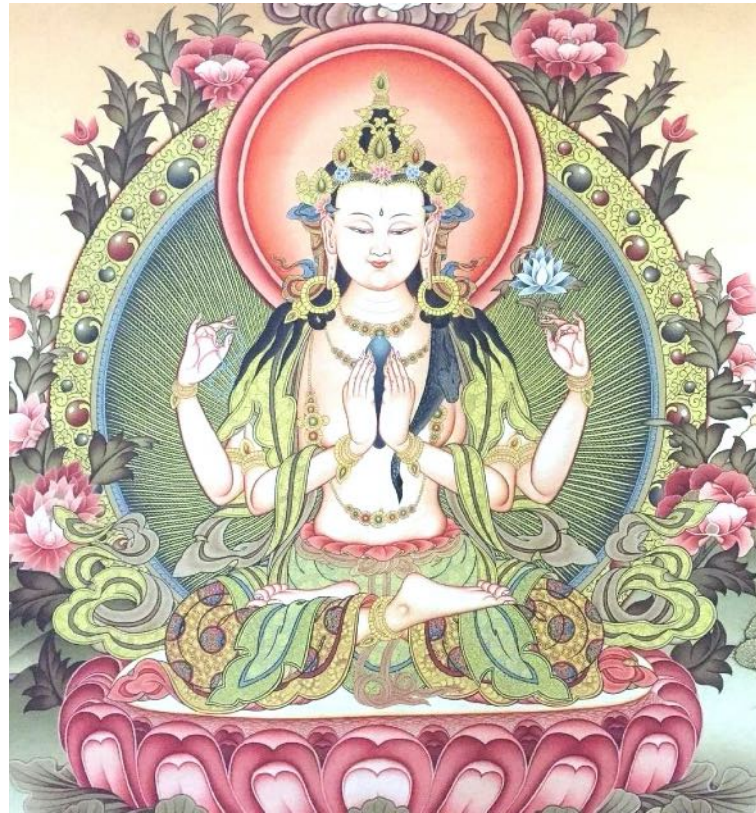
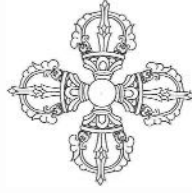




ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བསྐྱེད་བླ་སྣ་བསྐྱེད་བཞུགས་པ་ནི།

Short Chenrezig Meditation The Practice of Purification and Compassion





MEDITATION ON EMPTINESS

ཨོཾ་སྤ་བ་མ་ཤུད་དམ་སྤ་བ་ཤར་མ་སྤ་བ་ཤུད་དོ་ཀྱི།

OM SVA BHA VA SHUD DHA SAR VA DHAR MA SVA BHA VA SHUD DHO HANG
The mode of abiding of all phenomena is itself pure openness. Sustain that nature.

VISUALIZATION

སྣོད་པའི་ངང་ལས་པད་ཟེའི་ལྗེ་། །བདག་ཉིད་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱུ།

TONG PAI NGANG LE PE DAI TENG / DAG NYI THUG JE CHEN POI KU
From the all-pervading emptiness arises a lotus flower with a moon disc seat.
Upon this throne in the lotus

།དཀར་གསལ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་པ། །དང་པོའི་ཐུགས་ཀར་ཐལ་མོ་སྐྱུར།

KAR SEL ZHEL CHIK CHAG ZHI PA / DANG POI THUG KAR THEL MO JYAR
position, I am seated in the body of Chenrezig, who is white in color with four arms.
The two upper hands

།འོག་མས་འཕྲེང་བ་བདུ་འཛིན། །སྐྱིལ་གྲུང་དར་དང་རིན་ཆེན་བརྒྱན།

OG ME TRENG WA PE MA DZIN / KYIL TRUNG DAR DANG RIN CHEN GYEN
are joined at the heart holding the wish-fulfilling gem. The lower right hand
holds a crystal rosary, and the lower left hand holds a lotus flower.
Chenrezig is clad in the sacred silken robes and wearing the precious
five-pointed crown and other ornaments.

།འོངས་སྐྱོད་རྗེ་གས་སྐྱུ་མཚན་དབེས་སྐྱུས།

LONG CHÖ DZOG KU TSHEN PE TRE
This form is sambhogakaya, the complete enjoyment body, bearing
all the auspicious signs of the Buddha.

MANTRA RECITATION

ལྷན་ཀར་བློ་སྤོང་མཐར་སྲུག་གིས་བསྐོར། །དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་སངས་རྒྱལ་གྱི་སེམས་མཚོ།

THUG KAR DA TENG HRI THAR NGAG KYI KOR /
DE LE WÖ TRÖ SANG GYE JANG SEM CHÖ

In the heart center of Chenrezig is a moon disc with the letter HRI standing in the center. Around this, the mantra OM MANI PADME HUNG circles clockwise.

དེ་ནམས་བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་ཐིམ། །སྒྲར་ཡང་འོད་འཕྲོས་འགོ་བའི་སྲིག་སྒྲིབ་སྒྲོང་།

DE NAM JYIN LAB NGÖ DRUB DAG LA THIM /
LAR YANG WÖ TRÖ DRO WAI DIG DRIB JYONG

Light radiates from the mantra and is offered to the buddhas and bodhisattvas in the buddhafiels.

ལྷན་ཇེ་ཚེན་པོའི་སྐུར་གྱུར་སྲུག་སྒྲོག།

THUG JE CHEN PO'I KUR GYUR NGAG DRA DROG

Blessings of compassion and wisdom return from the buddhafiels in the form of light, which is absorbed into myself. All obscurations of body, speech, and mind are purified. Again, compassionate light radiates from the heart mantra, dispelling the suffering and ignorance of all sentient beings of the six realms, who are then transformed into Chenrezig, the Great Compassionate One.

All sentient beings are saying the mantra together at the same time.

