

KARMAPA Series – 4

The Recitation and Meditation
of the Great Compassionate One called

For the Benefit of Beings as Vast as Space



KIBI Publications

B.E. 2564

C.E. 2020

Publisher notes

Publisher:	Karmapa International Buddhist Institute 110016- New Delhi, India E-mail: info@kibi-edu.org www.kibi-edu.org
Revision of the Translation:	Prof. Lara Braitstein
Revision of the Tibetan:	Gandun Thargye
Editing & Design:	Members of KIBI Library & Publications
New Edition 2020:	500 copies
ISBN:	978-
Sponsor:	Aleksandar (Sandro, Samdrup) Hofstaetter Zivkovic from Serbia and Vienna
Distributor:	KIBI Library E-mail: library@kibi-edu.org Phone: +91 – 11 – 41087859

©2020 by KIBI Publications

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced by any means without the prior permission of the copyright owner in order to safeguard the purity of the original text.

We sincerely thank Mr. Hofstaetter Zivkovic for his generous support.

༄༅། །རྡོ་རྗེ་འཁྲབ་སྤྱད་མ།

***A Short Prayer to Vajradhara
Invoking the Blessings of the Kagyu Lineage***



Vajradhara

༄༅། དེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཉི་ལོ་རྣམ་པ་དང་།

Great Vajradhara, Tilopa, Naropa,
DOR JE CHHANG CHHEN TEI LO NAA RO DANG

མར་པ་མི་ལ་ཆོས་རྗེ་སྐམ་པོ་བ།

Marpa, Mila, Lord of Dharma Gampopa,
MAR PA MI LA CHHÖ JE GAM PO PA

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ།

Knower of the three times - omniscient Karmapa,
DÜ SUM SHE JA KÜN KHYEN KARMA PA

ཆེ་བཞི་ཚུད་བརྒྱད་པ་འཛིན་ནམས་དང་།

And lineage holders of the four great and eight lesser lineages:
CHHE ZHI CHHUNG GYÄ' GYÜ' PA DZIN NAM DANG

འབྲི་སྤག་ཆའ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས།

Drigung, Taglung, Tsalpa, Glorious Drugpa and the like,
DRI TAG TSHAL SUM PAL DÄN DRUG PA SOG

ཟབ་ལམ་བྱུག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

You who attained mastery in the profound path of mahamudra,
ZAB LAM CHHAG GYA CHHE LA NGA NYE PÄ'I

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ།

The Dagpo Kagyüpas, the unrivalled lords of sentient beings,
NYAM ME' DRO GÖN DAG PO KA GYÜ' LA

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞུང་བརྟུང་ལྷ་མ་ནམས།།

To you Kagyü Gurus we pray.

SÖL WA DEB SO KA GYÜ' LA MA NAM

བརྟུང་བ་འདིན་ནོ་ནམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Grant your blessings that we may accomplish your example and hold your lineage.

GYÜ' PA DZIN NO NAM THAR JIN GYI LOB

ཞེན་ལོག་སྒོམ་གྱི་རྒྱུ་པར་གསུངས་བ་བཞིན།།

As it is taught, detachment is the foot of meditation.

ZHEN LOG GOM GYI KANG PAR SUNG PA ZHIN

ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་།།

To the great meditators, who give up the ties to this life,

ZÄ NOR KÜN LA CHHAG ZHEN ME' PA DANG

ཆེ་འདིར་གདོས་ཐག་ཆོད་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།།

For whom attachment to food and wealth disappears,

TSHE DIR DÖ THAG CHHÖ' PÄ'I GOM CHHEN LA

རྟེན་བཟུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Grant your blessings that attachment to ownership and honour may cease.

NYE' KUR ZHEN PA ME' PAR JIN GYI LOB

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན།།

As it is taught, devotion is the head of meditation.

MÖ GÜ GOM GYI GO WOR SUNG PA ZHIN

མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་སྒྲ་མ་ལ།།

To the great meditators, who always pray to the Guru,

MÄN NGAG TER GO JE' PÄ'I LA MA LA

རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།།

For whom the Guru opens the door to the treasure of oral teachings,

GYÜN DU SÖL WA DEB PÄ'I GOM CHHEN LA

བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Grant your blessings that uncontrived devotion may be born within.

