

The Ngöndro of PeGyal Lingpa

*The condensed recitation of the preliminary practices:
A Hundred Vital Essences Rolled into One*

།སྒྲིབ་འགྲོའི་འགའ་དོན་བསྐྱུས་དོན་གདམས་བརྒྱའི་བུཅུད་དྲིལ་ཅེས་བྲུབ།

རྟོ། རང་སེམས་དབྱེར་མེད་དྲིན་ཆེན་གླེ་མ་ཉིད།

- **Ho. Rang sem yermai drinchen lama nyi**

My mind is inseparable from the kind lama,

།སྒྲིབ་དབྱུས་ནས་བཞེངས་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོར་བཞུགས།

- **Nying ü neh sheng day chen korlo shug**

Residing in the center of my heart in the Chakra of Great Bliss.



Four Thoughts

།མི་ལྷུས་རིན་ཆེན་ལན་གཅིག་ཐོབ་དུས་འདིར།

- **Mi lü rinchen lenchik tob dü dir**

The precious human body, obtained this one time,

།འཆི་བ་སྤིང་ནས་དྲན་ལོ་གླེ་མ་མཁྱེན།

- **Chiwa nying neh drengo lama kyen**

I will remember death from my heart, all-knowing lama.

།ལས་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་དོན་རྟོགས་ནས།

- **Leh dreh luwa maipai dön tok neh**

Understanding the infallible truth of cause and effect,

།རན་སོང་གཡང་ལས་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས།

- **Ngensong wong leh drölwar gin ji lob**

Grant your blessings that we are liberated from the lower realms.

Refuge

།དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱུང་རྒྱུ་སྤིང་པོའི་བར།

- **Dü di neh zung jangjub nyingpoi bar**

From now until reaching the essence of enlightenment,

།སྐྱབས་གྱི་མཚོ་གཡུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚི།

- **Kyab kyi chog gyur nam la kyab su chi**

In the supreme protector, I take refuge.

Bodhicitta

མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

- Kha dang nyampai semchen malüpa
Sentient beings, without exception, equal to the extent of space,

ཁདག་ཉིད་གཅིག་ལུས་བསྐྱེལ་བར་དམ་བཅའོ།

- Dak nyi chig pü dralwar dam cha-o
I myself, alone, vow to liberate them. 3X



Vajrasattva

ལྷ་མ་རྗེ་ཤེས་སེམས་དཔའ་སྤྱི་བོར་བསྐྱོམ།

- Lama dorjé sempa chiwor gom
Meditating Guru Vajrasattva on the crown of my head,

ཐོག་མེད་སྤྱི་གཞི་ལྷུང་སྟོབས་བཞིའི་སྐོན་ས་ལགགས།

- Tokmai dig tung tob shi gom neh shak
I repair all fault and failings, since beginningless time, applying the Four Powers.



Long Vajrasattva Mantra

- Om benza sato samaya manu palaya. Benza sato teno patista. Drido mebawa. Sutokayo may bawa. Supokayo may bawa. Anurakto may bawa. Sarwa siddhi mem prayatsa. Sarwa karma sutsa may. Tsidam shriyam kuru hum. Ha ha ha ho. Bagawan sarwa tatagata benza ma may muntsa. Benza bhawa maha samaya sato ah.

