

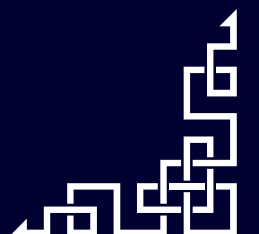
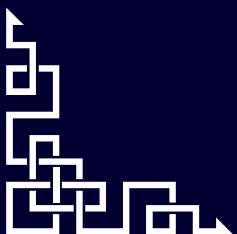
སྙིང་པོ་ནམ་གསུམ་འཛོལ་གྱི་འཕྲོ་འདུ་ནི།

**NYING PO NAM SUM
DZAB KYI TRON DÜ NI**

**Emanation and reabsorption of light
from the syllables of Three Heart Mantras:
[of Body of Truth,
Body of Perfection,
and Body of Emanation].**



Eternal Wisdom Tree
Publications
2025



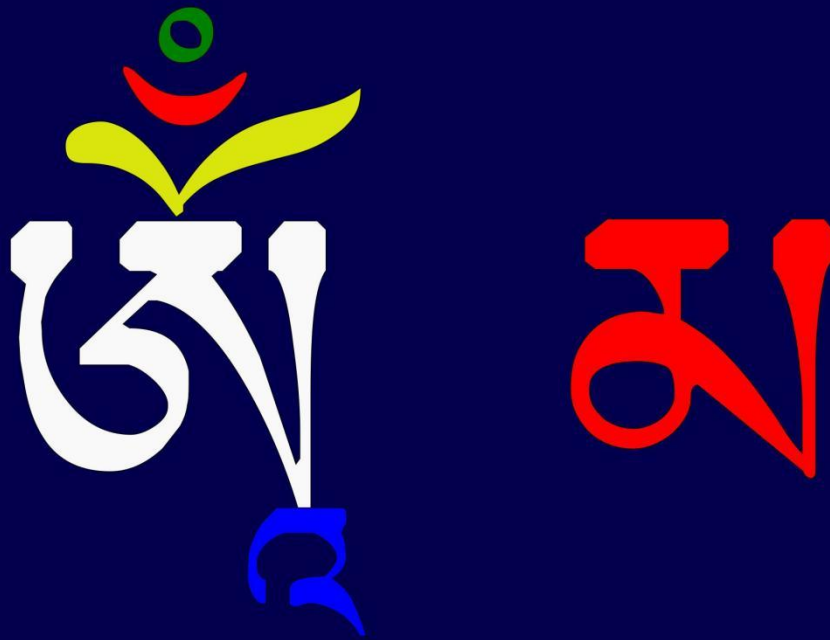
སྙིང་པོ་རྣམ་གསུམ་འཇའ་གྱི་འཕྲོ་འདུ་ནི།

**NYING PO NAM SUM
DZAB KYI TRON DÜ NI**

**Emanation and reabsorption of light
from the syllables of Three Heart Mantras:
[of Body of Truth, Body of Perfection, and Body of Emanation].**

ॐ

"A" syllable for SALEO
and DUTRISU practices



Five-colored "OM" and "MA" syllables
for MATRI practice

Kunzang Shenlha



ལ བོན་སྐྱའི་སྣང་པོ་ཀུན་བཟང་ཨ་གསལ་ལྷར་
འཇོག་གི་འཕྲོ་འདུ་ནི།

**BÖN KUI NYING PO KÜN ZANG A SAL TAR
DZAP KYI TRON DÜ NI**

**Emanation and reabsorption of light
from the syllables of heart mantra of Body of Truth
according to the Kunzang Asal [ritual].**

བདག་ཉིད་ཀུན་བཟང་དུ་གསལ་བའི་སྐྱགས་ཀར་ཉི་ཟླའི་

DAK NYI KÜN ZANG SAL WEI THUG KAR NYI DEI

I am Kuntu Zangpo, in my luminous heart on the sun and moon disks

དགྲིལ་འཁོར་གྱི་སྣང་དུ་ཤེལ་གྱི་བསྐྱེད་འདབ་བརྒྱུད་གྱི་དབུས་སུ་ཨ།

KYIL KHOR GYI TENG DU SHEL GYI PEMA DAP GYE KYI U SU A

there is a transparent, eight-petaled lotus. In its center there is the syllable A.

འདབ་བརྒྱུད་ལ་ཡི་གེ་འབྲུ་བརྒྱུད་ཐ་ལ་དོད་པ།

DAP GYE LA YI GE DRU GYE TRA LA DÖ PA

On its eight petals there are eight fine seed syllables,

གསལ་ལ་ཚོགས་པ། འོད་གྱི་ཡིག་འབྲུ་གྲེན་ལ་ལང་བར་བསྐྱོམ།

SAL LA DZOK PA/ Ö KYI YIG DRU GYEN LA LANG PAR GOM

luminous and perfect. These luminous seed syllables are upright. So we visualize.

ཨ་ཨྲྀ་ཧྲྀ། ཨྲ་ཨ་དཀར་ས་ལེ་འོད་ཨ་ཡི་ཨྲྀ་འདུ།

A OM HUNG Aa A KAR SA LE Ö A YAM OM DU

ཡིག་འབྲུ་རྣམས་ལས་འོད་ཟེར་གངས་མེད་པ་ཡར་འཕྲོས་ཏེ།

YIG DRU NAM LE Ö ZER DRANG ME PA YAR TRÖ TE

From the seed syllables, countless rays of light emanate upwards.

