

A Commentary on the  
**Parnashavari Sadhana**  
from the Collected Works of Lord Jigten Sumgön



Zabrina Leung

Ratnashri

**A Commentary on the  
Parnashavari Sadhana from  
the Collected Works of Lord Jigten Sumgön**

by Zabrina Leung

Ratnashri Meditation Center

## The Parnashavari Sadhana

༄། སྐྱེ་བའི་བཀའ་འབྲུམ་ལས་རི་བྲོད་ལ་མ་གྱོན་མའི་  
སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

The Parnashavarī Sādhana  
from the Collected Works of Kyobpa Jigten Sumgön

༄། མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྐྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །  
འགྲོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་ཕག་མོ་སྐྱབ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

*Liberating us from the diseases of samsara that never ends,  
with the ocean of great bliss of both samsara and nirvana  
you guide beings to the supreme awakening—  
glorious Phagmodrupa, I bow at your feet.*

རང་གཞན་འཇིགས་བ་ཆེན་པོས་ཉན་བ་ལས། །སྐྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྩེ་བཙུན་རི་བྲོད་མ། །  
སྙེ་མོ་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གུར་ན། །འཇིགས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱབ་ཕྱིར་ཅུང་ཟད་བྱི། །

*Glorious Goddess Parnashavarī, you liberate  
all others and myself from infliction of great harm.  
When we have taken refuge in you, sublime goddess,  
you will protect us from all dangers. Thus, I shall write these brief words.*

དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་ལྷར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྟེན་པ་དང་། སྐྱབ་པ་དང་།  
 ལས་རྒྱུར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གནས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་གནས་ཁང་ཕྱག་དར་དང་།  
 ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཏབ་ནས། མེ་རྟོག་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། རྩེ་བཙུན་མ་  
 ལ་སོགས་པའི་རྟེན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བཀྲམ་ནིང་། མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད་དེ།  
 ལྷན་བདེ་བའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བརྟམ་དེ། བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་གནས་ནས།

*Those who have purified their mind stream with certainty initially as described above, should engage in the approach, accomplishment, and activities of the deity:*  
*At a well secluded place, you should make your dwelling very pleasant by sweeping it, sprinkling water, strewing flowers, and so forth. Place images of the goddess Parnashavarī and others east, then make abundant offerings and sit on a comfortable seat facing eastward. In the meditation posture recite:*

ཨྲ། །སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །  
 བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །  
 བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །  
 འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་པར་ཤོག །

### Refuge Prayer:

**sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la/  
 jang chup bar du dak ni kyap su chi/  
 dak gi jin sok gyi pé sö nam kyi/  
 dro la pen chir sang gyé drup par shok/**

In the Buddha, Dharma, and supreme assembly,  
 I take refuge until awakening.  
 Through the merit of practicing generosity and the other pāramitās,  
 may I attain buddhahood for the benefit of beings.

ཁ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་  
 རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
 སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །  
 ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

### The Four Immeasurables:

**ma nam kha dang nyam pé sem chen tam ché de wa dang de wé**  
**gyu dang den par gyur chik/**  
**duk ngel dang duk ngel gyi gyu dang drel war gyur chik/**  
**duk ngel mé pé de wa dang mi drel war gyur chik/**  
**nyé ring chak dang nyi dang drel wé tang nyom la né par gyur**  
**chik/**

May all mother sentient beings, limitless as space,  
 have happiness and the causes of happiness.  
 May they be freed from suffering and the causes of suffering.  
 May they not be separated from the happiness  
 that is free from suffering.  
 May they dwell in equanimity,  
 free from any bias of attachment or aversion.

༥ བྱག་འཁོལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་བ་དང་། །  
རྗེས་སྤྱི་རང་བསྐལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །  
དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །  
ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བཟོའོ། །

## The Seven Limbs:

**chak tsel wa dang chö ching shak pa dang/  
jé su yi rang küi zhing söl wa yi/  
ge wa chung zé dak gi chi sak pa/  
tam ché dzok pé jang chup chir ngo/**

Prostrating, offering, confessing,  
rejoicing, beseeching, and supplicating—  
I dedicate whatever slight virtue I have gathered  
for the complete awakening of all.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚྷལ་པས་གསུངས་པའི་རྩིས་ལ།

*Having cultivated bodhicitta and accumulated merit, recite the following:*

ཨོྭ་སྤྱི་ལྷ་མ་གྲུབ་རྒྱུ་དང་། རྟེན་རྒྱུ་སྤྱི་ལྷ་མ་གྲུབ་ཀྱི་ཉེ་ཆོ་  
ཞེས་བཟོད་པའི་དོན།

ཚེས་ཐམས་ཅད་གཏོང་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྩམ་པར་དག་པར་བསྟོམས་པའི་ངང་ལས།

**om svabhāva shuddhāh sarva dharmāh svabhāva shuddho ham**

*This means that all phenomena are primordially completely pure by nature.*

རང་གི་ཤེས་པ་པཎ་སེར་པོ་ཞིག་སྤྱང་བར་བསམ་ལ། དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

**rang gi shé pa pam ser po zhik jung/ dé lé ö zer trö pé/**

*While meditating on this, imagine:*

My consciousness arises as a yellow pam syllable.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ཕྱིག་པ་དང་སྒྲིབ་  
པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་འོད་ཟེར་དེ་ཚུར་འདུས་ནས།  
ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐེམ་པས། དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།  
སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཙམ་ལྡན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་  
རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།

**sem chen tam ché kyi né dang nö pa tso wo jé pé dik pa dang  
drip pa tam ché jang né ö zer dé tsur dü né/ sa böñ gyi yi gé dé  
nyi la tim pé/ dé yong su gyur pa lé/  
ké chik gi rang nyi chom den dé ma ri trö ma dü sum gyi sang  
gyé tam ché kyi yum du gyur pa/**

From it, light rays radiate and purify the diseases and impairments of all beings in particular and all their wrong doings and obscurations in general. Thereafter the light rays return and dissolve into the seed syllable, which instantly transforms into the illustrious one, Parnashavarī, mother of all the buddhas of the three times.

