



༄༅། ལྷོ་བ་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་དེ་བྲོད་ལོ་མ་གྱོན་མའི་  
རྒྱུ་བ་ཐབས་བརྟུགས་སོ། །  
The Parnashavarī Sādhana  
from the Collected Works of Kyobpa Jigten Sumgön



## Contents

Refuge Prayer.....	07
The Four Immeasurables.....	08
The Seven Limbs .....	09
Visualization During Mantra Recitation .....	21
Concluding Ritual .....	23
Words of Auspiciousness .....	25
Aspiration prayer .....	26

## Foreword

This text is part of a new series of daily practices and prayers translated by the Rinchenpal Translation Project (RTP) which was initiated by me in February 2017.

The translation process follows three guiding principles: 1) The text closest to the original is used, 2) scribal errors in the text are corrected, missing elements included, and 3) translators adhere to a collaborative, standardized glossary of technical terms and strive to be sensitive to the context of the target language.

All translated texts are freely available on [www.drikungtranslation.com](http://www.drikungtranslation.com) for use at Drikung Kagyu centers world-wide. However, it is requested not to make unauthorized changes to the Tibetan or translated texts.

Suggestions for improvement are welcome and can be sent to [info@drikungtranslation.com](mailto:info@drikungtranslation.com).

With my prayers,



Drikung Kyabgön Chetsang Thinle Lhundup

**Serial No:** RTP006  
**Translation:** Rinchenpal Translation Project  
**Editor:** Casey Alexandra Kemp, MPhil  
**Translator:** Könchok Yeshe Metog  
**Design & Layout:** Khenpo Könchok Tamphel  
**Edition:** First Editon (2020)

[www.drikungtranslation.com](http://www.drikungtranslation.com), [info@drikungtranslation.com](mailto:info@drikungtranslation.com)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

༄༅། མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྦྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །  
འགོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་ཕག་མོ་གྲུ་བའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

*Liberating us from the diseases of samsara that never ends,  
with the ocean of great bliss of both samsara and nirvana  
you guide beings to the supreme awakening—  
glorious Phagmodrupa, I bow at your feet.*

རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སྦྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་ཁོད་མ། །  
ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ན། །འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོབ་ཕྱིར་ཅུང་ཟད་བྲི། །

*Glorious Goddess Parnashavarī, you liberate  
all others and myself from infliction of great harm.  
When we have taken refuge in you, sublime goddess,  
you will protect us from all dangers. Thus, I shall write these brief words.*

དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་ལྷར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྟེན་པ་དང་། རྒྱབ་པ་དང་། ལས་སྦྱོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གནས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་གནས་ཁང་ལྷག་དར་དང་།  
ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཏབ་ནས། མེ་ཉོག་བགམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བགམ་ཞིང་། མཚོན་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོན་དེ།  
ལྷན་བདེ་བའི་སྟངས་ཏུ་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བཞུགས་ཏེ། བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་གནས་ནས།

*Those who have purified their mind stream with certainty initially as described above,  
should engage in the approach, accomplishment, and activities of the deity:*

*At a well secluded place, you should make your dwelling very pleasant by sweeping it, sprinkling water, strewing flowers, and so forth.  
Place images of the goddess Parnashavarī and others east, then make abundant offerings and sit on a comfortable seat facing eastward.*

*In the meditation posture recite:*

༄། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུང་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །  
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

Refuge Prayer:

**sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la/ jang chup bar du dak ni kyap su chi/  
dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi/ dro la pen chir sang gyé drup par shok/**

In the Buddha, Dharma, and supreme assembly, I take refuge until awakening.  
Through the merit of practicing generosity and the other pāramitās,  
may I attain buddhahood for the benefit of beings.

། མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །  
 ལྷག་བསྐྱེད་དང་ལྷག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག ། ལྷག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
 ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

The Four Immeasurables:

**ma nam kha dang nyam pé sem chen tam ché de wa dang de wé gyu dang den par gyur chik/  
 duk ngel dang duk ngel gyi gyu dang drel war gyur chik/ duk ngel mé pé de wa dang mi drel war gyur chik/  
 nyé ring chak dang nyi dang drel wé tang nyom la né par gyur chik/**

May all mother sentient beings, limitless as space, have happiness and the causes of happiness.