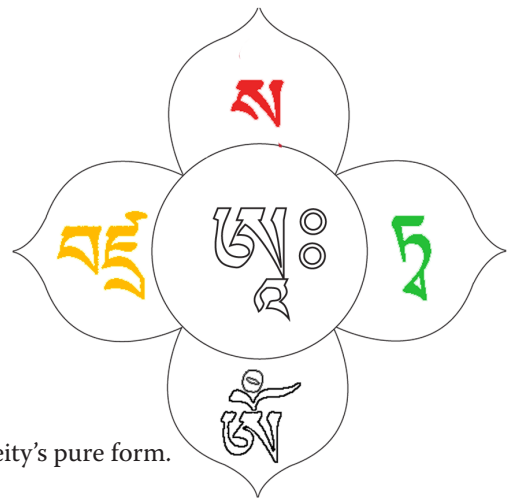
ཨོཾ་བཞེ་ས་ཏཱ་ཨ།

Short Vajrasattva Mantra

- Om Benza S ato Ah 3 times

མཐའ་ནི་རང་ཐིམ་རང་ལུས་ལྷ་སྐྱུར་དག།

- Tar ni rang tim rang lü lha kur dak
Finally, the deities melt into me, and I take on the Deity's pure form.



Mandala

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ཨོ་རྒྱལ་དོ་རྗེ་འཆང་།

- Dün gyi namkar orgyen dorje chang

In the sky in front of me resides Orygen Dorje Chang,

དཀོན་མཆོག་ཚུ་གསུམ་རྒྱ་མཚོའི་དེ་བོར་བཞུགས།

- Kön chog tsa sum gyatsoi ngowor shug

The essence of an ocean of the Three Jewels and Three Roots,

སྤྱིན་གསང་བ་བཀོད་པའི་མཚུལ་འབྲུལ།

- Chi nang sangwa köpai mandal bül

I offer the display of the outer, inner and secret mandala.

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རབ་རྗེས་ཤོག།

Sonam yeshé tsog nyi rab dzog sho

May I perfect, with excellence, accumulations of merit and wisdom.

■

Seven-Branch Prayer

ལྷུག་འཚལ་མཚོན་འབྲུལ་སྲིག་བཤགས་རྗེས་ཡི་རང་།

- Chagtsal chö bul dig shak jeh yi rang

Prostrating, offering, confessing transgressions and rejoicing,

བསྐྱུལ་ཞིང་བཞུགས་གསོལ་དགོ་ཚོགས་བྱང་རྒྱལ་བ་སྲོ།

- Kül shing shug söl gé tsog jang jub ngo

3x

Exhorting to teach, requesting to stay, dedicating all virtue to enlightenment;

Guru Yoga

ལུ་ཅུ་པ་རྣམ་འབྱུང་གནས་ཁྱེད་མཁྱེན་ནོ།

- **Guru pema jung neh kye kyen no**

Guru Lotus Born, may I come to know you!

འདི་ཕྱི་བར་དོ་འབྲལ་མེད་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

- **Di chi bardo drelmay kyab tu söl**

From now till the bardo experience, be my inseparable protector.

3X

ཨོཾ་ཨུཿ་ཧཱུྃ་བརྩེ་ལུ་ཅུ་པ་རྣམ་སིདྱི་ཧུཿ།

- **Om Ah Hung Benzra Guru Pema Siddhi Hung**

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་ཏབ་ས་ཐུགས་དམ་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཏེ།

- **Deh tar söl tab tuk dam gyü küi teh**

In this way, through praying and arousing our Wisdom Mind,

སྐྱབ་གསུང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་རྩི་རྩི་ཡི།

- **Ku sung tuk dang yeshé dorjé yi**

By the Wisdom Vajra and the lama's body, speech and mind,

འབད་གལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ས་ནས་ནི།

- **Dak la wangkur jin ji lab neh ni**

I receive empowerment, and by this wave of blessing,

- **འོ་ཤུ་ཡེ་རམི་ལོ་དེ་ཅེན་པོ་ཨུཿ།**

Ö shu yermai lo deh chenpo Ah

Dissolves inseparably into light, going beyond intellect into the Great AH.

Between meditation periods, rest in this non-conceptual clarity;

Dedicate the virtue, and expand whatever good fortune occurs.

In this manner, for the oceans of New and Old school knowledge and practice,

The only entry portal of the Nine vehicles is the path of Ngöndro.

Through the profound *Hundred Vital Essences Rolled into One* of Pegyal Lingpa,

May those with faith, meet virtue face to face, without obstruction.