ་དང་།
 མཚན་མོ་ཡང་སྟོན་པ་དངོས་སུ་བཞུགས་པའི་སྐྱེ་ཡི་འོད་ཀྱིས་སྤྱོད་མམས་ཅད་ཉེན་མོ་ཤིན་ཏུ་
 དྲངས་བའི་དུས་ལྟར་སྤང་བའི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ངང་དུ་གཉིད་ལོག་པར་བྱ།
 དུས་རྒྱུན་དུ་སྟོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་རི་ལྷར་སྤྱོད་པའི་ཚུལ་ལས་བཅུ་ལྟེ།
 དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་པར་ཐར་པ་ལ་
 རྗེས་སུ་གཞོལ་བའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་དམ་བཅའ་སྟོན་པ་མེད་པའི་ངང་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱོང་པ་སྤྱི་
 དང་། ལྷན་པར་ཞེ་སྟོན་གི་རྣམ་འབྱོར་ལ་ཅེ་རྣམས་སུ་བཙོན་པས་དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་ལྡན་དུ་འགྱུར་ཏེ།
 བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་འདི་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཐོས་པ་ཅམ་ཞིག་གིས་རིམ་གྱིས་བྱང་ཆུབ་ཚེན་པོའི་ལམ་
 ལས་སྤྱིར་མེད་པར་འགྱུར་བ་མདོ་དུ་མ་ནས་གསུངས་ལ།
 ལོང་དུ་བསྟན་པའི་བཟུངས་འདི་ལས་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང་།
 གཟུངས་འདི་རྗེད་པའི་མཐུས་ཤུགས་ཀྱི་ལོ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཤིང་།
 སྤྱི་རམ་གཞིགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྦྱོང་པ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་པ་དང་།
 གཟུངས་འདི་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་བསོད་ནམས་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཚོགས་མེད་པར་འཐོབ་ཅིང་ལས་ཀྱི་སྦྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་བ་དང་།
 རྣམས་བསྐྱབ་པ་ན་བཞུགས་མ་མཚེས་པར་བྱུང་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་ཤེས་རབ་ཀྱི་ས་རོལ་དུ་བྱིན་པ་ཡི་གེ་ཉུང་དུ་ཞེས་པ་དེ་
 ཉིད་ལས་གསུངས་ཤིང་། བཀའ་གཞན་ལས་ཀྱང་གཟུངས་འདི་ལན་གཅིག་བཞུས་པས་བསྐལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱད་མིའི་
 བར་དུ་བྱས་པའི་ཐོག་པ་ཐམས་ཅད་བྱང་བར་འགྱུར་པ་སོགས་ཕན་ཡོན་ཚད་མེད་པ་དང་ལྡན་ཞིང་།
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཤུགས་བྱུང་བའི་སྤྱིང་པོ་དམ་པ་ཉིད་དུ་གསུངས་སོ། །
 དད་པ་བསྐྱེད་པ་དང་ཞེ་སྟོན་གི་རྣམ་འབྱོར་ལ་རི་ལྷར་བཙོན་པའི་ཚུལ་བྱུང་དུ་བཤད་པར་བྱའོ། །
 ཞེས་པ་འདི་ནི་བསྐྱབ་གསུམ་ལོར་བྱའི་མཚན་མངའ་དཔོན་ཨོ་རྒྱུན་བསྟན་འཛིན་
 ལོར་བྱ་ནས་བཀའ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་དང་བཅས་ཏེ་ནན་ཏན་དུ་བསྐྱལ་བ་ཡིད་ལ་འཇགས་པའི་
 ལྷན་དུ་ཉེ་ཆར་ཡང་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ་ཉིད་ནས་སྤུལ་པའི་སྐྱེ་འཇིགས་མེད་པར་མ་བདེ་ཚེན་ལ་སྤྱོད་ཏེ།
 རིན་ཚེན་དང་པོ་སོགས་བཀའ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྗེས་ཀྱི་སྤྱོད་དང་བཅས་སྤྱིར་དུ་བྱུང་བར་གྱིས་ཞེས་དམ་པ་བྱང་གི་བཀའ་བསྐྱལ་
 བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྟོན་པ་མཚོག་ལ་མི་བྱེད་པའི་དད་པ་ཐོབ་ཅིང་། དུས་མཐར་ཚེས་སྤྱི་བའི་མིང་ཅམ་འཛིན་པ་
 ཤུགས་རྗེས་འཇུག་མི་ཕམ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས། རྗེ་རྗེ་འཕན་ལྷག་གི་རི་ཞོལ་སྤྱོད་ཚོགས་ལོར་བྱའི་སྤྱིང་དུ།
 ཚུལ་འདི་མཐོང་ཐོས་བྱན་རེག་གི་འགོ་བ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སྟོན་པ་བྱུང་བའི་དབང་པོའི་བྱིན་
 རྒྱལ་མཚུངས་པ་མེད་པ་མདོན་དུ་འཇུག་པར་གྱུར་ཅིག །།

Diligently apply yourself to this practice, as much as you can. In between sessions, practice mandala offering, and recite, to the best of your ability, whichever sutras you prefer, such as the Praises of the Buddha, White Lotus of Compassion, Lalitavistara, Jataka Tales, or The One Hundred and Eight Names of the Tathagatas. Dedicate your sources of virtue towards unsurpassable awakening and recite prayers of aspiration.

In general, whatever you are doing, whether it is moving, walking, sleeping or sitting, you should constantly remember the Buddha. Even at night, when you go to sleep, consider that the radiance of the Buddha's form illuminates the whole of space in every direction, lighting it up as brightly as during the day. At all times, emulate the buddha's actions from the moment he first generated the mind of awakening, and follow the example of the buddhas and great bodhisattvas of the past, present and future. Maintaining your commitment to precious bodhichitta, without ever allowing it to waver, exert yourself as much as possible in the bodhisattvas' conduct in general, and in the practices of shamatha and vipashyana in particular, so as to make meaningful the freedoms and advantages of this human existence.

It is said in several sutras that merely hearing the name of our teacher, the Buddha, ensures that one will gradually progress along the path to great enlightenment, without ever falling back. It is also said that the dharani revealed above is the source of all the buddhas. It was through the force of discovering this dharani that the King of Shakyas himself attained enlightenment, and that Avalokiteshvara became the supreme of all the bodhisattvas. Through simply hearing this dharani, a vast accumulation of merit will easily be gained and all karmic obscurations will be purified, and when reciting it, obstacles will not occur. This has been taught in the abridged Prajnaparamita.

Other teachings say that by reciting this dharani only once, all the harmful actions you have committed throughout 800,000 kalpas will be purified. They say that it possesses boundless qualities such as these, and is the sacred heart-essence of Buddha Shakyamuni. The way to generate faith and exert oneself in the practices of shamatha and vipashyana are explained elsewhere.

The intention to compose this text first arose due to the persistent encouragement of Öñ Orgyen Tenzin Norbu, who is a holder of the treasury of threefold training, and who accompanied his request with the offering of auspicious substances. More recently, the same Öñ Rinpoche sent Tulku Jikmé Pema Dechen, with gifts of gold and other auspicious substances, saying, "Please finish it quickly." At the urging of these two great masters, I, Mipham Jamyang Gyatso, a follower of Shakyamuni, who has unshakeable faith in the supreme teacher and is a Dharma teacher in name only during this final age, composed this at Phuntsok Norbui Ling at the foot of Mount Dza Dorje Penchuk. It was completed on the eighth day of the Month of Miracles in the Iron Rat year. May this benefit the teachings and beings continuously, without interruption, on a marvelous scale, and may all who see, hear, think of, or come into contact with it in any way, truly receive the incomparable blessings of our teacher, the Lord of Sages.

Translated by Rigpa Translations, with reference to existing versions by Tulku Thondup Rinpoche and the Padmakara Translation Group.

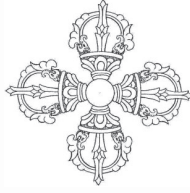
Special thanks to Lotsawa House and Rigpa Translations for their translation of this precious sadhana. Some editing and alterations were done by Erick Tsiknopoulos.



ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བསྐོམ་བཟུང་བསྐྱེད་པ་ནི།

Short Chenrezig Meditation The Practice of Purification and Compassion





MEDITATION ON EMPTINESS

ཨོཾ་སྤ་བ་མ་ཤུད་དམ་སྤ་བ་ཤར་མ་སྤ་བ་ཤུད་དོ་ཀློང་།

OM SVA BHA VA SHUD DHA SAR VA DHAR MA SVA BHA VA SHUD DHO HANG

The mode of abiding of all phenomena is itself pure openness. Sustain that nature.