CHÖ MIN MÖ GÜ KYE WAR JIN GYI LOB

ཡེངས་མེད་སྒོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན།།

As it is taught, non-distraction is the body of meditation.

YENG ME' GOM GYI NGÖ ZHIR SUNG PA ZHIN

གང་ཡང་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ།།

To the great meditators who rest their mind uncontrived,

GANG SHAR TOG PÄ'I NGO WO SO MA DE

མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།།

For whom the nature of whatever thought arises is fresh,

MA CHÖ DE KAR JOG PÄ'I GOM CHHEN LA

བསྐྱོམ་བྱ་སྒོ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས།

Grant your blessings that their mind may be free of any meditation object.

GOM JA LO DANG DRAL WAR JIN GYI LOB

ནཱ་ཏོག་དོ་བོ་ཆོས་སྐྱུར་གསུངས་བ་བཞིན།

As it is taught, the essence of thoughts is dharmakaya.

NAM TOG NGO WO CHHÖ KUR SUNG PA ZHIN

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ།

Thoughts are not anything, yet they appear again and again.

CHI YANG MA YIN CHIR YANG CHHAR WA LA

མ་འགགས་དོལ་བར་འཆར་བའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།

To the great meditators who have unobstructed play of thoughts,

MAGAG RÖL PAR CHHAR WÄ'I GOM CHHEN LA

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས།

Grant your blessings that the indivisibility of samsara and nirvana may be realized.

KHOR DÄ YER ME' TOG PAR JIN GYI LOB

སྟེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་།

Throughout all my births may I not be separated from the perfect Guru,

KYE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།།

And so enjoy the glory of Dharma.

DRAL ME' CHHÖ KYI PAL LA LONG CHÖ' CHING

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།།

May I completely accomplish the qualities of the paths and stages,

SA DANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DZOG NÄ

དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག །།

And quickly attain the state of Vajradhara.

DOR JE CHHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG



The seed syllable Hrih

༄ སྐབས་འགོ་མཇས་བསྐྱེད་ནི།

Taking Refuge and Generating Bodhicitta

Visualize a beautiful rainbow and a big white lotus flower in front of us. Chenrezig appears on the lotus seat. He is the embodiment of the Buddhas of the ten directions.

Visualize all beings of the six realms, including our enemies, assembled in front of us. All have the same motivation to take refuge in the Triple Gem.

Next, think that all sentient beings have been our parents before. They were very kind to us then. They desire happiness and fulfilment, and do not want to suffer. Yet all this time, they created the suffering that caused them to be in samsara and the lower realms. Since I have taken refuge under Chenrezig, I will have to accomplish the state of Enlightenment to benefit and liberate them from now onwards. Although I do not have this ability now, I shall carry out the Chenrezig practice, achieve the state of Chenrezig and follow his activity until samsara ends. With such a motivation we recite the refuge and bodhicitta prayer.

༄ སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།།

Until Awakening is reached, we take refuge

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐུ་བས་སུ་མཆི།།

In the Buddha, the Dharma, and the supreme Sangha.

JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI

བདག་གིས་བསྒོམ་བཞུས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

By the merit of our practice of meditation and recitation,

DAG GI GOM DHÄ GYI PÄ'I SÖ' NAM KYI

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཞོག

May we accomplish Awakening for the benefit of all beings.

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG

Recite three times.

In response to our prayers, next visualize countless lights radiating from Chenrezig's body to all sentient beings, including us. When the rays of light come into contact with all of us, they purify our unwholesome deeds, obscurations and obstacles. We feel very happy. Finally the refuge of Chenrezig dissolves into light and the light absorbs into us. We are blessed.

Visualization of the Deity

Visualize the beings of the six realms together with us in our ordinary form. Suspended in space above everyone's head is a white lotus flower with eight petals. At the centre of each flower is a stainless full moon disc, and on top of that disc is the syllable HRIH .

This seed syllable is like a shining white pearl. We recognize that this syllable is the union of all the Buddha's abilities and powers.

From the HRIH syllable, countless lights radiate to the ten directions to make offerings of our body, speech and mind to all the Buddhas. The lights bearing all the blessings return from the Buddha fields to all beings in the assembly. From the contact with these lights, our unwholesome deeds, sicknesses, obstacles and obscurations are purified. The lights also radiate to the six realms to pacify the suffering there.

