



Refuge and Bodhicitta

## Going for Refuge and Generating Bodhicitta

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་ལྟམས་ལ། ། བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ། །

**sang gye chö dang tsok kyi chok nam la    jang chub bar du dak ni kyab su chi**

Until enlightenment, I go for refuge to the Buddha, the Dharma and the supreme Sangha.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། ། འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

**dak gi jin sok gyi pay sö nam kyi    dro la pen chir sang gye drup par shok**

May the merit of my generosity and other such practices lead to buddhahood for the benefit of all beings.

*three times*

སྐྱེ་མ་རྒྱུད་འབོད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་མོས་གྲུས་སྒྲིང་གི་གཟེར་འདེབས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

## Calling the Lama from Afar

**A Prayer called Intensifying the Devotion of the Heart**

ན་མོ་གུ་རུ་བེ།

na mo guru be

སྐྱེ་མ་རྒྱུ་འདོད་ཀྱན་ལ་གྲགས་ཆེའང།

བྱིན་རྒྱལ་སྐྱེ་ལ་བའི་གནད་སྐྱོ་ཤས་ངེས་བྱུང་གིས་བསྐྱེལ་བའི་མོས་གྲས་ཁ་ཚམ་ཚོག་ཚམ་མ་ཡིན་པར་སྤྲིང་གི་དགྲིལ།

རུས་པའི་གཏིང་ནས་བསྐྱེད།

སྐྱེ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད་པར་ཐག་ཚོད་པའི་ངེས་ཤེས་དང་ལྷན་པས་དབྱེངས་ཏུ་སྦྲོན་པོས།

Prayers calling the lama from afar are known to everyone. The key to invoking blessing is devotion, motivated by weariness of the old ways and renunciation of samsara.

This devotion is not a mere repetition of empty words, but it comes from the depth of our heart, from the marrow of our bones, and from the conviction that there is no Buddha apart from the lama. With this certainty, we chant:

༄༅། །སྐྱེ་མ་མཁུའོ།

།དྲིན་ཚེན་ཅུ་བའི་སྐྱེ་མ་མཁུའོ།

la ma khyen no (... x3) drin chen tsa way la ma khyen no

Lama, think of us. Gracious root lama think of us.

།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ།

།ལུང་རྫོགས་དམ་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།

dü sum sang gye kyi ngo wo lung tok dam chö kyi jung ne

Essence of the Buddhas of the three times, source of the true Dharma and realisation.

།འཕགས་ཚོགས་དགེ་འདུན་གྱི་མངའ་བདག།

།ཅུ་བའི་སྐྱེ་མ་ཁྱེད་མཁུའོ།

pak tsok gen dün gyi nga dak tsa way la ma khye khyen no

Master of the noble assembly of Sangha, who is my root lama, think of us.

།བྱིན་རྒྱལ་སྐྱེ་གས་རྗེ་ཡི་གཏེར་ཚེན།

།དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།

jin lab tuk je yi ter chen ngö drub nam nyi kyi jung ne

Great revealer of treasures of blessing and compassion, and the accomplishment that all will have,

།སྤྲིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀྱན་སྐྱེལ་མཛད།

།ཅུ་བའི་སྐྱེ་མ་ཁྱེད་མཁུའོ།

trin le chi dö kün tsöl dze tsa way la ma khye khyen no

Buddha activity that grants whatever is desired, root lama, think of us.

། ལྷ་མ་འོད་དབག་མེད་པ་མཁུན་ནོ།                      །སྒྲོམ་བྲལ་ཚོས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**la ma ö pak me pa khyen no      trö dral chö kuy long ne zik shik**

Lama Amitabha, think of us. Behold us from the expanse of the dharmakaya, free of fabrication.

།བདག་སོགས་ལས་ངན་ལའོར་བར་འབྱམས་རྣམས།།    །བདེ་ཆེན་དག་པའི་ཞིང་དུ་རྫོངས་མཛོད།།

**dak sok le ngen khor war khyam nam      de chen dak pay shing du drong dzö**

We wander in samsara through the force of negative karma; bring us to rebirth in your pure land of bliss.

། ལྷ་མ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁུན་ནོ།།                      །འོད་གསལ་ལོངས་སྐྱེའི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**la ma chen re zik wang khyen no      ö sel long kuy long ne zik shik**

Lama Chenrezi, think of us. See us from the expanse of the luminous sambhogakaya.

།རིགས་དྲུག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྩུང་ནས་ཞི་ཞིང་།།                      །ཁམས་གསུམ་ལའོར་བ་དོང་ནས་སྐྱུགས་མཛོད།།

**rik druk duk ngal tse ne shi shing      kham sum khor wa dong ne truk dzö**

Pacify completely the suffering of the six kinds of beings and totally transform the three realms of samsara.

། ལྷ་མ་པདྨ་འབྲུང་གནས་མཁུན་ནོ།།                      །རྩ་ཡབ་པདྨ་འོད་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**la ma pe ma jung ne khyen no      nga yab pe ma ö ne zik shik**

Lama Padmasambhava, think of us. Behold us from the luminous lotus of Nga Yab Ling.

།སྒྲིགས་དུས་སྐྱབས་མེད་བོད་འབངས་ཉམ་ཐག།                      །སྐྱུགས་རྗེས་སྐྱུར་བ་ཉིད་དུ་སྐྱོབས་མཛོད།།

**nyik dü kyab me bö bang nyam tak      tuk je nyur wa nyi du kyob dzö**

In these dark times, swiftly protect with your compassion Tibetan disciples, and all who are destitute without refuge.