དབྱིངས་གྱི་རྒྱལ་བ་རྣམས་དང་བུམ་པ་དང་དགྲིལ་འཁོར་གྱི་སྣ་ཚོགས་ལ་མཚོན་པ་ཕུལ་བས།

YING KYI GYAL WA NAM DANG BUM PA DANG KYIL KHOR GYI

LHA TSOK LA CHO PA PHUL WE

Having made offerings to the residing in space Victorious Ones,
bumpas and assemblies of mandala deities,

སྐྱགས་དམ་གྱི་རྒྱུད་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་ནས།

THUK DAM GYI GYU YONG SU KUL NE

The rays are completely renewing their heart samayas.

དེ་རྣམས་གྱི་སྐྱགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་གངས་མེད་བྱུང་ནས།

DE NAM KYI THUK KA NE Ö ZER DRANG ME JUNG NE

Countless rays of light emanate from the heart chakras of the deities,

ཁངག་ལ་བེམ་པས་དབང་བསྐྱར་བྱིན་བརྒྱབས།

DAG LA THIM PE WANG KUR CHIN LAB

having dissolved within me they bestow strength and blessings upon me.

མཚོག་མཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ་པར་བསམ།

CHOK THÜN MONG GI NGO DRUP MA LÜ PA THOB PAR SAM

I conceptualize that I am receiving all higher and ordinary siddhis.

འོད་ཟེར་མར་འཕྲོས་བྱི་སྣོད་ལྷའི་གཞུང་ཡས་ཁང་།

Ö ZER PHAR TRÖ CHI NÖ LHEI SHEL YE KHANG

Rays of light emanate horizontally, transforming the outside world into a palace of deities.

ནང་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཀུན་བཟང་གི་སྐྱུ།

NANG CHU TAM CHE KÜN ZANG GI KU

All beings inhabiting it become the forms of Kuntu Zangpo,

གྲགས་ཚད་ཐམས་ཅད་ས་ལེ་འོད་གྱི་སྐྱུ།

DRAK TSE TAM CHE SA LE Ö KYI DRA

all sounds become the sound of SALEO mantra,

དྲན་རྟོག་ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་ཡེ་ཤེས་སུ་གསལ་བར་གྱུར།

DREN TOG TAM CHE NAM PAR MI TOG PEI YE SHE SU SAL WAR GYUR

all thoughts are transformed into the luminosity of non-conceptual highest wisdom.

ཨོམ་ཧུང་། ཨ་ཨ་དཀར་ས་ལེ་འོད་ཨ་ཡི་ཨོམ་འདུཾ

A OM HUNG Aa A KAR SA LE Ö A YAM OM DU

ཨོམ་སྐྱུ་གསུམ་སྐུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་སྐྱོང་ཡངས་ན།

OM KU SUM LHUN GYI DRUP PEI LONG YANG NA

Om! In the vast space of spontaneously manifesting Three Enlightened Bodies

མ་སྐྱེས་མི་སྐྱེ་རང་བཞིན་སྐྱེ་མེད་ཨ།

MA KYE MI KYE RANG SHIN KYE ME A

There is the syllable "A", uncreated, unborn, having no independent existence.

མ་འགག་མི་འགག་ཡེ་ཤེས་རང་ཤར་ཨ།

MA GAG MI GAG YE SHE RANG SHAR A

"A" is self-emerging, unceasing primordial wisdom,

མ་འོང་མི་འགྲོ་གཉིས་མེད་མཐའ་བྲལ་ཨ།

MA ONG MI DRO NYI ME THA DRAL A

"A" is a nondual limitlessness, which does not come from anywhere and does not go anywhere,

དྲི་མེད་འོད་གསལ་སྐྱིབ་པ་མེད་པའི་ཨ།

DRI ME Ö SAL DRIB PA ME PEI A

"A" is stainless clear light free from all obscurations,

འདེག་སྐྱུད་སྐྱུ་ཕྱ་བེག་ལེ་འདུས་པའི་ཨ།

DEK DÜ KU NGA THIG LE DÜ PEI A

"A" is an elevated assembly of *tigles* of Five Enlightened Bodies.

ཨ་ལས་ཨ་སྐྱོས་འཕྲོ་འདྲའི་མཚན་པ་འདྲ།

A LE A TRÖ TRO DUI CHO PA DI

Emanation and re-absorption of "A" syllables emerging from the main "A"

འོད་དཀར་གནས་འཛིན་སྐུ་ལ་མཚན་པ་འབྲུལ།

Ö KAR NE DZIN KU LA CHO PA BUL

I offer to You, o Okar Nedzin¹!

ཁྱེད་གྱི་ངང་ཚུལ་གཤེན་ལ་གནས་པར་མཛོད།

KHYE KYI NGANG TSUL SHEN LA NE PAR DZÖ

Make me, shen, abide in Your fundamental nature!

ཨ་ཨྲོ་ཧྲུྂ། ཨ་ཨ་དཀར་ས་ལེ་འོད་ཨ་ཡི་ཨྲོ་འདྲ།

A OM HUNG Aa A KAR SA LE Ö A YAM OM DU

(Here we perform mantra accumulation.)

