



## Prayers and Aspirations

### Refuge Prayer (Taking refuge in the Three Jewels) 3x

I go for refuge to the **Buddha, Dharma, and Sangha** until I achieve enlightenment. By the power of the goodness that I do, in giving and the rest, may I reach Buddhahood for the sake of every living being.

### Refuge Prayer (Taking refuge in the Three Jewels) 3x [Tib.]

Sang gye chu dang tsok kyi chok nam la, jang chub bar du dak ni kyab su chi dak ki jin sok gyi pay so nam kyi, dro la pen chir sang gye drup par shok

### Seven Line Supplication Prayer to Guru Rinpoche 3x

Hung Born in the North-West country of Urgyen  
In the pollen-heart of a lotus  
Marvelous is the perfection of your attainment  
And therefore are you famous as the Lotus Born.  
Surrounded by your circle of many dakinis  
It is you in whose footsteps I tread.  
Give me your blessings and come to me.

GURU PEMA SIDDHI HUNG  
OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

### Seven Line Supplication Prayer to Guru Rinpoche 3X [Tib.]

Hung orgyen yul gyi nup jang tsham  
Pema gesar dong po la  
Ya tshen chok gi ngo drup nye  
Pema jung nay zhe su drak  
Khor du khandro mang po kor  
Khye kyi je su dak drup kyi  
Jin gyi lap chir shek su sol.



GURU PEMA SIDDHI HUNG  
OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་མོང་ཆེན་སྒྲིབ་ཀྱི་གཉིས་ཀྱི་བརྒྱུད་འདེབས་བྱིན་ཆུབས་ཆར་རྒྱན་བཀྲམས།

## The Continuous Shower of Blessings

**A Prayer to the Lineage of the Great Perfection's Heart-Essence of the Vast Expanse (Dzogpachenpo Longchen Nyingtonik)**  
*revealed by Jigme Lingpa*

ཨ་མ་ཏོ།

**emaho**  
Emaho!

གྲུ་ཆད་ཕྱོགས་སྤང་བལ་བའི་ཞིང་ཁམས་ནས།

**gyaché choklung dralwé zhingkhām né**  
In the heavenly realm, free from all dimensions and extremes,

དང་པོའི་སངས་རྒྱལ་ཚེས་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་།

**dangpö sangye chöku kuntuzang**  
Is the Primordial Buddha, the dharmakāya Samantabhadra;

ལོངས་སྐྱ་ཚུ་ལྷའི་རོལ་ཆུལ་རྫོང་མེ་ལུང་།

**longku chudé roltsal dorjé sem**  
His wisdom play, like the reflection of the moon in water, the saṃbhogakāya Vajrasattva;

སྤུལ་སྐྱར་མཚན་ཇོགས་དགའ་རབ་རྫོང་མེ་ལུང་།

**tulkur tsen dzok garab dorjé la**  
Perfect with all buddha qualities, nirmāṇakāya Garab Dorje;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་ཆུབས་དབང་བསྐྱར་རྫོང་།

**solwa deb so jinlab wangkur tsol**  
To you I pray: Grant me your blessings and empowerment!

ཤྱེ་སིང་ཏོན་དམ་ཚེས་ཀྱི་མཛོད་དུ།

**shiri singha dōndam chö kyī dzö**  
Śrī Singha, treasure of the ultimate Dharma;

འཇམ་དངལ་བཤེས་གཉེན་ཐེག་དགའི་འཕོར་ལོས་བསྐྱར་དུ།

**jampal shenyen tek gü khorlō gyur**  
Mañjuśrīmitra, universal ruler of the Nine Yānas;

རྣོན་སྐུ་ཏུ་པཌ་ཆེན་བི་མ་ལའུ།

**jñanasutra penchen bimalar**  
Jñānasūtra, great paṇḍita Vimalamitra;



གསོལ་བ་འདེབས་སོ་གོལ་བྱེད་ལམ་སྣ་སྟོན་ལྟོས།

**solwa deb so droljé lam na tön**

To you I pray: Show me the way to make my mind free!

