

---

# *Kunsang Gar*



*Brief Prayers  
For Teaching*

---

## (1) **Beginning prayers.**

མགོན་པོ་ཐུག་པའི་ཆེ་ལྷན་པ། །  
 ཐམས་ཅད་མཆོད་པས་ ལྷོན་པ་པོ། །  
 བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་གྱི་མཆོའི་ཁིང་། །  
 དེ་བཞིན་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

Gön po thuk je che den pa  
 tham je khyen pe ton pa po  
 sö nam yön ten gya tsho shing  
 de shin shek la chag tshel lo

Protector endowed with great compassion,  
 Omniscient teacher,  
 Field of ocean-like merits and good qualities  
 To the Thus Gone, I pay homage.

དག་པས་འདོད་ཆགས་བྲལ་བར་གྱུར། །  
 དག་བས་ངན་སོང་ལས་གྲོལ་ཁིང་། །  
 གཅིག་ཏུ་དོན་དམ་མཆོག་གྱུར་པ། །  
 ཞི་གྱུར་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

Dag pe dö chak drel war gyur  
 ge we ngen song drol shing  
 jig tu dön dam chog gyur pa  
 zhi gyur chö la chag tshel lo

Through purity, free from attachment,  
 Through virtue, released from the evil-gone realms,  
 Unique, supreme Ultimate Meaning,  
 To the Dharma that brings peace, I pay homage.

གྲོལ་ནས་གྲོལ་བའི་ལམ་ཡང་སྟོན། །  
 བསྐྱབ་པ་དག་ལ་རབ་རྟུག་ནས། །  
 ཞིང་གི་དམ་པ་ཡོན་ཏན་ཟུན། །  
 དགོ་འདུན་ལ་ཡང་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

Dröl ne dröl we lam yang tön  
 lab pa dag la rab tu ne  
 shing gi dam pa yön ten den  
 ge dün la yang chag tshel lo

From freedom teaching the path,  
 Well abiding in the pure trainings.  
 Holy field endowed with good qualities,  
 To the Sangha also, I pay homage.

ཐྲེག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་། །  
 དགོ་བ་ཕྱན་སྲུང་ཆོག་ས་པར་བྱ། །  
 རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སྲ་དུལ། །  
 འདི་ནི་སངས་རྒྱན་བཞུན་པ་ཡིན། །

Dig pa ji yang mi cha shing  
 ge wa pu sum tshok par cha  
 rang gi sem ni yong su dül  
 di ni sang gye ten pa yin

Do not commit any non-virtuous actions;  
 Accumulate virtue and goodness;  
 Subdue your own mind:  
 This is the teaching of the Buddha.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཡི། །  
 གོ་འཕང་ཐོབ་ནས་སྦྱོན་གྱི་དག་བདུལ་ཏེ། །  
 ག་དང་ན་དང་འཆི་བའི་ཆབས་འབྱུགས་པའི། །  
 སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགོ་བ་སྦྱོལ་བར་ཤོག། །

Sö nam di yi tham je zik pa yi  
 go phang thob ne kyön gyi dra tül te  
 ga dang na dang chi we lab truk pe  
 si pe tsho le dro wa drol war sho

Due to this merit, having attained the state of the all-seeing,  
 And thereby subduing the enemy of faults,  
 May I liberate migrators from the ocean of existence,

## (2) Prayer of the guru yoga

མྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།

Chi tsug de wa chen poi pho drang du.

In the palace of great bliss above the crown of my head,

དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་སླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Din chen tsa we la ma l sol wa deb.

I pray to you, benevolent Root Lama,

སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

Sang gye sem su ton pa rin po che.

The precious One who reveals buddha's nature of mind,

རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།

Rng ngo rng gis she par jin gyi lob.

Bless me that I may recognize it as my own nature of mind.

## (3) Prayer for Blessings

རྗེ་འགྲོ་བའི་དཔལ་མགོན་ཁྱེད་རྣམས་ལ།

Je dro wei pal gon chey nam la.

To you, buddhas, mighty protectors,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེས་བྱངས།

Sol wa 'debs so thugs rjes zungs.

I offer my prayer; may you protect me with your compassion.

དྲིན་ཅན་དམ་པ་འགྲོ་བའི་ཡབ།

Drin can dam pa dro wei yab.

