

Condensed Practice of  
One Thousand Arm  
Chenrezig



༄

།དཔལ་ལྷན་ཙ་བའི་སྐྱ་མ་།

PAL DEN TSA WAI LAMA

Glorious and precious Root Guru

བཞུགས་ལ།

ZHUG LA

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློན་མ་རྗེས་བཟུང་སྟེ།

KA DRIN CHEN POI GO NE JE ZUNG TE

through your great kindness, having taken me as your disciple,  
[of the Buddhas].



རིན་པོ་ཆེ།

RINPOCHE

།བདག་གི་སྐྱེ་བོར་པད་ལྗེའི་གདན་།

DAG GI CHI WOR PE DAI DEN

who sits on a lotus-moon seat on the crown of my head,

།སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་འགྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ།།

KU SUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSÖL DU SOL

grant me the accomplishments of the Body, Speech and Mind



ཚོག་དངོས་ལ་དང་པོ་སྐྱབས་སེམས་ནི།

(The actual rite starts with the going for refuge and the generation of Bodhicitta.)

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYE CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

ཁྱུང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

ཁབ་དག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

DAG GI JIN SOG GYI PAI SÖ NAM KYI

To the Buddhas, Dharma, and Supreme Assembly I go for refuge until Enlightenment. May I, through merit gained by gifts and so on, accomplish Buddhahood for the

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG

sake of all beings.

ལན་གསུམ།

(Repeat three times.)

ཚོགས་བསགས་ནི།

Here is the accumulation of merit:

བདག་ཉིད་སྐྱེན་རས་གཟིགས་གསལ་བའི།

DAG NYI CHENRIZIG SAL WAI

ལྷགས་ཀའི་རྩི་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།

THUG KAI HRI LE Ö TRÖ PE

བླ་མ་ལྷགས་ཇེ་ཆེན་པོ་ལ།

LAMA THUG JE CHEN PO LA

སངས་རྒྱལ་

SANG GYE

I appear clearly as One thousand armed Chenrezig. From the Hri in my heart, light radiates, inviting the Lama, the Great Compassionate

བྱང་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ།

JANG SEM KYI KOR WA

མདུན་མཁར་སྐྱེན་དངས་བཞུགས་པར་གྱུར། །

DÜN KHAR CHEN DRANG ZHUG PAR GYUR



ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།

CHOG CHU DÜ SUM ZHUG PA YI

རྒྱལ་བ་སྐྱུ་བཙུག་ཐམས་ཅད་ལ། །

GYAL WA SE CHE THAM CHE LA

One, who appears in the sky in front of me, surrounded by the Buddhas and Bodhisattvas. ♪ I completely and sincerely prostrate to all the Buddhas and their sons,

ཀུན་ནས་དང་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

KÜN NE DANG WE CHAG TSAL LO

མེ་ཏོག་བདུག་སྦྲིས་མར་མེ་དྲི།

ME TOG DUG PÖ MAR ME DRI

ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ།

ZHAL ZE RÖL MO LA SOG PA

ངོ་མོན་འབྱོར་ཡིད་ཀྱིས་སྐྱུ་ནས་འབྱུལ།

NGÖ JOR YI KYI TRÜL NE BÜL

འཕགས་

PHAG

residing in the three times and ten directions. I make material and mental offerings, of flowers, incense, perfumes, food, music and other things, and request the Noble

༄༅།

པའི་ཚོགས་ཀྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།

PAI TSOG KYI ZHE SU SÖL

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།

THOG MA ME NE DA TAI BAR

མི་དགོ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ།

MI GE CHU DANG TSAM ME NGA

སེམས་ནི་ཉོན་

SEM NI NYÖN

Assembly to accept them. I confess all negative actions, the ten non-virtuous ones and the five limitless ones committed since beginningless