། ལྷ་མ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་མཁུན་ནོ།།                      །མཁའ་སྐྱོད་བདེ་ཆེན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**la ma ye she tso gyal khyen no      kha chö de chen drong ne zik shik**

Lama Yeshe Tsogyal, think of us. Behold us from the dakinis' city of great bliss.

།སྒྲིག་ལྡན་བདག་སོགས་སྤིད་པའི་མཚོ་ལས།།                      །ཐར་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོར་སྐྱོལ་མཛོད།།

**dik den dak sok si pay tso le      tar pay drong khyer chen por dröl dzö**

Bring us, who have committed negative actions, across the ocean of samsara to the great city of liberation.

།བཀའ་གཏེར་བརྒྱུད་པའི་ལྷ་མ་མཁུན་ནོ།།                      །རྩུང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**ka ter gyü pay la ma khyen no      zung juk ye she long ne zik shik**

Lamas of the oral transmission and terma lineages, think of us. Behold us from the expanse of primordial wisdom, the union of appearance and emptiness.

|བདག་རྒྱུད་ལུལ་པའི་མུན་ཁང་བཏོལ་ནས།      རྟོགས་པའི་ཉི་མ་གར་བར་མཛོད་ཅིག།  
**dak gyü trül pay mün khang töl ne      tok pay nyi ma shar war dzö chik**  
 Break through the dark prison house of our confused mind and make the sun of realisation arise.

|ཀུན་མཁྱེན་དྲི་མེད་འོད་ཟེར་མཁྱེན་ལོ།      |ལྷུན་གྲུབ་འོད་ལྡེའི་གློད་ནས་གཟིགས་ཤིག།  
**kün khyen dri me ö zer khyen no      lhün drub ö ngay long ne zik shik**  
 Omniscient Drime Ozer, think of us. Behold us from the expanse of the five spontaneous lights.

|ཀ་དག་དགོངས་པའི་རྩལ་ཆེན་ཚོགས་ནས།      |སྣང་བཞི་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།  
**ka dak gong pay tsal chen dzok ne      nang shi ta ru chin par dzö chik**  
 Help us to perfect the great display of mind, primordially pure, and to complete the four stages of ati yoga.

|མཉམ་མེད་ཇོ་བོ་ཡབ་སྲས་མཁྱེན་ལོ།      |དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱའི་དབུས་ནས་གཟིགས་ཤིག།  
**nyam me jo wo yab se khyen no      gan den lha gyay ü ne zik shik**  
 Incomparable Atisha and your heart son, amidst hundreds of deities, behold us from Tushita.

|སྟོང་ཉིད་སྟིང་རྗེའི་སྟིང་བོ་ཅན་གྱི།      |བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྦྱིབ་པར་མཛོད་ཅིག།  
**tong nyi nying jey nying po chen gyi      chang sem gyü la kye war dzö chik**  
 Bring about the birth in our mind stream of bodhicitta, the essence of emptiness and compassion.

|གྲུབ་མཚོག་མར་མི་དྲགས་གསུམ་མཁྱེན་ལོ།      |བདེ་ཆེན་དོ་རྗེའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།  
**drub chok mar mi dak sum khyen no      de chen dor jey ying ne zik shik**  
 Supreme siddhas, Marpa, Milarepa and Gampopa, think of us. Behold us from the space of great vajra bliss.

|བདེ་སྟོང་ཕྱག་ཆེན་མཚོག་དངོས་གྲུབ་ཅིང་།      |ཚོས་སྦྱ་སྟིང་དབུས་སད་པར་མཛོད་ཅིག།  
**de tong chak chen chok ngö drub ching      chö ku nying ü se par dzö chik**  
 Enable us to attain the supreme siddhi of Mahamudra - bliss and emptiness inseparable.  
 Awaken the dharmakaya in our heart.

|འཇིག་རྟེན་དབང་ལྷུག་ཀམ་པ་མཁྱེན་ལོ།      |མཁའ་ཁྱབ་འགོ་འདུལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག།  
**jik ten wang chuk kar ma pa khyen no      kha khyab dro dül ying ne zik shik**  
 Lord of the world, Karmapa, think of us. Behold us from the space where all beings, vast in numbers as the sky, are trained.

|ཚོས་ཀུན་བདེན་མེད་སྦྱ་མར་རྟོགས་ནས།      |སྣང་སེམས་སྦྱ་གསུམ་འཆར་པར་མཛོད་ཅིག།  
**chö kün den me gyu mar tok ne      nang sem ku sum char par dzö chik**  
 Bring us to see that all phenomena are like an illusion, without any true existence, and to realise appearance  
 and mind arising as the three kayas.

།བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བའི་ལྷུང་བརྒྱུད་མཁུན་ལོ།

།རང་སྣང་དག་པའི་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**ka gyü che shi chung gye khyen no rang nang dak pay shing ne zik shik**

Lamas of the four great and eight lesser Kagyu lineages, think of us. Behold us from the realm of pure appearances that naturally arise.

།གནས་སྐབས་བཞི་ཡི་འབྲུལ་པ་སངས་ནས།

།ཉམས་ཏྟོགས་མཐའ་རུ་སྦྱིན་པར་མཛོད་ཅིག།

**ne kab shi yi trül pa sang ne nyam tok ta ru chin par dzö chik**

Clear away the confusion of the four situations, and bring us to the perfection of experience and realisation.