VISUALIZATION

སྟོང་པའི་ངང་ལས་པད་ལྷའི་སྟེང་། །བདག་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱུ།

TONG PA' I NGANG LE PE DAI TENG / DAG NYI THUG JE CHEN PO' I KU

From the all-pervading emptiness arises a lotus flower with a moon disc seat.

Upon this throne in the lotus

།དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པ། །དང་པོའི་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྐྱུར།

KAR SEL ZHEL CHIK CHAG ZHI PA / DANG PO' I THUG KAR THEL MO JYAR

position, I am seated in the body of Chenrezig, who is white in color with four arms.

The two upper hands

།འོག་མས་འཕྲེང་བ་བདུ་འཛིན། །སྐྱེལ་གྲུང་དར་དང་རིན་ཆེན་བརྒྱན།

OG ME TRENG WA PE MA DZIN / KYIL TRUNG DAR DANG RIN CHEN GYEN

are joined at the heart holding the wish-fulfilling gem. The lower right hand

holds a crystal rosary, and the lower left hand holds a lotus flower.

Chenrezig is clad in the sacred silken robes and wearing the precious
five-pointed crown and other ornaments.

།འོངས་སྐྱོད་རྗེ་གས་སྐྱུ་མཚན་དབེས་སྐྱུས།

LONG CHÖ DZOG KU TSHEN PE TRE

This form is sambhogakaya, the complete enjoyment body, bearing
all the auspicious signs of the Buddha.

MANTRA RECITATION

འབྲུག་ཀར་ཇ་ཏེང་ཧྲི་མཐར་སྲུག་གིས་བསྐྱོར། །དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སེམས་མཚོ།

THUG KAR DA TENG HRI THAR NGAG KYI KOR /
DE LE WÖ TRÖ SANG GYE JANG SEM CHÖ

In the heart center of Chenrezig is a moon disc with the letter HRI standing in the center. Around this, the mantra OM MANI PADME HUNG circles clockwise.

དེ་ནམས་བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་ཐིམ། །སྒྲར་ཡང་འོད་འཕྲོས་འགོ་བའི་སྲིག་སྒྲིབ་སྒྲོང་།

DE NAM JYIN LAB NGÖ DRUB DAG LA THIM /
LAR YANG WÖ TRÖ DRO WA'I DIG DRIB JYONG

Light radiates from the mantra and is offered to the buddhas and bodhisattvas in the buddhafiels.

འབྲུག་ཇེ་ཚེན་པོའི་རྒྱུར་གྱིར་སྲུག་སྲུག་གོ།

THUG JE CHEN PO'I KUR GYUR NGAG DRA DROG

Blessings of compassion and wisdom return from the buddhafiels in the form of light, which is absorbed into myself. All obscurations of body, speech, and mind are purified. Again, compassionate light radiates from the heart mantra, dispelling the suffering and ignorance of all sentient beings of the six realms, who are then transformed into Chenrezig, the Great Compassionate One.

All sentient beings are saying the mantra together at the same time.



ཨ་མ་ཉི་པདྨེ་ཧུང་ ཧུང་

OM MANI PADME HUNG (HRI)

གུངས་གསོག་མཐར་

Repeat as many times as possible.



HRIH

DISSOLUTION

ལྷི་ནང་སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷ་དམིགས་མེད་གྱུར།།

CHI NANG NÖ CHÜ WÖ ZHU MIG ME GYUR

All the outer and inner phenomena dissolve into myself, and then I dissolve into light, which becomes non-dual with the all-pervading emptiness.

ཅེས་སྣོམས་པར་གཞག།

Rest the mind in its natural state for some time.

Then I appear again as Chenrezig.

DEDICATION

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦུང་དུ་བདག། །སྦྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG / CHEN RE ZIG WANG DRUB GYUR CHIG

By this virtue, may I quickly realize the state of Chenrezig,

།འགྲོ་བ་གཅིག་གྲངས་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

and may all sentient beings without exception attain the glorious state of Chenrezig.

༄༅། །སྤྱན་རས་གཟིགས་ཡི་གོ་དྲུག་པའི་བསྐྱོམ་བཞུས།

Visualization and Recitation of the Six-Syllable Mantra of Avalokiteshvara

by Mipham Rinpoche

༄༅། །སྤྱན་རས་གཟིགས་ཡི་གོ་དྲུག་པའི་བསྐྱོམ་བཞུས་སྤྱོད་མེད་ཀྱི་ཚུལ་ཉམས་སུ་བྱང་བར་འདོད་པས། ཐོག་མར་སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ཚད་མེད་བཞི་རྣམས་སོང་རྗེས།

If you wish to practise the visualization and recitation of the six-syllable mantra of Avalokiteshvara in a simple, unelaborate way, first take refuge, generate bodhichitta and cultivate the four immeasurables, then recite the following:

རྗེ། དག་པའི་ཞིང་ཁམས་པོ་ཏ་ལ་ཡི་དབུས། །

hrih, dakpé shying kham po ta la yi ü
Hrih. In the centre of the pure realm of Potala,

རབ་དཀར་པལ་ལྷ་ལྷོ་བའི་གདན་སྟེང་དུ། །

rab kar pema dawé den teng du
Brilliant white, on a lotus and moon disc seat,

རང་ཉིད་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྤྱ། །

rangnyi pakpa chenré zik kyi ku
I appear in the form of Noble Avalokiteshvara,

དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་ཞབས་གཉིས་པ། །

kar sal shyal chik chak shyi shyap nyi pa
White and radiant, with one face, four arms and two legs.

དང་པོའི་ཕྱག་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྦྱར། །

dangpö chak nyi tukkar talmo jar
My first two hands are joined at my heart, and

འོག་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཤེལ་ཐང་པད་དཀར་བསྐྱམས། །

oma nyi kyi shel treng pé kar nam
The lower two hold a crystal rosary and a white lotus,

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་ལྷན་སྦྱོལ་ཀྱང་བཞུགས། །

dar dang rinchen gyen den kyiltrung shyuk
I wear silk and jewel ornaments and my seated legs are crossed.

སྦྱི་བོར་སྤྱ་མ་འོད་དཔག་མེད་པས་བརྒྱན། །

chiwor lama öpak mepé gyen
And adorning my crown is Lama Amitābha, Buddha of Boundless Light.

འཁོར་དུ་སངས་རྒྱུ་བྱང་སེམས་སྤྱིན་ལྟར་གཏིབས། །

khor du sangye chang sem trin tar tib

All around are buddhas and bodhisattvas gathered like clouds.

གནས་གསུམ་ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱི་གི་འོད་ཟེར་གྱིས། །

né sum om ah hung gi özer gyi

From the om āḥ hūṃ at my three centres streams out rays of light

ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཚོགས་སྤྱན་ངངས་གཉིས་མེད་བསྐྱིམ། །

yeshe lha tsok chen drang nyimé tim

Inviting the hosts of wisdom deities, who dissolve indivisibly.

སྤྱགས་དབུས་པད་ཟླའི་གདན་ལ་ཡི་གེ་རྗེཾ། །

tuk ü pé dé den la yigé hriḥ

In the centre of my heart on a lotus and moon disc seat is the syllable hrīḥ,

དེ་མཐར་སྤྲགས་ཀྱི་ཕྱིང་བས་བསྐྱོར་བ་ལས། །

de tar ngak kyi trengwé korwa lé

Surrounded by the mantra garland. From it

འོད་འཕྲོས་འཕགས་མཚོད་འགོ་ཀུན་སྦྱིབ་པ་སྦྱོངས། །

ö trö pak chö dro kün dribpa jong

Light streams out, making offerings to the noble ones and purifying the obscurations of all beings.

ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་རི་པོ་ཏ་ལའི་ཞིང་། །

shying kham tamché ri po ta la'i shying

The whole environment becomes the realm of Mount Potala.

སྤྱང་བ་ཐམས་ཅད་སྤྱགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་སྤྱ། །

nangwa tamché tukjé chenpöi ku

All that appears is the form of the Great Compassionate One,

སྤྱ་གྲགས་ཐམས་ཅད་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་གསུངས། །

dra drak tamché yigé drukpé sung

All sounds the speech of the six-syllable mantra,

ངན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་སྦྱིང་རྗེའི་སྤྱགས། །

dren tok tamché yong nyi nyingjé tuk

And all thoughts the wisdom mind of emptiness and compassion.

