

བཅིངས་	Wake-up Practice	1
--------	-------------------------	---

<p>༄༅། བཅིངས་མཚམས་མཚམས་མཚམས་གཉིད་སྤོངས་ནི།</p> <p><i>Awakening at dawn from the sleep of ignorance</i></p>	Wake-up Practice 2
--	--------------------

༄༅། །གུ་རུ་པ་རྣམ་དཔལ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱ་གར་ཐབས་གསུང་བརྟན་སྐྱད་སྤྲུགས་གྱི་སྐྱ་དབྱངས་ཐུགས་གྱི་དགོངས་
པ་རིག་པ་རང་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་བདག་ལ་གཏད་དེ་རྒྱ་རིལ་གྱི་སྐྱ་དང་བཅས་ཏེ་ཟེལ་ཆེན་པོའི་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་བྱོན་པར་བསམ།

guru pema pawo khandroi tsok dang chepa tamché ku garthap sung daké ngak kyi lu yang thuk kyi gongpa rikpa
rangshar gyi ngowo dak la tedé da dril gyi dra dang ché té sil chenpoi dün gyi namkhar jönpa gyur

Lotus Guru, hosts of dakas and dakinis, All are dancing, voicing mantra tunes and songs in the symbolic language,
Minds in the awakened state, the essence of the natural knowing, Turned towards me, with the sound of bells and hand drums,
They appear in awesome splendor, Right before me in the sky.

རྗེ་སྐྱེ་མ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་གྱིས། མི་བདག་ལ་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱེན་གྱིས་གཟིགས། དུས་ད་ལྟ་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས།
jé lama khandroi tsoknam kyi mi dak la thukjei chen gyi sik dü data khamsum semchen nam

Lord guru host of dakinis, Look on me with your kind, loving eyes. Right now the beings of the three realms

སེམས་ལུང་མ་བསྟན་གྱི་ངང་དུ་མནལ། དེ་སང་ནས་འཁྲུལ་པའི་སྤྲང་བར་འཁྲུམས། མ་འགོ་དུག་གྱུར་པའི་སེམས་ཅན་ལ།
sem lung ma ten gyi ngangdu nal dé sé né trulpai nangwar khyam ma drodruk gyurpai semchen la

In mindlessness they all are asleep. Awake, they roam in their blinded states.

Your yogi child who sees self-knowing mind

༄༅། །བྱ་རང་རིག་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངས། ཞིང་མཁའ་སྤྱོད་གནས་སུ་འབྲེན་པའི་ཕྱིར། ཕ་སྐྱ་མ་བྱིད་ཀྱི་རྗེས་ཞུགས་ནས།

bu rangrik tokpai naljor ngé shing khachö nesu drenpai chir pha lama khyekyi jé shukné

Shall lead to the celestial realms All mother beings of the six types. So father, I will go where you are,

ལུས་ངག་ཡིད་བཏང་སློམས་མི་གནས་པར། རོན་ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་པས་གཏན་ལ་པབ། ལས་བྱ་བ་ཐུན་བཞིའི་འཕྲང་ལ་བརྟུག།

lü ngak yi tangnyom miné par dönthö sam gompé tenla phap lé jawa thünshii trang la chuk

And not leave thought word and deed indolent. To be sure I will hear, think and train;

Four sessions shall be cores in my life.

གནས་རི་བློད་ཉམས་དགའི་ཞིང་འདི་རུ། བདག་རང་གཞན་དོན་གཉིས་འགྲུབ་པ་ཡི།

né ritrö nyamgai shing diru dak rangshen dönnyi drupa yi

While here in this delightful retreat, I will reach others' aim and my own.

བྱིད་སྐྱ་མ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། མི་བདག་གི་སློབ་གསུམ་བྱིན་གྱིས་སློབས།

khyé lama khandroi tsok nam kyi mi dakgi gosum jingyi lop

Please guru, host of dakinis Be kind inspire my triple doors.

Thereafter, expel the stale breath three times and develop a firm resolve to make this present day meaningful.

༄༅། །དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་གླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །བདག་གི་སྤྱི་བོར་པདྨའི་གདན་ལ་བཞུགས། །བཀའ་བྲིན་ཆེན་པོའི་སློན་སྐྱོན་རྗེས་བཟུང་སྟེ།
palden tsawai lama rinpoché dakgi chiwor pemai denla shuk kadrin chenpoi goné jesung té

Root guru, glorious and precious master, Sit upon the lotus throne above our heads.

With your kindness, beyond limits, please accept us,

།སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།
ku sung tuk kyi ngödrup tsaldu söi

Give the siddhis of your body, speech and mind.

ཡུལ་། །གླ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཡུལ་། །གླ་མ་མཁྱེན་ནོ།
ah lama khyen no ah lama khyen no

Ah guru, hear us, Ah guru, hear us.