ཨ་ཀུན་བཟང་ཐུགས་ལས་སྐྱུ་ལ་པའི་ཡི་གེ་ནི།

A KÜN ZANG THUG LE TRUL PEI YI GE NI

"A" is a syllable that magically emanates from the heart of Kuntu Zangpo,

ཨ་རིང་ངོ་བོ་གཡོ་བ་མེད།

A RING NGO WO YO WA ME

the long "A" is immovable essence,

ཨ་ཐུང་རང་བཞིན་སྐྱེ་བ་མེད།

A TUNG RANG SHIN KYE WA ME

the short "A" is unborn self-existence,

དཀར་བ་བག་ཆགས་སྐྱོན་དང་བྲལ་

KAR WA BAK CHAK KYON DANG DRAL

"KAR" is freedom from the defects caused by karmic imprints,

ས་ལེ་མཚན་མ་རྩེ་གཉིས་མེད།

SA LE TSEN MA TSE NYI ME

"SA LE" is the non-dual apex of everything what can be defined,

འོད་ནི་སློ་རྟོག་སེམས་སྲུ་གོལ།

Ö NI LO TOK SEM SU DROL

"O" is the mind, free from conceptual thoughts,

ཨ་འི་ནམ་གོལ་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ།

A NI NAM DROL DE PEI YUL

"A" is residing in the dimension of complete freedom,

ཡི་ནི་ཡེ་ཤེས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱང་།

YAM NI YE SHE KYE PEI LUNG

"YAM" is the wind that evokes primordial wisdom,

ཨྲོ་ནི་སྐུ་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ།

OM NI KU NGA YE SHE NGA

"OM" is Five Enlightened Bodies and Five Wisdoms,

འདུ་ནི་སེམས་ཉིད་ཐིག་ལེ་གཅིག།

DU NI SEM NYI THIG LE CHIK

"DU" is the sole *thigle* of nature of mind.

སྙིང་པོ་ཨ་དཀར་གསལ་བའི་འཇམ་མཚོད་འདི།

NYING PO A KAR SAL WE DZAP CHO DI

These explanations of meaning of the syllables
of the heart mantra of luminous "A"

འོད་དཀར་གནས་འཛིན་སྐུ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ།

Ö KAR NE DZIN KU LA CHO PA BUL

I offer it to You, o Okar Nedzin!

ཁྱེད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གཤེན་ལ་གནས་པར་མཛོད།

KHYE KYI NGANG TSUL SHEN LA NE PAR DZÖ

Make me, shen, abide in your fundamental nature!

ཁྱེད་ཀྱི་ངང་ཚུལ་གཤེན་ལ་གནས་ནས་ཀྱང་།

KHYE KYI NGANG TSUL SHEN LA NE NE KYANG

And when I, shen, will be abiding in your fundamental nature –

རང་རིག་ཡེ་ཤེས་ཁོང་ནས་འཆར་བའི་དངོས་གྲུབ་སྣོལ།

RANG RIG YE SHE KHONG NE CHAR WEI NGO DRUP TSOL

Bestow siddhi upon me so that the highest wisdom of self-awareness
may arise within me!

ཨ་ཨྲྀ་ཧྲྀ། ཨ་ཨ་དཀར་ས་ལེ་འོད་ཨ་ཡེ་ཨྲྀ་འདུ།

A OM HUNG Aa A KAR SA LE Ö A YAM OM DU

Tonpa Shenrab yab-yum
and six *dulshen*



རྩོགས་སྐུའི་སྒྲིང་པོ་རྣམས་ཚོག་རིན་ཚེན་སྒྲོན་མ་
ལྷར་འཇོག་གྱི་འཕྲོ་འདུ་ནི།

**DZOG KUI NYING PO DE CHOG RIN CHEN DRON MA
TAR DZAP KYI TRON DÜ NI**

**Emanation and reabsorbtion [of light
from the syllables] of heart mantra of Body of Perfection
according to the Dechok Rinchen Dronma [ritual].**

བདག་ཉིད་སྒྲོན་པའི་སྐྱགས་ཀ་རུ།

DAG NYI TÖN PEI THUG KA RU

I am Tonpa [Shenrab], in my heart

ཚོ་རིན་ཚེན་ལྷར་བརྒྱད་ལ།

TSITA RIN CHEN ZUR GYE LA

there is an octagonal precious chita².

གཞུང་ཚོན་འོད་གྱི་གུར་ནང་ན།

SHA TSON Ö KYI GUR NANG NA

In a tent made of rainbow light,

བསྐྱེ་ཉི་ཟེའི་གདན་སྤེང་དུ།

PEMA NYI DEI DEN TENG DU

on lotus seat, on the sun and moon discs

ཁ་དོག་ལྷ་ལྷན་མྱོ་གཅིག་ལ།

KHA DOK NGA DEN OM CHIK LA

there is a five-colored "OM" syllable,

བསྐྱེན་སྐྱགས་འབྲུ་བརྒྱད་གཡས་སུ་འཁོར།

NYEN NGAK DRU GYE YE SU KHOR

around which eight seed syllables of the heart mantra
are rotating in counterclockwise direction.

ཡུམ་གྱི་སྐྱགས་ཁར་བསྐྱེའི་སྤེང་།

YUM GYI THUK KHAR PEMEI TENG

In the heart of my *yum*³ partner on the lotus,

ཉི་མའི་གདན་ལ་མ་གཅིག་བསྐྱེད།

NYI MEI DEN LA MA CHIK KYE

on the seat of the sun disk syllable "MA" appears,

བསྐྱེན་སྐྱགས་འབྲུ་བརྒྱད་གཡོན་དུ་འཁོར།

NYEN NGAK DRU GYE JÖN DU KHOR

around which eight seed syllables of the heart mantra are rotating in clockwise
direction.