འཛིན་མེད་ཁྱབ་བདལ་གཏུག་མའི་ངང་ནས་བསྐྱོངས། །

dzin mé khyabdal nyukmé ngang né dé

Out of the genuine nature, beyond grasping and all-pervading, I recite the mantra:

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎེ་ཧཱུྃ།

om mani pemé hung

ཞེས་ཡི་གོ་བྱུག་པ་དང་། དེ་ལ་རྗེ་བཏགས་པའི་ཡི་གོ་བདུན་མ་གང་འདོད་བརླས་པར་བྱ། རྟལ་སྲུ།

Recite this six-syllable mantra, or, if you wish, by adding hrih, the seven-syllable mantra. Then, at some point, continue with:

རྗེེ་ རང་གི་སེམས་ལ་སེམས་ཀྱིས་ལྟོས། །

hrih, rang gi sem la sem kyī tö

Hrih. At my own mind, with mind, I look:

ངོས་བཟུང་མེད་པས་ནམ་མཁའ་འདྲ། །

ngö zung mepé namkha dra

With nothing to identify, it's just like space,

ཅི་ཡང་མ་མཐོང་སང་དེ་བ། །

chi yang ma tong sang ngé wa

With nothing whatsoever to see, vividly clear,

ངོ་བོ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གནས། །

ngowo tongpa nyi du né

In that essence, which is emptiness, I remain.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎེ་ཧཱུྃ་རྗེེ་

om mani pemé hung hrih

སྟོང་པ་ཟངས་ཐལ་ངང་ཉིད་ལས། །

tongpa zangtal ngang nyi lé

Out of that experience of unimpeded emptiness

སྣང་བ་མ་འགག་ས་ལེ་བ། །

nangwa ma gak sa lé wa

Appearances arise, unobstructed and vividly clear,

རིས་མེད་ཀུན་ལྷན་འདུས་མ་བྱས། །

rimé kun khyab dü ma ché

Without bias, all-pervasive, uncompounded,

རང་བཞིན་འོད་གསལ་ངོ་མཚར་ཆེ། །

rangshyin ösal ngotsar ché

And with the nature of clear light – how wonderful!

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

om mani pemé hung hrih

གསལ་བཞིན་སྟོང་ལ་སྟོང་བཞིན་གསལ། །

sal shyin tong la tong shyin sal

Clear yet empty, and empty yet clear,

གསལ་སྟོང་དབྱེར་མེད་བསམ་བཤེད་བྲལ། །

sal tong yermé samjö dral

Clarity and emptiness indivisible, beyond thought and expression—

ལྷན་སྐྱེས་གཉུག་མ་བདེ་ཆེན་འདི། །

lhen kyé nyukma dechen di

This innate, genuine state of perfect bliss,

ངེས་དོན་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཡིན། །

ngedön chenrezik wang yin

Is the ultimate Lord Avalokiteshvara.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཎེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

om mani pemé hung hrih

ཞེས་པའི་དོན་བསམ་ལ་བསྒྲ།

Considering the meaning, recite the mantra.

མཐར་དགོ་བ་བསྔོ་ཞིང་བཀྲ་ཤིས་བཤེད་པར་བྱའོ། །

Finally dedicate the merit and recite verses of auspiciousness.

འདི་ནི་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་གི་དོན་བཞིན་རྒྱ་སྤྱོད་ལེ་ཇ་ཡི་ཉམས་ལེན་དུ་མི་ཕམ་པས་བྲིས་པ་དགའོ། །མཁྲ་ལོ།

I, Mipham, wrote this according to the meaning of the tantras, scriptures and pith instructions for Nāthavija's practice. May it be virtuous! Maṅgalam!

Translated by Ane Tsöndrū and Adam Pearcey, Rigpa Translations, 2015.

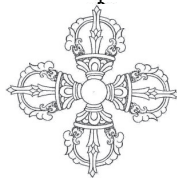


A Brief Practice of Manjushri Jñana Sattva Called the “Wisdom of Light”



སྐྱེ་མ་འཇམ་མགོན་དབྱེར་མེད་ལ་བརྟུང་ནས། ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་སྐྱབ་ཐབས་མདོར་བསྟུས་བྱི།
བདེ་བའི་སྟན་ལ་སྐབས་སེམས་སྟོན་འགོ་བས། སྤྱུ་རྩེ་སྟགས་བརྗོད་སྟོང་ཉིད་དོན་ལ་བལྟ།

I prostrate to the guru inseparable from Manjushri. This is the short practice of the heroic wisdom being. Sit in the proper position, recite the preliminary prayers of refuge and bodhicitta, then meditate in the state of emptiness, free from all dualistic conceptions.



MEDITATION ON ALL-PERVADING EMPTINESS

ཨོ་ཤུན་ཡ་ཏ་ཇྱ་ན་མ་པའ་ལ་བ་མ་འ་ཏ་མ་ཀོ་མཎྜ་

OM SHUN YA TA JŃA NA BAZ RA SVA BHA WA AT MA KO HAM

VISUALIZATION

སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྣ་ཚོགས་པདྨ་དང་། ཟླ་ཉིའི་གདན་སྟེང་རང་རིག་མྱི་དམར་སེར།

TONG PA'I NGANG LE NA TSHOG PE MA DANG /
DA NYI DEN TENG RANG RIG MUM MAR SER

From the all-pervading emptiness, a many-colored lotus appears.
On the lotus are moon and sun discs

འོད་ཟེར་རབ་འབར་དེ་ལས་འོད་འཕྲེང་འཕྲོས། རྒྱལ་བ་ཀུན་མཚོན་འགོ་དྲུག་སྒྲིབ་བ་སྦྱངས།

WÖ ZER RAB BAR DE LE WÖ TRENG TRÖ /
GYEL WA KUN CHÖ DRO DRUG DRIB PA JYANG

surmounted by an orange-colored MUM syllable - the nature of my own
awareness wisdom. The luminous syllable radiates colored light in all directions.

ཚུར་འདུས་ཡོངས་གྱུར་བདག་ཉིད་འཇམ་དཔལ་དབྱངས། བཙོ་མ་གསེར་མདོག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ།

TSHUR DÜ YONG GYUR DAG NYI JAM PEL YANG /
TSO MA SER DOG ZHEL CHIG CHAG NYI PA

It is offered to all the buddhas and purifies all obscurations in the six realms.
The light returns and is absorbed into the syllables, and I become
Manjushri, brilliantly golden in color

གཡས་བ་ཤེས་རབ་རལ་གྲི་དཔུང་ཐད་འཕྱར། གཡོན་བ་ཕྱགས་ཀར་མཐེབ་སྲིན་ལྷན་ལའི།

YE PA SHE RAB REL DRI PUNG THE CHAR / YÖN PA THUG KAR THEB SIN UT PA LA'I
with one face and two arms. My right hand raises the wisdom-sword
above my shoulder and my left hand,

ཡུ་བ་ནས་འཛིན་གེ་སར་དཔུང་གཡོན་ཐད། འཇམ་ཐེང་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱུ་པའི་སྒྲིགས་བམ་ཅན།

YU WA NE DZIN GE SAR PUNG YON THE /
DZUM TENG TONG DRAG GYA PA'I LEG BAM CHEN

raised to the heart level, holds between the thumb and ring-finger the long stem of a lotus

ZUR PHU NGA CHE THÖN THING THOR TSUG DZE /
NA TSOGRIN CHEN GYEN DANG DAR GYI LUB

that blossoms at my left shoulder. On the lotus is the one hundred thousand
verse Prajña Paramita text. I am wearing a five-pointed crown adorned with a blue-
black top knot, and am cloaked with silken robes

རོར་སྒྱེལ་ཞི་འཇུག་མཚན་དབེའི་གཟི་འབར་བའི། གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་དཀར་དམར་མཐིང་མཚན་ལས།

DOR KYIL SHI DZUM TSEN PEI ZI BAR WAI /
NE SUM DRU SUM KAR MAR THING TSHEN LE

and precious ornaments. Seated in the vajra position with smiling countenance, I radiate the glorious signs

འོད་འཕྲོས་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྐྱེན་དངས་གྱུར། རོ་རྩྭ་བོ་རྩོམ་བདག་དང་གཉིས་མེད་ཐིམ།

WÖ TRÖ YE SHE SEM PA CHEN TRANG GYUR /
DZA HUNG BAM HO DAG DANG NYI ME THIM
of the buddhas. At the three special places are the white,
red, and blue colored syllables. Lights radiate

སྐར་ཡང་ཐུགས་ལས་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྗེའི་ལྷ། སྐྱེན་དངས་མེ་རྟོག་སྐྱོས་དང་མར་མེ་དྲི།

LAR YANG THUG LE WÖ TRO RIG NGA'I LHA /
CHEN DRANG ME TOG PÖ DANG MAR ME TRI

from the syllables, inviting the divine wisdom being, who dissolves inseparably into me
with the syllables DZA HUNG BAM HO. Again, the three-colored lights radiate and
invite the buddhas of the five families to appear in front of me.

