

T.Y.S. LAMA GANGCHEN TULKU RINPOCHE
Tibetan Lama Healer

ངལ་གསོ། **NGAL-SO**

HOW TO RELAX BODY, SPEECH AND MIND

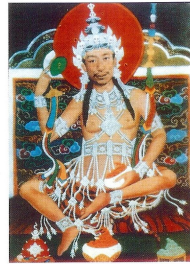


TANTRIC SELF-HEALING I and II
OF BODY AND MIND, INNER WORLD PEACE METHOD
LINKING THIS WORLD TO SHAMBALA



Lama Gangchen Peace Publications

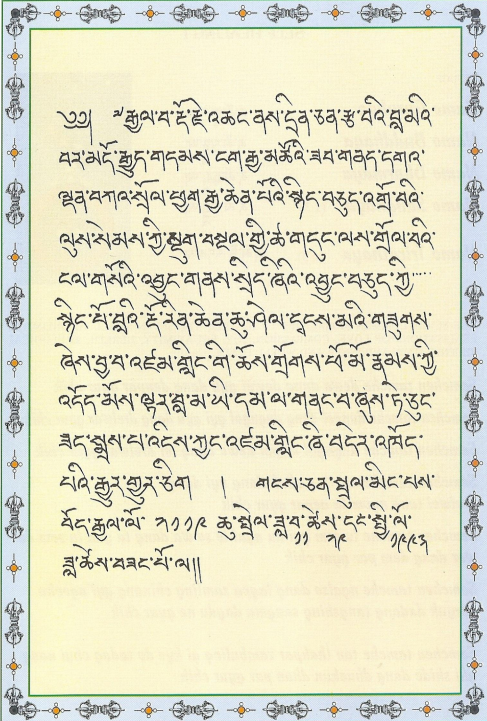
ཕྱེད་ཀྱི་དཔལ་འདུན་མཚོ་ལས།
ལྷན་དཀར་ཡིད་གསུམ་སོས་དང་།
སྒྲིང་དུལ་ལས་གྲོལ་བྱེད།
སེམས་ཉིད་ལྷན་གསོའི་རྩལ་འཕྱུར་རྒྱལ།
གངས་ཚན་པས།



H.H. Trijang Dorjechang

This tantric self-healing practice is a condensed form containing many self-healing and purification therapies of body, speech and mind, as well as for the environment and the inner and outer five elements. These therapies include: colour therapy, sound therapy, therapy to open blockages, gesture therapy, seed syllable therapy, symbol therapy, visualization therapy and breathing therapy. While exhaling we expell all our accumulated negativities and illnesses. We inhale the pure healing energy of the five elements and of the five Supreme Healers.

ཕྱེད་ཀྱི་དཔལ་འདུན་མཚོ་ལི་ཟབ་གནད་སྣང་བརྟུང་འགྲོ་བའི་
ལུས་སེམས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་གྱི་ཚ་གདུང་ལས་གྲོལ་བའི་ངལ་
གསོའི་འབྲུང་གནས་སྤོང་ཞིའི་འབྲུང་བརྟུང་གྱི་སྣང་པོ་སྒྲིའི་རོ་
རིན་ཆེན་ཚུ་ཤེལ་དངས་མའི་གཟུགས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།



І практика Самойсцеления NgalSo

SELF HEALING I

REFUGE

Namo Gurubye

ན་མོ་གཱ་རུ་བྱུང་།

Namo Buddhaya

ན་མོ་བུ་དྲ་ཡ།

Namo Dharmaya

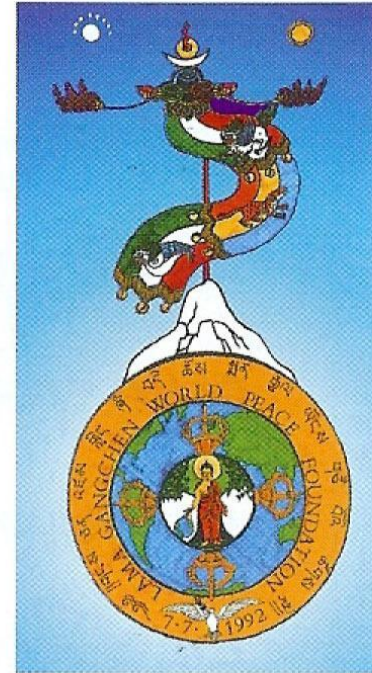
ན་མོ་ན་མ་ཡ།

Namo Sanghaya (x 3)

ན་མོ་སང་ཡ།

Namo Triratnaya (x 3)

ན་མོ་ཏི་ར་ཏ་ཀ་ཡ།



THE SEVEN COMMON MORALITIES TO DEVELOP THE SEVEN SMALL TO UNLIMITED REALISATIONS OF LOVE, COMPASSION, JOY, EQUANIMITY, HEALTH, ECOLOGICAL REGENERATION AND INNER AND WORLD PEACE.