ངག་ཏུ་བརྒྱུ་པ་འདི་ཉིད་བྲང་།

Here we recite the mantra with definition.

ཨོཾ་མ་ཏི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།

OM MA TRI MU YE SA LE DU

ཅེས་པས་སྤྲལ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

CHE PE NGAK LE Ö ZER TRÖ

Rays of light emanate from the mantra

ཡབ་ཡུམ་སྤྲལ་ཁར་ལུ་གུ་རྒྱུད།

YAB YUM THUK KAR LU GU GYU

and create a cord between the hearts of *yab* and *yum*

[in visualization of ourselves and our partner as the deities].

ཡར་འཕྲོས་བདེར་གཤེགས་སྤྲལ་དམ་རྒྱུད།

YAR TRÖ DER SHEK THUK DAM KANG

The rays spread upwards and renew the heart *samayas* of *sugatas*⁴.

པར་འཕྲོས་འདུལ་རྒྱལ་སྤྲལ་ཀར་ཐེམ།

PHAR TRÖ DUL DRUK THUK KAR THIM

The rays spread horizontally and dissolve in the heart chakras of the six *dulshen*⁵.

འདུལ་རྒྱལ་སྤྲལ་ཀར་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

DUL DRUK THUK KAR Ö ZER TRÖ

Rays of light emanate from the heart chakras of each *dulshen*

རིགས་རྒྱལ་ཞིང་ཁམས་སྣོད་བཅུད་སྤྲལ།

RIG DRUK SHING KHAM NÖ CHU JANG

and purify six realms of cyclic existence together with the beings that inhabit them.

ཐམས་ཅད་སྒྲིང་བོའི་སྒྲ་དབྱངས་སྒྲོགས།

TAM CHE NYING PÖI DRA YANG DROK

Everything becomes the sound of the heart mantra's melody:

གཟུགས་སྣང་ཐམས་ཅད་བདེར་གཤེགས་སྒྲ།

ZUK NANG TAM CHE DER SHEK KU

all forms become the forms of buddhas,

གྲགས་ཚད་ཐམས་ཅད་སྒྲིང་བོའི་སྒྲ།

DRAK TSÖ TAM CHE NYING PÖI DRA

all sounds become the sounds of the heart mantra,

བྲན་རྟོག་ཐམས་ཅད་བདེར་གཤེགས་སྤྲལ།

DREN TOK TAM CHE DER SHEK THUK

all conceptual thoughts become the [pure] mind of *sugatas*.

དེ་ལས་འོད་ཟེར་མདུན་དུ་འཕྲོས།

DE LE Ö ZER DÜN DU TRÖ

From their [heart chakras], rays of light spread forwards

བུམ་པ་དགེལ་འཁོར་ལྷ་ལ་ཕོགས།

BUM PA KYIL KHOR LHA LA PHOG

And touch the *bumpa*, the mandala, and the deities.

བྱིན་ལྷབས་འོད་ཟེར་བདག་ལ་ཐེམ།།

CHIN LAB Ö ZER DAG LA THIM

The rays of light of blessing dissolve in me.

ལམ་འཕྲོས་གནམ་རི་ས་བྲག་དང་།

PHAR TRÖ NAM RI SA DRAK DANG

As a result of this horizontal spreading [of light], the sky, mountains, earth, and rocks,

སྣོད་བཅུད་ཞིང་ཁམས་ཀྱན་སྐྱུང་ནས།

NÖ CHU SHING KHAM KÜN JANG NE

the whole world and the beings inhabiting it are being purified

ལྷ་དང་ལྷ་མོའི་སྐྱ་ཅུ་གྱུར།

LHA DANG LHA MÖI KU RU GYUR

and transform into the forms of gods and goddesses.

ཤམས་ཅད་སྒྲིང་བོའི་སྒྲ་དབྱངས་སྒྲོགས།

TAM CHE NYING PÖI DRA YANG DROK

Everything becomes the sound of the heart mantra's melody.

ལམ་འཕྲོས་ངན་སོང་གནས་སྣོད་ནས།

MAR TRÖ NGEN SONG NE TONG NE

[Rays of light] spread downwards and empty bad worlds⁶,

ཤར་བར་མངོན་སངས་རྒྱས་པར་བསམ།

THAR PAR NGON SANG GYE PAR SAM

all beings are becoming free and are becoming actual buddhas. So we visualize.

འཕྲོ་འདྲའི་རིམ་པ་གོང་ལྷར་བསྐྱོམ། བརྒྱ་སྒྲིང་ཁི་འབུམ་གངས་སུ་བགྱང་།

We meditate on the stages of emanation and reabsorption as described above. We accumulate 100, 1000, 10000 or 100000 repetitions.

སྐབས་སུ་བསྐྱོད་པ་འདི་ལྷར་འབུལ།

From time to time we offer such glorification prayer:

ཨོཾ་མ་ཏི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།།

OM MA TRI MU YE SA LE DU

ཨོཾ་རིན་ཆེན་མངོན་པའི་ཕོ་བྲང་གི།

OM RIN CHEN DZE PEI PHO DRANG GI

Om! In the beautiful precious palace,

ཉི་ཟླ་པ་ལྷའི་གདན་སྒྲིང་ན།

NYI DA PEMEI DEN TENG NA

on a lotus seat, on the sun and moon discs

ལྷུལ་བ་ཡབ་ཡུམ་གཙུག་ལོན་ལ།

GYAL WA YAB YUM TSO KHOR LA

the Victorious One in *yab-yum* union resides, the main deity with the retinue.

