

༄༅། །སྒོམ་ལམ།



Prayers and recitations for daily meditation



If you downloaded this text or
if you got a printed copy of it, please support us
by making a donation to Ekayana. Thank you!



Please scan with your banking app or use our donation form on the website:
<https://ekayana-institut.de/en/donations>

Ekayana gGmbH and the Norbu Verlag are a non-profit organisation dedicated to making Buddhist texts, teachings, and practices accessible to everyone. Our mission is to preserve and share the Dharma by publishing Buddhist literature, offering online courses, meditation classes, and guided practices — ensuring that the timeless wisdom of the Dharma is available to all.

As a non-profit, we rely entirely on the generosity of our community. Please consider supporting our work with a donation. Every contribution makes a meaningful difference.

Translation from Tibetan: Lama Tilmann Lhündrup, 2012
Drawing on the cover: © G. Truffandier
Drawings inside: Gérard Muguet

© 2026 Norbu Verlag in der Ekayana gGmbH
www.norbu-verlag.de



Taking Refuge and Bodhicitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ།
 །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།
 །བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།
 །འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།
 ལན་གསུམ།

Sangye chö dang tsog-kyi chog nam-la

Until awakening I take refuge

jang-chub bardu dagni kyabsu chi

In the Buddha, the Dharma and the Sangha.

dag-gi jin sog gyipey sönam kyi

Through the power of practicing the liberating qualities

dro-la pen-chir sangye drubpar shog.

May we realise Buddhahood in order to benefit living beings.

Three times.

Four Immeasurable Qualities

༄༅། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག
སྤྱག་བསུལ་དང་སྤྱག་བསུལ་གྱི་རྒྱ་དང་བུལ་བར་གྱུར་ཅིག
སྤྱག་བསུལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བུལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག
ལན་གསུམ།

Sem-chen tam-che dewa dang dewey gyu dang den par gyur chig

May all beings possess happiness and the causes of happiness.

dug-ngel dang dug-ngel gyi gyu dang drelwar gyur chig

May all be free from suffering and the causes of suffering.

dug-ngel may-pey dewa dampa dang min-drelwar gyur chig

May we never be separated from true joy, which is free from suffering.

**nje ring chag dang nyi dang drelway tang-nyom
chenpo la neypar gyur chig.**

Free from prejudice, attachment and aversion, may we abide
in great equanimity.

Three times.

Guru-Yoga

༄༅། །དཔལ་ལྷན་ཙ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
།བདག་གི་སྤྱི་བོར་པདྨའི་གདན་བཞུགས་ལ།
།བཀའ་ཁྲིམ་ཆེན་པོའི་སློན་སྐྱོལ་མཛུང་སྟེ།
།སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་གྱི་དངོས་གྲུབ་སྦྱུང་དུ་གསོལ།

Pelden tsa-vey lama rinpoche

Precious root Lama, source of blessings,

dag-gi chi-wor pe-mey den shug la

Seated on my head on a lotus and moon,

ka drin chenpö go ne je sung te

Please guide me in your great kindness,

ku sung tug kyi ngedrub tsel du söl.

And grant the realisation of awakened body, speech and mind.

Prayer to Chenrezig and Mantra



༄༅། ཇི་བོ་སྒྲོན་གྱིས་མ་གས་སྒྱུ་མདོག་དཀར།
ཇིགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།
ཐུགས་རྗེའི་སྒྲོན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།
སྒྲོན་རས་གཟིགས་ལ་ཐུག་འཆའ་ལོ།
ལན་གསུམ།

Djowo kyön-gyi ma-gö kundog kar

Lord your body is white, unstained by flaws

dsog sangye-kyi ula gyen

Your head is adorned with the perfect Buddha

tugjei chen-gyi drola zig

And you gaze on beings with the eyes of compassion

chenrezig la chag tsel-lo.

To you, Chenrezig, I pay homage.

Three times or more.

༄༅། ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

OM MANI PEME HUNG.

OM MAÑI PADME HŪṂ

Dewachen Prayer (Prayer for Rebirth in Sukhāvātī)

ཨེ་མ་ཏོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།
གཡས་སུ་ཐོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་།
གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།
སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་།
བདེ་སྤྱད་རོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།
བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར་།
དམིགས་ཡུལ་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་བྱུང་མ་ཐག་།
སྤྱི་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཆོད་པ་རུ།
དེ་རུ་སྤྱིས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག་།
དེ་སྐད་བདག་གིས་སྤོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།
ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས་།
གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།
ཏུ་ཐུ། བཏུ་རྩི་ཡ་ཨ་ཕ་ཕྱོད་ཉི་ལྔ་རུ། ཕྱི

ལན་གསུམ།

E MA HO. Ngo-tsar sangye nangwa taye dang
E MA HO. Oh wondrous; Buddha of infinite light,

yesu djowo tugjey chenpo dang
To your right is the Lord of great Compassion

yöndu sempa tu-chen tob-nam la
To your left is the Bodhisattva of great power

sangye djangsem pag-me kor-gyi kor
You are surrounded by a retinue of countless Buddhas and Bodhisattvas.