མོང་ལང་དབང་གྱུར་པའི།

MONG WANG GYUR PAI

སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བསྒྱི།

DIG PA THAM CHE SHAG PAR GYI

ཉོན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཆུབ་སེམས།

NYEN THÖ RANG GYAL JANG CHUB SEM

སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ལ་སོགས་པའི།

SO SO KYE WO LA SOG PAI

time, due to the mind being overpowered by defilements. I rejoice in all the virtues and beneficial acts accumulated by the Bodhisattvas, the Pratyekabuddhas, the

དུས་གསུམ་དགོ་བ་ཅི་བསགས་པ།

DÜ SUM GE WA CHI SAG PA

བསོད་ནམས་ལ་ནི་རྗེས་ཡི་རངས།

SÖNAM LA NI JE YI RANG

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང།

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG

སྐྱོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བར།

LO YI JE DRAG JI TA WAR

Shravakas and ordinary beings in the three times. I request you to turn the wheel of the Dharma, of the common vehicles, Great and Small, according to the ways of

ཆེ་ཆུང་སྐྱུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།      རྩོམ་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།      །འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་མ་སྟོང་བར།      །སྤྱང་ན་མི་འདའ་སྐྱགས་རྗེ་ཡིས།      །སྐྱུག་བསྐྱེལ་

CHE CHUNG THÜN MONG THEG PA YI      CHÖ KYI KHOR LO KOR DU SÖL      KHOR WA JI SI MA TONG BAR      NYA NGEN MI DA THUG JE YI      DUG NGAL

thinking and the intellectual particularities of beings. I request you not to go beyond suffering until the cycle of existence is empty. With compassion, please look upon

རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི།      །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།      །བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་པ།      །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་ནས།      །

GYA TSOR JING WA YI      SEM CHEN NAM LA ZIG SU SÖL      DAG GI SÖNAM CHI SAG PA      THAM CHE JANG CHUB GYUR GYUR NE

those beings lost in the ocean of suffering. May all the virtuous acts that I have accumulated become the cause of Awakening, and may I thus acquire without delay the

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི།      །འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།      །སེམས་ཅན་བདེ་ལྡན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྲལ།      །བདེ་ལས་མི་ཉམས་བཏང་སྟོམས་ཤོག།      །ལན་གསུམ།

RING POR MI THOG DRO WA YI      DREN PAI PAL DU DAG GYUR CHIG      SEM CHEN DE DEN DUG NGAL DRAL      DE LE MI NYAM TANG NYOM SHOG

qualities of a savior of beings.      (P) May all beings be endowed with joy, separated from suffering, never be separated from joy, and remain in equanimity.      (repeat 3 times)

ॐ

།བདག་བསྐྱེད་མི།

ཨོ་སྤ་བླ་མ་ཤུཊ་སའ་རྣམ་མཁུ་སྤ་བླ་མ་ཤུཊ་ཉ་ཏོ།

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM

(Self generation of deity:) OM. All phenomena of perceiving and perceiver become empty; Remain in that pure nature.

གཟུང་འཛིན་ཚེས་རྣམས་སྟོང་པར་གྱུར།

ZUNG DZIN CHÖ NAM TONG PAR GYUR

།དེའི་ངང་ལས་པད་ཟླའི་སྟེང་།

DE I NGANG LE PE DAI TENG

།རང་སེམས་རྩི་ཡིག་དཀར་པོ་ལས།

RANG SEM HRI YIG KARPO LE

།འོད་འཕྲོས་སེམས་ཅན་དོན་

Ö TRÖ SEM CHEN DÖN

From within this, standing on a lotus and moon-disk, appears my own mind in the form of the letter Hri. It radiates the light that accomplishes the benefit of all beings.