Benevolent kind father of all beings,

བུ་ཁྱར་སྐྱོབས་པར་བྱིན་གྱིས་ཚྱབས།

Bu tar chyop per jin gyi lob.

Protect me as your child with your blessings.

ཟབ་མོ་གནད་གྱི་གདམས་པ་ལ།

Sab mo ne chyi dam pa la.

As to the deep essential points of your teachings,

ཉམས་ལེན་རུས་པར་བྱིན་གྱིས་ཚྱབས།

Nyam len nus par jin gyi lob.

Bless me with the ability to understand and practice.

འཇིག་རྟེན་འབྱུང་བའི་སྒྲུང་བ་ལ།

Jig ten trul wei nang wa la.

As to the illusory appearance of this phenomenal world,

སྐྱོ་ཤས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཚྱབས།

Cho she chye war jin gyi lob.

Bless me that I may understand it as the source of suffering.

སྤུག་བསྐྱལ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལ།  
 Dug ngal khor wei gya tso la.  
 As to the ocean of suffering,

ཞེན་པ་ལྷག་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
 Zhen pa log par jin gyi lob.  
 Bless me that I may feel aversion.

དབང་གཉེན་བདུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ཐིང་ལ། །  
 Dra nyen du chyi lu dri la.  
 As to the deception of friends, enemies or harmers,

འཁྲི་བ་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
 Tri wa cho par jin gyi lob.  
 Bless me so that I may cut the bond of attachment.

ཟང་ཟིང་སྦྱ་མའི་ཡོ་བྱད་ལ། །  
 Sang sing gyu mei yo je la.  
 As to the illusion of worldly possessions,

ཞེན་ཆགས་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
 Shen chag me par jin gyi lob.  
 Bless me that I may not have attachment to them.

འདྲ་འཛིན་གཡེང་བའི་བྱ་བ་ལ། །  
 Du zi yeng wei cha wa la.  
 As to the worldly diversions which would distract me,

ལང་མེད་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

Long me chye war jin gyi lob.

Bless me to remain separate from them.

བདག་སྐྱོན་ཉེས་པ་ཀུན་གྱི་གཞིར། །

Dag chyon nye pa kun gyi shir.

As to my own faults, which are the source of all negative actions,

རྟག་ཏུ་སུན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

Tag tu sun par jin gyi lob.

Bless me that I may always feel annoyed with them.

འབྲོ་བྱ་ག་པ་མ་བུ་གཉེན་ལ། །

Dro drug pha ma bun yen la.

As to father, mother, children, relatives, and all beings of the six realms,

བདག་ཕྱོགས་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

Dag chog me par jin gyi lob.

Bless me that, I may treat them as equals.

རྟོགས་པར་དཀའ་བ་རང་གི་སེམས། །

Tog par ka wa rang gi sem.

As to the nature of mind, which is difficult to recognize,

མཐོང་ཞིང་གོམས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

Thong zhing gom par jin gyi lob.

Bless me that I may understand and integrate it into my practice as habit.



བར་དོ་འཇིགས་པའི་གཡང་ས་ལ། །

Bar do jig pei yang sa la.

As to the fearful precipice of the intermediate states,

ཉམས་ང་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Nyam nga me par jin gyi lob.

Bless me that I may not be in fear of them.

སྟེ་ཤི་འཁོར་བའི་ལམ་པོ་ཆེར། །

Chye shi khor wei lam p ocher.

As to the great circle of birth and death in cyclic existence,

རང་དབང་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Rang wang thob par jin gyi lob.

Bless me that I may be free from it.

ཉམས་སོད་ཆོ་འཕྲུལ་བར་གཅོད་བདུད། །

Nyam sod cho trul bar chod dud.

As to delusion and disturbances which weaken my fervor,

རང་སྣང་ཚུམ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Rang nang chum par jin gyi lob.

Bless me that I may recognize all these as self-arising visions.

གཅེས་འཇིན་ན་ཆ་རེ་དོགས་སྒྲོ། །

Che zin na tsa re dog lo,

As to compassion, suffering, hope and doubt,

རོ་སྟོམས་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Ro nyom nu par jin gyi lob.

Bless me that I may have the power to feel them as the same taste.

མ་བཅོས་མཐའ་བྲལ་གཏུག་མའི་དོན། །

Ma cho tha dral nyug me don.