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

May they not be separated from the happiness that is free from suffering.

May they dwell in equanimity, free from any bias of attachment or aversion.



། ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །རྗེས་སྤྱི་ལོ་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །  
དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བཟོའོ། །

The Seven Limbs:

**chak tsel wa dang chö ching shak pa dang/ jé su yi rang küI zhing söl wa yi/  
ge wa chung zé dak gi chi sak pa/ tam ché dzok pé jang chup chir ngo/**

Prostrating, offering, confessing,  
rejoicing, beseeching, and supplicating—  
I dedicate whatever slight virtue I have gathered  
for the complete awakening of all.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་བསགས་པའི་རྗེས་ལ།

*Having cultivated bodhicitta and accumulated merit, recite the following:*

ཨོ་སྣ་སྒྲ་མ་བྱུང་སྒྲ་མ་བྱུང་སྣ་སྒྲ་མ་བྱུང་ཨོཾ

ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན། ཚེས་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱོམས་པའི་ངང་ལས།

**om svabhāva shuddhāh sarva dharmāh svabhāva shuddho ham**

*This means that all phenomena are primordially completely pure by nature.*

རང་གི་ཤེས་པ་པོ་སེར་པོ་ཞིག་བྱུང་བར་བསམ་ལ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

**rang gi shé pa pam ser po zhik jung/ dé lé ö zer trö pé/**

*While meditating on this, imagine:*

My consciousness arises as a yellow **pam** syllable.

སེམ་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྦྱངས་ནས་འོད་ཟེར་དེ་ཚུར་འདུས་ནས།  
 ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཙོམ་ལྡན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་  
 དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།

**sem chen tam ché kyi né dang nö pa tso wo jé pé dik pa dang drip pa tam ché jang né ö zer dé tsur dü né/  
 sa bön gyi yi gé dé nyi la tim pé/ dé yong su gyur pa lé/ ké chik gi rang nyi chom den dé ma  
 ri trö ma dü sum gyi sang gyé tam ché kyi yum du gyur pa/**

From it, light rays radiate and purify the diseases and impairments of all beings in particular and all their wrong doings and obscurations in general. Thereafter the light rays return and dissolve into the seed syllable, which instantly transforms into the illustrious one, Parnashavarī, mother of all the buddhas of the three times.

སྐྱུ་མདོག་སེར་མོ་ཞལ་གསུམ་པ། དབུས་སེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡས་ཕྱོ་བ། ཕྱག་རྒྱ་པ། གཡས་དང་པོ་དོ་རྗེ།  
 གཉིས་པ་ན་དབྱ་སྒྲ་བསྐྱམས་པ། གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ། གཡོན་གྱི་དང་པོ་ཕྱིགས་མཚུབ་དང་ཞགས་པ།  
 གཉིས་པ་ཤིང་ལོའི་བམ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ།

**ku dok ser mo zhel sum pa/ ü ser wa/ yön kar wa/ yé ngo wa/ chak druk pa/ yé dang po dor jé/ nyi pa na dra ta nam pa/  
 sum pa na da nam pa/ yön gyi dang po dik dzup dang zhak pa/ nyi pa shing lö bam po/ sum pa zhu nam pa/**

My body has a yellow color and I have three faces. My central face is yellow, the left face white, and the right face blue. I have six arms. My lower right hand holds a vajra; the middle, a battle ax; and the upper, an arrow. My lower left hand displays the threatening mudra, holding a noose; the middle, a bundle of leaves; and the upper, a bow.

པརྫ་དཀར་པོའི་སྟེང་ན། མེ་དཔུང་འབར་བའི་ནང་ན་བལྟགས་པ།  
 དེའི་ཕྱགས་ཀ་ན་པོ་ལས་པརྫ་དང་ཟླ་བའི་སྟེང་ན་པོ་སེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱུན་བྲངས།

**pema kar pö teng na/ mé pung bar wé nang na zhuk pa/ dé tuk ka na pam lé pema dang da wé teng na  
 pam ser po lé ö zer trö pé/ rang zhin gyi né né yé shé pa chen drang/**

I am sitting on a white lotus in the midst of masses of fire. The **pam** syllable at my heart transforms into a lotus and moon, with a yellow **pam** syllable on top. From it, light rays radiate and invite the wisdom beings from their natural abode.