བྱས་ནས།

JE NE

།རྩུ་འདུས་རྩི་ཡིག་པར་རྒྱ་མི།

TSUR DU HRI YIG PEMA NI

།གསེར་མདོག་འབར་བ་རྩི་ས་མཚན་གྱུར།

SER DOG BAR WA HRI TSEN GYUR

།སྒྲར་ཡང་དེ་ལས་ལྷགས་ཀྱུ་དང་།

LAR YANG DE LE CHAG KYU DANG

།ཞགས་པ་ལྷ་བུའི་

ZHAG PA TA BUI

The light is then absorbed back into the Hri. The lotus adorned with the letter Hri, blazes with the color of gold. Again, from the Hri, light radiates in the form of

འོད་འཕྲོས་པས།

Ö TRÖ PE

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས།

CHOG CHUI SANG GYE JANG SEM NAM

འཇུག་ངངས་དེ་ལ་ཐིམ་པ་ཡིས།

CHEN DRANG DE LA THIM PA YI

རྣམ་ཅིག་ཉིད་ལ་པར་མི།

KE CHIG NYI LA PEMA NI

ཧྲི་དང་བཅས་

HRI DANG CHE

lassos and hooks, inviting all the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions. They are absorbed into the Hri. In an instant, from the complete transformation of the

པ་ཡོངས་གྱུར་ལས།

PA YONG GYUR LE

ཁདག་ཉིད་འཕགས་པ་སྐྱུ་རས་གཟིགས།

DAG NYI PHAG PA CHENREZIG

སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོ་ལང་ཚོ་ཅན།

KÜ DOG KAR PO LANG TSO CHEN

བཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་ཕྱ་ཞལ་དཀར།

CHU CHIG ZHAL GYI TSA ZHAL KAR

lotus and Hri, I clearly appear in the aspect of the Noble Chenrezig, with a white and youthful body, and eleven faces. The main face is white, the right green, and the left

གཡས་ལྗང་གཡོན་དམར་དེ་ཡི་སྟེང་།

YE JANG YÖN MAR DE YI TENG

འདུས་ལྗང་གཡས་དམར་གཡོན་དཀར་བ།

Ü JANG YE MAR YÖN KAR WA

དེ་སྟེང་འདུས་དམར་གཡས་དཀར་ཞིང་།

DE TENG Ü MAR YE KAR ZHING

གཡོན་ལྗང་བ་རྣམས་ཞི་

YÖN JANG WA NAM ZHI

red. Of the three faces immediately above, the middle is green, the right red, the left white. Above these, the central face is red, the right white, and the left green. These



ॐ

ཉམས་ཅན།

NYAM CHEN

དེ་སྟེང་བློ་ཞལ་ནག་པོ་ནི།

DE TENG TRO ZHAL NAG PO NI

མཚུན་གསུམ་མཆེ་གཙོགས་བློ་གཉེར་ཅན།

CHEN SUM CHE TSIG TRO NYER CHEN

དེ་ཡི་སྟེང་ན་ཞི་ཞལ་ནི། །

DE YI TENG NA ZHI ZHAL NI

[nine] faces are peaceful; above them is a black and wrathful three-eyed face, showing teeth and a gnarled brow. On the top is a peaceful red face

དམར་པོ་གཙུག་ཏོར་ལྡན་པ་ཉིད།

MAR PO TSUG TOR DEN PA NYI

རྒྱན་སྤངས་མགུལ་བཅས་རྣམ་པར་གསལ།

GYEN PANG GÜL CHE NAM PAR SAL

ཚུ་བའི་ཕུག་བརྒྱད་དང་པོ་གཉིས།

TSA WAI CHAG GYE DANG PO NYI

ཐུགས་ཀར་ཐལ་སྐྱར་གཡས་

THUG KAR THAL JAR YE

which has a protrusion upon the crown, and whose neck is unadorned. Of the eight main hands the first two are joined at the heart, the second right hand holds a rosary, the

གཉིས་པས།

NYI PE

འབྲང་སྟེང་གསུམ་པ་མཚོག་སྦྱིན་མཛད།

DRANG TRENG SUM PA CHOG JIN DZE

འཇི་པས་འཁོར་ལོ་འཛིན་པ་སྟེ།

ZHI PE KHORLO DZIN PA TE

འགྲོ་བའི་གྱི་གཉིས་པས་པར་དང་།

YÖN GYI NYI PE PEMA DANG

འགསུམ་པས་སྦྱི་བྲགས་བཞི་

SUM PE CHI LUG ZHI

third is in the gesture of Supreme Giving, and the fourth holds a wheel. The second left hand holds a lotus, the third a golden vase, the fourth a bow and arrow.