Finally, the lights return to the seed syllable HRIH, which manifests as Chenrezig with a pure, white and shining body. His body then radiates the five colours of wisdom light. These lights pervade to all the Buddha fields and then return to pacify the sufferings of all sentient beings, to make them happy and full of bliss.

Chenrezig's face is smiling and his eyes look at all sentient beings compassionately, just like a mother looking at her only child. He has four arms. The first two arms are folded at the heart, and they are holding a wish-fulfilling jewel. The right lower hand is holding a crystal mala, and the lower left hand is holding a white lotus flower.

Understand the meaning of the symbols and establish the visualization as clearly as possible. Then slowly recite the prayer to Chenrezig five times or as many times as possible. This means, with a single-pointed mind we fervently pray to Chenrezig and rely on him to attain the state of Enlightenment.

ཕྱ་བསྐྱེད་ནི།

Visualization of the Deity

བདག་སོགས་མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱི།

Above the heads of myself and all beings pervading space,
DAG SOG KHA KHYAB SEM CHÄN GYI

སྤྱི་གཙུག་པད་དཀར་ཆེ་བའི་སྟང་།

Upon a white lotus and a moon disc is
CHI TSUG PÄ' KAR DHA WÄ'I TENG

མྱོ་ལས་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།

The syllable Hrih, from which the supreme noble Chenrezig appears,
HRI LÄ PHAG CHHOG CHÄN RÄ ZIG

དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ལྔ་ལྔ་འཕྲོ།

Brilliant, white and radiating five lights.
KAR SAL Ö' ZER NGA DÄN THRO

མཛེས་འཇུ་མ་སྤྱགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས།

Smiling, he watches with eyes of compassion.
DZE DZUM THUG JE'I CHÄN GYI ZIG

སྤྱག་བཞིའི་དང་པོ་ཐལ་སྦྱར་མཛད།

Of his four arms, he joins the palms of the first together.
CHHAG ZHI'I DANG PO THAL JAR DZÄ'

ཐོག་གཉིས་ཤེལ་ཐོང་པད་དཀར་བསྐྱམས།།

The lower two hold a crystal mala and a white lotus.

OG NYI SHEL THRENG PÄ' KAR NAM

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས།།

He is adorned with divine clothes and precious ornaments.

DAR DANG RIN CHHEN GYÄN GYI TRÄ

རི་དྭགས་ལྷགས་པའི་སྟོང་གཡོགས་གསོལ།།

He wears the skin of an antelope as an upper garment.

RI DAG PAG PÄ'I TÖ' YOG SÖL

འོད་དཔག་མེད་པའི་དབྱ་རྒྱན་ཅན།།

His head is adorned with the Buddha of Infinite Light.

Ö' PAG ME' PÄ'I U GYÄN CHÄN

ཞབས་གཉིས་རྡོ་རྗེའི་སྦྱིལ་གྱང་བཞུགས།།

His legs are crossed in the adamantine posture.

ZHAB NYI DOR JE'I KYIL TRUNG ZHUG

དྲི་མེད་ཆེ་བར་རྒྱབ་བཏེན་པ།།

His back rests against a stainless moon disc.

DRI ME' DA WAR GYAB TEN PA

སྦྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་རོ་བོར་གྱུར།།

He is the embodiment of all objects of refuge.

KYAB NÄ KÜN DÜ NGO WOR GYUR

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་འདེབས་པར་བསམ་ལ།

Think that you and all beings recite the supplication prayer in a single voice:

ཕྱིན་པ་སྒྲིན་གྱིས་མ་གོས་སྒྱུ་མདོག་དཀར།།

Lord, untarnished by faults, white in color,
JO WO KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR

རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་དབྱེ་ལ་བརྒྱན།།

Your head adorned with the perfect Buddha,
DZOG SANG GYÄ KYI U LA GYÄN

སྤྱགས་རྩེ་སྤྱན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།།

You see beings through eyes of great compassion.
THUG JE CHÄN GYI DRO LA ZIG

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་བྱུག་འཆའ་ལོ།།

To you, Chenrezig, I pay homage.
CHÄN RÄ ZIG LA CHHAG TSHAL LO

Recite as many times as you wish.

༄ ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

The Seven Branch Prayer

In order to attain Enlightenment, we need to complete the accumulation of merit and wisdom. The Seven Branch Prayer is a unique means to achieve these two accumulations. With complete understanding of the meaning, we recite the Seven Branch Prayer.