As to the nature of mind, which is innate, unalterable and boundless,

རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Rang ngo she par jin gyi lob.

Bless me that I may recognize it.

བདེ་གསལ་རྟོག་པ་མེད་པའི་ཉམས། །

De sal tog pa me pe nyam.

As to the clear mind without any concepts,

འདྲ་འབྲལ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Du dral me par jin gyi lob.

Bless me from any separation.

སྒྲ་ཚོགས་འགག་མེད་རང་རིག་རྩལ། །

Na tsog gag me rang rig tsel.

As to the skillful mind of self-awareness free from any obscurations,

གྱུན་དུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

Gyan du char war jin gyi lob.

Bless me that it may appear to me.

བཟང་ངན་བདེ་སྐྱབས་སྒོ་བུར་རྒྱུན། །

Sang ngan de dug lo bur kyen.

As to viewing sudden happenings as good or bad, happiness or suffering,

ལམ་དུ་སྒོང་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །

Lam du long war jin gyi lob.

Bless me that I may use them on the path of enlightenment.

སྒོ་བཟུང་ན་རྟོག་འགྲུ་བའི་ཡིད། །

Tro du dren tog gyu wei yi.

As to this mind which is usually wandering on discursive thoughts,

གྲོགས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །

Drog su char war jin gyi lob.

Bless me that it may arise as a friend.

སྐྱ་གསུམ་འདུ་འབྲེལ་མེད་པའི་ཉམས། །

Ku sum du drel me pei nyam.

As to the qualities of the three bodies which cannot be separated,

རྟོགས་ཤིང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒོ་བས། །

Tog shing drol war jin gyi lob.

Bless me that I may understand them and be liberated through them.

རྒྱུད་པའི་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆ། །

Gyud pei la ma rin poche.

Precious jewels, the lineage lamas,

བདག་ལ་དབང་དང་དངོས་གྲུབ་སྩལ། །

Dag la wang dang ngo drup tsol.

Please, may you grant me empowerments and blessings.

ཨ་ཨྲྀ་ཧྲྀ། ཅི་པར་རྣམ་ཐུག་སེ་ཏི་འདུ། །

A om hung. Chi par rat na tha tsen si ti du.

Grant me the blessing of body, speech and mind, O my Precious Lama.

## **PRAYER OF ST. FRANCIS**

Lord, make me an instrument of Your peace. Where there is hatred, let me sow love; where there is injury, pardon; where there is doubt, faith; where there is despair, hope; where there is darkness, light; where there is sadness, joy.

O, Divine Master, grant that I may not so much seek to be consoled as to console; to be understood as to understand; to be loved as to love; For it is in giving that we receive; it is in pardoning that we are pardoned; it is in dying to self that we are born again to eternal life.

#### (4) Dedication Prayers

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །  
 མ་སྦྱེས་པ་རྣམས་སྦྱེས་གྱུར་ཅིག །  
 སྦྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །  
 གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

Jang chup sem chog rin po che  
 ma kye pa nam kye gyur jig  
 kye pa nyam pa me pa yang  
 gong ne gong du phel wa sho

May the supreme jewel bodhicitta,  
 That has not arisen, arise and grow;  
 And may that which has arisen not diminish  
 But increase more and more.

ཡང་དག་ལྟ་བུ་རིན་པོ་ཆེ། །  
 མ་སྦྱེས་པ་རྣམས་སྦྱེས་གྱུར་ཅིག །  
 སྦྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །  
 གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

Yang dag ta wa rin po che  
 ma kye pa nam kye gyur jig  
 kye pa nyam pa med pa yang  
 gong ne gong du phel wa sho

May the supreme jewel perfect view,

That has not arisen, arise and grow;  
 And may that which has arisen not diminish.  
 But increase more and more.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །  
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚལས་བསགས་ཏེ། །  
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་འབྱུང་བ། །  
 དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།

Ge wa di yi kye wo kün  
 sö nam ye she tshok sak te  
 sö nam ye she le jung wa  
 dam ku nyi thob pa sho

Due to these merits, may all beings  
 Complete the accumulations of merit and wisdom.  
 May they attain the two perfect bodies  
 That arise from merit and wisdom.