།རྗེ་བཙུན་གོང་མ་རྣམ་ལུ་མཁུན་ལོ།

།འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་གློད་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**je tsün gong ma nam nga khyen no khor de yer me long ne zik shik**

Five Sakya forefathers, think of us. Behold us from the expanse of samsara and nirvana inseparable.

།རྣམ་དག་ལྟ་སྐོམ་སྦྱོད་གསུམ་འབྲེལ་པས།

།གསང་བའི་ལམ་མཚོག་བགྲོད་པར་མཛོད་ཅིག།

**nam dak ta gom chö sum drel pe sang way lam chok trö par dzö chik**

Help us to blend together pure view, meditation and action. Take us along the supreme path of the secret vajrayana.

།མཉམ་མེད་གངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་མཁུན་ལོ།

།རྣམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**nyam me shang pa ka gyü khyen no nam dak sang gye shing ne zik shik**

Lamas of the unequalled Shangpa Kagyu, think of us. Behold us from the totally pure realm of Buddhas.

།ཐབས་གྲོལ་ཉམས་ལེན་ཚུལ་བཞིན་འབྲོངས་ནས།

།མི་སློབ་བྱུང་འཇུག་བརྟེན་པར་མཛོད་ཅིག།

**tab dröl nyam len tsül shin jong ne mi lob zung juk nye par dzö chik**

Train us correctly in the methods of practice that bring liberation. Lead us to discover the path of no more learning, the ultimate union.

།གྲུབ་ཆེན་ཐང་ཏོང་རྒྱལ་པོ་མཁུན་ལོ།

།ཚོལ་མེད་བྱུགས་རྗེའི་གློད་ནས་གཟིགས་ཤིག།

**drub chen tang tong gyal po khyen no tsöl me tuk jey long ne zik shik**

Great siddha, Thangtong Gyalpo, think of us. Behold us from the expanse of effortless compassion.

།བདེན་མེད་ཏྟོགས་པའི་བརྟུལ་ལྷགས་གྲུབ་ནས།

།རྒྱུང་སེམས་རང་དབང་འདུ་བར་མཛོད་ཅིག།

**den me tok pay tül shuk drub ne lung sem rang wang du war dzö chik**

Enable us to attain the discipline that brings realisation of ultimate non-existence, and to master prana and mind.

|ཕ་གཅིག་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་མཁའ་མོ། |ལས་རབ་གྲུབ་པའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**pa chik dam pa sang gye khyen no le rab drub pay ying ne zik shik**

Only father, Dampa Sangye, think of us. Behold us from the space of the accomplishing supreme activity.

|བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རླབས་སྣོད་ལ་ཞུགས་ནས། |རྟེན་འབྲེལ་སྤྱོད་མེད་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག

**gyü pay chin lab nying la shuk ne ten drel chok me char war dzö chik**

Bring into our hearts the blessing of the lineage, and make auspicious signs arise in all directions.

|མ་གཅིག་ལབ་གྱི་སྒྲོན་མ་མཁའ་མོ། |ཤེས་རབ་ལར་བྱིན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

**ma chik lab kyi drön ma khyen no she rab par chin long ne zik shik**

Only mother, Labkyi Dronma, think of us. Behold us from the space of prajnaparamita.

|བདག་འཛིན་སྣེ་མས་བྱེད་ཅུད་ནས་ཚོད་ཅིང་། |བདག་མེད་སྒྲོས་བྲལ་བདེན་མཐོང་མཛོད་ཅིག

**dak dzin nyem che tse ne chö ching dak me trö dral den tong dzö chik**

Enable us to uproot ego-clinging, the source of pride, and to see the truth of egolessness, beyond conception.

|རྒྱལ་མཁའ་མོ་དོལ་པོ་སངས་རྒྱལ་མཁའ་མོ། |རྣམ་རྒྱལ་མཚོག་ལྷན་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**kün khyen dö! po sang gye khyen no nam kün chok den ying ne zik shik**

Omniscient Dolpo Sangye, think of us. Behold us from the space endowed with all supreme aspects.

|འཕོ་བའི་དཔལ་ལྡན་རྣམས་དཔལ་མར་འགགས་ནས། |འཕོ་བྲལ་ངོ་རྗེའི་སྐྱ་ཐོབ་མཛོད་ཅིག

**po way uk nam u mar gak ne po dral dor jey ku tob dzö chik**

Help us to bring into the central channel the prana of transference and to attain the immovable vajra body.

|རྗེ་བཙུན་ཏཱ་ར་བླ་མ་མཁའ་མོ། |རྣམ་གསུམ་ཕོ་ཉའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**je tsün ta ra na ta khyen no nam sum po nyay ying ne zik shik**

Jetsun Taranatha, think of us. Behold us from the space of the three mudras.

|རྗེ་རྗེའི་གསང་ལམ་གོགས་མེད་བགྲོད་ནས། |འཇམ་ལུས་མཁའ་སྤྱོད་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག

**dor jey sang lam gek me drö ne ja lü kha chö drub par dzö chik**

Help us to travel without obstacle the secret vajra path, and bring us to the attainment of a rainbow body, the enjoyment of all space.

|འཇམ་དབྱངས་མཁའ་ལེན་བརྗེའི་དབང་པོ་མཁའ་མོ། |མཁའ་གཉིས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**jam yang khyen tsey wang po khyen no khyen nyi ye she ying ne zik shik**

Jamyang Khyentse Wangpo, think of us. Behold us from the space of primordial wisdom that knows all phenomena in their simplicity and in their vast extent.