De-kyi ngo-tsar pagtu mepa-yi
There is amazing boundless happiness and joy

dewachen she djawe shingkam der
In this land of yours; the Land of Bliss.

mig yül dine tsepö gyur ma-tag
As soon as I leave this life may I be reborn there

kyewa schen-gyi bar ma-chöpa ru
Without taking further rebirth (in between)

deru kyene nangtä shel-tong shog.
And see your face of boundless light.

Deke dag-gi mönlam tabpa di
I pray that this aspiration of mine

chog-chu sangye djangsem tamtsche-kyi
And the aspirations of all the Buddhas and Bodhisattvas of the ten directions

geg-me drubpar djin-gyi labtu söl.
Be fulfilled by the power of your blessing without any obstacles.

TEYATHA PÄNTSÄN DRIYA AWA BHODHANAYI SOHA.
TADYATHĀ PAÑCENDRIYA AVABHODHANI SVĀHĀ

Three times.

Dedication

༡༡། །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

ཁྱེད་ཀྱི་མཉམ་པའི་དབྱ་རྒྱུ་ལས་བྱས་ནས།

སྐྱེ་བ་ན་འཆི་དེ་བ་རྒྱལ་མ་འབྱུག་པ་ཡི།

ཁྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱེལ་བར་ཤོག།

།འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མ་བྱེན་པ་དང་།

༥ །ཀྱུན་རྒྱ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།

།དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྟོབ་ཅིང་།

།དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྒྲི།

།སངས་རྒྱལ་གྱི་གསུམ་བཞེས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་དང་།

།ཆོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བ་དེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།

།དགོ་འདུན་མི་ཕྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རྒྱལ་མ་གྱིས།

ཁི་ལྟར་བསྟོ་བ་སྟོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

Sönam di yi tam-che zigpa nyi

Through this positive act may I reach complete seeing

tob-ne nye-pey dra nam pam je-ne

Overcome all adverse influences and liberate

kye ga na chi ba-lab trugpa-yi

All sentient beings who are buffeted by the waves

si-pe tso le drowa dröl-war shog.

Of birth, old age sickness and death in the ocean of existence.

Jam pel pa-wö jitar kyen-pa dang

Following the example of all Bodhisattvas

küntu zangpo de-yang de-shin-te

With a wisdom just Mañjuśrī

de dag kün gyi jesu dag lob ching

And in the same way as Samantabhadra

gewa didag tam-che rabtu ngo.

I dedicate completely everything wholesome.

Sangye ku sum nye-pe jinlab dang

Through the blessings of the Buddha manifested in the three bodies of awakening,

chö nyi min-gyur denpe jinlab dang

Through the blessings of the unchanging truth of the nature of all dharmas(*Dharmatā*)

gendün mi-che dün-pe jinlab-kyi

And through the blessings of the united aspiration of the Saṅgha,

jitar ngo wa mönlam drub-par shog.

May this dedication and prayer be fulfilled just like this!

Mantras

Mantra of Green Tārā:

OM TARE TUTTARE TURE SOHA.
OM̐ TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

Mantra of Buddha Śākyamūni:

TEYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYA MUNAYE SOHA.
TADYATHĀ OM̐ MŪNI MŪNI MAHĀ MŪNI ŚĀKYA MŪNAYE SVĀHĀ

Mantra of Enlightened Activity:

KARMAPA TSCHENNO.

Mantra of Mañjuśrī:

OM A RA PA TSA NA DHI.
OM̐ A RA PA CA NA DHĪḤ

Mantra of Prajñāpāramitā:

TEYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARA SAMGATE
BODHI SOHA.
TADYATHĀ OM̐ GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE
BODHI SVĀHĀ

Mantra of Buddha Amitābha:

OM AMI DEWA HRI.
OM̐ AMI DEVA HRĪḤ

Mantra of Medicine Buddha:

TEYATHA OM BEKANDSE BEKANDSE MAHA BEKANDSE RADSA
SAMUDGATE SOHA.
TADYATHĀ OM̐ BHAIṢAJYE BHAIṢAJYE MAHĀBHAIṢAJYE RĀJA
SAMUDGATE SVĀHĀ

