



༄༅། །སློབ་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྱིན་མའི་
སྐབ་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

The Parnashavarī Sādhana
from the Collected Works of Kyobpa Jigten Sumgön



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 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.

With my prayers,

Drikung Kyabgön Chetsang Thinle Lhundup

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

Serial No: RTP006

Translation: Rinchenpal Translation Project

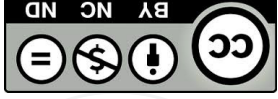
Editor: Casey Alexandra Kemp, MPhil

Translator: Könchok Yeshe Metog

Design & Layout: Khenpo Könchok Tamphel

Edition: First Edition (2020)

www.drikungtranslation.com, info@drikungtranslation.com



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

༄༅། མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྐྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །
འགྲོ་བ་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་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་བ་ཆེན་པོས་ཉེན་བ་ལས། །སྐྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་ཁོད་མ། །
ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གུར་ན། །འཇིགས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་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.*

༄༅། ལངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་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.*

། ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེད་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.

སེམ་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ཕྱིན་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱུངས་ནས་འོད་ཟེར་དེ་ཚུར་འདུས་ནས།
ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། རྣམ་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་
དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་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 böi 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.

པརྣ་དཀར་པོའི་སྒྲིང་ན། མེ་དབྱང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ།
 དེའི་སྐྱགས་ཀ་ན་པོ་ལས་པརྣ་དང་སྐྱ་བའི་སྒྲིང་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.

རྩོུ་བོ་རྩོུ་ ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དགུས་པར་བྱ་གྲེ།

dza hūng bam hoh

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

ཨོ་སར་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་རྩུ་ཏུ་སྐྱ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དབང་གི་སྐྱེས་ཨོ་སར་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་སྐྱི་ཡེ་རྩུ།
 ཞེས་བུམ་པའི་རྩུས་དབང་བསྐྱུར། རྩུ་གང་། དྲི་མ་དག་རྩུ་སྐྱག་མ་ལས་དོན་ཡོད་སྐྱབ་པས་དབུ་བརྒྱན། དབང་སྣ་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 dön yö drup pé u gyen/ wang lha nam rang nyi la tim par gyur/**

OM SARVA TATHĀGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRĪYE HÜNG.

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.

16	<p> om pishatsi parna shavari saparivāra argham pratīsa svāhā <i>Offer with:</i> ॐ॒पि॒श॒त्सि॒प॒र्ना॒श॒व॒रि॒स॒प॒रि॒व॒रा॒अ॒र्घ॒म॒प्र॒ति॒सा॒स्वा॒हा॑ </p> <p> <i>And similarly with: pādyaṃ, puṣhpaṃ, dhūpaṃ, ālokaṃ, ghaṇḍam, naivedyaṃ, shabda</i> ॐ॒पि॒श॒त्सि॒प॒र्ना॒श॒व॒रि॒स॒प॒रि॒व॒रा॒अ॒र्घ॒म॒प्र॒ति॒सा॒स्वा॒हा॑ </p> <p> <i>After your body, speech, and mind have been granted the empowerment, you have meditated on the symbol of empowerment, and so on, recite these verses of praise to the goddess Parnashavari:</i> ॐ॒पि॒श॒त्सि॒प॒र्ना॒श॒व॒रि॒स॒प॒रि॒व॒रा॒अ॒र्घ॒म॒प्र॒ति॒सा॒स्वा॒हा॑ </p>	Parnashavari Sādhana
----	---	----------------------

14	<p> nyī su mē par tim/ lar yang tuk ké sa bōn lé ô trō 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. ॐ॒सि॒सु॒मे॒प॒र॒ति॒म॒ल॒र॒य॒ङ्ग॒तु॒क॒के॒सा॒ब॒ो॒न॒ले॒ओ॒त्रो॒पे॒वा॒ङ्ग॒गि॒ल॒हा॒रि॒क॒ङ्गो॒र॒च॒हे॒चे॒न॒द्र॒ङ्ग॒ </p> <p> <i>Perform the five offerings correctly:</i> om pantsa kula saparivāra puṣhpaṃ pratīsa svāhā <i>And similarly with: dhūpaṃ, ālokaṃ, ghaṇḍam, naivedyaṃ</i> ॐ॒प॒न्त्स॒कु॒ला॒स॒प॒रि॒व॒रा॒पु॒ष्प॒म॒प्र॒ति॒सा॒स्वा॒हा॑ </p>	Parnashavari Sādhana
----	--	----------------------

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་ཕྱིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**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 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.

ཡེ་ཤེས་ཕྱགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྷན་འདས། །དུས་མཐའི་མེ་དཔུང་ལྷ་བུའི་སློང་དགྲིལ་ན། །
 ཞལ་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་འཇིགས་བྱེད་ཚོ་མོའི་ཞལ། །ཞབས་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱུམ་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.

ཟླ་མ་དམིགས་ནི། རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྱོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྗེའི་སྤྱགས་ཀ་ནས་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱན་བབ་པས།
རང་ཉིད་གྱི་ལུས་བདུད་ཚིའོ་མ་ལྷ་བྱས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་། དེས་སྤྲིག་པ་དང་སྦྱིབ་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་པ་རྩ་ཤ་ལ་རི་ས་བ་ལྷ་འུ་ཤ་མ་ནི་རྩྱ། ཅི་རུས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི་བདག་བསྐྱེད་བའོ།།

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

མཇུག་ཚོག་ནི། ཨོ་པི་ཤ་ཙེ་པ་རྩ་ཤ་ལ་རི་ས་བ་ལྷ་འུ་ཤ་མ་ནི་རྩྱ། ལས་ཤུགས་འུ་བར་གྱིས་མཚོང་།

Concluding Ritual:

Offer with: **om pishatsi parna shavari saparivāra argham pratītsa svāhā**

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

ཚོས་སྐྱེ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། །
དུས་མིན་འཆི་ལས་སྦྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་ཤིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན། །ཅེས་དང་།

**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 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་འགྲིཏ་པ་དྲན་ཉམས་པ་དྲན། གང་ཡང་དྲན་མེད་པའི་ལོ།
འགྲིཏ་པ་དྲན་པའི་དཔེ་བུ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། །འགྲིཏ་པའི་དཔེ་བུ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།

ma for pa dang nyam pa dang/ gang yang dak mong lo yi ni/ gyi pa dang ni gyi tsel gang/ de kün khyö kyi 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.*

ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།
ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།

om vajra satva samaya/ manu pālaya/ vajra satva tvenopa/ tishṭ'a dridho me bhava/ suto shyo me bhava/ supo shyo me bhava/ annu rakto me bhava/ sarva siddhim me prajātsa/ sarva karma sutsa me cittam shreya kuru hūṅg/ haha haha hoh/ bhagavan sarva tathāgata/ vajra mā me muntsa/ vajri bhava/ mahā samaya satva āh/

གཞན་གྱི་དཔེ་བུ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།
གང་ཡང་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།

འཇམ་མཐོན་གྱི་ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།
འཇམ་མཐོན་གྱི་ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།

yül ri dang gyel kham sam/ rang ji tar dö pa zhin du rik nga de war shek pa dang/ je tsün me 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 Parnashavari. 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:

ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།
ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ། ལྷོ་དངོས་པོ་ལམ་ལམ་ལྟར་དྲན་པའི་ལོ།

om pishatsi parna shavari sarva mārī prasha mani hūṅg

བཀྲ་ཤིས་མི། སངས་རྒྱལ་གྱི་དོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི། །རྗེ་འཆང་ཆེན་ལྷ་མ་དམ་པ་ཡིས། །
 བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །རི་བློད་ལོ་གྱོན་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.

མདོར་བཟུ་ན། རྒྱུད་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྤོང་རྗེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ཁོ་ནའོ། །བརྗེ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱི་རྗེ་བཙུན་འི་བློད་མའི། །ཉམས་ལེན་ཅུང་
 ཟད་འཛིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གཞོན་པ་དེ་ལས་ཐར་ཕྱིར་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གེར་བཀོད་པས་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ཐོབ་ཤོག། །རྗེ་བཙུན་འི་བློད་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་
 ཡོངས་ཀྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྣོད་ལུང་པས་ལྷུས་པ་རྗོགས་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.*