མི་ཤེས་སློ་ཡི་མུན་པ་སངས་ནས།                      མཁྱེན་རབ་སྣང་བ་རྒྱས་པར་མཛོད་ཅིག

**mi she lo yi mün pa sang ne                      khyen rab nang wa gye par dzö chik**

Clear away the mental darkness of ignorance. Increase the luminosity of our supreme intelligence.

འོད་གསལ་སྐྱལ་པའི་དོ་རྗེ་མཁྱེན་ལོ།                      འཇམ་ཟེར་འོད་ལཱི་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

**ö sel trül pay dor je khyen no                      ja zer ö ngay long ne zik shik**

Osel Tulpay Dorje, think of us. Behold us from the expanse of the five rainbow lights.

ཐིག་རླུང་སེམས་ཀྱི་དྲི་མ་དག་ནས།                      གཞོན་ནུ་བུམ་སྐྱར་བྱང་ཚུབ་མཛོད་ཅིག

**tik lung sem kyi dri ma dak ne                      shön nu bum kur chang chub dzö chik**

Purify the stains from bindu, prana and mind, and bring us to the enlightenment of the youthful vase body.

པཎ་མདོ་སྒྲགས་གྲོང་པ་མཁྱེན་ལོ།                      བདེ་སྟོང་འགྱུར་མེད་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

**pe ma do ngak ling pa khyen no                      de tong gyur me long ne zik shik**

Pema Do Ngak Lingpa, think of us. Behold us from the expanse of unchanging bliss and emptiness inseparable.

རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྐྱས་དགོངས་པ་མཐའ་དག                      བདག་གིས་ཡོངས་སུ་སྐོང་བུས་མཛོད་ཅིག

**gyal dang gyal se gong pa ta dak                      dak gi yong su kong nü dzö chik**

Enable us to fulfill perfectly all the intentions of the Buddhas and bodhisattvas.

ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཁྱེན་ལོ།                      འདྲིངས་ཡེ་ཟུང་འཇུག་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག

**ngak wang yön ten gyam tso khyen no                      ying ye zung juk long ne zik shik**

Ngakwang Yonten Gyamtso, think of us. Behold us from the expanse of space and primordial wisdom in union.

སྣང་བའི་བདེན་འཛིན་རྒྱལ་གྱིས་ཞིག་ནས།                      གང་བྱང་ལམ་དུ་བྱིར་བུས་མཛོད་ཅིག

**nang way den dzin hrül gyi shik ne                      gang jung lam du khyer nü dzö chik**

May we stop taking appearances to be real. Develop our ability to carry onto the path whatever arises.

རྒྱལ་སྐྱས་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་མཁྱེན་ལོ།                      བྱམས་དང་སྣྡིང་རྗེའི་ངང་ནས་གཟིགས་ཤིག

**gyal se lo drö ta ye khyen no                      jam dang nying jey ngang ne zik shik**

Bodhisattva Lodro Thaye, think of us. Behold us from your state of loving-kindness and compassion.

འཇོ་གུན་དྲིན་ཅན་པ་མར་ཤེས་ནས།

གཞན་པན་སྤྲིང་ནས་སྐྱབ་རུས་མཛོད་ཅིག

**dro kün drin chen pa mar she ne shen pen nying ne drub nü dzö chik**

Enable us to recognise all beings as our kind parents. Develop our ability to benefit others from the depths of our hearts.

པཎ་གར་གྱི་དབང་ལྷན་མཁུན་ལོ།

འདེ་ཆེན་འོད་གསལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**pe ma gar gyi wang chuk khyen no de chen ö sal ying ne zik shik**

Pema Gargyi Wangchuk, think of us. Behold us from the expanse of great bliss and luminosity.

དུག་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་རུ་གྲོལ་ནས།

སྤང་བོབ་གཉིས་འཛིན་ཞིག་པར་མཛོད་ཅིག

**duk nga ye she nga ru dröl ne pang top nyi dzin shik par dzö chik**

Liberate the five poisons into the five wisdoms. May our dualistic clinging to loss and gain disappear.

འབྲམ་གཉིས་གཡུང་དྲུང་གླིང་པ་མཁུན་ལོ།

སྲིད་ཞི་མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**ten nyi yung drung ling pa khyen no si shi nyam nyi ying ne zik shik**

Tenyi Yungdrung Lingpa, think of us. Behold us from the space where samsara and nirvana are equal.

མོས་གུས་རྣལ་མ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་ནས།

ཁྱོགས་གྲོལ་དུས་མཉམ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག

**mö gü nel ma gyü la kye ne tok dröl dü nyam chen por dzö chik**

Engender genuine devotion in our mind. Bring us to simultaneous realisation and liberation.

དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ།

སྐྱི་གཙུག་འདེ་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག

**drin chen tsa way la ma khyen no chi tsuk de chen ne ne zik shik**

Kind root lama, think of us. Behold us from the place of great bliss on the crown of our head.

རང་རིག་ཚོས་སྐྱེའི་རང་ཞལ་མཇལ་ནས།

ཚོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག

**rang rik chö kuy rang shal jal ne tse chik sang gye drub par dzö chik //**

Bring us to meet the very face of the dharmakaya, the awareness of our true nature, and in this very life, bring us to complete enlightenment.

ཀྱེ་མ།

**kye ma**

བདག་འདྲའི་སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྒྲིག་ཏེ་ཅན།

།ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འབྱམས།

**dak dray sem chen le ngen dik to chen**

**tok me dü ne khor war yün ring khyam**

Alas, sentient beings like ourselves, who have committed negative actions, wander in samsara from beginningless time.