འཛོམ་བུ་སྤྱིང་གི་རྒྱན་གཅིག་བསྐྱེད་འབྱུང་ལྟོས།

**dzambuling gi gyen chik pema jung**

Padmasambhava, sole ornament of this world of ours,

ངེས་པར་ཐུགས་ཀྱི་སྲས་མཚོག་རྗེ་འབངས་གོག་ལྟོས།

**ngepar tuk kyi sé chok jebang drok**

Your supreme heart-disciples, Trisong Detsen, Vairotsana, and Yeshe Tsogyal;

ཐུགས་གཏེར་རྒྱ་མཚོའི་བར་འགོལ་སྤོང་ཆེན་ཞེན་ཞབས་ལྟོས།

**tuk ter gyatsö da drol longchen zhab**

Longchenpa, who revealed a vast ocean of wisdom mind treasures;

མལའ་འགྲོའི་དབྱིངས་མཚོད་བཀའ་བབས་འཛིགས་མེད་སྤྱིང་ལྟོས།

**khandrö ying dzö kabab jikmé ling**

Jikme Lingpa, entrusted with the space treasury of the ḍākinīs;

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲས་བུ་ཐོབ་གོལ་རྣམས་ལྟོས།

**solwa deb so drebu tob drol tsol**

To you I pray: Grant me fruition and liberation!

མིད་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཞེན་ལོག་གི་ལྟོས།

**si lé ngepar jungwé zhenlok gi**

Through true renunciation and disgust for saṃsāra,

ངོ་རྗེའི་སྣ་མ་དོན་ལྡན་མིག་བཞིན་བརྟེན་ལྟོས།

**dorjé lama dönden mik zhin ten**

May I rely upon my vajra lama meaningfully, as though he were my very eyes,

ཅི་གསུང་བཀའ་བརྒྱབ་ཟབ་མའི་ཉམས་ལེན་ལྟོས།

**chi sung kadrub zabmō nyamlen la**

Following his instructions to the letter, and taking to heart the profound practices he gives,

ལྷན་རྒྱུང་མེད་པའི་བརྒྱབ་སྤྱོད་ལྟོས།

**temkyang mepé drub tsuk zhé rü kyi**

Not just now and then, but with diligent and constant application,

ཐུགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་འཕོ་བར་ཤོག་ལྟོས།

**tukgyü gongpé jinlab powar shok**

May I become worthy of the transmission of his profound wisdom mind!

སྣང་སྤྱིང་འཁོར་འདས་ཡེ་ནས་འོག་མེན་ཞིང་ལྟོས།

**nangsi khordé yené womin zhing**

Since all that appears and exists, saṃsāra and nirvāṇa, from the very beginning is the Akaniṣṭha pure realm of the buddhas,

ལྷ་ཐུགས་ཚོས་སྐར་དག་རྗེས་སྤྱིན་པའི་འབྲས་ལྟོས།

**lha ngak chökur dak dzok minpé dré**



Where all appearance is liberated into perfect buddha forms; all sounds are purified into mantra; all thoughts are matured into dharmakāya;

ཕྱང་རྒྱང་བྱ་ཚོལ་མེད་པའི་ཚོགས་པ་ཆེ།

**panglang jatsol mepé dzokpa ché**

And since Dzogpachenpo is free of any effort of abandoning and adopting,

ཤེས་ཉམས་ཡིད་དུལྱེད་ལས་འདས་རིག་པའི་གདངས།

**shenyam yichö lé dé rigpé dang**

And since rigpa's self-radiance is beyond thoughts and experience,

ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ་རྗེན་པར་མཐོང་བར་ཤོག།

**chönyi ngönsum jenpar tongwar shok**

May I see the naked reality of dharmatā!