པ་ཡིས། །མདའ་གཞུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པའོ།  
PA YI DA ZHU YONG SU DZIN PA O

།དེ་ལྷག་ཕྱག་ནི་དགུ་བརྒྱ་དང་།  
DE LHAG CHAG NI GU GYA DANG

།དགུ་བཅུ་ཅུ་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་མཛད།  
GU CHU TSA NYI CHOG JIN DZE

།དེ་ལྷར་སྦྱོང་ཕྱག་  
DE TAR TONG TRAG

The remaining nine-hundred-ninety-two hands are in the gesture of Supreme Giving, and likewise, each of the one thousand arms have an eye in each palm.

ཕྱག་རྣམས་གྱི།  
CHAG NAM KYI

།མཐིལ་དུ་སྦྱོར་རེ་ལྡན་པའོ།  
THIL DU CHEN RE DEN PA O

།ནོར་བུ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྲུང་ནིང་།  
NORBU RIN CHEN GYEN CHANG ZHING

།སྐྱུ་སྦྱོང་རུ་མ་གཡོན་པ་ནི།  
KU TÖ NU MA YÖN PA NI

།རི་དྲགས་པགས་པས་  
RI DAG PAG PE

Precious jewels adorn him, his left breast is completely covered by a deer skin, and his robe is made from the

ཡོངས་བཀའ་པ།  
YONG KAB PA

།ཀླ་ཤིའི་རས་གྱི་ཤམ་ཐབས་ཅན།  
KA SHII RE KYI SHAM THAB CHEN

།ཡིད་འོང་དར་གྱི་ཅོད་པན་འཛིན།  
YI ONG DAR GYI CHÖ PEN DZIN

།འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕྲོ་བར་གྱུར།  
Ö ZER KARPO TRO WAR GYUR

།དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཟླ་  
DE YI THUG KAR DA

cotton of Benares. He wears a delightful diadem adorned with ribbons. From his body spring rays of white light. In the heart upon a moon-disk, is the white letter Hri.

༄

འབའི་སྟེང་།  
WAI TENG

ཁྱིེ་ཡི་ག་དཀར་པོའི་འོད་ཟེར་གྱིས།  
HRI YIG KAR POI Ö ZER GYI

པོ་ཏུ་ལ་ནས་སྐྱུན་རས་གཟིགས།  
POTALA NE CHENREZIG

འཁོར་དང་ཅས་པ་སྐྱུན་དངས་གུར། །  
KHOR DANG CHE PA CHEN DRANG GYUR

From the Hri, light radiates to the Potala, inviting the Noble Chenrezig and his retinue. ♪

ཨོཾ་སར་བུ་ཏཱ་ཐ་ག་ཏཱ་ལོ་གཱ་ཤུ་ར་ས་པུ་རི་བུ་ར་ཨཱ་རྩྭ་པ་ཏི་རྩྭ་པུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་དྲ་སྐྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཏུྃ་སྐྱ་ཏུ།  
OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA ARGHAM PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ཨོཾ་སར་བུ་ཏཱ་ཐ་ག་ཏཱ་ལོ་གཱ་ཤུ་ར་ས་པུ་རི་བུ་ར་པུ་ཏྱེྃ་པ་ཏི་རྩྭ་པུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་དྲ་སྐྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨུཾ་ཏུྃ་སྐྱ་ཏུ།  
OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA PADYAM PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकेश्वरा सपारी वारा पुपे प्रतित्सा पुडजा मेघासमुद्रा सपाराना समये अहं हुं सोहा

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA PUPE PRATITSA PUDZA MEGHASAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकेश्वरा सपारी वारा धुपे प्रतित्सा पुडजा मेघासमुद्रा सपाराना समये अहं हुं सोहा

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA DHUPE PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकेश्वरा सपारी वारा अलोके प्रतित्सा पुडजा मेघासमुद्रा सपाराना समये अहं हुं सोहा