འཇམ་དང་སྒྲིང་པོའི་མཚན་པ་འབྲུལ།

DZAP DANG NYING PÖI CHO PA BUL

O deities! I offer You this glorification of syllables and mantra!

ལྷགས་རྗེས་དགོངས་ལ་བཞེས་སུ་གསོལ།

THUK JE GONG LA SHE SU SOL

please accept it thinking of me with compassion!

འབདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི།

DAK DANG THA YE SEM CHEN GYI

Mine and of limitless sentient beings

འག་ཆགས་སྐྱིབ་པ་བྱང་བར་མཛོད།

BAK CHAK DRIB PA JANG WAR DZÖ

obscurations of karmic traces let be purified, do so!

མཚན་དང་མཐུན་མོང་དངོས་སྐྱབ་ཕྱོལ།

CHOK DANG THÜN MONG NGO DRUP TSOL

Bestow upon us higher and ordinary siddhi!

ཨོཾ་མ་ཏི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདྲ།

OM MA TRI MU YE SA LE DU

(Here we accumulate the mantra)

ཨོཾ་ནི་ལྷུལ་བ་ཡབ་ཀྱི་མཁའ།

OM NI GYAL WA JAB KYI KHA

"OM" is the space of Victorious Father,

མ་ནི་བ་ག་ཡུམ་གྱི་སྐྱོང་།

MA NI BA GA YUM GYI LONG

"MA" is the womb of the space of Mother,

ཏི་ནི་མུ་ཚོ་ལྷུ་ག་སྐྱ།

TRI NI MU CHO DEM DRUG KU

"TRI" is Mucho Demdrug,

ཚ་བྱང་དམུལ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོབ།

TSA DRANG NYAL WEI DUG NGAL KYOP

who protects from the suffering of hot and cold hells.

མུ་ནི་གསང་བ་ངང་རིང་སྐྱ།

MU NI SANG WA NGANG RING KU

"MU" is Sangla Ngangring,

འགྲོས་སྐྱོམ་ཡི་དུགས་དམུལ་འཕོང་སེལ།

TRE KOM YI DAG UL PHONG SEL

who purifies the hunger and thirst of hungry ghosts.

ཡེ་ནི་ཏི་སངས་རང་ཞིའི་སྐྱེ།

YE NI TI SANG RANG SHI KU

"YE" is Tisang Rangshi,

འབྲུག་ལོང་སྐྱེན་སྐྱེན་སྐྱེན་ལ་འཇོམས།

JOL SONG LEN KHUG MÜN PA JOM

who subdues the dumbness and gloom of the animals' minds.

སེམས་ལྷན་ལྷན་སྐྱེད་ལ་རྗེ།

SA NI DRA JIN PUNG PA JE

"SA" is noble Drajin Pungpa,

འབྲུག་འཕོང་མི་ཡི་འདོད་ལ་སྐྱོང་།

DREL PHONG MI YI DÖ PA KONG

who purifies the constant excess of activities and poverty of humans and fulfills their wishes.

ལེ་ནི་ལྷེ་རྒྱལ་པར་བཅོན་ཏེ།

LE NI CHE GJAL PAR TSEN TI

"LE" is Chegyal Partsenti,

འཇམ་བཅོད་ལྷ་མིན་བཅོན་ར་བཤེག།

THAB TSÖ LHA MIN TSON RA SHIK

who destroys conflicts and the imprisonment of demigods.

འདུ་ནི་ཡེ་གཤེན་གཙུག་ལྷན་སྐྱེ།

DU NI JE SHEN TSUK PHÜ KU

"DU" is Jeshen Tsukpu,

ལེ་ལོ་པམ་ལྷན་བཅོན་འགྲུས་བསྐྱེད།

LE LO PHAM TUNG TSÖN DRU KYE

who purifies gods from laziness, loss and fall into nether worlds, and ignites diligence.

འོད་ཟེར་པར་འཕྲོས་ཚུར་འདུས་པ།

Ö ZER PHAR TRÖ TSUR DÜ PA

The rays of light emanate sideways horizontally and return back,

འབདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེབ་པ་སྐྱེད།

DAG SHEN NYI KYI DRIB PA JANG

purifying the obscurations of me and others.

འོད་ཀྱི་ཉག་ཐག་ལྷ་གུ་རྒྱུད།

Ö KYI NYAG THAG LU GU GYU

Looping streams of light⁷

འབདེར་གཤེགས་གཙོ་འཁོར་རྣམས་ལ་འབུལ།

DER SHEK TSO KHOR NAM LA BUL

I offer to You, o main sugata together with Your retinue!

བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ལ་བཞེས་སུ་གསོལ།

CHIN GYI LOB LA SHE SU SOL

Accept this offering with blessings, I pray!

རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་གནས་སྣང་ནས།

RIG DRUK KHOR WEI NE TONG NE

Let the worlds of the six types of sentient beings of samsara become empty,

།ཐར་པར་མངོན་སངས་རྒྱས་པར་ཤོག།

THAR PAR NGON SANG GYE PAR SHOK

let everyone become liberated and become a realized buddha!