Semchen tamche dewa dang dewei gyu dang denpar gyur chik

Semchen tamche dungel dang dugngal gyi gyu dang drelwar gyur chik

Semchen tamche dugngal mepei dewa dang mi drelwar gyur chik

*Semchen tamche nyering chak dang nyi dang
drelwei tang nyom la nepar gyur chik*

*Semchen tamche lu sem gyi du ngal le so wa dang ta yun lu sem de
war dang dem par gyur chik*

*Semchen tamche ngalso dang lagpa zamling chinang gyi ngochu
koryuk dadang tangshing sangma dagdu ne gyur chik*

*Semchen tamche tan lhakpar zambuling gi kye do tadaq chyi nang
ghi shide dang dhuekun dhan par gyur chik*

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS LOVE

May all beings have happiness and its causes

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS COMPASSION

May all beings be free from suffering and its causes

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS JOY

*May all beings never be separated from the great happiness
that is beyond all misery*

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS EQUANIMITY

*May all beings always dwell in equanimity,
unaffected by attraction to dear ones and aversion to others*

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS PHYSICAL AND MENTAL HEALTH

*May all living beings recover from the sicknesses of mind and body pollution and
enjoy relative and absolute health now and forever*

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS ECOLOGICAL REGENERATION

*May all beings relax in a pure and healthy outer and inner environment now and
forever*

DEVELOPING SMALL TO LIMITLESS PEACE

May all beings enjoy inner and world peace now and forever

- **Безграничная Любовь:** пусть все существа будут иметь счастье и его причины.
- **Безграничное Сострадание:** пусть все существа будут свободны от страдания и его причин.
- **Безграничная Радость:** пусть все существа никогда не будут отделены от великого счастья, которое выше всех бед.
- **Безграничное Равенство:** пусть все существа будут существовать в равенстве, незатронутые влечением к близким и отвращением от чужих.
- **Безграничное Здоровье:** пусть все существа исцелятся от болезней, загрязняющих разум и тело, и наслаждаются относительным и абсолютным здоровьем отныне и навсегда.
- **Безграничное Экологическое Восстановление:** пусть все существа расслабятся в чистой внешней и внутренней природе отныне и навсегда.
- **Безграничный Мир:** пусть все существа наслаждаются внутренним миром и миром во всём мире отныне и навсегда.

MANTRA OF SPIRITUAL COMPANY, SELF-HEALING,
SELF-PROTECTION TO ATTAIN INNER PEACE

ॐ मुनि मुनि महा मुनि शक्यामुनिये सोहा

Om muni muni maha muni shakya muniye soha



MANTRA OF TENDREL NYINGPO (THE ESSENCE OF DEPENDENT ARISING)

IN SANSKRIT

*Om ye dharma hetu prabhava
hetun teshan tathagato
hyavadat teshan ca yo nirodha
evam vadi maha sramanaye soha*

IN TIBETAN

*(Om) cho nam tamche gyu le jong
te gu de shin sheq pai sung
gu la go pa kang ying bar
gye jong chenpo de kye sung*

IN ENGLISH

Om all phenomena are dependent on causes and conditions. We know this because the Tathagata the Truth Telling Great Ascetic said "what does not depend on causes and conditions does not exist" Soha

Мантра Тендрел Нингпо (Природа Зависимого появления)

Ом все явления зависят от причин и условий.
Нам это известно так как Татагата, говорящий
Истину Аскет сказал «Что не зависит от причин
и условий- не существует». Со Ха



དམིགས་མེད་བརྗེ་པའི་གཏེར་ཆེན་སྤུན་པས་གཟིགས།
དྲི་མེད་མཁྱིལ་པའི་དཔང་པོ་འཇམ་དཔལ་དགུངས།
འདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཇོམས་མཛད་གསལ་པའི་བདག་
གཤམ་ཅན་མཁམས་པའི་པཱུ་ག་རྒྱན་ཅོང་ཁ་པ།
ལྷོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞུས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

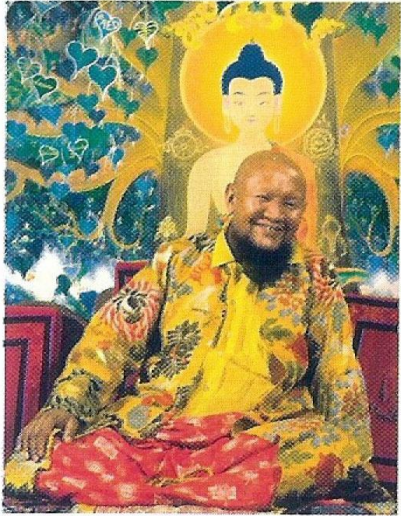
Молитва прошения Ламе Цонг Капе

*Mig may tse way ter chen chen re zig
Dri may kyen pay wang po jam pel yang
Du pung malu jom tse sang wai dang
Gangchen kay pay tsung gyan tson kha pa
Lo zang drag pay shab la sol wa deb*

Авалокитешвара, великое сокровище безобъектного сострадания,
Манжушри, мастер безупречной мудрости,
Ваджрапани, разрушитель армий демонов,
Цонг Капа, коронная драгоценность мудрецов снежных долин,
Лобсанг Дракпа, я делаю запрос у ваших стоп.