མཚན་མའི་རྟོག་པ་རྣམ་གྲོལ་འཇའ་ཟེར་སྐབས།

**tsenmé tokpa namdrol jazer bub**

May all ordinary clinging to reality be totally liberated into rainbow light,

སྐྱུ་དང་ཐིག་ལའི་ཉམས་སྣང་གོང་དུ་འཕེལ།

**ku dang tiklé nyam nang gong du pel**

And the experiences of kāyas and tiklés increase!

རིག་རྩལ་ལོངས་སྐྱའི་ཞིང་ལམས་ཚད་ལ་ལེབས།

**riktsal longkü zhingkham tsé la peb**

May rigpa's strength be enhanced, maturing into the fullness of saṃbhogakāya perfection!

ཚོས་ཟད་སྒོ་འདས་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

**chö zé lodé chenpor sangye té**

As all perception of phenomenal reality wears out, and the conceptual mind dies into the state of total enlightenment,

གཞིན་རྒྱ་བུམ་སྐར་གཏན་སྲིད་ཟེན་པར་ཤོག།

**zhönnu bumkur tensi zinpar shok**

May I gain the stronghold of the youthful vase body, free from birth and death!

ཤིན་ཏུ་རྣལ་འབྱོར་ཉམས་འོག་མ་རྒྱུད་དེ།

**shintu naljor nyam ok machü dé**

But if I am not able to master the practice of the great Atiyoga in this life,

རགས་ལུས་དངས་མའི་དབྱིངས་སུ་མ་གྲོལ་ན།

**rak lü dangmé ying su madrol na**

And this gross physical body is not liberated into the pure space of the rainbow body,

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་འདུ་བྱེད་བསྐྱེད་བའི་ཚེ།

**nam zhik tsé yi dujé tungwé tsé**

Then, when the constituents that form this life fall apart—

འཆི་བ་འོད་གསལ་ཀ་དག་ཚོས་སྐར་ཤར།

**chiwa ösal kadak chökur shar**



At the moment of death may the ground luminosity arise as the dharmakāya, pure from the beginning;

བར་དོའི་ལྷང་ཆ་ལོངས་སྤོང་ཚོགས་སྐྱེ་གོ་ལུ།

**bardö nangcha longchö dzok kur drol**

May appearances of the bardo experience be liberated into saṃbhogakāya forms;

ཐུགས་ཚད་ཐོད་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རྩལ་ཚོགས་ནས།

**trekchö tögal lam gyi tsal dzok né**

And, perfecting the path of trekchö and tögal,

མ་པང་བུ་འཇུག་སྟ་བུར་གོལ་བར་གྲོག།

**mapang bu juk tabur drolwar shok**

May I be liberated, as naturally as a child running into its mother's lap!

གསང་ཆེན་འོད་གསལ་ཐེག་པ་མཚོག་གི་རྗེ།

**sang chen ösal tekpa chok gi tsé**

In this great secret mantrayāna path of luminosity—Dzogpachenpo—the summit of all,

སངས་རྒྱལ་གཞན་ནས་མི་ཚོལ་ཚོས་སྤྱིའི་ཞལ།

**sangye zhen né mitsol chökü zhal**

Enlightenment is to be sought nowhere but in the face of the dharmakāya.

མངོན་ལྷུང་གདོད་མའི་ས་ལ་མ་གྲོལ་ནུ།

**ngön gyur dömé sa la madrol na**

If I'm not liberated into the primordial state by actualizing this,

མ་བསྐྱམ་སངས་རྒྱལ་ཚས་ལྗེའི་ལམ་མཚོག་ལུ།

**magom sangye chö ngé lam chok la**

Then, by taking the sublime path of the five practices of 'enlightenment without meditation',

བསྐྱེན་ནས་རང་བཞིན་སྐྱལ་པའི་ཞིང་ལྗང་དང་།

**ten né rangzhin trulpé zhing nga dang**

May I be born in one of the naturally emanated realms of the five buddha families,

ལྷང་པར་བསྐྱེད་འོད་གྱི་ཕོ་བྲང་དུ།

**khyepar pema ö kyi podrang du**

And especially in the 'Palace of Lotus Light', the Zangdokpalri heaven of Guru Rinpoche,

རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་གཙོ་མཚོག་ཨོ་རྒྱན་རྗེས།

**rigdzin gyatsö tso chok orgyen jé**

In the presence of the Lord of Orgyen himself, chief of the ocean of vidyādhara masters,

གསང་ཆེན་ཚས་གྱི་དགའ་སྟོན་འབྲེད་པའི་སར།

**sang chen chö kyi gatön gyepé sar**

While he is celebrating the feast of the great secret mantra Dharma,

སལ་གྱི་བུ་ཕོར་སྐྱེས་ནས་དབུགས་དབྱུང་རྗེ།

**sé kyi tuwor kyé né ukyung té**

Let me be born as his favourite son or daughter,



མཐའ་ཡས་འགོ་བདེ་ཉེར་འཚོར་བདག་འགྲུར་ཤོག།

**tayé drowé nyer tsor dak gyur shok**

To take upon myself the task of helping limitless beings!

རིག་འཛིན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རླབས་དང་།

**rigdzin gyalwa gyatsö jinlab dang**

Through the inspiration and blessing of the ocean of victorious vidyādhara,

ཚོས་དབྱིངས་བསམ་མེ་ཁྱེད་པའི་བདེན་པ་ཡིས།

**chöying sam mi khyabpé denpa yi**

By the truth of the dharmadhātu, beyond conception,

དལ་འབྱོར་རྟེན་ལ་ཚོགས་སྐྱེན་སྤངས་གསུམ་གྱི།

**daljor ten la dzok min jang sum gyi**

And with this free and well-favoured human form, may I train in the three activities of perfecting, ripening and purifying,

རྟེན་འབྲེལ་མངོན་གྱུར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

**tendrel ngön gyur sangye tobpar shok**

**And by actualizing this auspicious interconnection, attain the state of buddhahood!**

འོ། རྒྱུང་ཆེན་སྣང་གི་ཐིག་ལེ་ལས། གཞི་ལམ་འབྲས་བུའི་སྣོན་ལམ་བཞུགས།

**The Prayer of the Ground, Path & Fruition**

*from the Heart-Essence of the Vast Expanse*

དབལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་མོ།

**pal kuntu zangpo la chak tsal lo**

Homage to glorious Samantabhadra!

གདོད་མའི་གནས་ལྷགས་རང་བཞིན་སྣོན་དང་བྲལ།

**dömé neluk rangzhin trö dangdral**

The true nature of things is naturally free of conceptual projections.

ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྒྱལ་བས་འདི་མ་བཞིགས།

**yöpa mayin gyalwé di ma zik**

It does not exist, since even the victorious ones do not see it.

མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་གཞི།

**mepa mayin khordé kün gyi zhi**

Yet neither is it non-existent, as it is the ground of all saṃsāra and nirvāṇa.

འགལ་འདྲ་མ་ཡིན་བཞིན་བྱིད་ལྷན་ལས་འདས།

**galdu mayin jöjé yul lé dé**

There is no contradiction here, for it lies beyond the realm of expression.

ཚོགས་ཆེན་གཞི་ཡི་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པར་ཤོག།



**dzogchen zhi yi neluk tokpar shok**

May all realize this Great Perfection, the true nature of the ground!

རོ་བོ་རྣོང་པལ་རྟག་པའི་མཐའ་ལས་གྲོ་ལུག་།

**ngowo tongpé takpé ta lé drol**

In essence it is empty, hence free from the limitations of permanence.

རང་བཞིན་གསལ་བས་ཚང་པའི་སྤང་ངང་བྱམ་ལུག་།

**rangzhin salwé chepé mu dangdral**

By nature it is clear, and free from the limitations of nihilism.

ཐུགས་རྗེ་འགག་མེད་ལྷ་ཚོགས་སྤུལ་པའི་གཞི།

**tukjé gakmé natsok trulpé zhi**

Its capacity unobstructed, it is the ground of manifold emanations.