༄ འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་དང་།།

To noble Chenrezig, the All-seeing Lord, as well as
PHAG PA CHÄN RÄ ZIG WANG DANG

ཐུགས་བརྩ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།།

All Buddhas and Bodhisattvas
CHHOG CHU DÜ SUM ZHUG PA YI

རྒྱལ་བ་སྐས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ།།

Residing in the ten directions and the three times,
GYAL WA SÄ CHÄ THAM CHÄ' LA

ཀུན་ནས་དྲང་བས་སྤྲལ་འཆཛལ་ལོ།།

To all of you I pay homage with joyous faith.
KÜN NÄ DANG WÄ CHHAG TSHAL LO

མེ་རྟོག་བདུག་སྟོས་མར་མེ་དྲི།།

Flowers, incense, lights, perfume,
ME TOG DUG PÖ MAR ME DRI

ཞལ་ཟས་རོལ་མོལ་སོགས་བ།།

Food, music and the like,
ZHAL ZÄ RÖL MO LA SOG PA

དངོས་འབྱུང་ཡིད་གྱིས་སྒྲུལ་ནས་འབུལ།།

Offerings, both real and imagined, I offer.
NGÖ JOR YI' KYI TRÜL NÄ BÜL

འཕགས་པའི་ཆོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།།

Host of Noble Ones, please accept them.
PHAG PÄ'I TSHOG KYI ZHE SU SÖL

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།།

I confess all unwholesome deeds-
THOG MA ME' NÄ DA TÄ'I BAR

མི་དགེ་བཅུ་དང་མཆོམས་མེད་ལྔ།།

The ten non-virtuous actions and five actions of immediate retribution-
MI GE CHU DANG TSHAM ME' NGA

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པས།།

That I committed from beginningless time until now
SEM NI NYÖN MONG WANG GYUR PÄ

རྒྱལ་པ་ཐམས་ཅད་བཞགས་པར་བགྱི།།

Because of being overpowered by afflictive emotions.
DIG PA THAM CHÄ' SHAG PAR GYI

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས།།

I admire and rejoice in whatever merit

NYÄN THÖ RANG GYAL JANG CHHUB SEM

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པས།།

Shravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas,

SO SO KYE WO LA SOG PÄ

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པའི།།

Ordinary beings and so on

DÜ SUM GE WA CHI SAG PÄ'I

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།།

Have gathered throughout the three times.

SÖ' NAM LA NI DAG YI RANG

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།།

I request that the Wheel of Dharma be turned

SEM CHÄN NAM KYI SAM PA DANG

སྟོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བུ།།

In accordance with sentient beings' motivation and

LO YI JE DRAG JI TA WAR

ཆེ་ཆུང་སྤུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།།

With their specific intellectual capacities

CHHE CHHUNG THÜN MONG THEG PA YI

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།།

Of the greater, smaller and common vehicles.
CHHÖ KYI KHOR LO KOR DU SÖL

འཁོར་བ་ཇི་སྤིད་མ་སྟོང་བར།།

I beseech you to not pass into nirvana:
KHOR WA JI SI' MA TONG BAR

སྤྱ་ངན་མི་འདའ་སྤུགས་ཇེ་ཡིས།།

Rather, until samsara is completely emptied,
NYA NGÄN MI DA THUG JE YI

སྤྱག་བསྔལ་ཁྱ་མཆོར་བྱིང་བ་ཡི།།

Please look with great compassion
DUG NGAL GYA TSHOR JING WA YI

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སྤྱ་གསོལ།།

Upon sentient beings sunk in the ocean of sorrows.
SEM CHÄN NAM LA ZIG SU SÖL

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་བ།།

May whatever merit I have amassed
DAG GI SÖ' NAM CHI SAG PA

ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས།།

Become the cause for universal Enlightenment.
THAM CHÄ' JANG CHHUB GYUR GYUR NÄ

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི།།

May I, without any delay,

RING POR MI THOG DRO WA YI

འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།

Become an outstanding guide for beings.

DEN PÄ'I PAL DU DAG GYUR CHIG

Visualization during the Six-Syllable Mantra Recitation

From Chenrezig's forehead the five colours of wisdom light radiate to all sentient beings, including ourselves. The five colours are white, yellow, red, blue and green; with more white rays of light. The light purifies the defilements, unwholesome deeds and heavy downfalls accumulated by our body, speech and mind. It restores all our vows such as self-liberation vows, bodhisattva vows and vajrayana vows. All our confusions and obscurations are also purified, just like darkness being dispersed by rays of light.