ཇོ་མོ་གློ་བུ་ལྷོ་ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དགྲེས་པར་བྱ་ཞེ།

**dza hūng bam hoh**

*Thus summon, absorb them, unite with them, and rejoice.*

གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐེམ། སྐར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་གི་སྣ་རིགས་ལྔ་འཁོར་བཅས་སྐྱེན་བྲངས།

**nyi su mé par tim/ lar yang tuk ké sa bön lé ö trö pé wang gi lha rik nga khor ché chen drang/**

We merge, becoming inseparable. Again, light rays radiate from the seed syllable at my heart,  
inviting the empowerment deities of the five families together with their retinues.

ཨོ་བརྩུ་ཀྱ་ལ་ས་བ་རི་སྣ་ར་བུའྲི་བྲ་བྲི་ཚྭ་སྣ་དྲ། བས་ཀེ་སྲི་བྲེ་འི་བར་མཚོད་པ་རྣམ་པ་ལྔས་ཡང་དག་པར་མཚོད་དེ།

*Perform the five offerings correctly:*

**om pantsa kula saporivāra pushpam pratīsa svāhā**

*And similarly with: dhūpam, ālokam, ghandam, naivedyam*

ཨོ་སའ་ཅ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་རྩུ་ཏུ་མྲོ། འཛེག་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དབང་གི་ལྷས་ཨོ་སའ་ཅ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་རྩུ་ཏུ་ས་མ་ཡ་ལྷི་ཡེ་རྩུ།  
 འཛེག་བྱམ་པའི་ལྷས་དབང་བསྐྱུར། ལྷ་གང་། ཇི་མ་དག་ལྷ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་ཀྱུ་བ་པས་དབུ་བརྒྱན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

**om sarva tathāgata abhi shintsatu mām/ zhé söl wa tap pé wang gi lhé/**

OM SARVA TATHĀGATA ABHI SHINTSATU MĀM.

With this, I request the empowerment deities to grant empowerment.

**om sarva tathāgata abhishekata samaya shrīye hūng/ zhé bum pé chü wang kur/ ku gang/  
 dri ma dak/ chu lhak ma lé dōn yō drup pé u gyen/ wang lha nam rang nyi la tim par gyur/**

OM SARVA TATHĀGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRĪYE HŪNG.

Thus, they bestow the empowerment with water from the vase,  
 which fills my body and purifies the defilements. The overflowing water transforms into Amoghasiddhi  
 as the crown ornament. The empowerment deities dissolve into me.

ཨོ་བེ་ཤ་ཙི་བཏུ་ཤ་ལ་རི་ས་བ་རི་ལྷ་ར་ཨུལྷི་བྲ་ཏུ་ཚུ་སྐྱ་དུ། བས་ཤུའི་བར་གྱིས་མཚོད།

*Offer with:*

**om pishatsi parna shavari saparivāra argham pratītsa svāhā**

*And similarly with: pādyam, pushpam, dhūpam, ālokaṃ, ghaṇḍam, naivedyam, śabda*

སྐྱ་གསུང་ལྷགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བཞབས་པ་དང་། དབང་བསྐྱར་བ་དང་། དབང་ཉགས་བསྐོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ལྷག་པར་བྱས་ནས། རྗེ་བཙུན་རི་བློད་ལོ་གྱོན་མའི་བསྟོད་པ་ཚོགས་བཅད་མ་ནི།

*After your body, speech, and mind have been blessed, you have been granted the empowerment, you have meditated on the symbol of empowerment, and so on, recite these verses of praise to the goddess Parnashavarī:*



ཚོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྲིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་དང་། །  
དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་ཐིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**chö ku dé wa chen pö kyil khor né/ yam la sok pa né kyi jik pa dang/  
dü min chi lé kyop par jé pa yi/ dön drup trin lé yum la chak tsel lo/**

Out of the mandala of dharmakāya’s great bliss,  
you protect against dangerous diseases such as epidemics  
and against untimely death—  
I pay homage to you, mother of wish-fulfilling activities.