*Avalokiteshvara, Great Treasure of objectless compassion,
Manjushri, Master of flawless wisdom,
Vajrapani, Destroyer of the demon armies.
Tsong Khapa, Crown Jewel of the Snowy Lands' sages,
Lobsang Drakpa, I make request at Your holy feet.*

CALLING THE GURU, REQUESTING HIS PERMISSION TO PRACTICE THE
TANTRIC EXERCISES, MANTRAS AND MUDRAS TO ACHIEVE POWERFUL
SELF-HEALING REALIZATIONS



*Lo chog sang poi pal gyur tra shi pa
Tub chen ten pai thrinley yar ngoi da
Phel gye dro lor thsam pai dze pa chen
Palden la mai shab la sol wa deb*

སློ་མཚོ་ག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཟླ་གིས་པ།
སྐུ་ཚེན་པའི་འཕྲིན་ལས་ཡར་ངོའི་ཟླ།
འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སློར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན།
དཔལ་ལྷན་སླ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

*Glorious auspiciousness of the supreme virtuous mind, divine action of the
Buddha's teaching, beneficial like a waxing moon.*

*Acting exactly in accordance with the mental capacity of living beings for their
development and maturation, at the feet of this glorious Guru I request:*

Призвание Гуру, прошение
разрешения на
тантрические упражнения
мантры и мудры для
достижения осознаний
самоисцеления

Славная радость высшего
добродетельного ума,
божественное действие учений
Будды, полезных подобно желтой
луне.

Действующий в абсолютном
соответствии с ментальными
возможностями живых существ,
для их развития и взросления, у
ног этого великолепного Гуру, я
прошу:

REQUESTING GURU BUDDHA'S BLESSINGS TO DEEPLY
SELF-HEAL OUR 5 CHAKRAS



*Om ah guru buddha
siddhi hum*

(x 5)

ཨོཾ་ཨཱ་ཀུ་རུ་བུ་དྲུ་བུ་སྐྱེ་བུ་ཧཱུྃ།

NGALSO – SELF-HEALING PURIFICATION AND RELAXATION
OF OUR OUTER, INNER AND SUBTLE CHANNELS, CHAKRAS AND 5 ELEMENTS

1) BASIC FIVE ELEMENT PURIFICATION BASED ON THE CHAKRAS

Eh Yam Ram Lam Bam

ཨྲཱ་ཡཱ་རཾ་ལཾ་བཾ་



Shudde shudde soha

ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



Eh ho shudde shudde soha

ཨྲཱ་ཨོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



space

Yam ho shudde shudde soha

ཡཾ་ཨོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



wind

Ram ho shudde shudde soha

རཾ་ཨོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



fire

Lam ho shudde shudde soha

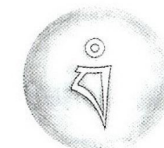
ལཾ་ཨོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



earth

Bam ho shudde shudde soha

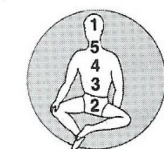
བཾ་ཨོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



water

*Eh Yam Ram Lam Bam
shudde shudde soha*

ཨྲཱ་ཡཱ་རཾ་ལཾ་བཾ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོམ།



FROM THE SYMBOLS ARISE THE 5 SUPREME HEALERS
(DHYANI BUDDHAS)

CROWN CHAKRA:

Om korlo nangze dorje

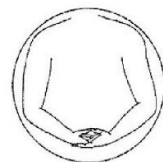
ཨོཾ་ཀོ་རྟོ་ནང་མཛེན་རྟེན།



THROAT CHAKRA:

Ah pema chö dorje

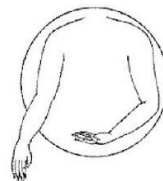
ཨུཾ་པམ་ཅོ་རྟེན།



HEART CHAKRA:

Hum dorje mikyo dorje

ཧུཾ་རྟེན་མཛེན་རྟེན།



NAVEL CHAKRA:

Tram norbu rinjung dorje

ཏྭཾ་ནོ་བུ་རིན་འཕྲུང་རྟེན།

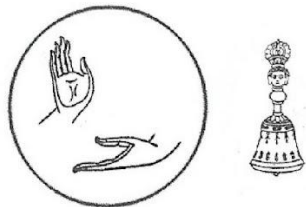


SECRET CHAKRA:

*Hri natso dorje toyon
dorje*

ཧྲིཾ་མཛེན་རྟེན་ཏུ་ཡོད་རྟེན།





ཨོཾ་ འོ་མ་གཤིས་འཛོམས་པའི་

Bell Empowerment of Amoghasiddhi

(The new bliss and emptiness we experience is the actual Bell Empowerment of the Supreme Healer Amoghasiddhi)

ལྷ་མ་དོན་ཡོད་ལོ་ལྷོ་མཁུན།

Lama Toyon Dorje Khyen

We visualize all our negativities of body, speech and mind, in particular our jealousy and fear, leaving our body in the form of green garudas, dark smoke and dirt as we breathe out and perform the mudras.