ཨོཾ་མ་ཌི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདྲ།

OM MA TRI MU YE SA LE DU

ཅས་པས་དུས་དྲུག་རྒྱབས་སུ་འབུལ།

So we offer during the six periods of day and night.

Tonpa Shenrab



ལ ལྷུལ་སྐུའི་སྒྲིང་པོ་སྐྱིབ་སྐྱོངས་ལུན་སེལ་སྐོན་མ་
ལྷར་འཇོབ་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་ནི།

**TRUL KUI NYING PO DRIB JONG MÜN SEL DRON MA
TAR DZAP KYI TRON DÜ NI**

**Emanation and reabsorption [of light
from the syllables] of heart mantra of Body of Emanation
according to the Dribjong Munsel Dronma [ritual].**

འཕྲོ་འདུ་ལ་གསུམ། འཕྲོ་འདུ་དང་། འཇོབ་བགྲངས་ལུགས་སྐོན་པ་དང་། འཇོབ་བསྐྱོང་བའོ།
དང་པོ་རབ་འཛིང་མ་གསུམ། རབ་སེམས་ཉིད་ཀྱི་གནས་ལུགས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི།

In [this practice] of emanation and reabsorption there are three parts:

- 1) emanation and reabsorption itself;
- 2) explanation of the method of recitation and accumulation;
- 3) glorification of syllables.

The first part [of this practice] can be done in a higher, middle, or lower way.

The higher way is when the recitation performed in the state of fundamental nature of the mind.

[1. Emanation and reabsorbtion.

1.1.The higher way.]

ལྷན་གཞིའི་སྣང་ཆ་ནི་དབྱིངས།

KÜN ZHI TONG CHA NI YING

The aspect of emptiness of the universal base *kunzhi* is space,

རིག་པའི་གསལ་ཆ་ནི་ཡེ་ཤེས།

RIG PEI SAL CHA NI YE SHE

the aspect of luminosity of *rigpa* is primordial wisdom,

རྩལ་འགག་མེད་ཐབས།

TSAL GAK ME THAB

ceaselessly flowing *tsal* energy is the method,

ངོ་བོ་སྣང་གསལ་ཤེས་རབ།

NGO WO TONG SAL SHE RAB

the essential nonduality of emptiness and luminosity is the highest wisdom.

སྐྱེ་འགག་མེད་པར་རང་ཤར་རང་གོལ་རྣམས་བདེ་བར་གཤེགས་པ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་བ་བསམ།

KYE GAK ME PAR RANG SHAR RANG DROL NAM DE WAR SHEK PA

SAM GYI MI KHYAB PA SAM

Everything self-appears and self-liberates beyond being born and disappearing, this is the true state of sugata. So we think.

དེ་ཡི་ངང་ལས་མ་གཞོན་པར་བརྒྱས།

DE YI NGANG LE MA YÖ PAR DE

From this state we recite the mantra without distractions.

འབྲིང་བསྐྱེད་རྫོགས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི།

1.2. The middle way is recitation according to the phases of generation and completion.

ལག་ལྷིང་མ་བཅོས་མཉམ་པའི་ངང་ལ།

SHI MA CHO NYAM PEI NGANG LA

From the state of equanimity of *kunzhi*, the universal base,

ཚང་མེད་བཞི་ལྡན་སྣང་རྗེ་བསྐྱེད་པས།

TSE ME SHI DEN NYING JE KYE PE

compassion encompassing the four immeasurables arises!

སྣང་གི་དགྲིལ་དུ་ཨ་དཀར་པོ་གཅིག་ལས་འོད་ཟེར་ཕར་འཕྲོས་

སེམས་ཅན་གྱི་སློབ་པ་སྤངས།

NYING GI KYIL DU A KAR PO CHIK LE Ö ZER PHAR TRÖ

SEM CHEN GYI DRIB PA JANG

In the center of my heart is the white syllable "A", from which the rays of light emanate horizontally and purify all the defilements of sentient beings.

ཚུར་འདུས་མྱོ་ཡེ་ཤེས་ལྡན་ལྡན་གཅིག་དུ་གྱུར་བར་བསམ།

TSUR DÜ OM YE SHE NGA DEN CHIK TU GYUR WAR SAM

When they return, they transform into the syllable "OM", embodying the five wisdoms. So we visualize.

དེ་ནས་ཐ་མ་ཡིན་ན།

1.3. The lower method of recitation.

ཁང་ག་ཉིད་གཤེན་རབ་སྐྱེ་མདོག་སྡོ་སངས་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་

གསེར་གྱི་ཆགས་ཤིང་བསྐྱེས་པ།

DAG NYI SHEN RAB KU DOK NGO SANG SHEL CHIK CHAK NYI

SER GYI CHAK SHING NAM PA

I am [Tonpa] Shenrab, I have a body of a light blue color, one face and two hands, I hold a golden *chakshing*⁸.

འི་རྒྱན་བརྩུ་གསུམ་གྱིས་བརྒྱན་པ་འཁོར་ལོ་རྩེབ་སྟོང་ལྡན་པའི་ཁྱིལ་

བཞུགས་པ་ཅིག་དུ་བསྐྱེད་པའི་འཕག་པ་གཡས་སུ་གཤེན་ལྷ་འོད་དཀར།

SHI GYEN CHU SUM GYI GYEN PA KHOR LO TSIP TONG DEN PEI TRI LA

SHUK PA CHIK TU KYE PEI TRAK PA YE SU SHEN LHA Ö KAR

There are thirteen ornaments of peaceful deities on my body. I reside on a throne that stands on a chakra with a thousand spokes.