གསལ་དུ་དབྱེ་ཡང་དོན་ལ་ཐ་མི་དངུ།

**sum du yé yang dön la ta mi dé**

It is divided into three, yet in truth there are no such differentiations.

ཚོགས་ཚེན་གཞི་ཡི་གནས་ལྔགས་རྟོགས་པར་ཤོག་ལུག་།

**dzogchen zhi yi neluk tokpar shok**

May all realize this Great Perfection, the true nature of the ground!

བསམ་གྱིས་མི་ལྷུ་སྐྱོད་འདོགས་ཀུན་དང་བྱམ་ལུག་།

**sam gyi mi khyab drondok kün dangdral**

Inconceivable and free of all superimposition, one-sided fixation

ཡོད་དང་མེད་པའི་ཚུགས་འཛིན་རྣམ་པར་ཞིག་ལུག་།

**yö dang mepé chok dzin nampar zhik**

On things being either existent or non-existent completely dissolves.

འདི་དོན་བརྗོད་ལ་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ཀྱང་རྟུགས་ལུག་།

**di dön jö la gyalwé jak kyang duk**

The full import of this turns back even the tongue of the victors.

ཚོག་མཐའ་བར་མེད་གཏིང་གསལ་ཚེན་པོའི་དབྱིངས་ལུག་།

**tok ta bar mé tingsal chenpö ying**

Without beginning, middle, or end, it is a great expanse of deep clarity.

ཚོགས་ཚེན་གཞི་ཡི་གནས་ལྔགས་རྟོགས་པར་ཤོག་ལུག་།

**dzogchen zhi yi neluk tokpar shok**

May all realize this Great Perfection, the true nature of the ground!

རང་ཚོ་རྣམ་དག་སྐྱེ་མེད་ཀ་དག་ལུག་།

**rang ngo namdak kyemé kadak la**

Its essence is pristine, unoriginated, and primordially pure.

སྤྱན་སྤུལ་འདུས་མ་བྱས་པའི་གདངས་ཤར་བུ་ལུག་།

**lhündrub dümajepé dang sharwa**

Whatever manifests is the expression of this unconditioned spontaneous presence.



གུད་དུ་མ་བརྟེན་རིག་སྣོད་བྱང་འཇུག་ཆེན་པོ།

**güdu ma zung riktong zungjuk cher**

Without perceiving them as other, realizing the great unity of awareness-emptiness,

རྟོག་པ་ལ་གཞི་ཡི་དགོངས་པ་ཚད་དུ་ཕྱིན།

**tokpé zhi yi gongpa tsé du chin**

One's understanding of the ground will reach a point of culmination.

ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོ་ལ་རྩོག་མེད་པར་དོགས།

**lam gyi né la gol chok mepar shok**

May there be no deviations and mistakes concerning this key point of the path!

ཡི་ནས་དག་སེལ་སྒྲ་བའི་མིང་ཡང་མེད།

**yené dakpé tawé ming yangmé**

Pure from the beginning, even the term “view” does not exist.

རང་ངོ་རིག་པས་སྣོད་རྒྱུད་འཁྲུག་ནས་འདོན།

**rang ngo rigpé gom gyü shub né dön**

Aware of the original state, the sheath of meditation falls away.

གཟུང་གཏང་མེད་པས་སྣོད་པའི་སྣོན་དང་བྲལ།

**zaté mepé chö pé drok dangdral**

There are no reference points, hence no need to restrain one's conduct.

རང་བཞིན་སྤྲུམ་ལུགས་སྣོད་བྲལ་ཤིང་པའི་ངང་མེད།

**rangzhin lhum zhuk trödral jempé ngang**

In the spontaneously present nature, this state of naked simplicity,

ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོ་ལ་རྩོག་མེད་པར་དོགས།

**lam gyi né la gol chok mepar shok**

May there be no deviations and mistakes concerning this key point of the path!

བཟང་ངན་རྣམ་རྟོག་རྩོག་ལུགས་སྤྱད་མེད་ཞིང་མེད།

**zang ngen namtok chok su ma lhung zhing**

Not falling into partiality towards positive thoughts or negative ones,

བྱང་སྣོད་ལུང་ལུང་མ་བཟུན་དུ་མ་འབྲུམ་པར་མེད།

**tangnyom lungmaten du ma jampar**

And without giving free rein to a state of indifferent neutrality,

ཤར་གྲོལ་རིམ་མེད་ལྗང་ཡན་སྤྱད་འབྲུམ་སྣོད་མེད།

**shardrol rimé gya yen lhün jam long**

Manifestation and liberation—an expanse unrestricted, unbridled, and spontaneously free.

སྤང་སྤང་ཡི་ཚད་རང་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་ངང་མེད།

**panglang yé zé rangzhin yong shé ngang**

Understanding that the nature is inherently devoid of needing to accept and reject,

ལམ་གྱི་གནད་ལ་གོ་ལ་རྩོག་མེད་པར་དོགས།

**lam gyi né la gol chok mepar shok**

May there be no deviations and mistakes concerning this key point of the path!





ཐོག་མའི་སྐྱི་གཞི་ནམ་མཁའ་ལྗང་གི་རང་ཅིང་།

**tokmé chi zhi namkha tabü ngang**

Like space, awareness is the universal ground and starting point.

གཞི་སྒྲུང་རིག་པ་མཁའ་ལ་སྐྱེན་དང་སེམས་བཞིན་ཅིང་།

**zhi nang rigpa kha la trin deng zhin**

Manifest ground spontaneously present, yet vanishing like clouds in the sky,

སྤྱི་གསལ་ཤེས་པ་ནང་དུ་ཚྭ་གཏང་བ་ལས་ལེགས་ཅིང་།

**chisal shepa nang du dokpa lé**

The mind radiates out, projecting outwards and then returning within

ལྷན་ཚོས་དུག་ཐུན་གཞིན་གྱི་བྱུང་སྐྱེའི་སྤྱུབ་སུམ་ལེགས་ཅིང་།

**khyechö drukden zhönnu bumkü bub**

To the youthful vase body's inner space, possessing six unique characteristics—

འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་ལོ་བཙུན་ས་ཟིན་པར་ཤོག་ཅིང་།

**drebü gyalpo tsensa zinpar shok**

May all seize the throne of this majestic fruition!

ཡི་ནས་རང་རིག་ཀུན་ཏུ་བབས་པོ་ལེགས་ཅིང་།

**yené rangrik kuntuzangpo la**

From the very beginning, awareness itself is Samantabhadra.

ཐོབ་བྱའི་ཞེ་འདོད་མཐའ་དག་དབྱིངས་སུ་ཡལ་ཅིང་།

**tob jé shendö tadak ying su yal**

Within it, all hoping for attainments dissolves into the sphere of reality,

བྱ་ཚོས་སྐྱོ་འདས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གཤིས་ལེགས་ཅིང་།

**jatsol lodé dzokpa chenpö shi**

The true character of the Great Perfection, beyond intentional effort;

དབྱིངས་རིག་ཀུན་ཏུ་བབས་པོའི་མཁའ་ལྗང་གི་རང་ཅིང་།

**yingrik kuntuzangmö kha long bub**

The sphere of reality and awareness, the inner space of Samantabhadri—

འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་ལོ་བཙུན་ས་ཟིན་པར་ཤོག་ཅིང་།

**drebü gyalpo tsensa zinpar shok**

May all seize the throne of this majestic fruition!

རབ་ཏུ་མི་གནས་དབུ་མ་ཆེན་པོའི་དོན་ལེགས་ཅིང་།

**rabtu miné uma chenpö dön**

Utterly non-abiding—the nature of the Great Middle Way;

ལྷུ་བ་གདལ་སྐྱེན་འབྱུངས་ལྷན་སྐྱེའི་རང་ཅིང་།

**khyab dal lhün jam chakgya chenpö ngang**

All-embracing and spontaneously vast—the state of Mahāmudrā;

མཐའ་གྲོལ་སྐྱོང་ཡངས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་གནད་ལེགས་ཅིང་།

**ta drol long yang dzokpa chenpö né**



Freed from limitations and wide open—the key point of the Great Perfection.

ས་ལམ་ཡོན་ཏན་གཞིར་ཚོགས་སྐྱོན་གྲུབ་སྐྱབས།

**salam yönten zhir dzok lhündrub bub**

The virtues of the levels and paths fundamentally complete—spontaneously present inner space.

འབྲས་བུའི་རྒྱལ་པོ་བཅོན་ས་ཟེན་པར་ཤོག།

**drebü gyalpo tsensa zinpar shok**

May all seize the throne of this majestic fruition!

ཐུགས་བརྟན་ཤོད་ཆེན་ཟབ་རྒྱ་ཡི།

མཐའ་སྐྱད་སློན་ལམ་ཟབ་མོ་འདི།

བཀའ་སྲུང་དང་མོང་ར་ཏུ་ལ།

བརྗེད་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱེད་ནས་བཀོད།

ཟབ་དོན་སྤེལ་བ་དོན་ཡིད་ཅིང་།

ཉེན་འབྲེལ་སློན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་ཕྱིར།

ནམ་མཐའི་སྤང་པས་བྱིན་རྒྱབས་པའི།

ཀོང་སྐྱོན་སྤེལ་པའི་རིག་འཛིན་ལ།

ཟབ་རྒྱ་བཀོལ་ཏེ་གཏང་རྒྱ་བྱས།

འགྲོ་དོན་ནམ་མཐའ་མཉམ་པར་ཤོག། །

*This profound prayer, a summation of the seal  
Of the quintessential vast expanse,  
Was set down at the behest of the protector of the teachings,  
The Rishi Rāhula, who took the form of a monk.  
To make meaningful the spread of the profound reality  
And bring to perfection this prayer of interdependence,  
I let loose this profound seal to the mad yogi of Kong.  
Entrusting it to this hidden master of awareness  
Who himself has been blessed by Ākāśagarbha.  
May its benefit for beings equal the extent of space!*

| Translated by Cortland Dahl, 2006.

## Seven-Branch Prayer

With joyous Faith I prostrate to the Noble All-Seeing One

And to all the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions and the three times.

I make offerings both actual and imagined of flowers, incense, lights, perfume, food, music and much else.

All you assembled Noble Ones, please accept them.



From beginning-less time until now, I confess all the ten unvirtuous acts and the five actions of unlimited consequences I have committed when influenced by obscuring passions.

I rejoice in the merit of whatever virtue Sravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas and ordinary people have gathered throughout the three times.

I pray you turn the wheel of Dharma in the form of the greater and lesser vehicles for as many different aptitudes as are present in the motivations of all sentient beings.

I beseech you not to pass into nirvana, but until samsara is completely emptied, to look with great compassion on all sentient beings who are lost in an ocean of frustration and sorrow.

May whatever merit I have accumulated become a cause for the enlightenment of all beings.

May I myself, without delay, become foremost among protectors of beings.

## **The Four Thoughts That Turn One's Mind to Dharma**

**First**, A precious human birth favorable for Dharma practice, is hard to obtain and easily lost. I must make this life meaningful.

**Second**, The world and all its inhabitants are impermanent. In particular, the life of each being is like a water bubble. It is uncertain when I will die and become a corpse. At that time only Dharma can help, so I must practice now with diligence.

**Third**, When death comes there is no freedom, and karma takes its course. Since I create my own karma, I should abandon all unwholesome actions, and always devote my time to wholesome actions. With this in mind, I must observe my mind stream each day.