- At the secret chakra, the Supreme Healer AMOGHASIDDHI, green in colour, displays the mudra of protection from fear and grants the bell initiation. New bliss and emptiness arise purifying our jealousy, fear, the aggregate of compositional factors the asura realm and curing all wind diseases related to the secret chakra: kidneys, bladder, sexual organs, sexual difficulties, menstrual problems, excessive ejaculation, impotency, frigidity, constipation, water retention, knee pains, sciatica, spondilitis and general infections.
- The Supreme Healer Amoghasiddhi revitalizes the downward moving wind, grants rejoicing, all accomplishing wisdom, sacred action and wrathful power.
- The samayas of Amoghasiddhi are: making outer, inner and secret offerings and keeping the samayas of the other 4 Supreme Healers properly.

Om ah Amoghasiddhi hum (x 5)

ཨོ་ཨཱ་མ་འོ་མ་གཤིས་འཛོམས་པའི་ཧཱུྃ།

Посвящение колоколом Высшего Целителя Амогасиддхи

С выдохом мы делаем мудры, визуализируя все блоки нашего тела, речи и разума, в особенности нашу зависть и страхи, покидающие наше тело в форме тёмно-зелёных гаруд, тёмного смога и грязи.

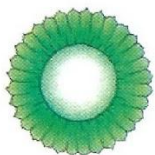
Новое блаженство и пустота появляются, очищая нашу зависть, страх и чувство соперничества, накопления композиционных факторов, сферу полубогов (асуры). Они исцеляют нашу секретную чакру и все заболевания, связанные с течением ветра, такие как: болезни почек, мочевого пузыря, половых органов, сексуальные трудности и дисфункции, бесплодие, менструальные проблемы, запоры, задержку жидкости в организме, боли в коленях, пояснично-крестцовый радикулит, спондилит и общие инфекции.

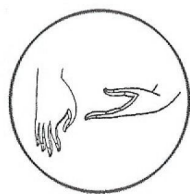
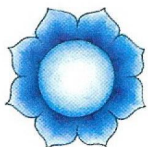
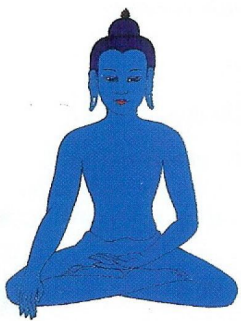
Вдох

Мы визуализируем Гуру Амогасиддхи, дающего нам колокол. В нашей секретной чакре находится ещё один Высший Целитель Амогасиддхи, показывающий мудру защиты от страха и дарующий инициацию колоколом, излучая зелёные исцеляющие лучи и нектары. Мы испытываем новое блаженство и пустоту находясь в Посвящении Колоколом.

Новое блаженство и пустота даруют радость, совершенную мудрость, просветлённые поступки и мощь сильных и действенных действий. Они оживляют опускающийся вниз ветер и секретную чакру и поднимают, очищают и трансформируют нашу сексуальную энергию.

Чтобы сохранить связь с энергией Амогасиддхи мы должны: делать внешние, внутренние и секретные подношения и сохранять Самаи (обеты)





ཨཱ་མ་ཤེ་དབང།

Water Empowerment of Akshobya

(The new bliss and emptiness we experience is the actual Vase Water Empowerment of the Supreme Healer Akshobya)

ལྷ་མ་མི་ལྷོད་ལོ་ལྷོ་མཁྱིལ།

Lama Mikyo Dorje Khyen

We visualize all our negativities of body, speech and mind, in particular our anger, leaving our body in the form of dark blue snakes, dark smoke and dirt as we breathe out and perform the mudras.

- At the heart chakra the Supreme Healer AKSHOBYA, blue in colour, displays the mudra of stability and grants the water initiation. New bliss and emptiness arise purifying our hatred, the aggregate of consciousness, the hell realm and curing all bile diseases related to the heart chakra: mental problems of nervousness and anxiety, panic, mania, anger, stress, tension and hysteria, hypertension, angina, circulation and nervous system disorders, blockages of the subtle channels, disorders of the liver, gallbladder, heart, intestine, duodenum, jaundice, hepatitis and rheumatoid arthritis, disorders of the blood plasma, serum, blood valves, water retention, excessive sweating and general infection.
- The Supreme Healer Akshobya revitalizes the pervasive wind and grants compassion: the cool moon-like nature of mind; dharmadatu wisdom, sacred mind and stabilizing power.
- The samayas of Akshobya are: keeping a vajra, keeping a bell, keeping the mudra and keeping a pure bond with the Guru.