དཔལ་ལྷན་གླ་མའི་སྐྱུ་ཡི་གནས་བཞི་ནས། འོད་ཟེར་རླུང་བ་བདག་གི་གནས་བཞིར་ཐིམ།
palden lamai kuyi neshi né öser jungwa dakgi neshir thim

From four places of the splendid guru's body Rays of light stream forth, dissolve into ourselves.

།སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་དང་ཡི་ཤེས་དེ་རྗེ་ཡིས། རྒྱུན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་གྱུར།
ku sung thuk dang yeshé dorjé yi jingyi lapné wangshi thopar gyur

Blessed by vajra body, speech and mind and wisdom, We have here received the four empowerments.

༄༅། །སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་ཉིདེ། དགུས་པ་ཆེན་པོས་རང་ལ་བེམེ། རང་ཡང་ཀུན་གཞི་མ་བཅོས་པའིེ།

kyapné kündü lama nyi gyepa chenpö rang la thim rang yang künshi machö pai

Guru who embodies every refuge object With the greatest joy dissolves into ourselves.

In the all-ground's state that is without contrivance,

ངང་ལ་ཡིད་ནི་འཛིན་པ་བྲལེ། རྣམ་དག་སྒྲོས་བྲལ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་གཉིས་སུ་མེདེ།
ngang la yini dzinpa dral namdak trödral chökyi ku chökyi kula nyisu mé

From all kinds of clinging now our minds are free. The perfect dharmakaya, without concepts, Dharmakaya is beyond duality.

Now dedicate the merit:

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟེགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབང་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །

sönam diyi tamché sikpa nyi thopné nyepai dranam phamjé né

By this merit may all beings reach all-knowing. May it slay the enemy, ignoble deeds.

སྐྱེ་གྲ་ན་འཆི་འོ་བྲ་རྒྱལ་ལ་ལྷུགས་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །

kyega nachi balap trukpa yi sipai tsolé drowa drölwar shok

From the stormy waves, birth, age, sickness and dying, From samsara's ocean, may we all be free.

འཕྲིན་ལེན་	Sleeping Practice	1
------------	-------------------	---

༄༅། །དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་གླེ་མ་རིན་པོ་ཆེ། བདག་གི་སྤྱི་བོར་པརྒྱའི་གདན་ལ་བཞུགས། བཀའ་རྒྱུ་ཆེན་པོའི་སློན་ས་རྗེས་བཟུང་སྟེ།
 palden tsawai lama rinpoché dakgi chiwor pema denla shuk kadrin chenpoi goné jesung té

Root guru, glorious and precious master, Sit upon the lotus throne above our heads.

With your kindness, beyond limits, please accept us,

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། ཡུལ་གྱི་གླེ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཡུལ་གྱི་གླེ་མ་མཁྱེན་ནོ།
 ku sung tuk kyi ngödrup tsaldu söl ah lama khyenno ah lama khyenno

Give the siddhis of your body, speech and mind.

Ah guru, hear us, Ah guru, hear us.

དཔལ་ལྷན་གྱི་མའི་སྐྱེ་ཡི་གནས་བཞི་ནས་མཚོ། འོད་ཟེར་གྲུང་བ་བདག་གི་གནས་བཞི་རྩེ་མཚོ།
 palden lamai kuyi neshi né öser jungwa dakgi neshir thim

From four places of the splendid guru's body Rays of light stream forth, dissolve into ourselves.

སྐྱེ་གསུང་གླུ་གསུང་དང་ཡི་ཤེས་དོན་རྗེ་ཡིས་མཚོ། གྲིན་གྲིས་བསྐྱབས་ནས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་གྱུར་མཚོ།
 ku sung thuk dang yeshé dorjé yi jingyi lapné wangshi thopar gyur

Blessed by vajra body, speech and mind and wisdom, We have here received the four empowerments.

༄༅། །སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་གྲོ་མ་ཉིད་མཚོ། དགྲེས་པ་ཆེན་པོས་རང་ལ་ཐེམ་མཚོ། རང་ཡང་ཀུན་གཞི་མ་བཅོས་པའི་མཚོ།
 kyapné kündü lama nyi gyepa chenpö rang la thim rang yang künshi machö pai

Guru who embodies every refuge object With the greatest joy dissolves into ourselves.

In the all-ground's state that is without contrivance,

རང་ལ་ཡིད་ནི་འཇོན་པ་བྲལ་མཚོ། རྣམ་དག་སྦྱོས་བྲལ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་མཚོ། ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་གཉིས་སུ་མེད་མཚོ།
 ngang la yini dzinpa dral namdak trödral chökyi ku chökyi kula nyisu mé

From all kinds of clinging now our minds are free. The perfect dharmakaya, without concepts, Dharmakaya is beyond duality.