ད་རུང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མཐའ་མེད་སྟོང་འགྱུར་བས།

།སྦྱོར་གས་སྐད་ཅིག་རྩམ་ཡང་མ་སྦྱིས་པས།

**da rung duk ngal ta me nyong gyur we**

**kyo she ke chik tsam yang ma kye pe**

Still experiencing endless suffering, we do not feel even an instant of repentance.

སྤྲེལ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས།

།རེས་འབྱུང་གཏིང་ནས་སྦྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

**nge jung ting ne kye war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that renunciation arise from the depth of our heart.

།དལ་འབྱོར་སྤུབ་ཀྱང་མི་ཆོ་སྟོང་ཟད་མཁམ།

།དོན་མེད་ཆོ་འདིར་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་གཡེང་།

**dal jor tub chang mi tse tong ze khen**

**dön me tse dir cha way tak tu yeng**

Although we have attained a precious human birth with leisure and resources, we waste in vain, constantly distracted by the activities of this hollow life.

།དོན་ཆེན་ཐར་བ་སྦྱབ་ལ་ལོ་ལོས་བྱིར།

།ཁོར་བུའི་གྲིང་ནས་ལག་སྟོང་ལོག་གྱུར་བས།

**dön chen tar pa drub la le lö khyer**

**nor buy ling ne la tong lok gyur pay**

When it comes to accomplishing the great goal of liberation, we are overcome by laziness and return empty-handed from a land filled with jewels.

།སྤྲེལ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས།

།མི་ལུས་དོན་ལྡན་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

**mi lü dön den drub par jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we make this life meaningful.

།མ་གྱི་ས་སྟངས་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད།

།ད་ལྟ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་པ་རོལ་འགོ།

**ma shi sa teng lü pa chik kyang me**

**da ta chik je nyi tü pa röl dro**

There is no one on this earth who will not die. Even now, people are passing away, one after another.

།རང་ཡང་སྦྱར་བ་ཉིད་དུ་འཆི་དགོས་ཀྱང་།

།ཡུན་རིང་སྟོན་གྲབས་བྱེད་པའི་སྟོང་སུལ་པོ།

**rang yang nyur wa nyi du chi gö kyang**

**yün ring dö drab che pay nying rül po**

We also soon must die. But, like a fool, we plan to live long.

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion.

། ལོང་མེད་སློ་སྣ་སྤང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**long me lo na tung war jin gyi lob**

Bless us that we curtail all of our scheming.

། སྤྱིང་དུ་སྤྲུག་པའི་མཛའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།

**nying du duk pay dza she so sor dral**

We will be separated from our closest friends. Others will enjoy the wealth we as misers kept.

། སེར་སྣས་བསགས་པའི་ལོར་རྗེས་གཞན་གྱིས་སྤྱོད།

**ser ne sak pay nor dze shen gyi chö**

། གཤེས་པའི་ལུས་ཀྱང་ལྷུ་ལ་དུ་བོར་ནས་སྤ།

**je pay lü kyang shül du bor ne su**

Even our body we hold so dear will be left behind, and our consciousness will wander without direction in the bardos of samsara.

། རྣམ་ཤེས་བར་དོ་གཏོལ་མེད་ལའོར་བར་འབྱམས།

**nam she bar do töl me khor war khyam**

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we realise the futility of this life.

། ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཏྟགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**chi kyang gö me tok par jin gyi lob**

། འཛིགས་པའི་མུན་པ་ནག་པོས་སྡོན་ནས་བསྤ།

**jik pay mün pa nak pö ngön ne su**

In front, the black darkness of of fear waits to take us in. From behind, we are chased by the fierce red wind of karma.

། ལས་ཀྱི་རླུང་དམར་དྲག་པོས་རྒྱབ་ནས་དེང།

**le kyil lung mar drak pö gyab ne deng**

། མི་སྤྲུག་གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉས་བརྟེན་ཅིང་བརྩོག།

**mi duk shin jey po nye dek ching tsok**

The hideous messengers of the lord of death beat and stab us, and so we must experience the unbearable sufferings of the lower realms.

། བཟོད་དཀའ་ངན་འགྲོའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་དགོས་ན།

**zö ka ngen droy duk ngal nyong gö na**

། ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱལ་ས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we are liberated from the chasms of lower realms.

། ངན་སོང་གཡང་ལས་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**ngen song yang le tar war jin gyi lob**

། རང་སྦྱོན་རི་བོ་ཅམ་ཡང་ཁོང་དུ་སྦྱོད།

**rang kyön ri wo tsam yang khong du be**

We conceal within ourselves a mountain of faults. Yet we put down others and broadcast their shortcomings though they may be minute as a sesame seed.

། གཞན་སྦྱོན་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་སྦྱོགས་ཅིང་སྦྱོད།

**shen kyön til dru tsam yang drok ching mö**

ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟེང་མེད་ཀྱང་བཟང་པོར་རྫོམ།

ཚོས་པའི་མིང་བཏགས་ཚོས་མིན་ཁོ་ནར་སྟོད།

**yön ten chung ze me kyang zang por lom      chö pay ming tak chö min kho nar chö**

Though we have not the slightest good qualities, we boast saying how great we are. We have the label of Dharma practitioners, but practice only non-Dharma.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས།

། རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik      rang dö nga gyal shi war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we loose our pride and self-centredness.

། བཏགས་སྤང་བཏགས་འཛིན་འགོང་པོ་ཁོང་དུ་བཅུག་

བསམ་ཚད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འཕེལ་བའི་རྒྱ།

**ten pung dak dzin gong po khong du chuk      sam tse tam che nyön mong pel way gyu**

We conceal within the demon of ego-clinging that always brings us to ruin. All of our thoughts cause kleshas to increase.

། བྱས་ཚད་ཐམས་ཅད་མི་དགའི་འབྲས་བུ་ཅན།

། ཐར་པའི་ལམ་དུ་སྟོགས་ཅམ་མ་སྟེན་པས།

**che tse tam che mi gey dre bu chen      tar pay lam du chok tsam ma chin pe**

All of our actions have non-virtuous results. We have not even turned towards the path of liberation.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས།

། རང་འཛིན་ཅུང་ནས་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik      ngar dzin tse ne chö par jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that grasping onto a self be uprooted.

། བསྟོད་སྦྱང་ཅམ་ལ་དགའ་དང་མི་དགའ་སྟེ།

། ཚིག་ངན་ཅམ་ལ་བཟོད་པའི་གོ་ཚ་གོར།

**tö me tsam la ga dang mi ga kye      tsik ngen tsam la zö pay go cha shor**

A little praise makes us happy. A little blame makes us sad. With a few harsh words we lose the armour of patience.

། ཉམ་ཐག་མཐོང་ཡང་སྟོང་རྗེའི་སེམས་མི་སྟེ།

། སྟེན་ཡུལ་བྱུང་དུས་སེར་སྒྲའི་མདུད་པས་བཅིང་།

**nyam tak tong yang nying jey sem mi kye      chin yül jung dü ser nay dü pay ching**

Even if we see those who are destitute, no compassion arises. When there is an opportunity to be generous, we are tied in knots by greed.

། ལྷ་མ་མཁུན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས།

། སེམས་རྒྱུད་ཚོས་དང་འབྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik      sem gyü chö dang dre pa jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that our mind be one with the Dharma.

|འཕོ་བ་བསྐྱོད་པོ་མེད་ལ་སྐྱོད་པོར་བཟུང་། | ལྷོ་གོས་སྤྱིར་དུ་གཏན་འདུན་ལིང་གིས་བོར།

**khor wa nying po me la nying por zung to gö chir du ten dün ling gi bor**

We think samsara is worthwhile when it is not. We give up our higher vision for the sake of food and clothes.

|མཁོ་རྒྱ་ཚང་ཡང་དགོས་དགོས་སྤྱི་སྤྱིར་མང་། | མི་བདེན་སྐྱུ་མའི་ཚོས་གྱིས་རང་སེམས་བསྐྱུས།

**kho gu tsang yang gö gö chi chir mang mi den gyu may chö kyī rang sem lü**

Although we have all that is needed, we constantly want more. Our minds are deceived by unreal, illusory phenomena.

|སྤྲེལ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། | ཚེ་འདི་སློ་ཡིས་བོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik tse di lo yi tong war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we let go of attachment to this life.

|ལུས་སེམས་སྐྱུག་བསྐྱུ་ལ་སྤྲོ་མོ་འང་མི་བཟོད་ཀྱང་། | འཇན་འགོར་འགོ་ལ་མི་འཚོར་སྐྱོད་རྗེས་ཅན།

**lü sem duk ngal tra moang mi zö kyang ngen dror dro la mi tser nying dö chen**

Not able to endure the merest physical or mental pain, with blind courage, we do not hesitate to fall into lower realms.

|རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་མེད་མངོན་གསུམ་མཐོང་བཞིན་དུ། | དགོ་བ་མི་འགྲུབ་སྤྲིག་པའི་ཡོ་ལང་འཕེལ།

**gyu dre lu me ngön sum tong shin du ge wa mi drub dik pay yo lang pel**

Although we see directly the unfailing law of cause and effect, we do not act virtuously, but increase in our unvirtuous activity.

|སྤྲེལ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། | ལས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik le la yi che kye war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we come to trust completely in the laws of karma.

|དགྲ་ལ་སྤང་སེམས་གཉན་ལ་ཚགས་སེམས་སྐྱེ། | ལྷང་དོར་གནས་ལ་གཏི་མུག་མུན་ལྟར་འཕྱོམ།

**dra la dang sem nyen la chak sem kye lang dor ne la ti muk mün tar tom**

We hate our enemies and cling to friends. Lost in the darkness of ignorance, we do not know what to accept or reject.

|ཚོས་བཞིན་སྐྱོད་ཚེ་བྱིང་མུག་གཉིད་དབང་ཤོར། | ཚོས་མིན་སྐྱོད་ཚེ་དབང་པོ་གསལ་ཅིང་གྲུང།

**chö shin chö tse ching muk nyi wang shor chö min chö tse wang po sal ching drung**

When practicing Dharma, we fall into dullness, drowsiness and sleep. When not practicing Dharma, we are clever and our senses are clear.



། ལྷ་མ་མཁུའོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། ། མུ་མོད་རང་རྒྱད་ལུ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik mu gö rang gyü tül war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we tame our obstinate mind.

། རྒྱལས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང་། ། མོས་གྲུས་སྦྱིང་རྗེ་གཏིང་ནས་མ་རྒྱེས་བས།

**chap dro sem kye söl deb che na yang mö gü nying je ting ne ma kye pay**

Although we have taken refuge, engendered bodhicitta and made prayers, devotion and compassion have not arisen in the depth of our being.

། ཚེག་ཙམ་དབང་གྱུར་ཚོས་སྦྱོད་དག་སྦྱོར་རྣམས། ། བྱས་ལོ་ཙམ་ལས་རྒྱད་ཐོག་མ་ལེལ་བས།

**tsik tsam wang gyur chö chö ge jor nam che lo tsam le gyü tok ma khel way**

Dharma activity and the practice of virtue have turned into hollow words. Our empty achievements are many, but none have moved our mind.

། ལྷ་མ་མཁུའོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། ། ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik chi che chö su dro war jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that whatever we do is in harmony with the Dharma.

། བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། ། གཞན་པན་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་གསུང་གྱུང་།

**dak de dö le duk ngal tam che jung shen pen sem kyī sang gye drub sung kyang**

All suffering arises from wanting happiness for ourselves. Although it is taught that enlightenment is attained through benefitting others.

། སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་སྤྲུག་ཏུ་བཅུག ། གཞན་པན་ལྟ་ཅི་གཞན་གཞོན་ཞོར་ལ་སྐྱབ།

**sem chok kye ching rang dö puk tu chuk shen pen ta chi shen nö shor la drub**

We engender bodhicitta, while secretly cherishing our own desires. We do not benefit others, and further, we even unconsciously harm them.

། ལྷ་མ་མཁུའོ་ལྷགས་རྗེས་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། ། བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik dak shen je war nü par jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we are able to exchange self for others.

། སངས་རྒྱས་དངོས་སྐྱུང་སྐྱེ་མ་མི་སུ་བཟུང་། ། གདམས་ཐབ་སྟོན་པའི་བཀའ་དྲིན་ངང་གིས་བརྗེད།

**sang gye ngö nang la ma mi ru zung dam zab tön pay kan drin ngang gi je**

Our lama is actually the appearance of the Buddha himself, but we take him to be an ordinary human being. We come to forget the lama's kindness in giving us profound instructions.

།རང་འདོད་མ་བྱུང་ཚོན་ཡི་ཚད་བསྐྱོམ།

**rang dö ma jung tse na yi che gom**

We are upset if we do not get what we want. We see the lama's activity and behaviour through the veil of doubts and wrong views.

།མཇད་སྲིད་རྣམས་ལ་བེ་ཚོམ་ལོག་ལྟས་སྐྱིབས།

**dze chö nam la te tsom lok de drib**

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that free of obscurations, our devotion increase.

།མོས་གྲས་འགྲིབ་མེད་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

**mö gü drib me pel war jin gyi lob**

།རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཀྱང་དོ་མ་ཤེས།

**rang sem sang gye yin kyang ngo ma she**

Our own mind is the Buddha but we do not recognise it. All concepts are the dharmakaya, but we do not realise it.

།རྣམ་རྟོག་ཚོས་སྐྱུ་ཡིན་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས།

**nam tok chö ku yin kyang dön ma tok**

།མ་བཅོས་གཏུག་མ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོང་མ་རུས།

**ma chö nyuk ma yin kyang kyong ma nü**

This is the uncontrived natural state, but we cannot sustain it. This is the true nature of mind, settled into itself, but we are unable to believe it.

།རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཚེས།

**rang bab ne luk yin kyang yi ma che**

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that self-awareness be liberated into its ground.

།རང་སེམས་རང་སར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

**rang sem rang sar dröl war jin gyi lob**

།ཡོང་ངེས་འཚིབ་སྡིད་ནས་དྲན་མ་བྱུབ།

**yong nge chi wa nying ne dren ma tub**

Death is certain to come, but we are unable to take this to heart. Genuine Dharma is certain to benefit, but we are unable to practice correctly.

།ཕན་ངེས་དམ་ཚོས་ཚུལ་བཞིན་སྐྱབ་མ་རུས།

**pen nge dam chö tsül shin drub ma nü**

།བདེན་ངེས་ལས་འབྲས་སྤང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མེད།

**den nge le der lang dor tsül shin me**

The truth of karma, cause and effect, is certain, but we do not decide correctly what to give up and accept. It is certainly necessary to be mindful and alert, but these qualities are not stable within, and we are carried away by distraction.

།དགོས་ངེས་དྲན་ཤེས་མ་བརྟེན་གཡེང་བས་བྱིར།

**gö nge dren she ma ten yeng we khyer**

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ཐུགས་རྗེ་ལྷུང་དུ་གཟིགས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we stay mindful with no distractions.

།ཡིངས་མད་དྲན་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།

**yeng me dren pe zin par jin gyi lob**

།སྒོན་ལས་ངན་པས་སླིགས་མའི་དུས་མཐར་སྐྱེས། །སྒར་བྱས་བམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་རུ་སོང་།

**ngön le ngen pay nyik may dü tar kye ngar che tam che duk ngal ju ru song**

Out of previous negative karma, we are born at the end of this degenerate time. All our previous actions have become the cause of suffering.

།གྲོགས་ངན་རྣམས་ཀྱིས་སླིག་པའི་གྲིབ་མས་གཡོགས། །དོན་མེད་གླིང་མོས་དག་སྐྱོར་གཡེང་བས་བྱེད།

**drok ngen nam kyi dik pay drib may yok dön me ling mö ge jor yeng we khyer**

Bad friends cast over us the shadow of their negative actions. Our practice of virtue is corrupted by meaningless gossip.

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་བྱུགས་རྗེ་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། །ཚོས་ལ་སླིང་རུས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk je nyur du zik chö la nying rü nü par jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that we take the Dharma deep to heart.

།དང་པོར་བསམ་རྒྱ་ཚོས་ལས་མེད་པ་ལ། །བཟ་མ་གྲུབ་འབྲས་ལའོར་བ་ངན་སོང་རྒྱ།

**dang por sam gyu chö le me pa la ta ma drub dre khor wa ngen song gyu**

At first there is nothing but Dharma on our mind, but at the end, the result is the cause of samsara and the lower realms.

།བཟ་པའི་ལོ་ཉོག་མི་དགའི་སང་གྱིས་བཅོམ། །གཏན་འདུན་ཉེས་པའི་སྐྱོད་བདག་འདྲ་རྣམས།

**tar pay lo tok mi gey se kyi chom ten dün nye pay mu gö dak dra nam**

The harvest of liberation is destroyed by the frost of unvirtuous activity. We, like wild savages, have lost our ultimate vision.

།ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་བྱུགས་རྗེ་སྐྱུར་དུ་གཟིགས། །དམ་ཚོས་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**la ma khyen no tuk jey nyur du zik dam chö ta ru chin par jin gyi lob**

Lama, think of us. Behold us swiftly with compassion. Bless us that within we bring the genuine Dharma to perfection.

།སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ལོང་མེད་སློ་སྣ་བྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**kyo she ting ne kye war jin gyi lob long me lo na tung war jin gyi lob**

Bless us that repentance arise deep from within. Bless us that we curtail all our scheming.

།འཚི་བ་སླིང་ནས་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ལས་ལ་ཡིད་ཚེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**chi wa nying ne dren par jin gyi lob le la yi che kye war jin gyi lob**

Bless us that from the depth of our heart we remember death. Bless us that we develop certainty in the laws of karma.

།ལམ་ལ་བར་ཚད་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྐྱུབ་ལ་བརྩོན་འགྲུས་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

**lam la bar che me par jin gyi lob drup la tsön drü nü par jin gyi lob**

Bless us that our path is free from obstacles. Bless us that we are able to exert ourselves in practice.

ཀྱིན་ངན་ལམ་དུ་ལོང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ལག་ཉེན་པོ་རང་ཚུགས་སུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**kyen ngen lam du long war jin gyi lob**

**nyen po rang tsuk tub par jin gyi lob**

Bless us that we bring difficult situations onto the path. Bless us that antidotes, through their own power, are completely effective.

ཁོ་མོས་མིན་མོས་གྲུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ལག་ནས་ལྷགས་རང་ཞལ་མཇལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**chö min mö gü kye war jin gyi lob**

**ne luk rang shel jal war jin gyi lob**

Bless us that genuine devotion arise. Bless us that we see the very face of the mind's true nature.

རང་རིག་སྣང་དབུས་སང་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

འབྲུལ་སྣང་གཞི་རྩ་ཚོད་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**rang rik nying ü se par jin gyi lob**

**trül nang shi tsa chö par jin gyi lob**

Bless us that self-awareness awaken in the centre of our heart. Bless us that elusive appearances are completely eliminated.

ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

**tse chik sang gye drub par jin gyi lob**

... x2 //

Bless us that we achieve enlightenment in one lifetime.

།གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གྲྭ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

།གདུང་བས་འབོད་དོ་དྲིན་ཅན་ཚཱ་གྱི་རྗེ།

söl wa deb so la ma rin po che

dung way bö do drin chen chö kyi je

We pray to you, precious lama. Kind lama, lord of Dharma, we call out to you with longing.

།སྐལ་མེད་བདག་ལ་རེ་ས་ཁྱོད་ལས་མེད།

།སྲུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

kal me dak la re sa khyö le me

tuk yi yer me dre par jin gyi lob

For us, unworthy ones, you are the only hope. Bless us that your mind blends with ours.

three times

།ཚུལ་འདི་མོས་ལྡན་དག་སྦྱོང་འགའ་ཞིག་གིས་རྗེ་སོར་ནས་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་ལུས་སུ་གྱུར་བ།

།ཉེ་ཆར་རིགས་ལྡན་ཚཱ་མཛད་མ་བསམ་འགྲུབ་སྦྱོན་མ་དང་། །དེ་བ་རྒྱུ་ཉ་ཟུང་གིས་ནན་སྐྱལ་དོར་སྟིགས་དུས་སྒྲུབ་མའི་གཟུགས་བརྟན་འཛིན་བ་སྡོ་གོས་མཐའ་ཡས་  
གྱིས་རྫོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་རྒྱུབ་གནས་ཚེན་པོར་བགྱིས་བ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།།

།ཟབ་ཚོས་རྒྱ་མཚོའི་མངའ་དབང་གྲུ་ཤའི་གསུངས། ཟབ་ལམ་སྒྲུབ་མར་གསོལ་འདེབས་འཇུག་གྱིས་སྤར། ཟབ་གསང་དད་ཐོབ་ཀྱི་རྟེན་སྦྱོལ་རིང་བརྒྱུན་ཟབ་དོན་རྒྱུད་  
ལ་རྟོགས་པའི་རྒྱར་འགྲུར་ཤོག། དཔལ་ལྡན་སྒྲུབ་མའི་ཞབས་པད་བསྐྱལ་བརྒྱར་བརྟེན་པའི་མདྲུལ།། །།

Previously, some devoted monks had asked me to write a prayer like this, but time slipped away, and then recently, Sandrub Dronma, a lady practitioner from a noble family, and Deva Rakshita earnestly requested me to compose this text, and so I, Lodro Thaye, who in this degenerate time, is the mere reflection of a lama, wrote this prayer at the great retreat place of Dzongsho Deshek Dupa. May virtue and goodness increase.