ཞལ་བས་རོལ་མོ་དང་བཅས་མཚོན་བ་འཇུག།

ZHEL ZE RÖL MO DANG CHE CHÖ PA BUL

I offer flowers, incense, light, scented water, nourishing cakes, and music to them.

ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་རྩི་ཏི་ཏུ་མི།

OM SARVA TATHA GATA ABHI KHEN TSA TU MAM
OM All the Tathagatas, please grant the abhisheika MAM

ཞེས་གསོལ་བུམ་རྩུས་སྒྱི་བོ་ནས་དབང་བསྐྱུར། སྐྱུ་གང་དྲི་མ་དག་ཅིང་ཚུ་ལྷག་མ།

ZHE SOL BUM CHÜ CHI WO NE WANG KUR / KU GANG TRI MA DAG CHING CHU LHAG MA

By this request, I am empowered by the buddhas, who pour the vase nectar on the crown
of my head, filling my whole body with nectar and purifying all the obscurations.

སྒྱི་བོར་འབྲིལ་ལས་སྐྱམ་སྐྱུང་དབྱེ་བརྒྱན་ཅིང་། དབང་ལྷ་བདག་གི་ལུས་ལ་ཐིམ་བར་གྱུར།

CHI WOR KHYIL LE NAM NANG U GYEN CHING / WANG LHA DAG GI LÜ LA THIM PAR GYUR

purifying all the obscurations. The nectar overflows at the crown of my head, becoming
Buddha Vairochana. The buddhas of empowerment then dissolve into me.

OFFERINGS

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་ལྷ་མོ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA ARGHAM SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་པདྨ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA PADYAM SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་པུམ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA PUSHPAM SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་ལྷུ་པི་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA DHUPAM SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་ལྷ་ལོ་གོ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA ALOKE SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་གཞེ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA GHENDE SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་ནི་མི་ཏུ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA NEWIDYA SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG

ཨོམ་མཁུ་བྱི་རྩྭ་ན་སང་བཟོ་ཤཱུཏ་སྐྱེ་བུ་ཇོ་མོ་གླ་ས་མུང་སྤྱི་ར་ན་ས་མ་ཡེ་རྩྱི།

OM MANJUSHRI JÑANA SATTVA BAZRA SHAPTA SARVA PUZA MEGHA SAMUDRA
SPHA RANA SAMAYE HUNG



ཞེས་སོགས་ཀྱིས་མཚོན། བསྟོན་པ་རྒྱས་པ་ནི།

LONG PRAISE

གང་གི་སྒོ་གྲོས་སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲིན་བྲལ་ཉི་ལྟར་རྣམ་དག་རབ་གསལ་བ།

GANG GI LO DRO DRIB NYI TRIN DREL NYI TAR NAM DAG RAB SEL WA

His wisdom is brilliant like the sun, free of the clouds of the two veils, and perceives the various types of

ཇི་སྟོན་དོན་ཀུན་ཇི་བཞིན་གཟིགས་ཕྱིར་ཉིད་ཀྱི་བླ་གས་ཀར་སྒྲིགས་བམ་འཛིན།

JI NYI DÖN KUN JI ZHIN ZIG CHIR NYI KYI THUG KAR LEG BAM DZIN

knowledge in their true nature. For this reason, he holds the wisdom text at his heart.

He has compassion

གང་དག་སྤིད་པའི་བཙོན་རར་མ་རིག་མུན་འབྱམས་སྤྲུག་བསྐྱལ་གྱིས་གཟིར་བའི།

GANG DAG SI PA'I TSÖN RAR MA RIG MUN THUM DUG NGEL GYI ZIR WAI

for all beings, who suffer from the darkness of ignorance in the prison of samsara, as a father for an only son.

འགོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་བུ་གཅིག་ལྟར་བརྗེ་ཡན་ལག་དྲུག་བརྩའི་དབྱངས་ལྡན་གསུང་།

DRO TSHOG KUN LA BU CHIG TAR TSE YEN LAG TRUG CHU'I YANG DEN SUNG

Like a thunderclap, he awakens those who are sleeping in ignorance and loosens the chain of karma through the sixty branches of harmonious speech.

འབྲུག་ལྟར་ཚེར་སྒྲོགས་ཉོན་མངས་གཉིད་སྒོང་ལས་ཀྱི་ལྷ་གས་སྒྲོག་དགོལ་མཛད་ཅིང་།

DRUG TAR CHER DROG NYÖN MONG NYI LONG LE KYI CHAG DROG DROL DZE CHING

He wields the wisdom sword to cut the seedling of suffering and to dispel the darkness of confusion.

མ་རིག་མུན་སེལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་སྤྲུག་ཇི་སྟོན་གཅོད་མཛད་རལ་གྱི་བསྐྱམས།

MA RIG MUN SEL DUG NGEL NYU GU JI NYE CHÖ DZE REL DRI NAM

In the bodhisattva form, he is pure from beginningless time,

གདོད་ནས་དག་ཅིང་ས་བརྩའི་མཐར་སོན་ཡོན་ཏན་ལུས་ཚོགས་རྒྱལ་སྤྲུག་སྤྲུ།

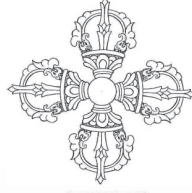
DÖ NE DAG CHING SA CHU'I THAR SÖN YÖN TEN LÜ DZOG GYEL SE KU

fully accomplished in the ten levels, and perfect in the body of all knowledge.

བརྩེ་ཕྱག་བརྩེ་དང་བརྩེ་གཉིས་རྒྱན་སྤྲུག་བདག་སྒྲོའི་མུན་སེལ་བྱོད་ལ་འདུད།

CHU TRAK CHU DANG CHU NYI GYEN TRE DAG LO'I MUN SEL KHYO LA DÜ

I supplicate you, Manjushri, adorned by the 112 signs of a buddha, to dispel the darkness of my ignorance.



བསྐྱེན།

SHORT PRAISE

གཞོན་ལུ་སྐྱེ་ལུས་འཆང་བ་པོ། ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེ་རབ་ཏུ་འབར།

ZHÖN NU'I KU LÜ CHANG WA PO / YE SHE DRON ME RAB TU BAR

You who are the perfect, youthful body, whose flame of wisdom blazes

འཇིག་རྟེན་གཏི་མུག་མུན་བསལ་བ། འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

JIG TEN TI MUG MUN SEL WA / JAM PEL YANG LA CHAG TSEL TÖ

and dispels the darkness of worldly ignorance: I prostrate before you and praise you, Manjushri.

ཐུགས་ཀར་ཉི་མེད་མི་མཐར་སྐྱགས་འཕྲེང་བཅས། གསེར་མདོག་འོད་གྱི་རང་བཞིན་གཡས་འཁོར་བའི།

THUG KAR NYI TENG MUM THAR NGAG TRENG CHE /

SER DOG WÖ KYI RANG ZHIN YE KHOR WA'I

At the heart chakra is a sun disc on which stands the MUM syllable, surrounded by the mantra circling clockwise

ཟེར་འཕྲོས་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་བྱིན་མཐུ་བསྐྱེས། མི་ཐིམ་སྐྱར་འོད་འཕྲོས་བས་སྟོད་གཞལ་ཡས།

ZER TRO CHOG DU GYEL KÜN CHIN THU DÜ / MUM THIM LAR WO TRO PE NÖ ZHEL YE

in golden light. Light radiates from the mantra, invoking all the blessings and energies of all the buddhas, which dissolves into the MUM syllable. Again, light radiates and transforms the outer universe

ཉིད་གྱུར་བཅུད་གྱི་སེམས་ཅན་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས། རང་འདྲའི་ལྗར་གྱུར་ཀུན་གྱང་སྐྱགས་སྒྲོག་གོ།

NYI GYUR CHÜ KYI SEM CHEN DRIB PA JYANG

RANG DRA'I L HAR GYUR KÜN KYANG NGAG DRA DROG

into the superb pure land and purifies all the obscurations of sentient beings, who are then transformed into Manjushri. All are reciting the mantra together.

འོད་ཟེར་ཚུར་འདུས་ས་བོན་ལ་ཐིམ་དམིགས།

WÖ ZER TSUR DÜ SA BÖN LA THIM MIG

The light then returns to the seed syllable.



ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་

OM WA GHI SHWA RI MUM
OM Lord of Speech MUM

ཨོ
MUM

*Recite the mantra as many times as possible without the six faults.
One should accumulate a minimum of 600,000 recitations.*

DISSOLUTION

སྟོང་བཅུད་འོད་ལུ་རང་ཐིམ་རང་ཉིད་ཀྱང་། ལུགས་ཀའི་མུ་ཐིམ་མས་རིམ་རྒྱ་དེ་བར།

NÖ CHÜ WÖ ZHU RANG THIM RANG NYI KYANG / THUG KA'I MUM THIM ME RIM NA TA'I BAR
The outer universe dissolves into light which is absorbed into myself.
I then dissolve into the MUM syllable

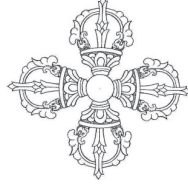
རིམ་ཐིམ་དམིགས་མེད་སྟོང་གསལ་བདེ་ཆེན་བཞག། ལྷར་ཡང་འཇམ་དབལ་དབའ་བོའི་སྐྱུ་རུ་གྱུར།

RIM THIM MIG ME TONG SEL DE CHEN ZHAG / LAR YANG JAM PEL PA WO'I KU RU GYUR
which dissolves from the bottom to the top (nada), gradually becoming emptiness. I meditate in the bliss of
non-duality of subject and object.

Then, once again, I assume the form of Manjushri.

ཅེས་དམིགས་སྟོང་ལམ་རྣམ་བཞིར་འཇུག་པའི་སྟོན།

Say dedication prayers before entering into the four actions.



ཞེས་སློན་ལམ་ནི།

DEDICATION PRAYERS

བརྩེ་ལྷན་ཁྱོད་ཀྱི་མཁྱེན་རབ་འོད་ཟེར་གྱིས། བདག་སློའི་གཉི་མུག་མུན་པ་རབ་གསལ་ནས།

TSE DEN KHYÖ KYI KHYEN RAB WÖ ZER GYI / DAG LO'I TI MUG MUN PA RAB SEL NE
By the light of your wisdom, Compassionate One, may the darkness of ignorance in my mind be dispelled.

བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཞུང་ལུགས་རྟོགས་པ་ཡི། སློ་གྲོས་སློབས་པའི་སྣང་བ་རྩལ་དུ་གསོལ།

KA DANG TEN CHÖ ZUNG LUG TOG PA YI / LO DRÖ POB PA'I NANG WA TSEL DU SOL
To realize all the sutras and commentaries, please grant me the power of radiant wisdom.

གང་ཚེ་ལྟ་བུ་བར་འདོད་པ་འཇམ། ཅུང་ཟད་དྲི་བར་འདོད་ན་ཡང་།

GANG TSE TA WAR DÖ PA AM / CHUNG ZE TRI WAR DÖ NA YANG
Whenever I want to see you or want you to clarify my confusions, Lord Manjushri Ghokha,

མགོན་པོ་འཇམ་དབྱངས་ཁྱོད་ཉིད་ནི། གོགས་མེད་པར་ནི་མཐོང་བར་ཤོག།

GÖN PO JAM YANG KHYÖ NYI NI / GEG ME PAR NI THONG WAR SHOG
may I have a clear vision of you without hindrance.

ཕྱོགས་བརྒྱ་ནམ་མཁའི་མཐའ་གཏུགས་པའི། སེམས་ཅན་ཀུན་དོན་བསྐྱབ་བྱའི་བྱིར།

CHOG CHU NAM KHAI THE TUG PA'I / SEM CHEN KÜN DÖN DRUB CHAI CHIR
You, Manjushri, have performed great deeds to the furthest limit of the ten directions

ཇི་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་སློད་མཛད་པ། བདག་སོགས་སློད་པའང་དེ་འདྲར་ཤོག།

JI TAR JAM YANG CHÖ DZE PA / DAG SÖG CHÖ PANG DE DAR SHOG
for the benefit of all sentient beings. May I and others perform the same activities.

བྱ་ཚུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་རྒྱུས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གུར་ཅིག།

JANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE / MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
Bodhicitta, the excellent and precious mind: where it is unborn, may it arise;

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པར་ཡང། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG / GONG NE GONG DU PHEL WAR SHOG
where it is born, may it not decline, but ever increase higher and higher.

སངས་རྒྱས་སྐྱེ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དང། ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རྒྱབས་དང།

SANG GYE KU SUM NYE PA'I JIN LAB DANG / CHÖ NYI MI GYUR DEN PA'I JIN LAB DANG
By the blessings of the Buddha who attained the three kayas,

by the blessings of the innate truth of Dharma,

དགོ་འདུན་མི་ཐུང་འདུས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས། རི་ལྗར་བསྐྱོས་བཞིན་སྒོན་ལམ་གྲུབ་པར་ཤོག།

GEN DUN MI CHE DÜ PA'I JIN LAB KYI / JI TAR NGÖ ZHIN MÖN LAM DRUB PAR SHOG
and by the blessings of the indivisible Sangha order, may the merit I share bear fruit.

རྣམ་དག་གངས་རི་ལྗར་དཀར་དགོ་བ་དེས། རིན་ཆེན་བསྟན་པ་ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱས་པ་དང།

NAM DAG GANG RI TAR KAR GE WA DE / RIN CHEN TEN PA CHOG CHUR GYE PA DANG
By virtue as pure as white snow of the mountains,

may the teachings of Ratnashri flourish in the ten directions

འཛིན་རྟེན་མི་ཤེས་གཏི་མུག་རྣམ་བུལ་ཞིང། མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་ཤོག།

JIG TEN MI SHE TI MUG NAM DREL ZHING / THAR CHIN SANG GYE YE SHE THOB PAR SHOG
and dispel the ignorance of all sentient beings that they will at last achieve
the Buddha's perfection of wisdom.

གཞན་ཡང་བསྐྱོ་སྒོན་གྱི་རིགས་གང་སེས་བྱའོ།

One can also say other dedication prayers.

དེ་ལྟར་འཇམ་དབལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དབའ་ཡི། བསྐྱོས་བསྐྱོས་སྤོང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་འདི་ཉིད་ཀྱང།

སྐྱེ་འཕྲིན་ལས་ཚེ་བདག་ལ་སོགས་པ། དོན་གཉེར་འགའ་ཡི་སོས་པ་སྐྱོང་བའི་སྒྲུབ། འཕྱི་བན་རྒྱ་ཀླུ་རྩ་དཔེ་སྐྱུར།

This short form of meditation and recitation of Manjushri Jñanasattva was composed
by the great Drigunpa, Bhande Ratna Karma Bhadra, to fulfill the wishes of
Venerable. Lama Trinley Tshedak and others to inspire people to do this practice.

མཛེས་ལ་ཕྱི་རྩ་ལ་ཇུ་དུ་པ་ཨ་ལ་ལྟར་རྩ་བཞུ། །།

MANGALA SHRI ZWALA ZAMBUDVIPA ALANGKARA BHAVANTU

*This text was first transcribed and translated by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltshen
with the help of Peter Sattris and Ani Tsering Chödrön at the Tibetan Meditation Center in Washington, DC
in December 1983. May the eyes of wisdom of all sentient beings be opened by this work*



༄ རྩེ་བཅུ་ལྔ་སྒོལ་མའི་རྒྱལ་ལཱེར་སྤྱིན་ལས་ཀུན་འབྱུང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་ལོ།།

The Regular Practice of (Green) Tara called The Source of All Activities



INTRODUCTION

Chenrezig is an emanation of Buddha Amitabha's compassion, and Tara is an emanation of his wisdom.

Chenrezig cultivated indomitable courage to benefit all sentient beings until samsara was emptied. For limitless kalpas, he benefited sentient beings by bringing them to the state of liberation. However, the total number of sentient beings did not decrease. One day, he became exhausted and tears came to his eyes. Being overwhelmed by the suffering of sentient beings, these two tears became Tara and Bhrikuti. Tara said to him, "I will protect those who fear the suffering of samsara. Don't worry, I will protect them." Thus, she works together with Chenrezig to benefit sentient beings.

Buddha Vairochana made the *Twenty-one Verses of Praise to Tara* and taught many Tara tantra teachings. She has countless manifestations with different numbers of faces and hands. Acharya Ashvagoshā said, "The body of Tara manifests in many forms, such as Brahma, Vishnu, Shiva, wrathful forms, peaceful forms, Uma Deva, and so forth, Mamaki, Tara, Pantari, Buddha Lotsani, and so on, depending on the level of sentient beings. She is the basis of the manifestation of all female deities." In India, she manifested as Mayadevi, the mother of Buddha Shakyamuni, Gelongma Palmo, Lady Mandarawa, and so forth. In Tibet, she appeared as Dakini Yeshe Tsogyal, Machig Lobdron, Achi Chokyi Drolma, and many of the abbesses of the Drigung Terdrom nunnery. Just hearing her name with devotion frees one from the eight or sixteen fears. Practicing her meditation and reciting her mantra dispels all obstacles. One will be born in Dewachen, the pure land of Buddha Amitabha.