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA ALOKE PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकाेश्वरा सपारी वारा गेन्दे प्रतित्सा पुड्जा मेघा समुद्रा सफाराना समये अहं हुंग सोहा

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA GENDE PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकाेश्वरा सपारी वारा नैविद्या प्रतित्सा पुड्जा मेघा समुद्रा सफाराना समये अहं हुंग सोहा

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA NEIWIDYA PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA

ॐ सर्वत्रागता लोकाेश्वरा सपारी वारा शप्ता प्रतित्सा पुड्जा मेघा समुद्रा सफाराना समये अहं हुंग सोहा ❀

OM SARVA TATHAGATA LOKESHVARA SAPARI WARA SHAPTA PRATITSA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPHARANA SAMAYE AH HUNG SOHA ♪

སྒྲོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར།  
KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR

ཇོ་བོ་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།  
DZOG SANG GYE KYI U LA GYEN

ལྷུག་ཇེ་འཇིག་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།  
THUG JEI CHEN GYI DRO LA ZIG

འཇིག་རྒྱལ་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།  
CHENREZIG LA CHAG TSAL TÖ

You who have no stain, white is your body. The perfect Buddha adorns your head. You look upon all beings with eyes of compassion. I pay deeply felt homage to you.

བར་དང། ཇོ་མཉམ་བཤམ་མེད་གྱུར།  
DZA HUNG BAM HO NYI ME GYUR

འགན་གསུམ་ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་གིས་མཚན།  
NE SUM OM AH HUNG GI TSEN

སྒྲུབ་ཡང་རྫོང་ལས་འོད་འཕྲོས་པས།  
LAR YANG HRI LE Ö TRÖ PE

འདབ་ལྗང་རིགས་ལྗང་འཁོར་  
WANG LHA RIG NGA KHOR

(pause)

We become undifferentiated. At the three places [head, throat, heart] are the syllables: OM AH HUNG. Again light radiates from the

བཅས་བྱོན།  
CHE JÖN

འདི་དག་རྣམས་ཀྱི་ལྷུག་ཀ་ནས།  
DE DAG NAM KYI THUG KA NE

ཡེ་ཤེས་བདུད་རྩི་འཛིན་པ་ཡི།  
YESHE DÜTSI DZIN PA YI

ཡུམ་བཞི་འཕྲོས་ནས་བདག་ཉིད་ལ།  
YUM ZHI TRÖ NE DAG NYI LA

མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་རྒྱུ་ཡི་ལྷག།  
NGÖN PAR WANG KUR CHU YI LHAG

Hri, causing the empowerment deities, the Five Victorious Ones and their retinue, to come. From their hearts emanate the four Feminine aspects who possess the Supreme

༄༅།

།སྟེང་དུ་ལུང་པས་སྦྱི་གཙུག་ཏུ།  
TENG DU LÜ PE CHI TSUG TU

།ལྷ་མའི་ངོ་བོ་འོད་དཔག་མེད།  
LAMAI NGO WO Ö PAG ME

།དབྱལ་བར་མི་བསྐྱོད་ཀྱི་གཡས་སུ།  
TRAL WAR MI KYÖ NA YE SU

།རིན་འབྲུང་ཀྱི་

Nectar of Knowledge, which they pour forth bestowing their power upon me. The Nectar overflows upon my head and becomes Amitabha

གཡོན་དོན་གྲུབ་ཉིད།  
YÖN DÖN DRUB NYI

།ལྷག་པར་རྣམ་པར་སྣང་མཛད་དེ།  
TAG PAR NAM PAR NANG DZE DE

།རིགས་བདག་རྣམས་ཀྱིས་དབྱུང་བསྐྱོད་གྱུར།།  
RIG DAG NAM KYI UR GYEN GYUR

[red], the essence of the Lama. Above my forehead it becomes Akshobhya [blue], above the right ear Ratnasambhava [yellow], above the left ear Amoghasiddhi [green] and above the back of my head Vairocana [white]. Thus I am crowned by the Masters of the Five Lineages. (P)