བདུ་མེ་གདན་ལ་གསེར་མདོག་རི་ཁྲོད་མ། །རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་སྟོ་དང་དཀར། །  
 དབུ་སྐྱ་ཐོར་ཚུགས་གཟི་བརྗིད་ལྡན་བ་ཡི། །དངོས་གུབ་སྟོ་མའི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**pemé den la ser dok ri trö ma/ tsa wé zhel ser yé yön ngo dang kar/  
 u tra tor tsuk zi ji den pa yi/ ngö drup lha mö ku la chak tsel lo/**

Golden-colored Parnashavarī, sitting on a lotus seat,  
 your main face is yellow, the right face blue, and the left face white,  
 your hair is bound up in a topknot, and you are full of splendor—  
 I pay homage to the divine form of the goddess who grants accomplishments.

ཡེ་ཤེས་ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཙམ་ལྡན་འདས། །དུས་མཐའི་མེ་དབུང་ལྷ་བུའི་སྐྱོང་དགྲིལ་ན། །  
 ཞལ་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་འཇིགས་བྱེད་ལྷོ་མོའི་ཞལ། །ཞབས་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱམ་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**yé shé tuk jé dak nyi chom den dé/ dü té mé pung ta bü long kyil na/  
 zhel sum chak druk jik jé tro mö zhel/ zhap nyi kyang kum dzé la chak tsel lo/**

Illustrious one, you are the embodiment of wisdom and compassion,  
 you dwell in the midst of masses of fire, which is burning like the fire at the end of time;  
 with your three faces and six arms, you look terrifying and wrathful—  
 I pay homage to you, who has one leg outstretched and the other bent.

རི་རྫོང་ལོ་མ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི། །མདའ་གཞུ་དག་སྟེ་ཤིང་ལོའི་བམ་པོ་འཛིན། །  
 རྟོགས་མཚུབ་དོ་རྗེ་བསྐྱམས་པའི་ག་ལ་རི། །ཡུམ་ཆེན་འགོ་བའི་མགོན་ལ་བྱུག་འཆོལ་ལོ། །

**ri trö lo ma ku la nam pa yi/ da zhu dra ta shing lö bam po dzin/  
 dik dzup dor jé nam pé sha wa ri/ yum chen dro wé gön la chak tsel lo/**

Wearing a robe of leaves, holding a bow and arrow,  
 a battle ax, and a bundle of leaves,  
 Parnashavarī, you display the threatening mudra and hold a vajra—  
 I pay homage to you, great mother, protectress of beings.

ལྷས་དམིགས་ནི། རི་བྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྔའི་ཐུགས་ཀ་ནས་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱན་བབ་པས།  
 རང་ཉིད་གྱི་ལྷས་བདུད་ཚིའོ་མ་ལྷ་བྱས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་། དེས་རྗེས་པ་དང་རྗེས་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་སེམས་གཏང་ཅིང་།

### Visualization During Mantra Recitation:

**ri trö lo ma gyön mé u gyen gyi gyel wa rik nam pa ngé tuk ka né dü tsi chu gyün bap pé/  
 rang nyi kyi lü dü tsi o ma ta bü kheng par gyur/**

The crown of myself as Parnashavarī consists of the five victorious ones.  
 From their hearts flow streams of milky nectar, filling my body.

*Thus visualize. In this way, all wrong doings and obscurations are purified. Focus on that and then recite as many times as you can:*

ཨོ་པི་ཤ་ཙེ་པཎ་ཤ་ཕ་རི་སའ་ལྷ་རི་བྲ་ཤ་མ་ནི་ཧྱུྃ། ཅི་རུས་ཐུ་བལྷས་པ་ནི་བདག་བསྐྱེད་བའོ།།

**om pishatsi parna shavari sarva mārī prasha mani hūng/** *This protects oneself.*

གཞན་སྤྱང་བ་ནི། དུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ། རང་རི་ལྷར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གསེགས་པ་དང་། རྗེ་བཙུན་མས་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་  
གང་བར་བསམ་ལ། བདུད་རྩིའི་རྒྱན་བབས་པས། རྣམ་པའམ། དུལ་རིས་སམ། རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་། རྣམ་དང་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་

བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས།

*Protecting all others:*

**yül ri dang gyel kham sam/ rang ji tar dö pa zhin du rik nga dé war shek pa dang/ jé tsün mé nam kha tam ché gang /  
dü tsi gyün bap pé/ né pa'am/ yül ri sam/ gyel kham gang zhing/ né dang nö pa tam ché zhi war gyur/**

*Visualize:* In a region, a country or wherever I wish, the whole space is filled with the five sugatas and the goddess Parnashavarī. From them, streams of nectar flow down, fill the bodies of the diseased, the region or country, and all diseases and harms are pacified.

*Focus on this visualization and then recite as many times as you can:*

ཨོཾ་བི་ཤ་ཙེ་པ་ཤ་ཤ་ལ་རི་སའ་མ་རི་བྲ་ཤ་མ་ནི་ཧྱུྃ། བཟུངས་པ་ཅི་རུས་སུ་ཟླ།

**om pishatsi parna shavari sarva mārī prasha mani hūng**

མཇུག་ཚོག་ནི། ཨོ་པི་ཤ་ཙེ་པ་རྩ་ཤ་ལ་རི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་རྩོ་བྲ་ཏུ་རྩོ་སྣ་དུ། བས་ཤེད་འི་བར་གྱིས་མཚོད།

### Concluding Ritual:

*Offer with:* **om pishatsi parna shavari saporivāra argham pratīsa svāhā**

*And similarly with:* **pādyam, pushpam, dhūpam, ālokaṃ, ghandam, naivedyam, shabda**

ཚོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཚེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། །  
དུས་མིན་འཚེ་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་ཕྱིན་ལས་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད། །ཅེས་དང་།

**chō ku dé wa chen pō kyil khor né/ yam la sok pa né kyi jik pa dang/  
dü min chi lé kyop par jé pa yi/ dön drup trin lé yum la chak tsel tö/**

Out of the mandala of dharmakāya’s great bliss,  
you protect against dangerous diseases such as epidemics and against untimely death—  
I pay homage and offer praise to you, mother of wish-fulfilling activities.

མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་། །གང་ཡང་བདག་ཚོངས་སློ་ཡིས་ནི། །

བགྱིས་པ་དང་ནི་བགྱིད་བསྐྱལ་གང་། །དེ་ཀུན་བྱིད་ཀྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །ཞེས་བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱ།

**ma jor pa dang nyam pa dang/ gang yang dak mong lo yi ni/ gyi pa dang ni gyi tsel gang/ dé kün khyö kyī zö par söl/**

Whatever I could not procure, whatever was deteriorated, and whatever I did with a deluded mind or made others do—  
may you forgive all that. *Thus request forgiveness and recite the hundred-syllable mantra:*

ཨོ་བརྗེ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤྲ་ལ་ཡ། བརྗེ་སདྲ་དེ་ལོ་པ། དེ་ལྷོ་འོ་མེ་ན་མ། སུ་དོ་འོ་མེ་ན་མ། སུ་པོ་འོ་མེ་ན་མ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ན་མ། སམ་སི་རྗེ་མེ་མ་ཡཱུ།  
སམ་ཀཱ་སུ་ཅ་མེ་ཅི་ཏྟེ། རྗེ་ཡེ་ཀུ་རྩ་རྗེ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོཾ རྗེ་ག་མན་སམ་ཏ་སྤྲ་ག་ཏ། བརྗེ་མེ་མུ་རྗེ། བརྗེ་ན་མ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་སདྲ་ཞུཾ

**om vajra satva samaya/ manu pālaya/ vajra satva tvenopa/ tishṭ'a dridho me bhava/ suto shyo me bhava/ supo shyo  
me bhava/ anu rakto me bhava/ sarva siddhim me prajatsa/ sarva karma sutsa me cittam shreya kuru hūng/  
haha haha hoh/ bhagavan sarva tathāgata/ vajra mā me muntsa/ vajrī bhava/ mahā samaya satva āh/**



བཀྲ་ཤིས་ནི། སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་སྐྱ་མ་དམ་པ་ཡིས། །  
 བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །རི་བྲོད་ལོ་གྲོན་ལྷ་མོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །

Words of Auspiciousness:

**sang gyé kün gyi ngo wor gyur pa yi/ dor jé chang chen la ma dam pa yi/  
 dak dang kham sum sem chen ma lü pa/ ri trö lo gyön lha mö tra shi shok/**

May the great Vajradhara, the true lama,  
 who is the essence of all buddhas,  
 grant the auspiciousness of the goddess Parnashavarī  
 to all beings of the three realms without exception and to myself.