༄། །ཨོ་སྐྱ་ཏྟི། །རྒྱལ་ཀུན་ཐོན་ལས་རང་རྒྱལ་ས་གཅིག་འདུས་པ། །དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་པའི་ཡུམ་ཆེན་མོ།

OM SVASTI! The embodiment of all the Victorious One's activities, the great mother of the buddhas of the three times, the supreme object of hope for the beings of these degenerate times:

།སྨིགས་དུས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི་རེ་ལྷོས་མཚོག། །འཕགས་མར་འདུད་དོ་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་རྩོལ།

I surrender to the Noble One. Please grant the ordinary and extraordinary achievements!

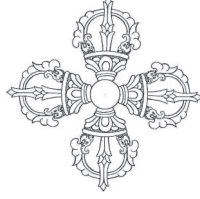
།གནས་ཡིད་དང་མཐུན་པར་འཕགས་མའི་སྐྱ་ཏྟིན་གྱི་དུང་དུ་ཅི་འགྲོར་མཚོན་པའི་ཡོ་གྲུད་གཤམས་རང་ཉིད་སྨྲན་བདེ་བར་ལྷོད་པའ་

སྨྲ་སྟོ་ལྷོག་རྣམ་བཞི་དང་

In an appropriate place in front of an image of Tara, perform all the offerings that you can arrange.

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གྱིས་ལེགས་པར་མདུན་བསུམ་ནས་ལྷ་ཡི་རྣམ་འགྲོར་ལ་འདི་ལྷར་བརྩོན་པར་བྱ།

Sit in a comfortable place with a relaxed mind. Establish the mind in the four foundations, take refuge, cultivate bodhicitta, and engage in deity yoga.



REFUGE AND CULTIVATION OF BODHICITTA

|མཚོག་གསུམ་ཀུན་འདུས་འཕགས་མའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། |བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་སོགས་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

CHOG SUM KÜN DÜ PHAG MA'I LHA TSOG LA / JANG CHUB BAR DU DAG SOG KYAB SU CHI

To the assembly of the Bhagawati deities, the embodiment of the Triple Gem,
I and others take refuge until enlightenment is achieved.

|འགོ་ཀུན་སྲིད་པའི་འཛིགས་ཚོགས་ལས་སྐྱབ་ཕྱིར། |བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་དམ་པ་རབ་བསྐྱེད་དོ།

DRO KUN SI PA'I JIG TSOG LE KYOB CHIR / JANG CHUB SEM NYI DAM PA RAB KYE DO
In order to protect all sentient beings from the fears of samsara, I cultivate the two types of bodhicitta.

ལན་གསུམ།

Recite three times.

MEDITATION ON EMPTINESS

ཨོ་ཤུན་ཡ་ཏ་ཉ་ལ་བཟ་ར་སེམ་པ་འཏ་མ་ཁོ་ཧམ།

OM SHUN YA TA JÑA NA BAZ RA SVA BHA VA AT MA KO HAM

VISUALIZATION

|གཟུང་འཛིན་འདུས་པའི་ཚོས་རྣམས་སྟོང་བར་སྐྱབས། |སྟོང་པའི་ངང་ལས་བསྐྱེད་འཁོར་ཡངས་པའི་དབུས།

ZUNG DZIN DÜ PA'I CHÖ NAM TONG PAR JANG /
TONG PA'I NGANG LE SUNG KHOR YANG PA'I Ü

All the phenomena of grasping and fixation dissolve into emptiness.
The vast protections manifest from that

|པད་ཟེང་སྟེང་ན་རང་རིག་ཏུ་ལྗང་གུ། |འོད་ཟེར་སྟོས་ཏེ་འགོ་དུག་སྐྱབ་པ་སྐྱེད།

PE DAI TENG NA RANG RIG TAM JANG GU / WÖ ZER TRÖ TE DRO DRUG DRIB PA JANG
emptiness. At the center are a lotus and moon disc.

On that is a green TAM, the nature of my awareness.

|རྒྱལ་མཚོན་ཚུར་བསྐྱུས་རང་ཉིད་འཕགས་མའི་སྐུ། |ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མཚོག་སྐྱེན་ལྷུང་ལ་འཛིན།

GYEL CHÖ TSUR DÜ RANG NYI PHAG MA'I KU / ZHEL CHIG CHAG NYI CHOG JIN UT PAL DZIN

Light radiates and purifies the obscurations of all sentient beings.
It then makes offerings to all the buddhas and returns.

འཛབས་གཉིས་བྱེད་སྒྲིལ་འབྱིང་སྐབས་གཞོན་ནུའི་ཚུལ། །ལྗང་སྒྲོན་དར་དང་རྒྱུའི་དོ་གལ་ཅན།

ZHAB NYI CHE KYIL GYING TAB ZHÖN NU'I TSUL /
JANG NGÖN TAR DANG RAT NA'I DO SHEL CHEN

I become Tara with one face and two arms in the giving mudra, holding a green lotus. My two legs are in the half-lotus posture, with a dignified youthful form, blue-green in color, wearing silken robes

མཚན་དཔེ་འདྲ་འཕྲོ་ལོངས་སྤྱོད་ཇོགས་བའི་སྒྲ། །གནས་གསུམ་འབྲུ་གསུམ་འདྲ་ཟེར་བྱོགས་ཀུན་སྒྲོས།

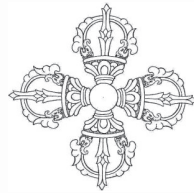
TSEN PE WÖ TRO LONG CHÖ DZOG PA'I KU / NE SUM DRU SUM WÖ ZER CHOG KÜN TRÖ
and jewel ornaments, radiating light, in the sambhogakaya form.

Light manifests in all directions from the three syllables in the three places,

རྒྱལ་ཀུན་མཁྱེན་བརྩེའི་འདྲ་ཟེར་རང་ལ་བསྟེན། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་རང་གཟུགས་ཡུམ་ཆེན་མོ།

GYEL KÜN KHYEN TSE'I WÖ ZER RANG LA TIM / DÜ SUM DE SHEG RANG ZUK YUM CHEN MO
bringing all the buddhas' wisdom, compassion, and activities, which dissolve into me.

I become the embodiment of the sugatas of the three times.



མཚན་པ།

OFFERINGS

ཨོཾ་ཨུར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཤ་ར་ཨམ་གླི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྐ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཤ་ར་པཱ་ཏི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྐ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུར་ཡ་ཏཱ་རེ་ས་པཱ་རི་ཤ་ར་པཱ་ཏི་བྲ་ཏི་ཚུ་སྐ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏུ་རེ་ས་པུ་རི་ལྷ་ར་རྩུ་པི་བྲ་ཏི་རྩོུ་སྣུ་ནཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏུ་རེ་ས་པུ་རི་ལྷ་ར་ཨུ་ལོ་ཀེ་བྲ་ཏི་རྩོུ་སྣུ་ནཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏུ་རེ་ས་པུ་རི་ལྷ་ར་མྱ་ནེ་བྲ་ཏི་རྩོུ་སྣུ་ནཱ།

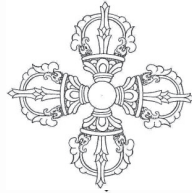
OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏུ་རེ་ས་པུ་རི་ལྷ་ར་ལྷི་མི་ཏེ་བྲ་ཏི་རྩོུ་སྣུ་ནཱ།

OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོཾ་ཨུ་ར་ཡ་ཏུ་རེ་ས་པུ་རི་ལྷ་ར་ཤའ་བྲ་ཏི་རྩོུ་སྣུ་ནཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA



བསྟོན་པ།

PRAISE

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པན་གྱིས། །འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུན་ནས།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI / ZHAB KYI PE MO LA TÛ NE

The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet.

ཤོངས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ་མཛད་མ། །སྦྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱལ་འཚལ་བསྟོན།

PHONG PA KÛN LE DRÖL DZE MA / DROL MA YUM LA CHAG TSEL TÖ

You who liberate from all unfavorable conditions: I praise and prostrate to Mother Tara.

MANTRA RECITATION

ལྷགས་ཀར་ཟླ་ལྗེད་ཏྟི་ལྗང་སྤྲུགས་ཀྱིས་སྐོར། །མཚོད་སྤྱོད་རྒྱལ་ཀུན་མཚོད་དེ་བྱིན་རྒྱལས་བསྐྱེས།

THUG KAR DA TENG TAM JANG NGAG KYI KOR / CHÖ TRIN GYEL KÜN CHÖ TE JIN LAB DÜ

On a moon disc at the heart level is a TAM syllable surrounded by the mantra, radiating light to

སྤྲང་སྤོང་དབྱེར་མེད་རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་ཞལ། །སྤྲར་ཡང་སྤྲུགས་ལས་འོད་ཟེར་དབག་མེད་སྤོས།

NANG TONG YER ME RAB JAM GYEL WA'I ZHEL / LAR YANG NGAG LE WÖ ZER PAG ME TRÖ

All the buddhas, bringing back the blessings that dissolve into me, revealing the inseparability of appearance and emptiness, the nature of infinite qualities of all buddhas.