We accomplish the body, speech and mind of Chenrezig. The rays of light also contact phenomena and transform the place to a Pure Land. There is no suffering or cause of suffering. The place becomes very peaceful and full of bliss. All the animate and inanimate sounds are transformed into the pure sound of the six-syllable mantra. The confused minds of ordinary beings are cleared and transformed to the state of Chenrezig's mind, which is inseparable from emptiness and clarity.

The six-syllable mantra is actually the combination of all abilities, powers and activities of the Buddhas. With the understanding that the six realms in samsara will be emptied by this mantra, we recite the mantra as many times as possible.

༄ དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་གསོལ་བཏབས་པས།།

Having thus prayed one pointedly,
DE TAR TSE CHIG SÖL TAB PÄ

འཕགས་པའི་སྒྲུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།།

Light rays emanate from the body of the Noble One,
PHAG PÄ'I KU LÄ Ö' ZER THRÖ

མ་དག་ལས་སྤང་འབྲུལ་ཤེས་སྤངས།།

Which purify the impure karmic perception of bewildered consciousness.
MADAG LÄ NANG THRÜL SHE JANG

ཕྱི་སྣོད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།།

The outer containing environment becomes the land of Sukhavati,
CHI NÖ' DE WA CHÄN GYI ZHING

ནང་བཅུད་སྤྱི་འགྲོའི་ལུས་ངག་སེམས།།

The body, speech, and mind of the beings contained therein,
NANG CHÜ' KYE DRÖ'I LÜ NGAG SEM

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྐྱེ་གསུང་བྱགས།།

Become the body, speech, and mind of Chenrezig,
CHÄN RÄ ZIG WANG KU SUNG THUG

སྤང་བྲགས་རིག་སྣོད་དབྱེར་མེད་གྱུར།།

All appearances and sounds are inseparable from awareness and emptiness.
NANG DRAG RIG TONG YER ME' GYUR

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུ།

OM MA NI PADME HUNG

མཐར་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་རང་ངོར་མཉམ་པར་བཞག

Recite as many times as you can.

Absorption

From the body of Chenrezig sitting on the lotus above us, light radiates to all sentient beings and phenomena. The light transforms the whole universe into a pure land, and all beings within into the form of Chenrezig. All the transformations of Chenrezig then dissolve into the main Chenrezig. The main Chenrezig dissolves into light, and that light absorbs into ourselves. We also dissolve into light and remain in the state of emptiness.

Let the mind remain absorbed in its own essence, without making distinctions between subject, object and action.

Meditation

At this moment, all the fabricated thoughts of existence or non-existence, right or wrong etc. are pacified. All appearances, sounds and thoughts are emptiness in nature. They are free from the concept of subject, object and action. This is the ultimate state of Chenrezig. We try to remain in this state of mind as long as possible.

ཧྲཱ་འག་གཞན་ལུས་སྒྲ་འཕགས་པའི་སྒྲ།

The physical appearance of others and myself is the form of the Noble One,
DAG ZHÄN LÜ NANG PHAG PÄ'I KU

སྒྲ་གྲགས་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་དབྱངས།

Sounds are the melody of the six syllables,
DRA DRAG YI GE DRUG PÄ'I YANG

དབྱ་རྒྱལ་ས་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྒྲོང་།

And thoughts are the expanse of great primordial wisdom.
DRÄN TOG YE SHE CHHEN PÖ'I LONG

Post Meditation

When we complete our meditation session, we perceive all our activities of seeing, hearing, thinking etc. as the three manifestations of body, speech and mind of Chenrezig. Whatever we see is inseparable from the form of Chenrezig. All the sounds of the animate and inanimate are inseparable from the pure sound of the six-syllable mantra. All the thoughts and concepts that arise are inseparable from the wisdom of Chenrezig.

Aspiration and Dedication of Merits

Let us make this aspiration: “May the merit of this practice and all the merit that I have accumulated in the past be dedicated equally to all sentient beings. May I attain the state of Chenrezig as soon as possible, and may I be able to lead sentient beings as vast as space to the state of Avalokiteshvara. May I develop the ability to carry out my mission”.

