

Guruyoga of the White A
from the Longsal Cycle

GURUYOGA OF THE WHITE A



ལྷུང་རོ་དགུ་ལྷུག་བསལ་མཐར་གཞི་གནས་ཀྱི་ཨ་དཀར་གསལ་འདེབས་པ་ནི།
*After the Nine Purification Breathings, Recollect the
 Presence of the Primordial White A*



ཨ A

འགྲུང་ལྗེ་ལྷགས་ཀྱིས་སྤང་བ་ནི།
Purification Through the Mantra of the Five Elements



།ཨྐྱི་ཨྐྱི་ཉྱི་ཤུང་ཞེ་ཤུང་ཞེ།
 OM E HO SHUDDHE SHUDDHE:
 །ཡྐྱི་ཉྱི་ཤུང་ཞེ་ཤུང་ཞེ།
 YAM HO SHUDDHE SHUDDHE:
 །བྐྱི་ཉྱི་ཤུང་ཞེ་ཤུང་ཞེ།
 BAM HO SHUDDHE SHUDDHE:
 །རྐྱི་ཉྱི་ཤུང་ཞེ་ཤུང་ཞེ།
 RAM HO SHUDDHE SHUDDHE:
 །ལྐྱི་ཉྱི་ཤུང་ཞེ་ཤུང་ཞེ།
 LAM HO SHUDDHE SHUDDHE:
 །ཨྐྱི་ ཡྐྱི་ བྐྱི་ རྐྱི་ ལྐྱི་
 E YAM BAM RAM LAM:
 །ཤུང་ཞེ་ཤེ་ཞེ་མ་ཡི་སྤྱི་རྒྱ།
 SHUDDHE SHODHANAYE SVĀHĀ:



སྐབས་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་པ་ནི།

Visualizing the Field of Refuge and Cultivating Bodhichitta

ཨ A

སྐབས་སེམས་ནི།
Refuge and Bodhichitta



ན་མོ་གུ་རུ་ལྷུང་ ན་མོ་རྗེ་ལྷུང་ ན་མོ་རྗེ་ལྷུང་
 NAMO GURU BHYA NAMO DHEVA BHYA
 NAMO DHĀKKINI BHYA



ན་མོ་ེ།

NAMO

ེང་བོ་ཚོས་སྐྱེ་དགྱིལ་འཁོར་ནས་ེ།
 ÑOVO QOSGUI GYILKÒR NAS
From the mandala of Dharmakaya, the essence,
 ེཀ་དག་སྲ་མ་དགའ་རབ་ེ།
 GADĀG LÁMA GÁRAB JÉ
Garab Dorje, master of original purity,
 ེརང་གྲོལ་ཆེན་པོའི་བྱིན་པོལ་ེ།
 RAÑDRÖL QENBOI JYĪN POBLA
Bless me with total self-liberation
 ེའབྱུལ་པ་དྲུངས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱེལ་ེ།
 TRŪLBA DĀÑBAI WĀÑQÒG ZOL
And grant me the supreme power to purify illusion!
 ེརང་གྲོལ་ཆེན་པོའི་བྱིན་པོལ་ེ།
 RAÑDRÖL QENBOI JYĪN POBLA
Bless me with total self-liberation

འཇུག་པ་དང་ས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

TRULBA DÄÑBAI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power to purify illusion!

འཇུག་པ་དང་ས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

TRULBA DÄÑBAI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power to purify illusion!

ན་མོ།

NAMO

རང་བཞིན་ལོངས་སྐྱའི་དགྲིལ་འཁོར་ནས།

RAÑXÍN LOÑGUI GYILKÒR NAS

From the mandala of Sambhogakaya, the nature,

ལྷན་གྲུབ་སྐུ་མ་དགའ་རབ་ཇི།

LHUNDRÜB LÁMA GÁRAB JÉ

Garab Dorje, master of self-perfection,

རིག་ཅུལ་ཆེན་པོའི་བྱིན་ཕྱོད་ལ།

RIGZAL QENBOI JYÏN POBLA

Bless me with the total Tsal energy of Rigpa

ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

YEXES GYÁSBAI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power for wisdom to expand!

རིག་ཅུལ་ཆེན་པོའི་བྱིན་ཕྱོད་ལ།

RIGZAL QENBOI JYÏN POBLA

Bless me with the total Tsal energy of Rigpa

ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

YEXES GYÁSBAI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power for wisdom to expand!

ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

YEXES GYÁSBAI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power for wisdom to expand!

ན་མོ།

NAMO

ཐུགས་རྗེ་སྤྱལ་སྐྱའི་དགྲིལ་འཁོར་ནས།

TUGJÉ DRÜLGUI GYILKÒR NAS

From the mandala of Nirmanakaya, the energy potentiality,

དབྱེར་མེད་སྐུ་མ་དགའ་རབ་ཇིས།

YÉRMED LÁMA GÁRAB JÉ

Garab Dorje, master of inseparability,

སྤང་སྲིད་གཞིར་གཞིངས་བྱིན་ཕྱོད་ལ།

NÀÑSID XÍR XÉN JYÏNPOBLA

Bless me so that all the appearing and existing universe arise as the Base

འཕྲོ་བ་ཆེན་པོའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

PÒVA QENBOI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power of the Great Transference!

སྤང་སྲིད་གཞིར་གཞིངས་བྱིན་ཕྱོད་ལ།

NÀÑSID XÍR XÉN JYÏNPOBLA

Bless me so that all the appearing and existing universe arise as the Base

འཕྲོ་བ་ཆེན་པོའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

PÒVA QENBOI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power of the Great Transference!

འཕྲོ་བ་ཆེན་པོའི་དབང་མཚོག་སྤྱིལ།

PÒVA QENBOI WÄÑQÒG ZOL

And grant me the supreme power of the Great Transference!

ཨེ། A

ཨེ། ཨེ། ཨེ།

A A A

ཨེ་མ་གེ་རི་གེ་རྩེ།..... ར་ར་རྩེ།

EMAKIRIKIRI..... RA RA RĀ



ཨེ། A

ན་མོ། །རྩོ་བོ།..... ལྷོལ།

NAMO ŅOVO..... ZOL

ཨེ། A

ཨེ། ཨེ། ཨེ།

A A A

ཨེ་མ་གེ་རི་གེ་རྩེ།..... ར་ར་རྩེ།

EMAKIRIKIRI..... RA RA RĀ



ཨེ། A

ན་མོ། །རྩོ་བོ།..... ལྷོལ།

NAMO ŅOVO..... ZOL

ཨེ། A

ཨེ། ཨེ། ཨེ།

A A A

ཨེ་མ་གེ་རི་གེ་རྩེ།..... ར་ར་རྩེ།

EMAKIRIKIRI..... RA RA RĀ



རྩོ་རྩེ་གླུ་དགོངས་པ་འཛོག་པ་ནི།

Relaxing in the State of the Song of the Vajra



ཨེ་མ་གེ་རི་གེ་རྩེ། མསྟ་བ་ལི་བུ་ལྷོ།

EMAKIRIKIRI MASTAVALIVĀLĪ

ས་མི་ད་སུ་རུ་སུ་རྩེ། ཀུ་ཏ་ལི་མ་སུ་ལྷ་སྩེ།

SAMITASURUSŪRŪ KUṬALIMASŪMĀSŪ

ཨེ་ཀ་ར་སུ་ལི་ལྷ་ཏ་ཡེ། ཅི་གེ་ར་སུ་ལི་ལྷ་ཏ་ཡེ།

EKARASULIBHAṬAYE CIKIRABHULIBHAṬHAYAI

ས་མུ་རྩ་ཅ་རུ་སུ་ལྷ་ཡེ། ལྷི་ད་ས་ན་སུ་ཀུ་ལ་ཡེ།

SAMUNTACARYASUGHAYA

BHETASANABHYAKULAYE

ས་ཀ་རིེ། ལྷུ་ཀ་ནེ། མ་ད་རིེ། བེ་ད་ནེ།

SAKARI DHUKANA MATARI VAITANA

པ་ར་ལིེ། ཉི་ཇ་ནེ། མ་ཀ་དེ། ཞི་ལ་མོ།

PARALI HIDZANA MAKARTA KHELANAM

སི་ལྷ་ར་ཐ་མི་ཁ་ཅ་རྩེ་པེ།

SAMBHARATHAMEKHACANTAPA

སུ་རུ་ལྷ་ད་རི་པ་ལ་ན་པེ།

SŪRYABHATARAIPASHANAPA

ར་ན་བི་ལྷི་ས་སུ་ར་ལ་པེ།

RANABIDHISAGHURALAPA

མསྟེན་ས་སུ་ལྷི་ད་ཡ་པེ།

MASMINSGHULĪ TAYAPA

ལྷུ་ར་སུ་རུ་ས་སུ་ཁ་ཏ་ཡེ།

GHURAGHŪRĀ SAGHAKHARNALAM