བྱི་སྤོད་བདེ་ཅན་ནང་བཅུད་སྐྱེ་འགོ་རྣམས། །འཕགས་མའི་སྤྲར་རྒྱུར་སྤྲུགས་ཀྱི་རང་སྤྲོ་སྤོགས།

CHI NÖ DE CHEN NANG CHÜ KYE DRO NAM /

PHAG MA'I KUR GYUR NGAG KYI RANG DRA DROG

Again, infinite light radiates from the mantra, and transforms all outer phenomena into Dewachen, all beings into Tara's form, all reciting the secret mantra.



ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རེ་སྤུ་ཏྲཱ།

OM TA RE TU TA RE TU RE SVA HA

ཞེས་གསུགས་སྤྲུགས་ཅི་ལུས་ཟླ།

Recite the mantra as many times as possible.

ཏྲ

TAM

མཚན་པ།

OFFERINGS

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཨ་མཚྭི་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE TA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་པུའི་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PAD YAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་པུའི་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་རྩུབི་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཨུ་ལོ་ཀི་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་མུ་ཅེ་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA GHAN DE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ནི་མི་ཏེ་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YE TA RE SA PA RI WA RA NAI WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་ཨུར་ཡ་རྟེ་ས་པ་རི་ལ་ར་ཤཔ་བྲ་ཏི་རྩོ་སྣ་ཏཱ།

OM AR YA TA RE SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

བསྟོན་པ།

PRAISE

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་གཅོད་པའི་གྱིས། །འབས་གྱི་པད་མོ་ལ་བརྟུང་ནས།

LHA DANG LHA MIN CHÖ PEN GYI / ZHAB KYI PE MO LA TÛ NE

The crowns of gods and demigods pay homage to your lotus feet.

ཕོངས་པ་ཀུན་ལས་སློལ་མཛད་མ། །སློལ་མ་ཡུམ་ལ་ཐུག་འཚལ་བསྟོད།

PHONG PA KÜN LE DRÖL DZE MA / DROL MA YUM LA CHAG TSEL TÖ

You who liberate from all unfavorable conditions: I praise and prostrate to Mother Tara.

བསྐྱེད་མཉམ་པ་

DISSOLUTION

མྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷ་རང་ལ་ཐིམ། །རང་ཡང་མི་དམིག་མ་བཅོས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།

CHI NANG NÖ CHÜ WÖ ZHU RANG LA THIM / RANG YANG MI MIG MA CHÖ CHÖ KYI YING
All outer and inner phenomena melt into light and dissolve into me.
I also melt into the non-referential,

འོད་གསལ་དོན་དམ་ཚོས་སྐྱབ་དེ་བ་ཚེ། །ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤང་སྤྱིད་ལྷག་རྒྱ་ཚེ།

WÖ SEL DÖN DAM CHÖ KU DE WA CHE / THA MEL SHE PA NANG SI CHAG GYA CHE
unfabricated dharmadhatu, the ultimate clear light dharmakaya, the great bliss.
All is in the Mahamudra state - the ordinary mind.

ཞེས་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་བྱ།

Rest in the nature of mind-as-such.

བསྐྱོར་བའི།

DEDICATION

།དགེ་བ་འདི་དང་འཁོར་འདས་བསགས་ཡོད་ཀྱིས། །མཁའ་མཉམ་མ་རྒན་འགྲོ་བ་ཡོད་དོ་ཅོག།

GE WA DI DANG KHOR DEY SAG YÖ KYI / KHA NYAM MA GEN DRO WA YÖ DO CHOG
By this virtue, the virtues accumulated in samsara and nirvana, and the innate nature,
may all mother sentient beings, countless as infinite space, attain the form of Noble Tara,

།དུག་ལྷ་རང་གྲོལ་ཡི་ཤེས་ཚེན་པའི་གྲོང་། །དགག་སྐྱབ་བྲལ་བའི་འཕགས་མའི་སྐྱེ་ཐོབ་ཤོག།

DUG NGA RANG DREL YE SHE CHEN PO'I LONG /
GAG DRUB DREL WA'I PHAG MA'I KU THOB SHOG

free from rejection and acceptance, the state of great wisdom that is liberated from the five poisons.

བསྐྱོར་སྨོན་གྱི་མཐའ་གཞན་ཡང་རྒྱན་པར་བྱའོ།།

Adorn the practice with this and other dedication prayers.

འཕགས་མ་སྐྱོལ་མའི་བསྐྱོར་བཟུམ་རྒྱན་འཁྱེར་འདི་ཡང་དོན་གཉེར་ཅན་འགའ་ཞིག་གིས་ཡང་ཡང་བསྐྱལ་བའི་དོར་མཁའ་ཚལ་
དཀོན་མཚོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༡༡ ནང་བྱུང་། ༡༧ ལུ་བལ་རྒྱ་བ་དང་བོད་ཚེས་ ༡༥ ལོ་ ༡༩ ལུ་ ༡༩ ཚེས་ ༢༠ ཉིན་
འོད་ཀྱི་དགེ་བས་མཐའ་ཡས་ཡིད་ཅན་རྣམས་གནས་སྐབས་ཉིར་འཛེའི་འགལ་རྒྱན་ཞི་ཤིང་མཐར་ཐུག་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་གོ་
སང་སྐྱེགས་པའི་རྒྱར་བསྐྱོལ།

*This regular Noble Tara's meditation practice was composed
by Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen at the repeated requests of several practitioners,
in the Tibetan King year of 2120 and Rabjung 17, Water Bird year, the first month,
28th day (March 20, 1993). By this virtue, may all limitless sentient beings in the conventional level be free
from all undesirable conditions, and ultimately may they achieve the omniscient state of the Victorious One.
Sarva Mangalam*



༄༅། སྲིག་ལྷུང་དག་བྱེད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཟླས་བཞུགས།།

Vajrasattva Meditation and Recitation for Purification Practice



Introduction to the Vajrasattva Meditation Practice

Generally speaking, virtuous and non-virtuous acts depend on mind. Mind is the master, and the body and speech are the servants. Driven by the power of afflictive emotions, controlled by desire, hatred, and so forth, we create non-virtues such as the five heinous karmas, the five close karmas, the ten non-virtues, and breaking vows and samayas. It is non-virtuous if we do these things ourselves, if we ask others to do them for us, or if we rejoice when these deeds are done by others. Not only that, when the mind is under the control of desire, hatred and so forth, we continue to create non-virtue even if we hear, study, and practice the precious Dharma. These non-virtues will bring suffering and undesirable conditions. These non-virtues can be created when we conquer our enemies, protect our relatives and friends, defend our own body, and accumulate wealth. We leave these things behind when we face death, but the non-virtues will follow us like a shadow, life after life, and become a source of all suffering.

Therefore, it is very wise to purify all the non-virtues we create before their results arise. If we use the four powers, this purification can be very effective. Ther four powers are remorse, antidote, resolve, and reliance. In the Vajrayana, Vajrasattva meditation is a special practice for the purification of non-virtue. So, with confidence and without hesitation, enter into the Vajrasattva practice. Have sincere remorse for evil deeds, confess them, and resolve not to create any more negative karma even at the risk of your own life. Then take refuge, cultivate the mind of enlightenment, recite the mantra, and meditate on emptiness as the antidote and reliance.



VISUALIZATION

མྱི་བོར་པད་དཀར་རྩེ་ལྷོང་རྩྱུ་ཡིག་ལས། རོ་རྗེའི་ལྷོ་བར་རྩྱུ་མཚན་འོད་འཕྲོས་པས།

CHI WOR PE KAR DA TENG HUNG YIG LE / DOR JE'I TE WAR HUNG TSEN WÖ TRÖ PE

Above the crown of my head, I visualize a white lotus with a moon disc seat.

On the moon disc is a white syllable HUNG which transforms into a vajra

འགོ་དྲུག་རྩིབ་སྤྱང་རྒྱལ་མཚོད་རྩྱུ་འདུས་པ། ས་བོན་ལ་ཐིམ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།

DRO DRUG DRIB JANG GYEL CHÖ TSUR DU PA / SA BÖN LA THIM YONG SU GYUR PA LE

with a HUNG in its center. White light radiates from this HUNG,
purifying the obscurations of all beings.