Recite the prayer:

༄ དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག་

By this merit, may I quickly
GE WA DI YI NYUR DU DAG

སྦྱོན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

Attain the state of Lord Chenrezig,
CHÄN RÄ ZIG WANG DRUB GYUR NÄ

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

And may I establish all beings without exception
DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

In his state.

DE YI SA LA GÖ' PAR SHOG

འདི་ལྟར་སྒོམ་བརྒྱས་བསྐྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

With the merit of these meditations and recitations,

DITAR GOM DHÄ GYI PÄ'I SÖ' NAM KYI

བདག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་འབྲོ་བ་ཀུན།།

May I and all beings who have a connection with me,

DAG DANG DAG LA DREL THOG DRO WA KÜN

མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བ་གྱུར་མ་ཐག།

When leaving this impure body behind,

MI TSANG LÜ DI BOR WA GYUR MA THAG

བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྒྱས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

Be born miraculously in Sukhavati, the realm of bliss.

DE WA CHÄN DU DZÜ TE KYE WAR SHOG

སྐྱེ་མ་ཐག་ཏུ་ས་བརྒྱ་རབ་བསྐྱོད་ནས།།

May we reach the tenth bhumi right after being born there.

KYE MA THAG TU SA CHU RAB DRÖ' NÄ

སྤྱུལ་པས་སྤྱོད་ཀྱིས་བརྒྱུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།

May our emanations pervade in the ten directions for the benefit of others.

TRÜL PÄ CHHOG CHUR ZHÄN DÖN JE' PAR SHOG

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།

Through this virtue, may all beings

GE WA DI YI KYE WO KÜN

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།།

Perfect the accumulations of merit and wisdom.

SÖ' NAM YE SHE TSHOG DZOG TE

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།

May the merit and wisdom result in

SÖ' NAM YE SHE LÄ JUNG WÄ'I

དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།

The attainment of the two sacred kayas.

DAM PA KU NYI THOB PAR SHOG

༩ བདེ་སློན་བསྐྱེད་པ།

Short Aspiration Prayer of Sukhavati



According to the *Amitabha Sutra*, Buddha Amitabha has created a Pure Land out of his boundless compassion and love for all sentient beings. He vows that anyone who has absolute faith in him and his Pure Land will be reborn there. In that Pure Land one can continue to practice the Dharma until complete Enlightenment is accomplished.

Visualize Amithabha Buddha and his entourage of countless Bodhisattvas including his chief assistants Chenrezig and Vajrapani in the space in front of us. With our mind filled completely with the joy of wanting to be with Amitabha Buddha, recite the aspiration prayer.

༄ ཨེ་མ་རྟོ་ རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

The wondrous Buddha of Infinite Light,
EMAHO NGO TSHAR SANG GYÄ NANG WA THA' YÄ DANG

གཡས་སུ་རྩོ་བོ་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོ་དང་།

With the Lord of Great Compassion to his right,
YÄ SU JO WO THUG JE CHHEN PO DANG

གཡོན་དུ་སེམས་དབང་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་ནམས་ལ།

And the Bodhisattva of Great Power to his left,
YÖN DU SEM PA THU CHHEN THOB NAM LA

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དབག་མེད་འཁོར་གྱིས་སྐོར་།

Are all surrounded by countless Buddhas and Bodhisattvas.
SANG GYÄ JANG SEM PAG ME' KHOR GYI KOR

བདེ་སྦྱིད་རོ་མཚར་དབག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

Instantly, when I and others pass from this life,
DE KYI' NGO TSHAR PAG TU ME' PA YI

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར་།

And without taking another birth,
DE WA CHÄN ZHE JA WÄ'I ZHING KHAM DER

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག་།

May we be born in Sukhavati and see Amitabha's face directly,
DAG ZHÄN DI NÄ TSHE PHÖ GYUR MA THAG

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱི་བར་མ་ཆོད་པ་རུ།

In this Buddha field called Sukhavati.

KYE WA ZHÄN GYI BAR MA CHHÖ' PA RU

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ལོག།

There is miraculous, immeasurable happiness and joy.

DE RU KYE NÄ NANG THÄ'I ZHAL THONG SHOG

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

Having made this aspiration prayer

DE KÄ' DAG GI MÖN LAM TAB PA DI

ཐོགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

To all the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions,

CHHOG CHÜ'I SANG GYÄ JANG SEM THAM CHÄ' KYI

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

May we be blessed with unhindered accomplishment.

