



༄། །ཞལ་འདོན་དང་ལྷའི་མཚན་སྤྲལ་ས།

SHEL DÖN DANG LHA'I TSEN NGAG

༄། །སྐྱབས་སེམས་སྤྲལ་ས།

KYAB SEM DRAG MA

།ན་མོ་གུ་རུ་བྱེ།

NAMO GURUBHYAH

།ན་མོ་བུ་ཏྲ་ཡ།

NAMO BUDDHAYA

།ན་མོ་ཏྲ་མུ་ཡ།

NAMO DHARMAYA

།ན་མོ་སངས་རྒྱལ་། །ལན་གསུམ།

NAMO SANGHAYA (3x)

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་རྣམས་ལ།

SANG GYE • CHÖ DANG • TSO G KYI • CHOG NAM LA

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

JANG CHUB • BAR DU • DAG NI • KYAB SU CHI

།བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།

DAG GI • JIN SOG • GYI PA'I • TSO G NAM KYI

།འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DRO LA • PHEN CHIR • SANG GYE • DRUB PAR SHOG

།ལན་གསུམ།

(3x)

༄། །སེམས་བསྐྱེད།

SEM KYE

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་།

SEM CHEN • THAM CHE • DE WA • DANG

།བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

DE WA'I • GYU DANG • DEN PAR • GYUR CHIG

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་།

SEM CHEN • THAM CHE • DUG NGEL • DANG

།སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUG NGEL • GYI GYU • DANG • DREL WAR • GYUR CHIG

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱུག་བསྐྱེད་མེད་པའི།

SEM CHEN • THAM CHE • DUG NGEL • ME PA'I

།བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DE WA • DANG • MI DREL WAR • GYUR CHIG

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉི་འོད་ཆགས་སྤང།

SEM CHEN • THAM CHE • NYE RING • CHAG DANG

།གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ།

NYI DANG • DREL WA'I • TANG NYOM LA

།གནས་པར་གྱུར་ཅིག། །ལན་གསུམ།

NE PAR • GYUR CHIG (3x)





BUDDHIST PRAYERS AND DEITY MANTRAS

TAKING REFUGE AND GENERATING THE ALTRUISTIC DEDICATED HEART

I take refuge in the Spiritual Masters, my Gurus.

I take refuge in the Awakened Ones, the Buddhas.

I take refuge in the Truth, the Dharma.

I take refuge in the Spiritual Beings, the Sangha. (3x)

I go for refuge, until I am enlightened,

To the Buddhas, the Dharma and the Supreme Assembly.

From the virtuous merit that I collect by practicing giving and other perfections,

May I attain the state of Buddhahood to be able to benefit all sentient beings.

(3x)

THE FOUR IMMEASURABLES

May all sentient beings have happiness

and the causes of happiness;

May all sentient beings be free from suffering

and the causes of suffering;

May all sentient beings never be separated

from the happiness that knows no suffering;

May all sentient beings abide in equanimity,

free from attachment and aversion that hold

some close and others distant. (3x)

MANDALA OFFERING

This mandala built on a base, resplendent with flowers, saffron water and incense,
Is adorned with Mount Meru and the four continents, as well as the sun and moon.
By virtue of offering to you, Assembly of Buddhas visualized before me,
May all sentient beings share in its good effects.
I send forth this jewelled mandala to you, precious Gurus.

CHENRESIG (AVALOKITESHVARA)



༐ཨ་མི་པདྨེ་ཧཱུྃ༐

OM MANI PAD ME HUM

ARYA TARA (JETSUN DRÖLMA)



༐ཏཱ་རེ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་ཏུ་༐

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

༄། །བསྐྱེ་བ་མོན་ལམ།།

NGO WA MÖN LAM

།དག་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག།
།སྐྱེ་མ་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
།འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
།ཁྱེད་ཀྱིས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

GE WA • DI YI • NYUR DU DAG
LA MA • SANG GYE • DRUB GYUR NE
DRO WA • CHIG KYANG • MA LÜ PA
KHYE KYI • SA LA • GÖ PAR SHOG

།བྱང་རྒྱུ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།
།མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག།
།སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་།
།གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

JANG CHUB • SEM CHOG • RIN PO CHE
MA KYE • PA NAM • KYE GYUR CHIG
KYE PA • NYAM PA • ME PA YANG
GONG NE • GONG DU • PHEL WAR SHOG



DEDICATION

By this virtue, may I quickly attain
The enlightened state of a Guru-Buddha,
And then may I lead into that state
Every sentient being without exception.

May the most precious and supreme bodhicitta awakening mind,
Which has not yet been generated, now be generated.
May the precious mind of bodhicitta, which has been generated,
Never decline but always increase.