Om ah Akshobya hum (x 5)

ཨོཾ་ཨཱ་མ་ཤེ་ལྷོད་ལོ་ལྷོ་མཁྱིལ།

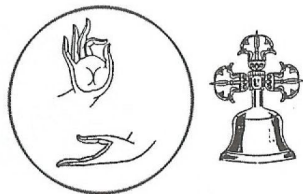
Посвящение водой Высшего Целителя Акшобьи

Во время выдоха мы делаем мудры, мы представляем все загрязнения нашего тела, речи и разума, особенно нашу злость, уходящими из нашего тела в форме тёмно-синих змей, тёмного смога и грязи. Новое блаженство и пустота появляются, очищая нашу ненависть, накопления сознания, сферу ада и ментальные проблемы, связанные с нервозностью, тревожностью, паникой, манией, злостью, стрессом, напряжением и истерией. Они исцеляют нашу сердечную чакру и все желчные заболевания, такие как: гипертензия, ангина, болезни, протекающие с расстройством кровообращения, болезни сердца, печени, желчного пузыря, кишечника, двенадцатиперстной кишки, плазмы крови, сворачивания крови и клапанов, жар, чрезмерное потовыделение и общие заболевания, расстройства нервной системы, блоки тонких энергетических каналов, ревматоидный артрит и задержка жидкости в организме.

Вдох

Мы визуализируем Гуру Акшобью над нашей коронной чакрой, льющего очищающий нектар на нашу головы. В нашем сердце находится ещё один Акшобья, показывающий мудру стабильности и дарующий посвящение водой, излучая исцеляющие синие лучи и нектары. Мы испытываем новое блаженство и пустоту находясь в Посвящении Вазы Воды. Новое блаженство и пустота даруют: сострадание, холодную лунно-подобную природу сознания, мудрость дхармадату, чистый кристалльный разум и силу стабильности. Они оживляют нашу сердечную чакру, тимус и распространяющийся разум.

Чтобы соединиться с энергией Акшобьи мы должны сохранять: ваджру, колокол, мудру и чистую связь с Гуру.



མིང་གི་འདུལ་བ་ Mingi Wang

Name Empowerment of Vairochana

(The new bliss and emptiness that we experience in the actual nature of the Name Empowerment of the Supreme Healer Vairochana)

ལྷ་མ་ལྷང་མཛད་ཅོ་ཇེ་མགྲིན།

Lama Nangze Dorje Khyen

We visualize all our negativities of body, speech and mind, in particular our ignorance, leaving our body in the form of black pigs, dark smoke and dirt as we breathe out and perform the mudras.

- At the crown chakra the Supreme Healer VAIROCHANA, white in colour, displays the dharmachakra mudra, and grants the name initiation. New bliss and emptiness arise purifying our ignorance, the aggregate of form, the animal realm and curing all phlegm diseases related to the crown chakra: mental confusion, stupidity, close-mindedness and dullness; gland and lymphatic problems, lung, kidneys, blood, seminal vesicle disease; infertility, skin disorders, digestive problems, flesh and bone marrow disorders, brain diseases and general infections.
- The Supreme Healer Vairochana revitalize the sustaining wind and grants intelligence, mirror-like wisdom, sacred body and pacifying power.
- The samayas of Vairochana are: taking refuge in Buddha, taking refuge in Dharma, taking refuge in Sangha; avoiding all negative actions, accumulating positive actions and benefitting others.

Om ah Vairochana hum (x 5)

ཨོཾ་ཨུལྷ་ལྷེ་མོ་ཙ་ན་ཏུཾ།

Посвящение Именем от Высшего Целителя

Вайрочаны

С выдохом мы делаем мудры, визуализируя все блоки нашего тела, речи и разума, в особенности наше невежество, покидающее нашу тело в форме чёрных свиней, тёмного смога и грязи.

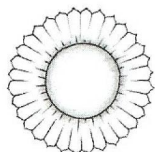
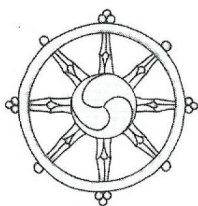
Новое блаженство и пустота появляются, очищая наше невежество, накопления формы, сферу животных, ментальные заблуждения, глупость, зашоренность, отсутствие принятия, культурные и социальные блоки. Они исцеляют нашу коронную чакру и все заболевания слизистых, связанные с ней, такие как: болезни мозга, почек, кожу, кровь, пищеварительную систему, костный мозг, бесплодие, простудные заболевания и общие инфекции.

