



---

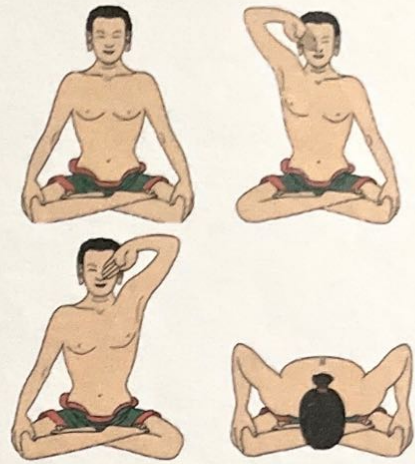
## Short Practice

---



ལྷོང་རོ་དགུ་ཤུག་བསལ་མཐར་གཞི་གནས་ཀྱི་ཨ་དཀར་གསལ་འདེབསལ་ནི།

After Exhaling the Impure Air Nine Times,  
Recall the Presence of the Primordial White A



ཨ  
A



འགྲུང་ལྡེའི་སྔགས་ཀྱིས་སྦྱང་བ་ནི།  
Purification with the Mantra of the Five Elements

།ཨ྘ྱྀ་ཨ྘ྱྀ་ཧྱོ་ཤུང་ཇྱི་ཤུང་ཇྱི།  
OM E HO SHUDDHE SHUDDHE



།ཡ྘ྱྀ་ཧྱོ་ཤུང་ཇྱི་ཤུང་ཇྱི།  
YAM HO SHUDDHE SHUDDHE





འཇམ་མེག་ལྷོ་ལྷོ་  
BAM HO SHUDDHE SHUDDHE



རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
RAM HO SHUDDHE SHUDDHE



ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
LAM HO SHUDDHE SHUDDHE



འཇམ་ ཡེ་ བེ་ རྩེ་ ལྷོ་  
E YAM BAM RAM LAM  
ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་  
SHUDDHE SHODHANAYE SVĀHĀ





སྐྱབས་སེམས་ཀྱི་ཚོགས་ཞིང་གསལ་འདེབས་པ་ནི།  
Visualize the Field of Refuge and Bodhichitta

ཨ

A

སྐྱབས་སེམས་ནི།  
Refuge and Bodhichitta

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་།    ན་མོ་རྩེ་ལྷ་བྱུང་།    ན་མོ་རྩེ་ཀློ་ནི་བྱུང་།

NAMO GURU BHYA NAMO DHĒVA BHYA  
NAMO DHĀKKINI BHYA

Visualization of the Jñanadakini

ཨ

A

བ

BAM





ཨྀ་   ཨུཾ   ཨུཾཾ

OM Ā HŪM





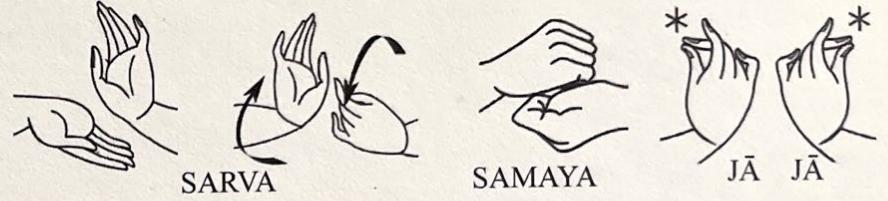
ཨོཾ་བོ་ལྷ་ཀློག་ལྷ་སྐྱོ་ནི་བཟླ་ཀ་ཡ་

OM BAM JÑĀNA DHĀKKINI VAJRAKĀYA



སཀླ་ས་མ་ཡ་ཨེེེེ

SARVA SAMAYA JĀJĀ



ཧྲིཾ་ཧྲིཾ་ པེཾ་པེཾ་

HRIM HRIM PHEIM PHEIM



ལྷ་ཀློག་ཨ་མེ་ཤ་ཤ་ཨ་ཨ་ཨེེེ

JÑĀNA AVESHAYA A Ā





ཇེབ་དམིགས་ནི།  
Visualization for the Mantra

ཨོྲེ་      ཨུཾ      ཨུཾཾཾ  
OM Ā HŪM

བཾ  
BAM

ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོའི་ཇེབ་སྒྲིང་ནིཾ  
Essential Mantra of Jñānadakini