མཐོང་བ་དང་ནི་ཐོས་པ་དང་། །  
 དཔྱད་པ་དང་ནི་རྟོག་པ་ཡི། །  
 བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །  
 བད་ནམས་ཀུན་གྱི་ལྷན་ཅིག།

Tong wa da ni thö pa dang  
 dren pa da ni reg pa yi  
 dag ni sem jen tham je kyi  
 ne nam kün shi gyur jig

May I pacify all the pain  
 Of every sentient being  
 Who sees or hears me,  
 Who thinks of me or touches me.

ས་སོགས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་དང་། །  
 རྣམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟག་པ་ཡང་། །  
 སེམས་ཅན་དཔག་དུ་མེད་པ་ཡི། །  
 རྣམ་མང་ཉེར་འཛའི་གཞིར་ཡང་ཤོག །

Sa sok jung wa chen po dang  
 nam kha shin du tag pa yang  
 sem jen pag tu me pa yi  
 nam mang nyer tsho shir yang sho

Just like the earth and space itself  
 And all the other mighty elements,  
 For boundless multitudes of beings,  
 May I always be the ground of life,  
 The source of varied sustenance.

ཇི་སྲིད་རྣམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །  
 འགྲོ་བ་དེ་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །  
 དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །  
 འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེལ་སེལ་བར་ཤོག །

Ji si nam kha ne pa dang

dro wa de si ne gyur pa  
 de si dag ni ne gyur ne  
 dro we dug ngel sel wa sho

As long as space endures,  
 As long as sentient beings remain,  
 Until then may I too abide,  
 To dispel the suffering of all beings.

### (5) Long Life Prayer for His Holiness the Dalai Lama

གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར། །  
 ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །  
 སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་བཞུན་འཛིན་གྱི་མཚོ་ཡི། །  
 འབས་པད་མེད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

Gang ri ra we kor we shing kham dir  
 phen dang de wa ma lü jung we ne  
 jen re zig wang ten zin gya tsho yi  
 shab pe si tha'i bar du ten gyur jig

In the land encircled by snow mountains  
 You are the source of all happiness and good;  
 All-powerful Chenrezig, Tenzin Gyatso,  
 Please remain until samsara ends.



**(6) The final dedication.**

སྒོ་གསུམ་དག་པའི་དགོ་བ་གང་བགྱིས་པ། །

Go sum dag pei ge wa gang gyi pa.

All pure virtues that I have done through the three doors,

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བསྒོ། །

Kham sum sem chen nam kyi dond du ngo.

I dedicate for the welfare of all sentient beings of the three realms.

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སྒྲིབ་ཀྱན་བྱང་ནས། །

Du sum sag pe le drib kun jang ne.

After having purified all karmic obscurations of the three times,

སྐུ་གསུམ་ཚློགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །

Ku sum dzog pei sang gye nyur thob shog.

May we swiftly achieve the complete Buddhahood of the three bodies.

## **NINE ROUND BREATHING PRACTICE**

First imagine that your body is hollow. You can imagine three channels inside. The central channel is blue, the right channel is white and the left is red. These three channels are side by side, they are hollow, and they join at the bottom. The top openings of the right and left channels are at the right and left nostril. The central channel is narrower at the bottom and becomes wider as it goes up to its opening at the crown of the head.

### **FIRST THREE BREATHS**

The left ring finger blocks the right nostril. Inhale through the left nostril with a long, gentle breath until your lungs are filled. Hold your breath a moment. Then block the left nostril with the ring finger and exhale through the right nostril in a more forceful way. As you breathe, imagine air coming into the left channel and going out of the right channel. Do this three times.

### **SECOND THREE BREATHS**

The right ring finger blocks the left nostril. Inhale slowly and gently through the right nostril and hold your breath a moment. Block your right nostril and exhale a little more forcefully through the left nostril. As you breathe, imagine air coming in the right channel and going out the left channel. Do this three times.

### **THIRD THREE BREATHS**

Breathe in with both nostrils and hold a moment. Exhale through both nostrils. Imagine air coming into the right and left channels and going out the central channel at the crown of the head. Do this three times.

While you are doing each round of breathing, imagine that positive energy, healing and light are coming into the channels as you breathe in, and imagine that negativity, conception and illness are going out as you breathe out. You can also imagine that the channels become free of problems such as shrinking, crookedness or stoppages.