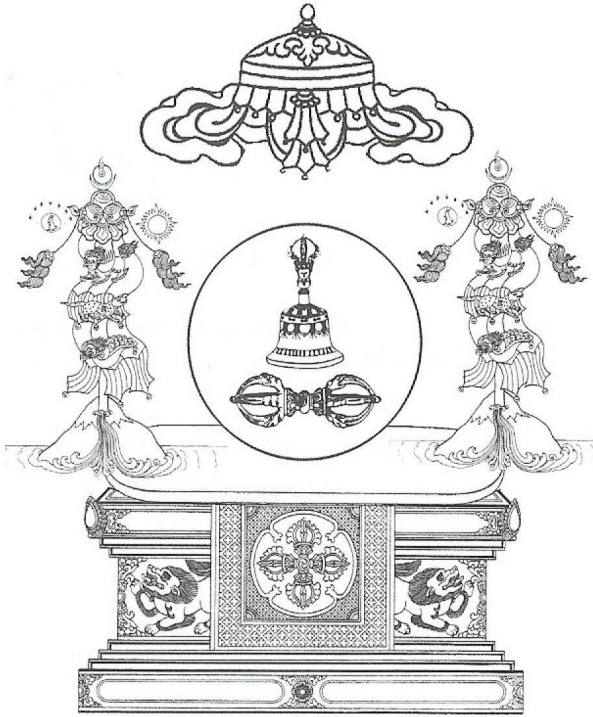
Вдох

Мы визуализируем Гуру Будду Вайрочану, дающего нам дордже, колокол и тантрическое имя. В нашей коронной чакре находится ещё один белый Вайрочана, показывающий мудру дхармачакры (ОК мудру) и дарующий нам посвящение именем, излучая белые исцеляющие лучи и нектары. Мы испытываем новое блаженство и пустоту находясь в Посвящении Именем.

Новое блаженство и пустота даруют разумность, зеркальную мудрость, чистое кристаллическое тело и силу умиротворения. Они оживляют наш поддерживающий жизнь ветер, нашу коронную чакру и расширяют нашу продолжительность жизни и витальность.

Чтобы соединиться с энергией Вайрочаны нам нужно: принять прибежище в Будду, принять прибежище в Дхарме, принять прибежище в Санге, избегать всех негативных действия, накапливать позитивные действия и помогать другим.





དོ་རྗེ་ལོབལྟོན་དབཱ་བ་བྱི་དབང་།

Dorje Lobjön Wang

Vajramaster Empowerment

(Given through the power of meditative concentration)

With this initiation the Guru Vajramaster, gives recognition to the disciple as a potential teacher and master. The new Vajramaster is enthroned under the auspicious umbrella and performs the hugging mudra with dorje and bell surrounded by dakas and dakinis rejoicing and celebrating.

The unification of dorje and bell symbolises and causes the mahamudra union of Bliss and Emptiness. We experience the actual Vajramaster Empowerment. This is the final Vase Empowerment, which simultaneously purifies all delusions, transforms our five aggregates, manifests the Mahamudra wisdom of Bliss and Emptiness and the five exalted wisdoms of the five Supreme Healers.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ИНИЦИАЦИЯ ВАЗОЙ – ПОСВЯЩЕНИЕ ВАДЖРА МАСТЕРА

С этой инициацией, дарованной через силу медитативной концентрации, Гуру Ваджрамасер узнает в ученике потенциал учителя практики Само-исцеления и мастера. В форме Ваджрасаттвы в союзе со своей миролюбивой супругой, новый Ваджрамасер воздвигнут на трон под благостным зонтом и делает мудру, соединяющую колокол и дордже, окруженный даками и дакинями, радующимися и празднующими. Объединение дордже и колокола символизирует и является истоком махамудры - нового блаженства и пустоты. Это настоящее посвящение Ваджрамастера.

ཨོཾ་ རྣ་ལོ་མེད་

ཨོཾ་ རྣ་ལོ་མེད་
Secret Empowerment

We visualize ourselves as a pure crystal being (Vajrasattva) sat on a throne and embracing a wisdom consort.

OM AH HUM blessing of the white Bodhichitta warmth, to wake up and develop the energies of Method and Great Bliss. This is similar to when in a great empowerment we taste the white Bodhichitta blessed with OM AH HUM. In this Self-recognition therapy we use the mantra OM MANI PEME HUM like Vajra recitation to wake up our inner tummo fire. By clapping our hands at our crown, throat, heart, navel and secret chakras we cause the melting of white Bodhichitta from our crown chakra, to drip down our central channel to be stabilised at our throat, heart, navel and secret chakras. As a result we experience the four joys and develop the male energy of Great Bliss.



ཨོཾ་ རྣ་ལོ་མེད་

ཨོཾ་ མ་ཎི་པེམེ་ཧུམ་ ཧྲི། ལམ་ལྷ།
Om mani peme hum hri (5x)

OM AH HUM blessing of the red Bodhichitta to develop the energies of warmth, Wisdom and Emptiness. This is similar to when in a great empowerment we taste the red Bodhichitta blessed by OM AH HUM. In this self-recognition therapy we use the mantra OM MANI PEME HUM and snapping our fingers to open the doors of our central channel and develop our tummo fire, the pure essence of our female red Bodhichitta energy located at our navel chakra. As a result we experience the four joys in reverse and the absolute space of our bodies, minds and all phenomena.



ཨོཾ་ རྣ་ལོ་མེད་

ཨོཾ་ མ་ཎི་པེམེ་ཧུམ་ ཧྲི། ལམ་ལྷ།
Om mani peme hum hri (5x)



ཨོཾ་ མེས་རབ་ལེ་མེས་ཀྱི་དབང་།
Wisdom Consort Empowerment
(into the mandala of wisdom or absolute bodhichitta)

Ngalzo Self-Healing meditation on the absorption of the five Supreme Healers Yab/Yum at our five principal chakras to experience the union of great bliss and emptiness.

We are in the aspect of Vajradhara Yab/Yum OM MAHA SUKHA HUM has the same effect as DZA HUM BAM HO; it causes the absorption of the energy winds and drops at the channel on the gross, subtle and very subtle levels. We need to experience the four Vajra positions (of channels, winds, drops, and mahamudra union) directly. On the gross level the two consorts are embracing, on the subtle level their energy winds, chakras and drops are mixing and on the very subtle level two minds are meeting and producing the Mahamudra Union of Great Bliss and Emptiness. We conclude the Mahasukha absorption meditation at the heart, because gathering the upper and lower winds into the indestructible drop at the heart causes our subtle five element winds to dissolve, waking up our subtle mind and then our very subtle mind of Clear Light. This Clear Light mind, we experience as Great Bliss, and we use it to meditate on absolute space (Emptiness) of ourselves and all phenomena. Transforming desire in this way is the quick path to Enlightenment. There are no more enemies.

ཨོཾ་ རྣ་ལོ་མེད་ རྣ་ལོ་མེད་ རྣ་ལོ་མེད་ རྣ་ལོ་མེད་ རྣ་ལོ་མེད་

Om maha sukha hum
Wheel Mahasukha absorption of Vairochana Yab/Yum at the crown chakra

Om maha sukha hum
Lotus Mahasukha absorption of Amitabha Yab/Yum at the throat chakra

Om maha sukha hum
Double Dorje Mahasukha absorption of Amoghasiddhi Yab/Yum at the secret chakra

Om maha sukha hum
Jewel Mahasukha absorption of Ratnasambhava Yab/Yum at the navel chakra

Om maha sukha hum
Vajra Mahasukha absorption of Akshobya Yab/Yum at the heart chakra

ཚིག་དབང་།

Speech Empowerment

(into the mandala of Absolute Bodhichitta):

The powerful new bliss and emptiness experience which is beyond words, dedicated to inner and world peace.

ཨོཾ་བུ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཤེ་ཨོཾ་།

Om bhishwa shanti hum (x 5)

OM inner peace and world peace HUM



English: *By the power of the truth, peace and bliss forever*

Italian: *Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre*

French: *Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours*

Portuguese: *Pelo poder da verdade, paz e alegria para sempre*

Spanish: *Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre*

German: *Durch die Kraft der Wahrheit, Friede und Freude für immer*

Dutch: *Door de kracht van de waarheid, vrede en vreugde voor altijd*

Chinese: *Yi tsen li teu lilyang yang yuein heuping si leu*

Russian: *Cheeri silu praudi mir yi blashantwa navechna*

Greek: *Mae tin dinami tis alithias, irini kae hara ghia panda*

Mongolian: *Uni tordu urdi et taiwan ardjandia urde*

SHORT SIX-SESSION GURU YOGA



ལྷ་མ་དཀོན་མཚོན་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

Lama kon choq sum la kyab su chi

རང་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་ལོ་ར་ སྲིལ་འབྱུང་ནས་མཚོད།

Rang ngi lhar sel dor dril sung ne choe

མདོ་སྐྱབས་ཚེས་འབྱུང་ཉེས་སྦྱོད་མཐའ་དག་སྦྱོམ།

Dor nqaq chö sung nye chö thadaq dom

དག་ཚེས་ཀྱང་སྦྱོད་སྦྱོར་བཞི་མཐའ་ལོ་རོ་བྱེད།

Gye chö kun du jin shie dro don che

To the Guru and the Three Jewels I go for Refuge. Visualizing myself in a divine form, holding vajra and bell, I uphold all the Dharmas of Sutra and Tantras, restrain from all misconduct, gather all virtuous Dharmas and, with the four givings, benefit migrators

Через силу Истины, Мир и Блаженство
навечно

К Гуру и трем драгоценностям я прихожу за Прибежищем. Я представляю себя в божественной форме, держащим ваджру и колокол, я поддерживаю все Дхармы Сутры и Тантры, сдерживаю все проступки, соединяю все добродетельные Дхармы и с четырьмя дарами приношу пользу идущим по Пути