Over my right shoulder is Shenlha Okar,

ལག་ལོན་དུ་སངས་པོ་འབུམ་ཁྱི།

YÖN DU SANG PO BUM TRI

over my left shoulder is Sangpo Bumtri,

སྤྱི་བོར་ས་ཁྱིག་ཨེར་སངས་བསྐྱེད་པ།

CHI WOR SA TRIG ER SANG KYE PA

Satrigh Ersang is over the crown of my head. So I visualize.

འཁོར་ལོ་སྤྱི་བཟུང་ལ་བདེ་གཤེགས་སྐྱིབ་སྤྱང་།
སྣ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་པའོ།

**KHOR LO TSIB TONG LA DER SHEK DRIB JANG
LHA TSOK NAM KYI KOR NE SHUK PEI**

I am surrounded by the assembly of sugata-deities, who reside on the thousand-spoked wheel and purify the obscurations.

སྐྱིང་གི་དྲུག་ཏུ་ཨོཾ་ལས་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཚོན་གང་བ་ལ་
སྐྱིང་པོ་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་ལྷ་ལ་དོད་པ་གསལ་ལ་མངོས་པ་
འོད་ཀྱི་ཡིག་འབྲུ་གྲེན་ལ་ལང་སྟེ་བསྐོར་བར་བསྐྱེད།

**NYING GI KYIL DU OM LE KUN TU ZANG PO TSON GANG WA LA
NYING PO YIG DRU NAM TRA LA DÖ PA SAL LA DZE PA
Ö KYI YIG DRU GYEN LA LANG TE KOR WAR KYE**

In the center of my heart, "OM" transforms into Kuntu Zangpo having the size of one *tson*⁹, surrounded by subtle, bright, and beautiful, vertically standing syllables of the heart mantra. So we visualize.

ཏེ་དག་ལས་འོད་ཟེར་པར་འཕྲོས་སེམས་ཅན་གྱི་སྐྱིབ་པ་སྤྱངས།

DE DAG LE Ö ZER PHAR TRÖ SEM CHEN GYI DRIB PA JANG

Rays of light emanate horizontally from the syllables and purify the defilements of sentient beings.

ཚུར་འདུས་བདག་སྤྱིད་ཀྱི་དུག་ལྡེ་བཅོམས་ནས་སྐུ་ལྡེ་ཡེ་ཤེས་ལྡེ་ཡི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར་ནས།

**TSUR DÜ DAG GYU KYI DUG NGA CHOM NE
KU NGA YE SHE NGA YI RANG SHIN DU GYUR NE**

Returning, the rays purify the stream of my consciousness from the five poisons and transform it into the self-existing Five Enlightened Bodies and Five Wisdoms.

འབདག་གིས་སྐྱིང་པོའི་སྐྱོ་སྐྱོགས་ཅམ་གྱིས་སྐྱིབ་སྤྱངས་སྣ་ཚོགས།

DAG GI NYING PÖI DRA DROK TSAM GYI DRIB JANG LHA TSOK

We recite the mantra for some time. Thanks to this the assembly of deities

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མེ་ཚུ་རླུང་ས་དོ་རི་བྲག་རྩེ་ཤིང་ནགས་ཚལ་ཀུན་གྱིས་སྐྱིང་པོའི་སྐྱོ་དི་རི་བཟླས་པར་བསམ།

**KHAM SUM SEM CHEN ME CHU LUNG SA DO RI DRAK TSI SHING NAK TSAL
KÜN GYI NYING PÖI DRA DI RI RI DE PAR SAM**

and the sentient beings of three worlds, as well as fire, water, wind, earth, mountains, rocks, grasses, and forests – all utter “di-ri-ri,” the sound of the heart mantra. So we visualize.

མོ་ཡིན་ན་བསྐྱོད་དབུས་སྤྱ། བདག་ཉིད་ས་ཉིག་ཨེར་སངས་བསྐྱེད་དགོས། གཞན་ཐམས་ཅད་འདྲའོ།།

If the practitioner is a woman, she must visualize herself as Satrig Ersang. Everything else remains the same.

མིག་གི་གཟུགས་མཐོང་ཚད་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྐྱ།

MIG GI ZUK TONG TSE TAM CHE DE WAR SHEK PEI KU

All forms seen by the eye are the forms of sugatas,

ཚིག་བས་སྐྱོ་ཐོས་ཚད་ཐམས་ཅད་སྐྱིང་པོའི་སྐྱ།

NA WE DRA THÖ TSE TAM CHE NYING PÖI DRA

all sounds heard by the ear are the sounds of heart mantra,

།སེམས་ལ་དྲན་ཚད་ཐམས་ཅད་ཀུན་བཟང་དགོངས་པར་བསམ་ལ། ལྷིང་པོ་བརྗོད།

SEM LA DREN TSE TAM CHE KÜN ZANG GONG PAR SAM LA

all thinking of my mind is the mind of Kuntu Zangpo.

Thinking in this way we recite the manta.