མོན་ལམ་ནི། རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། རྫོལ་བྱེད་དཔལ་ལྡན་རྗེ་བཙུན་རི་བློད་མ། །  
 ལྷ་མོ་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གུར་ནས། །འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་རྫོབ་པར་མཇོང་དུ་གསོལ། །ཞེས་བསྐྱོན་བྱ།

Aspiration prayer:

**rang zhen jik pa chen pö nyen pa lé/ dröl jé pel den jé tsün ri trö ma/  
 lha mo chok la kyap su song gyur né/ jik pa kün lé kyop par dzé du söl/**

Glorious goddess Parnashavarī, you liberate  
 all others and myself from the infliction of great harm.  
 Having taken refuge in you, sublime goddess,  
 please protect us from all dangers.

*Thus recite the dedication and aspiration prayers.*

མདོར་བཟུ་ན། རྒྱུད་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྣང་རྗེ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ལོ་ནའོ། །བརྗེ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱུར་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མའི། །ཉམས་ལེན་རྩལ་  
 ཟད་འཛིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གཞོན་པ་དེ་ལས་ཐར་སྦྱར་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གེར་བཀོད་པས་བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཐོབ་ཤོག །རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་  
 ཡོངས་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོན་ལུང་པས་ལྷན་པ་རྗེས་སོ། །

*In brief, the practice of Parnashavarī is certain to be accomplished by a pure mind stream, love, compassion, bodhicitta, and a very clear samādhi.  
 In a situation of infliction of great harm, I was freed from dangers by doing the practice of the goddess Parnashavarī, the mother who is the  
 embodiment of love. Therefore, recalling her kindness, I have composed this practice. By this means, may all achieve supreme awakening!  
 This completes the practice method of supplicating the goddess Parnashavarī, requested by Thölungpa, the great spiritual friend of everyone.*

ཞེས་པ་འདི་དང་འཇོམ་སྒྲིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་སྐབས་སུ། འབྲི་གྲུང་ཤོསྟོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན། གང་གིས་མཛད་  
པའི་རི་ཁྲོད་ལོ་གྲོན་མའི་རྒྱབ་ཐབས་ཉིང་ཁུ་ལག་ཕྱོགས་བསྐྱེགས་སུ་བསྐྱེབས་པ་འདིས། ཡམས་ནད་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་མཐའ་དག་ཆེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་བུང་གོ་  
འཕང་མཚོག་ལ་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་དགྲི་བར་གྱུར་ཅིག་གྱ། །ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གྲུང་ཤོསྟོབ་པ་ཚོས་སྒྲིང་དུ་རབ་གནས་ལྷགས་བྱི་ ༢༠༢༠ ལོར་ཚོ་འབྲུལ་རྒྱ་བའི་ཡར་ཚོས་ ༡༥ ལ་ཤ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གྲུང་པ་འབྲིན་ལས་ལྷན་  
གྲུབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་སྐྱར་ཞིང་། རིག་མཚུང་ནད་དཀོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བགྱིས་སོང་བས། དགོ། དགོ། དགོའོ། །

*At present, all regions of the world are affected by a terrible epidemic. May this compilation of the quintessences from the Parnashavarī sādhanas written by Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, arranged accompanied by single-minded supplications to him, first of all pacify the epidemic, and furthermore, the karmic, afflictive, and cognitive obscurations, and joyfully lead us to the supreme state of complete awakening.*

*This was well-arranged by Gyalwa Drikungpa Tingle Lhundrup in the American Drikung Centre Kyobpa Chöling in the Iron Mouse Year 2020 on the fifteenth day of the month of miracles and entered into the computer by Könchog Chöwang.*

*May it be virtuous!*