བར་དང།

།རང་གི་ཐུགས་ཀར་པད་ལྷའི་སྟེང་།

RANG GI THUG KAR PE DAI TENG

།ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ངོ་བོ་ཉིད།

YESHE SEM PAI NGO WO NYI

།ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཚོན་གང་བ།

THUG JE CHEN PO TSÖN GANG WA

།དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཉིང་།

DE YI THUG KAR TING

(pause)

At the heart level, upon the lotus and moon disk, appears the actual essence of the deities of Supreme Knowledge, the Great Compassionate One, in

ངེ་འཛིན།

NGE DZIN

།སེམས་དཔའ་རྩི་ཡིག་དཀར་པོ་ལས།

SEM PA HRI YIG KAR PO LE

།འོད་འཕྲོས་འགྲོ་བའི་སྒྲིབ་སྤངས་ནས།

Ö TRÖ DRO WAI DRIB JANG NE

།ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐར་གྱུར་པ།

THUG JE CHEN POI KUR GYUR PA

།ཚུར་འདུས་རྩི་ལ།

TSUR DÜ HRI LA

the size of a thumb. In his heart is the white letter Hri, which is the entity of the state of absorption of the deity. From it springs white light which purifies the veils

སྒྲིབ་པར་གྱུར།

THIM PAR GYUR (P)

[covering the mind] of all beings. They [all beings] become the Great Compassionate One. They melt into light and are absorbed back into the Hri. (P)



ॐ

འཇམ་རཏྭ་ཏྲཱལ་ཡཱ།

NAMO RATNA TRAYA YA

ནམ་ཨུཊྲ་ལྷོ་ནམ་ག་ར་བེ་རེ་ཙ་ན་བྱུ་ཏྲ་རྩོམ་ཡཱ།

NAMA ARYA GNYANA SAGARA BEROTSANA BAYAU HARADZAYA

ཏ་སྤྱ་ག་ཏྲཱལ།

TATHAGATAYA

ཨརྟེ་སམྲཱ་ག་སམྲཱ་ཏྲཱལ།

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA

ནམ་མཁེ་སའ་ཏ་སྤྱ་ག་ཏེ་བྱུང་།

NAMA SARVA TATHAGATE BHAY

ཨརྟེ་ཏེ་བྱུང་།

ARHATE BHAY

སམྲཱམྱེ་བྱུང་བྱུང་།

SAMYAK SAMBUDDHA BHAY

ནམ་ཨུཊྲ་ཨ་བ་ལོ་གི་ཏེ།

NAMA ARYA AVALOKITE

ཤྱ་རྩུ་ཡཱ།

SHVARAYA

བོ་རྟོ་ས་ཏྲཱལ།

BODHI SATOYA

མ་རྩུ་ས་ཏྲཱལ།

MAHA SATOYA

མ་རྩུ་གཱ་རུ་ཅི་གཱ་ཡཱ།

MAHA KARUNIKAYA

ཏེ་ཡམ་མ།

TE YATHA

ཨོམ་ཏྲ་ར་ཏྲ་ར།

OM DHARA DHARA

ཏྲི་རི་ཏྲི་རི།

DHIRI DHIRI

ཏྲུ་ཅུ་ཏྲུ་ཅུ།

DHURU DHURU

ཇི་ལྷེ་མི་ལྷེ།

ITTE WITTE

ཙ་ལེ་ཙ་ལེ།

TSALE TSALE

བྲ་ཙ་ལེ་བྲ་ཙ་ལེ།

PRATSALE PRATSALE

ཀུ་སུ་མེ་ཀུ་སུ་མཁེ་རེ།

KUSUME KUSUMA WARE

ཇི་ལི་མི་ལི་ཙི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ལམ་བ་རྩུ་ཡཱ་སྤྱུ་རྩུ།

ILI MILI TSITI DZO LA MAPANAYA SOHA

ཨོམ་ཏི་བླེ་ཏྲཱུ།

OM MANI PEME HUNG

གཟུངས་རིང་ཚོར་གཅིག་གིས་དྲངས་པའི་གཟུངས་ཐུང་བརྒྱ་དང་ཡིག་དྲུག་ཅི་རུས་བརྒྱ།

(Recite the entire Zung [mantra] once and the section beginning with TE YATA 108 times. Then recite the six syllable mantra as many times as possible.)

བདག་ལྷ་ཐུགས་ཀའི་རྫི་ལ་ཐིམ། །དེ་ཡང་ལྷོ་འདས་འོད་གསལ་ངང་།

DAG LHA THUG KAI HRI LA THIM DE YANG LO DE Ö SAL NGANG

I as the deity melt into light which is absorbed into the Hri in the heart. This vanishes into the Domain of

སྒྲུང་ཡང་

LAR YANG

འཕྲ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པའི།

ZHAL CHIG CHAG NYI PAI

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོར་གསལ་བར་གྱུར།

THUG JE CHEN POR SAL WAR GYUR

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐུར་དུ་བདག་

GE WA DI YI NYUR DU DAG

།འཕྲ་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

CHENREZIG WANG DRUB GYUR NE

Clear light beyond all intellection. [\* Silent meditation.] Then I clearly reappear as the Great Compassionate One, with one face and two arms. By this virtue may I quickly

འགྲོ་བ་གཅིག་གྲང་མ་ལུས་པ།

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

accomplish the state of Chenrezig, the powerful one, may I establish all beings in that very state without exception.

[End of Sadhana.]

འཕྲ་གཉིས་

1  
7

༄༅།

སྒྲོན་ལམ་བསྐྱུས་པ་ནི།

ཨོམ་ཏེ།

E MA HO

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་

YE SU JO WO THUG JE

(The abridged version of the prayer  
for rebirth in Dewachen.)

E MA HO

Oh Wonderful Buddha of Infinite Light. To your right is the Lord of Great

ཆེན་པོ་དང་།

CHEN PO DANG

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

YÖN DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA

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

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR

བདེ་སྦྱིད་ངོ་

DE KYI NGO

Compassion [Chenrezig] and to your left is the Bodhisattva of Great Power [Vajrapani]. You are surrounded by Buddhas and Bodhisattvas measureless in number. In this

མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

TSAR PAG TU ME PA YI

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

DEWACHEN ZHE JA WAI ZHING KHAM DER

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག།

DAG NI DI NE TSE PHÖ GYÜR MA THAG

སྦྱི་བ་གཞན་གྱི་བར་མ་

KYE WA ZHEN GYI BAR MA

land called Dewachen there is joy and happiness without limit. May I be born there as soon as I pass from this life, without taking birth anywhere else. Having been born

ཚོད་པ་རུ།

CHÖ PA RU

དེ་རུ་སྐྱེ་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

DE RÜ KYE NE NANG THAI ZHAL THONG SHOG

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་

CHOG CHUI SANG GYE JANG SEM

there, may I see Amitabha's face. May the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions give us their blessings so that the wish expressed in this prayer may be

ཐམས་ཅད་གྱིས།

THAM CHE KYI

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

GEG ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SÖL

ཏཱ་ཐཱ་པཎ་ཏཱ་ཤི་ཡ་ཨ་མ་བོ་དྷ་ནི་སྐྱ་རུ།

TE YA THA PENTSEN DRI YA AH WA BO DHA NI SO HA

accomplished without hindrance... TE YA THA PENTSEN DRI YA AH WA BO DHA NI SO HA



© 2020 Kagyu Drodan Kunchab Buddhist Church  
San Francisco, CA

This is the necessary self-visualization practice condensed and abridged by Lama Lodu Rinpoche. Due to the current circumstances of COVID-19 it is necessary to have a shortened practice to quickly benefit sentient beings for the occasion of Thanksgiving Day. We dedicate this merit to those innocent beings that are killed for human pleasure, may they attain a fortunate rebirth and eventually attain liberation.

Please do not copy or distribute without permission.