གཉིས་པ་སྤོང་པོ་བགང་ལྷགས་ནི།

2. Method of accumulation of the heart mantra.

བདག་གཞན་གསོན་ཤི་སྐྱབ་སྤྱང་དོན་དུ།

We recite to purify our own and others' defilements related to life and death:

ཨ་དཀར་ཨ་མད་དུ་ཉི་སུ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་མལ་མལ།

A KAR A ME DU TRI SU NAG PO SHI SHI MAL MAL

ཁར་ཚད་རྒྱུན་རྒྱུག་དོན་དུ་སྤྱི་དྲུག་བགཉགས་རྒྱུག་པའི་དོན་དུ་སྤྱི་དྲུག་སོགས་བརྗོད་གཞན་ཡང་མི་ནད་ལྷུགས་ནད་བྱད་ཁ་སངས་ལེན་སོགས་རང་རང་གང་འདོད་ཁ་བསྐྱར་བྱས་ལ། འདི་ཡི་མི་བརྗོད་གང་ཡང་མེད་དོ། འདི་ཡི་བསྐྱེན་ཚད་རབ་རྒྱན་དུ་བརྒྱས། འབྲིང་རྟོགས་མ་བྱུང་བར་དུ་རྒྱུབ། ཐ་མ་འབྲུམ་ཕྱག་སྤོང་ཕྱག་གངས་སུ་བཅས་བརྒྱས།

We add "SO HA" to repel obstacles, enemies, and obstructing forces. This mantra can also be recited as protection against disease of humans and livestock, protection against curses, frost, and hailstorms. There is nothing it can not reverse.

The higher method of mantra accumulation is constant recitation, the middle method is until the signs appear, and the lower method is to do 100000 or 1000 repetitions.

གསུམ་པ་འཛབ་བསྟོད་ནི།

3. Glorification of the syllables.

།ཨ་དཀར་སེམས་ཉིད་རྣམ་པར་དག་།

A KAR SEM NYI NAM PAR DAK

"A KAR" is absolutely pure nature of mind,

།ཨ་མད་ཡེ་ཤེས་འོད་དུ་གསལ།།

A ME YE SHE Ö DU SAL

"A ME" is the luminosity of primordial wisdom,

།དུ་ཉི་སུ་ཡིས་ངན་སོང་སྤྱོད་ས།།

DU TRI SU YI NGEN SONG JONG

"DU TRI SU" purifies bad worlds,

།ནག་པོ་ལས་ཀྱི་སྐྱེག་སྐྱབ་དག་།

NAG PO LE KYI DIG DRIB DAG

"NAG PO" cleanses misdeeds and defilements of karma,

།ཞི་ཞི་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཞི།།

SHI SHI KHOR WEI DUG NGAL SHI

"SHI SHI" pacifies the sufferings of samsara,

།མལ་མལ་བདེ་བའི་སེམས་དང་སྤྲོད།།

MAL MAL DE WEI SEM DANG DEN

"MAL MAL" is a mind possessing bliss,

སྐྱེ་རྒྱུ་ལོག་རྟོག་ཅུ་ཉ་འཛོམས།

SO HA LOG TOG RU TRA JOM

"SO HA" defeats Rutra¹⁰, the demon of distracting thoughts.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཞི་བྱེད་སྣོད་པོ་ཡིས།

DUG NGAL SHI JE NYING PO YI

Through this heart mantra, which pacifies suffering,

འཛོམས་བ་ངན་སོང་དོང་སྐྱུག་ནས།

KHOR WA NGEN SONG DONG TRUG NE

bad worlds of samsara are shaken to their very depths!

འགོ་རྣམས་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་སངས་རྒྱལ་ཤོག།

DRO NAM BÖN NYI YING SU SANG GYE SHOK

Let the migratory beings become buddhas in the space of nature of Bon!

Footnotes

¹**Okar Nedzin.** Another name of Kunzang Shenlha Okar.

²**Chita.** Tibetan transcription of Sanskrit word "chitta", which means "mind".

³**Yum.** In Tibetan, there are three forms of speech (speaking to people of higher status than ourselves, speaking to people of equal status, and speaking to people of lower status), each with its own vocabulary. The word "yum" means "mother" and is spoken with the greatest respect. It is used to refer to one's tantric partner, emphasizing her high status.

⁴**Sugata.** Nowadays there is no established way of translating the Tibetan word "dewarshakpa", which is often used in texts to refer to buddhas and literally means "one who had gone into bliss". Therefore, the Sanskrit equivalent "sugata", which has the same meaning, is used in this translation.

⁵**Dulshen.** Due to his great compassion towards sentient beings, Tonpa Shenrab emanates six deities. Manifesting themselves in the six worlds of samsara, they subdue the beings inhabiting these worlds in order to lead them on the path to liberation. In Tibetan, they are called "dul-shen", meaning "shen-subduers".

⁶**Bad worlds.** This term refers to three of the six worlds of cyclic existence: the world of hell, the world of hungry ghosts, and the world of animals. Sentient beings inhabiting these worlds experience a lot of suffering, which is why incarnation in these worlds is considered unfavorable for sentient beings.

⁷**Looping streams of light.** Rays of light sweep over the practitioner's chakras and those of his visualized partner, creating an intertwined loop of light.

⁸**Chakshing.** King's scepter in the Bon tradition.

⁹**Tson.** Tibetan measure of length, equal to the width of the last joint of the thumb (the one with the nail).

¹⁰**Rutra.** Tibetan transcription of the name of the Indian god of destruction Rudra, which in Buddhist tradition is used to describe demonic tendencies of mind.