GEG ME' DRUB PAR JIN GYI LAB TU SOL

ཏད་ཐཱ་པཅྱའྲི་ཡ་ཨྲ་བ་བོ་རྒྱ་ན་ཡེ་སྐྱ་རྒྱུ།

TADYA THAA PANCHADRI YA AA WA BO DHA NA YE SVAA HAA

ཐོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐྱས་བཅས་དགོངས།

May all the Buddhas and Bodhisattvas in the ten directions and three times think of us.

CHHOG DÜ GYAL WA SÄ CHÄ GONG

ཆོགས་གཉིས་ཇོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

I rejoice in the accomplishment of the two accumulations.
TSHOG NYI DZOG LA JE YI RANG

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དག་བསགས་པ།

I offer all the virtues that I have gathered
DAG GI DÜ SUM GE SAG PA

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།

In the three times to the Three Jewels.
KÖN CHHOG SUM LA CHÖ' PA BÜL

ཁྱེལ་བའི་བསྟན་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག།

May the teachings of the Victorious One flourish.
GYAL WÄ'I TÄN PA PHEL GYUR CHIG

དག་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེད།

I dedicate this virtue to all sentient beings.
GE WA SEM CHÄN KÜN LA NGO

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

May all beings attain Enlightenment.
DRO KÜN SANG GYÄ THOB GYUR CHIG

དག་ཅ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

May all this virtue gathered together
GE TSA THAM CHÄ' CHIG DÜ TE

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སླིན་གྱུར་ཅིག།

Ripen in my mind stream.

DAG GI GYÜ' LA MIN GYUR CHIG

སླིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།

May the two obscurations be purified and accumulations be perfected.

DRIB NYI DAG NÄ TSHOG DZOG TE

ཆེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ།

May long life, good health, spiritual practice and realization increase.

TSHE RING NÄ' ME' NYAM TOG PHEL

ཆེ་འདིར་ས་བརྒྱའོན་གྱུར་ཅིག།

In this life may the tenth bhumi be reached.

TSHE DIR SA CHU NÖN GYUR CHIG

ནམ་ཞིག་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

Instantly, when we leave this life,

NAM ZHIG TSHE PHÖ GYUR MA THAG

བདེ་བ་ཅན་དུ་སླེ་གྱུར་ཅིག།

May we be born in Sukhavati.

DE WA CHÄN DU KYE GYUR CHIG

སླེས་ནས་བརྒྱ་ཁ་བྱེ་སྟེ།

Once we are born there, may the lotuses bloom and open

KYE NÄ PAD MA KHA JE TE

ལུས་རྟེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

And may we achieve Enlightenment in that body.

LÜ TEN DE LA SANG GYÄ SHOG

བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ནས་རི་སྤིང་དུ།

After reaching Enlightenment, until samsara is emptied,

JANG CHHUB THOB NÄ JI SI' DU

སྤྱུལ་པས་འགྲོ་བ་འདྲེན་པར་ཤོག། ས་མ་ཡ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།

May we manifest emanations to guide sentient beings.

THRÜL PÄ DRO WA DREN PAR SHOG

༥ མཐར་དགོ་བ་བསྟོ་བ།

Concluding Dedication of Virtue

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

Through this merit may I obtain omniscience.

SÖ' NAM DI YI THAM CHÄ' ZIG PA NYI'

ཐོབ་ནས་ཉེས་བའི་དབྲ་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།

Having defeated the harmful enemies of the three poisons,

THOB NÄ NYE PÄ'I DRA NAM PHAM JÄ NÄ

སྒྲིག་ན་འཆིའི་རྩ་རྒྱལ་ལ་འཁྱུག་པ་ཡི།

May I liberate beings from the ocean of existence

KYE GA NA CHHI'I BA LAB THRUG PA YI

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག

And its turbulent waves of birth, aging, sicknesses, and death.

SI' PÄ'I TSHO LÄ DRO WA DRÖL WAR SHOG

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

May bodhichitta, precious and sublime,

JANG CHHUB SEM NI RIN PO CHHE

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་གུར་ཅིག

Arise in those where it has not yet arisen;

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

For those who have given rise to it, may it never wane,

KYE PA NYAM PA ME' PA DANG

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

But increase ever more.

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG