

An Essential Practice of the Noble Arya Avalokiteshvara

སྐྱབས་འགོ་བའི།

*Refuge (recite three times)*

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

SANG GYE CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA  
In the Buddha, the Dharma, and the Sangha most excellent

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI  
I take refuge until enlightenment is reached.

བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

DAG GI HIN SOG GYI PA'I SÖ NAM KYI  
By the merit of generosity and other good deeds,

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

DRO LA PHEN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG  
May I attain Buddhahood for the sake of all sentient beings

ཚད་མེད་བཞི་ནི།

*Four Immeasurable Thoughts (Recite three times)*

མ་ནམ་མཁའ་དང་མ་ཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག། །

MA NAM KA DANG NYAM PA'I SEM CHEN THAM CHE DE WA DANG  
DE WA'I GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG  
May all mother sentient beings, boundless as the sky, have happiness and the  
causes of happiness.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། །

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

May they be liberated from suffering and the causes of suffering.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། །

DUG NGEL ME PA'I DE WA DANG MI DREL WAR GYUR CHIG

May they never be separated from the happiness that is free from sorrow.

ཉེ་རིང་ཚགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྤོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། །

NYE RING CHAG DNAG NYI DANG DREL WA'I TANG NYOM LA NE PAR GYUR CHIG

May they rest in equanimity, free from attachment and aversion.

མྱོངས་གཞི་ནི།

*The Main Practice*

སྐྱོ་བྲལ་མི་དམིགས་སྤོང་བའི་ངང་ཉིད་ལས། །

TRO DREL MI MIG TONG PA'I NGANG NYI LE

From the state of pure emptiness that is free from extremes and appearances,

རང་ལུས་གདོད་ནས་ཡོངས་གྲུབ་འཕགས་པའི་རྒྱ། །

RANG LÜ DÖ NE YONG DRUB PHAG PA'I KU

Arises my body, which has always been in the enlightened form of the perfectly realized Noble One (*Chenrezig*).

རབ་དཀར་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་དོར་སྦྱིལ་བཞུགས། །

RAB KAR SHEL CHIG CHAG SHI DOR KYIL SHUG

Pure white - it has one face, four arms, and is seated in the vajra posture.

དང་པོའི་ཕྱག་གཉིས་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྦྱར། །

DANG PO'I CHAG NYI THUG KAR THEL MO JAR

The two upper hands are joined at the heart;

གཡས་གཡོན་འོག་མ་གཤམ་སྤེང་བད་དཀར་འཛིན། །

YE YON OG MA SHEL TRENG PE KAR DZIN

the lower right hand holds a crystal rosary and the lower left holds a white lotus.

མཚན་ཤི་ཡོངས་རྫོགས་དམ་ཡི་དབྱེར་མེད་སྐྱེའི། །

TSEN PE YONG DZOG DAM YE YER ME KU'I

With perfect major and minor marks, it embodies the inseparability of the wisdom and samaya deities.

བྱུགས་ཀར་ལྷ་སྤེང་རྩི་ལས་ཡིག་དྲུག་གིས། །

TUG KAR DA TEN HRI LE YIG DRUG GI

At the heart center, on a moon disk, is the seed-syllable HRI surrounded by the Six Syllables.

བསྐྱོར་ལས་འོད་འཕྲོས་ཐི་སྣོད་གཞལ་ཡས་གྲོང་།

KOR LE Ö TRÖ CHI NÖ SHEL YE KHANG

Light radiates from the spinning syllables, transforming the outer vessel (*the universe*) into an immeasurable divine palace,

ནང་བཅུད་སྤྱི་འགོ་སེམས་ཅན་འཕགས་བའི་སྐྱེ། །

NANG CHÜ KYE DRO SEM CHEN PHAG PA'I KU

and the inner contents (*sentient beings*) into the enlightened bodies of the Noble One.

སྐྱེ་གྲགས་ཀུན་ཀྱང་ཡིག་དྲུག་རང་བཞིན་ལ། །

DRA DRAG KÜN KYANG YIG DRUG TANG ZHIN LA

All sounds become the Six Syllables

དྲན་རྟོགས་ཐམས་ཅད་བྱམས་བ་ཚེན་པོའི་ངང། །

DREN TOG TAM CHE JAM PA CHEN PO'I NGANG

and all thought-activity becomes the fundamental attitude of all-embracing love.