ཅུ་བའི་སྒྲ་མ་རོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་དཀར། རོ་རྗེ་དྲིལ་བཅས་རྒྱང་སྒྲུམ་འགྱིང་བའི་རྒྱལ།

TSA WA'I LA MA DOR JE SEM PA KAR / DOR JE DRIL CHE KYANG KUM GYING WA'I TSHUL

This light is offered to all the buddhas and bodhisattvas. The light returns and dissolves into

རིན་ཚེན་རྒྱན་འཆང་ཆ་ལུགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས།

RIN CHEN GYEN CHANG CHA LUG YONG SU DZOG

the seed syllable HUNG. The HUNG then transforms into Vajrasattva, who is in essence our own kind root lama. Vajrasattva is white in color and holds a vajra and bell. He sits gracefully in the half lotus position. He wears silken robes and all the precious ornaments.

མཚན་པ།

OFFERINGS

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་མྱོ་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA AR GHAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུའྲི་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA PAD YANG PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་པུའྲི་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA PUSH PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཏུའྲི་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA DHU PAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུ་ལོ་ཀོ་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA A LO KAM PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་མྱེ་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA GHAN DHE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ནི་མི་ཏེ་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA NE WI TE PRA TI TSA SWA HA

ཨོ་བཙུང་སཏུ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཤཱ་ཏེ་བྲ་ཏིཙྪ་སྣ་ཏུ།

OM BAZ RA SAT TWA SA PA RI WA RA SHAP TA PRA TI TSA SWA HA

PRAISE

དོ་རྗེ་སེམས་དབང་སེམས་དབང་ཚེ། དོ་རྗེ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཀུན།

DOR JE SEM PA SEM PA CHE / DOR JE DE ZHIN SHEG PA KÜN
Vajrasattva, Mahasattva, the Great Mind, the embodiment of all the buddhas,

དོ་རྗེ་དང་པོ་ཀུན་ཏུ་བཟང། སྤྲུལ་འཚལ་སྤྲུལ་ན་དོ་རྗེ་ལའོ།

DOR JE DANG PO KÜN TU ZANG / CHAG TSEL CHAG NA DOR JE LA-O
the Samantabhadra (*Dharmakaya*): I prostrate to you, Holder of the Vajra.

དོར་སེམས་ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་དོ་རྗེ་ཡི། ལྷོ་བར་རྩྱུ་མཐར་ཡིག་བརྒྱས་བསྐྱོར་བ་ལས།

DOR SEM THUG KAR DA TENG DOR JE YI / TE WAR HUNG THAR YIG GYE KOR WA LE
At Vajrasattva's heart level is a vajra on a moon disc. At the center of the vajra is a HUNG syllable surrounded by the 100 syllable mantra.

འོད་འཕྲོས་འགྲོ་བའི་སྒྲིབ་བ་ཀུན་སྦྱངས་ནས། དོ་རྗེ་འཛིན་བའི་ས་ལ་རབ་བཀོད་ཅིང་།

WÖ TRÖ DRO WA'I DRIB PA KUN JANG NE / DOR JE DZIN PA'I SA LA RAB KÖ CHING
The radiating light from the rotating mantra completely purifies the obscurations of all beings and they become Vajrasattvas.

འོད་ཟེར་དེ་དག་ཚུར་བསྐྱས་སྒྲགས་འཕྲེང་དང་། ས་བོན་ལ་བྲིམ་དེ་ལས་བདུད་ཅིའི་རྒྱུ།

WÖ ZER DE DAG TSUR DÜ NGAG TRENG DANG / SA BÖN LA THIM DE LE DÜ TSI'GYUN
The light returns and dissolves into the mantra of the seed syllable HUNG.
Nectar produced from these syllables flows through the right great toe of Vajrasattva.

ཞབས་ཀྱི་ཐེ་བོང་ལས་ཐོན་བདག་ཉིད་ཀྱི། ཚངས་བུག་ནས་ཞུགས་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་ཚོགས།

ZHAB KYI THE BONG LE THÖN DAG NYI KYI /
TSANG BUG NE ZHUG DIG DRIB NYE TUNG TSHOG

It enters the crown of my head, washing out all defilements, illnesses, and obscurations through the pores of my skin

འོག་སྒྲོར་དུ་ལུ་ལྷུར་བབས་བདུད་ཅིའི་རྒྱུ། མས་བརྟེན་རང་ལུས་ཤེལ་ལྷུར་དག་བར་གྱུར།

WÖ GOR DU KHU TAR BAB DÜ TSI'GYUN / ME TEN RANG LÜ SHEL TAR DAG PAR GYUR
and two lower openings of my body. These obscurations leave the body in the form of a smoky, dark liquid.
Then I am filled with nectar and completely purified, clear as crystal.



THE 100 SYLLABLE MANTRA

ཨོ་བཟླ་སངས་སེམ་ཡ་ མ་རུ་བ་ལ་ཡ་ བཟླ་སངས་ཏེ་ལོ་བ་ཏེ་ལྷོ་ དྲི་ལྷོ་མེ་བླ་མ་

OM BAZRA SATTWA SAMAYA / MANU PALAYA / BAZRA SATTWA TENOPA TISHTHA /
DRIDO ME BHAWA

སུ་ཏོ་ཕྱི་མེ་བླ་མ་ སུ་པོ་ཕྱི་མེ་བླ་མ་ ཨ་རུ་རལྟོ་མེ་བླ་མ་ སམ་སྐྱི་སྐྱེ་བྲ་ཡ་ཙྰ་ སམ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་

SUTO KHYOME BHAWA / SUPO KHYOME BHAWA/ ANU RAKTO ME BHAWA / SARWA SIDDHIM
ME PRA YA TSA / SARWA KARMA SUTSA-ME

ཙཱི་ཤྱི་ཡེ་ཀུ་སུ་ཧྲི་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ ལྷ་ག་མན་སམ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་བཟླ་སྐ་མེ་ལུ་ཏུ་ བཟླ་བླ་མ་ མངས་སེམ་ཡ་སངས་ལྷེ་

TSIT TAN SHRI YA KURU HUNG / HA HA HA HA HO / BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BAZRA
MAME MUN TSA/ BAZRI BHAWA / MAHA SAMAYA SATTWA AH

OM! Vajrasattva Samaya.

Help to protect my vow to purify myself.

May you remain firm with me.

Grant me the complete satisfaction.

Grow with me.

Be loving towards me.

Grant me the attainments to master the powers beyond body and nature.

Show me all the deeds of body, speech and mind.

Make my mind-heart good, virtuous and auspicious.

Revel in the bliss of the four joys,

Oh! Blessed One who embodies the essence within me,

Do not abandon me.

Grant me the realizations of the indestructible nature.

Make me one with you.



DISSOLUTION

བདག་སོགས་སྐྱོངས་པས་དམ་ལས་འགལ་གྱུར་པས། མགོན་པོས་སྐྱོབས་གིག་གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན།

DAG SOG MONG PE DAM LE GEL GYUR PE / GÖN PÖ KYOB SHIG TSO WO DOR JE DZIN

I and all sentient beings, deluded by our ignorance, have broken the vows.

O! Lama Vajrasattva, Protector, Holder of the Vajra,

འགྲོ་བའི་གཙོ་བོས་བདག་གི་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག། དེ་སྐད་གསོལ་པས་དོར་སེམས་དགེས་ཚུལ་གྱིས།

DRO WA'I TSO WÖ DAG GI KYAB DZO CHIG / DE KE SOL PE DOR SEM GYE TSHUL GYI

Lord of all sentient beings, please protect us. Vajrasattva is pleased by our prayers and replies,

"Your delusions are now cleared away and you are purified!"

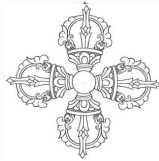
ཁྱོད་གྱི་སྲིག་སྒྲིབ་དག་གོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ། བདག་ལ་ཐིམ་པས་སྒྲིབ་པ་བྱང་བར་གྱུར།

KHYÖ KYI DIG DRIB DAG GO ZHE SUNG TE / DAG LA THIM PE DRIB PA CHANG WAR GYUR

Vajrasattva then dissolves into light and is absorbed into myself through the top of my head.

I then become Vajrasattva.

Meditate on the union of appearance and emptiness.



DEDICATION

དག་བ་འདི་ཡི་སྐྱུར་དུ་བདག། དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

GE WA DI YI NYUR DU DAG / DOR JE SEM PA DRUB GYUR NE

Through the virtue of this practice, may I achieve Vajrasattva's great realization.

འགྲོ་བ་གཙོག་གྱུང་མ་ལུས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།།

DRO WA CHIG KYANG MA LU PA / DE YI SA LA GO PAR SHOG

To this state may I come to lead every being - not one left behind.