DEDICATION MAKING THE LINK TO SHAMBALA

མདོར་ན་འདིས་མཚོན་རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་ཚོགས། *Dor na di tsun nam kar ge wai tsoq*
 ཇི་སྟེང་བསགས་པ་དེ་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག
Gy nye saq pa deyi nyur du dag
 རོར་བུའི་བང་མཛོད་གསུམ་ལར་སྐྱེས་ནས། *Norbu bang dzo shambala kyene*
 ལྷ་མེད་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག །། *Lame lam qyi rimpa tarchin shog*

*In short, by the collection of white virtues I have gathered
 here may I swiftly be born in Shambala,
 the Treasury of Jewels
 and complete the stages of the path of Highest Yoga Tantra.*

Скоро соединив все добродетели
 которые я получил, пусть я буду
 скоро рожден в Шамбале,
 драгоценности драгоценностей и
 завершу все этапы пути Высшей
 Йога Тантры

RECEIVING THE SPECIAL AUSPICIOUS BLESSING OF THE THREE JEWELS

ཀྱིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། *Nyimo delek tsen delek*
 ཀྱིན་མོའི་ལུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང། *Nyime kung yang delek shin*
 ཀྱིན་མཚན་རྟག་དུ་བདེ་ལེགས་འཇུག། *Nyitsen taktu delek pel*

དགོན་མཚན་གསུམ་གྱི་ཀྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། *Kön chok sum kyi jin qyi lob*
 དགོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་དངོས་ལྗེ་རྫོལ། *Kön chok sum kyi ngö drub tso!*
 དགོན་མཚན་གསུམ་གྱི་ལྗོངས་ལོ་ཤོག །། *Kön chok sum kyi tra shi shog*

*At dawn or dusk, at night or midday
 May the Three Jewels grant us their blessings
 May they help us to achieve all realizations
 And sprinkle the path of our lives with various signs of auspiciousness*

На рассвете или в сумерках, в полночь или в полдень
 Пусть три Сокровища даруют нам свои благословения,
 Пусть они нам помогут достичь все осознаний
 И наполнят наши жизни различными признаками
 благоприятности

METHOD FOR PURIFYING INNER INTERFERENCES AND CREATING EQUILIBRIUM

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཤཱཾ

Om (breathing in)
Ah (holding)
Hum (breathing out)
Phet ! (expelling all negativities)

VASE BREATHING FOR LONG LIFE

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་།

Om (breathing in)
Hum (holding)
Ah (breathing out)

དུས་མེད་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཚོན་པ་།
དེ་ཡི་མེད་ལམ་མེ་བརྟེན་ནོ་རྗེ་རྒྱ།
གསལ་བར་མཚོན་ནས་འཆི་བདག་དང་འ་
བཙོམ་མེ། འཆི་མེད་རྟེན་འཛིན་
ལྷ་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །།

*Dü min chiwai tsenma thongwa na
de yi mö la Mikyio Dorje ku
sel war thongne chidak pel chomte
chime rigzin nyurdu thobpar shok.*

*If foreseeing signs of premature death, may I,
by a clear vision of Mikyio Dorje, the
Immovable Vajra, defeat the Lord of Death
and rapidly obtain the Siddhi of Immortality.*

DEDICATION FOR THE LONG LIFE OF H.H. THE DALAI LAMA

གངས་རི་རུ་བས་པ་སྟོན་པའི་ཁྲིང་ཁམས་འདིར།
པདྨ་དང་པདེ་མ་ལུས་འགྱུར་བའི་གཟུང་།
ལྷ་འཕེལ་གཟིགས་དཔང་བལྟམ་འཛིན་ལྷ་མཚོ་ཡིས།
ཞབས་པད་སྟེན་མཐའི་བར་དུ་བརྟམ་ལྷ་ར་ཅིག །།

*Kang ri rawe korwai
shing kham dir - pen dang dewa
malü gyungwai ne
chenreziq wang tenzin
gyatso yi - shape sithai
bardu den gyur chik*

*In this Holy Land surrounded by snow mountains,
You are the source of all Benefit and Happiness.
May Your Lotus Feet , O Powerful Chenrezig, Tenzin Gyatso,
remain in this world until the end of existence.*

В случае появления знаков предшествующих
преждевременной смерти, пусть мне явится видение
Микьо Дордже, Недвижимого Ваджры, пусть я смогу
победить Царя Смерти и быстро обрету Сиддхи
Бессмертия

В этой святой Земле, рядом со снежными горами
Ты – Источник всех Благ и Счастья.
Пусть твои стопы подобные лотосам, о
могущественный Ченрезиг, Тенцин Гиатцо,
пребудут в этом мире до конца его существования