ཨོྲེ་   བཾ   རྩཾ   ཅཾ   རྩཱཾ   ཀཾ   ཅིཾ   རྩཾཾ   ཨུཾ  
OM BAM JÑĀNA DHĀKKINI HŪM Ā





ཡི་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་ར་ལ་བཟླ་བེ།

Beyond the Concept of Jñanadakini

ཨེ།

A

རྩོམ་པེ་གྲུ་

Song of the Vajra

ཨེ་མ་གེ་རི་གྲི་རྩེ། མ་སུ་ད་བ་ལི་བུ་ལྷེ།

EMAKIRIKIRĪ MASUTAVALIVĀLĪ

ས་མི་ད་སུ་རུ་སུ་རུ། ཀུ་ད་ལི་མ་སུ་སྐ་སྐ།

SAMITASURUSŪRŪ KUTALIMASUMĀSŪ

ཨེ་ཀ་ར་སུ་ལི་གྲ་ཏ་ཡེ། ཅེ་གེ་ར་སུ་ལི་གྲ་ཏ་ཡེ།

EKARASULIBHATAṬAYE

CIKIRABHULIBHATAṬHAYE

ས་སུ་རྩ་ཅ་རུ་སུ་གྲ་ཡེ། མེ་ད་ས་ཀ་སྐ་ཀུ་ལ་ཡེ།

SAMUNTACARYASUGHAYE

BHETASANABHYAKULAYE

ས་ཀ་རིེ། ལྷུ་ཀ་ཀེ། མ་ད་རིེ། བེ་ད་ཀེ།

SAKARI DHUKĀNA MATARI VAITANA

པ་ར་ལིེ། ཅི་ས་ཀེ། མ་ཁ་རྩེ། ཁི་ལ་ཀེ།

14 PARALI HISANA MAKHARTA KHELANAM

སྐ་གྲ་ར་གྲ་མེ་ཁ་ཅ་རྩེ་པེ།

SAMBHARATHAMEKHACANTAPA

སུ་རུ་གྲ་ད་རིེ་པ་ཤ་ཀ་པེ།

SŪRYABHATARAIPASHANAPA

ར་ཀ་བི་རྩི་ས་གྲུ་ར་ལ་པེ།

RANABIDHISAGHURALAPA

མ་སྐེན་ས་གྲུ་ལྷེ་ད་ཡ་པེ།

MASMINSAGHULĪTAYAPA

གྲུ་ར་གྲུ་རུ་ས་གྲུ་ཁ་རྩེ་ལིེ།

GHURAGHŪRĀSAGHAKHARṆALAM

ན་ར་རྐ་རུ་ཨེ་ག་པ་ཏ་ལིེ།

NARANĀRĀITHAPATAṬALAM

སི་རྩེ་སྐེ་རྩེ་ས་རྩེ་ལིེ།

SIRṆASĪRṆĀBHESARASPALAM

བུ་རྩེ་བུ་རྩེ་ཚེ་ཤ་ས་ཀེ་ལིེ།

BHUNDHABHŪNDHĀCISHASAKELAM

ས་སྐེ། རིེ་རྩེ། ལི་ལྷེ། ཨེ་ཨྷེ། མི་སྐེ།

SASĀ RIRĪ LILĪ Ī MIMĪ

ར་ ར་ རྩེ།

RA RA RĀ





བཞེ་སྒོམ་བྱིན་བྱིས་བཟུང་པ་ནི།

Empowerment of the Dedication of Merits

ཨོྲཱེ་ཏྲཱེ་ཏྲཱེ་བྷཱེ་ཏྲཱེ་སྐྱཱེ་རུྃ།

OM DHARE DHARE BHANDHARE SVĀHĀ

ཇཱཱེ་ཇཱཱེ་སྐྱཱེ་སྐྱཱེ་ཕ་ལ་ཕ་ལ།

JAYA JAYA SIDDHI SIDDHI PHALA PHALA

ཨ་ཨ་ཧ་ཧ་ཤ་ཤ་ས་ས་མ་

HĀ A HA SHA SA MA

མ་མ་ཀོ་ལིང་ས་མཚུང་།

MAMA KOLIÑ SAMANTA



Glen Eddy