**Fourth**, Just like a feast before the executioner leads me to my death—home, friends, pleasures and possessions of samsara cause me continual torment by means of the three sufferings. I must cut through all attachment and strive to attain Enlightenment.

## **Bodhicitta**

Bodhicitta is precious.  
May it arise in whom it has not arisen.  
Once arisen, may it ever grow and flourish!

## **Loving-Kindness Aspiration (Metta Sutta)**

This is what should be done by one who is skilled in goodness, and who knows the path of peace:



Let them be able and upright, straightforward and gentle in speech, humble and not conceited, contented and easily satisfied, unburdened with duties and frugal in their ways. Peaceful and calm and wise and skillful, not proud or demanding in nature. Let them not do the slightest thing that the wise would later reprove.

Wishing —In gladness and in safety, May all beings be at ease. Whatever living beings there may be; Whether they are weak or strong, omitting none, the great or the mighty, medium, short or small, the seen and the unseen, those living near and far away, those born and to be born — May all beings be at ease!

Let none deceive another, or despise any being in any state. Let none through anger or ill-will wish harm upon another. Even as a mother protects with her life her child, her only child, so with a boundless heart should one cherish all living beings; Radiating kindness over the entire world: Spreading upwards to the skies, and downwards to the depths; Outwards and unbounded, freed from hatred and ill-will.

Whether standing or walking, seated or lying down. Free from drowsiness, one should sustain this recollection.

This is said to be the sublime abiding.

By not holding to fixed views, the pure-hearted one, having clarity of vision, being free from all sense desires, awakens from suffering, and discovers everlasting peace.

## **The Four Immeasurables**

### **(Four Boundless Forms of True Love)**

#### **Loving-kindness, Compassion, Joy and Equanimity.**

May all sentient beings have happiness and the root of happiness,  
May all sentient beings be free of suffering and the root of suffering,  
May all sentient beings never be separated from the highest bliss, which is without suffering  
May all sentient beings rest in limitless equanimity, free from attachment and aversion to those near and far.

#### ***May all sentient beings have happiness and the root of happiness;***

**Loving Kindness** is the intention and capacity to offer joy and happiness to yourself and others. The intention is that the person be happy, peaceful, content, light in body and spirit, safe and free from injury, feel loved, and feel connected. Having the capacity means you understand someone and have the skill to actually bring them joy and happiness. Loving-kindness is not attachment. Attachment is a way of using someone else to manage our own emotions. Attachment causes us to try to control others so that we or they will never feel suffering. True loving-kindness does not try to control.

#### ***May all sentient beings be free of suffering and the root of suffering;***



**Compassion** is the intention and capacity to relieve and transform suffering and lighten sorrows. The intention is to bring freedom from all forms of suffering – freedom from anger, fear, despair, hatred, confusion, worry, anxiety, and all unwholesome mental formations. Compassion is not pity, which involves a feeling of superiority to others. Compassion involves the understanding of how deeply connected we are to others.

***May all sentient beings never be separated from the highest bliss, which is without suffering;***

**Joy** is well-being, gratitude, peace, and contentment in the mind in the here and now. In regards to others, it is the intention and capacity to rejoice when others are happy. Joy is not comparison. When we compare, it can easily lead to a superiority- (“I am better because I have more”) or inferiority,- (“I am worse because I have less”).

***May all sentient beings rest in limitless equanimity, free from attachment and aversion to those near and far.***

**Equanimity** is non-attachment, non-discrimination, non-judgment, letting go, loving all equally, accepting ourselves as we are without conditions, giving ourselves and others space to make mistakes, to experiment, to be ourselves, to be happy, to be sad, or to experience whatever it is that we are experiencing. It is neither cold nor indifferent. Nor does it mean that we do not see differences between things. We still see and understand that everyone has different skills and capacities, and yet we accept others as they are.

## **Dedication of Merit**

By this merit, may all attain omniscience.

May it defeat the enemy, wrong-doing.

From the stormy waves of birth—old age—sickness—and death,

From the ocean of samsara

May I free all beings.