

**A Vajradhara-Focused Guru Yoga**  
**Relaxing the Mind in its Natural State**



**Written by Khenchen Konchog Gyaltsen Rinpoche**  
**Translated by Terence Barrett**

## REFUGE AND BODHICITTA

། ཇི་དུས་གསུམ་མངས་རྒྱལ་འོ་ཞེ།

སེམས་གདུང་བས་ཅེ་གཅིག་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

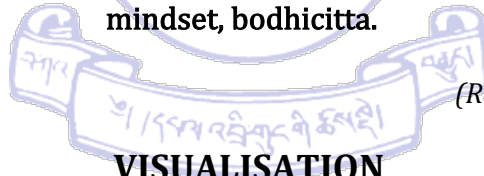
མ་འཁོར་བ་འགྲམས་པའི་སེམས་ཅན་སྤྲད།

བྱམས་སྡིང་ཇི་བྱང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད། ལན་གསུམ།

*Jey dü sum sang gyey rin po chey  
Sem dung wey tsey jig kyab su chi  
Ma khor wa khyam pa'i sem jän ley  
Jam nying jey jang chub sem chog kyey*

Lord, Precious Buddha of the three times:

With longing mind, I take refuge one-pointedly in you; For the benefit of all mother sentient beings who wander in samsara, I generate loving kindness, compassion, and the supreme mindset, bodhicitta.



*(Repeat three times)*

## VISUALISATION

སྐྱ་སྐྱར་སྐྱོང་མཚན་དཔེ་ལྟར་རེ་བ།

གསུང་གྲགས་སྐྱོང་ཚངས་དབྱུངས་ལྟན་ནེ་བ།

ཐུགས་གསལ་སྐྱོང་མཚན་གཉིས་ལྟམ་མེ་བ།

ཇི་ཅེས་ལྷོ་མ་དོ་ཇི་འཆར།

*Ku nang tong tshän bey lhang ngey wa  
Sung trag tong tshang yang lhän ney  
wa Thug sal tong khyen nyi lham mey  
wa*

*Je tsa wa'i la ma dor jey chang*  
*Lord root lama, Vajradhara:*

Lord root lama, Vajradhara: Your body, union of appearance  
and emptiness, shines with major and minor marks;  
Your speech, union of sound and emptiness, resonates with  
divine melodies; Your mind, union of clarity and emptiness,  
Resonates with divine melodies;



## MANTRA RECITATION

ཨོཾ་ཨ་ཏཱ་ཀུ་རུ་བཙེན་མཁའ་ལྷ་སྤོན་མཁའ་སྦྱོར་མཁའ་སྤྱོད་མཁའ་སྦྱོར། སྤོན་མཁའ་སྦྱོར།

OM AH NA MO GU RU BAZRA DRIK MA HA MU DRA SIDDHI  
PHA LA HUNG

*(Repeat many times)*

## BLESSING SUPPLICATION

བདག་ལས་ཉོན་ལྷན་ལ་གསུང་བའི་ལོ་སྤོང་བ་འཇུག།  
སྤྱི་གསུང་ལ་མྱི་བྱ་བ་ལྷན་ཆད་མེད།།  
ད་གཞིགས་ཤིང་སྒྲམ་ཅིང་ལོ་ཆེ།།  
སྤྱི་བས་འཇུག་ལས་མེད་དོ།། ལན་གསུམ་སོགས།

*Dag ley nyön jag thag dam pö jing  
Dug ngal gyi ba lab gyün chey mey  
Da sig shing la ma rin po chey  
Kyab re sa khyey ley mey do kyey*

Tightly bound by the iron chains of karma and afflictions, the waves of my suffering are unceasing;

Oh Precious Guru, please look upon me now.

I have no other refuge but you.

*(Repeat three or more times)*



## EMPOWERMENT AND DISSOLUTION

སེམས་གཤོ་མེད་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཇུག།  
སྤྱན་རླབས་ཀྱི་འོད་ལུང་ཆེ་ཆེར་ཕྱོས།།  
བདག་ལུས་ལ་ཐིམ་པས་སྦྱིབ་ཀྱན་བྱུང་།།  
ལྷ་མ་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ཐལ།།      མཉམ་པར་བཞག།

*Sem yo mey sol wa tab pa'i thü  
Jin lab kyi ö phung chey cher trhö  
Dag lü la thim bey drib kün jang  
La ma dang rang sem yer mey thal*

By the power of this unwavering supplication,  
Guru's immense blessing light shines forth,  
And dissolves into my body, purifying all obscurations;  
The Guru's mind and my mind become inseparable.

(Rest in equipoise)

### DEDICATION

ཇི་འགོ་མགོན་དོ་ཇི་འཆང་ཆེན་གྱི།།  
གསོལ་འདེབས་ཀྱིས་སྒོམ་ལྷས་སྤྱན་རླབས་མཇུག།།  
མ་དྲིན་ཆེན་མཁའ་ལྲུབ་སེམས་ཅན་རྣམས།།  
ཚོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་རོ་མཉམ་པོག།།

*Je dro gön dor jey chang chen gyi Sol  
deb kyi gom dey jin lab thü  
Ma drin chen kha khyab sem jän nam*

*Chö chag gya chen por ro nyam shog*

By the blessings generated out of this whole-hearted  
supplication with meditation and recitation on Lord  
Vajradhara, the supreme migrator-protector,  
May all kind mother sentient beings pervading space,  
Realize the one taste equipoise, Mahamudra.