སྐྱུ་མདོག་མེར་མོ་ཞལ་གསུམ་པ། དབུས་མེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡས་ཕྱོ་བ།  
 ཕྱག་བྱུག་པ། གཡས་དང་པོ་དྲེ་རྩེ།  
 གཉིས་པ་ན་དག་སྒྲ་བསྐྱམས་པ། གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ།  
 གཡོན་གྱི་དང་པོ་ཐུགས་མཛུབ་དང་ཞགས་པ།  
 གཉིས་པ་ཤིང་ལོ་འཁོར་བཅ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ།

**ku dok ser mo zhel sum pa/ ü ser wa/ yön kar wa/ yé ngo wa/  
 chak druk pa/ yé dang po dor jé/ nyi pa na dra ta nam pa/  
 sum pa na da nam pa/ yön gyi dang po dik dzup dang zhak pa/  
 nyi pa shing lö bam po/ sum pa zhu nam pa/**

My body has a yellow color and I have three faces. My central face is  
 yellow, the left face white, and the right face blue. I have six arms.  
 My lower right hand holds a vajra; the middle, a battle ax; and the  
 upper, an arrow. My lower left hand displays the threatening mudra,  
 holding a noose; the middle, a bundle of leaves;  
 and the upper, a bow.

པརྒྱ་དཀར་པོའི་སྟེང་ན། མེ་དབུང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ། དེའི་ཕྱགས་  
 ཀ་ན་པོ་ལས་པརྒྱ་དང་ཁྲ་བའི་སྟེང་ན་པོ་མེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།  
 རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྒྱུན་བྱངས།

**pema kar pö teng na/ mé pung bar wé nang na zhuk pa/  
 dé tuk ka na pam lé pema dang da wé teng na  
 pam ser po lé ö zer trö pé/  
 rang zhin gyi né né yé shé pa chen drang/**



I am sitting on a white lotus in the midst of masses of fire. The pam syllable at my heart transforms into a lotus and moon, with a yellow pam syllable on top. From it, light rays radiate and invite the wisdom beings from their natural abode.

ཇོ་མོ་གློ་བུ་རྩོ་ ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དགྲེས་པར་བྱ་སྟེ།

**dza hūng bam hoh**

*Thus summon, absorb them, unite with them, and rejoice.*

གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། སྤར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་  
དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྔ་འཁོར་བཅས་སྤྱན་དྲངས།

**nyi su mé par tim/ lar yang tuk ké sa bön lé ö trö pé wang gi lha  
rik nga khor ché chen drang/**

We merge, becoming inseparable.  
Again, light rays radiate from the seed syllable at my heart,  
inviting the empowerment deities of the five families  
together with their retinues.

ཨོ་བཟུ་ཀྱ་ལ་ས་བ་རི་ལྷ་ར་བུའི་བ་དྲིལ་སྤྱོད་སྒྲ།  
ནས་ནེ་ཁྱི་རྩེའི་བར་མཆོད་པ་རྣམ་པ་ལྔས་ཡང་དག་པར་མཆོད་དེ།

*Perform the five offerings correctly:*

**om pantsa kula saporivāra pushpam pratītsa svāhā**

*And similarly with: dhūpam, ālokaṃ, ghaṇḍam, naivedyam*

ཨོ་སཐ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་མྱི་ཤི་རྩ་ཏུ་མྱོ། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས། དབང་གི་ལྷས་  
 ཨོ་སཐ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་མྱི་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཐྱི་ཡེ་རྩྱ། ཞེས་བུམ་པའི་ཆུས་དབང་  
 བསྐྱར། སྐྱ་གང་། སྤི་མ་དག་ཆུ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པས་དབུ་བརྒྱན།  
 དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

**om sarva tathāgata abhi shintsatu mām/  
 zhé söl wa tap pé wang gi lhé/**

OM SARVA TATHĀGATA ABHI SHINTSATU MĀM.  
 With this, I request the empowerment deities to grant empowerment.

**om sarva tathāgata abhishekata samaya shrīye hūng/  
 zhé bum pé chü wang kur/ ku gang/  
 dri ma dak/ chu lhak ma lé dōn yō drup pé u gyen/  
 wang lha nam rang nyi la tim par gyur/**

OM SARVA TATHĀGATA ABHISHEKATA  
 SAMAYA SHRĪYE HŪNG.

Thus, they bestow the empowerment with water from the vase,  
 which fills my body and purifies the defilements.  
 The overflowing water transforms into Amoghasiddhi  
 as the crown ornament. The empowerment deities dissolve into me.

ཨོ་པི་ཤ་ཙི་བ་རྩ་ཤ་ཐ་རི་ས་བ་རི་སྐྱ་ར་ཨ་རྩྱི་པ་ཏི་རྩྱ་སྐྱ་དྲ།  
 རྣས་ཤ་བྲའི་བར་གྱིས་མཚོད།

*Offer with:*

**om pishatsi parna shavari saparivāra argham pratītsa svāhā**

*And similarly with:* **pādyam, pushpam, dhūpam, ālokaṃ, ghaṇḍam,  
naivedyam, shabḍa**

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། དབང་བསྐྱར་བ་དང་།  
དབང་ཏྲགས་བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ཐུག་པར་བྱས་ནས།  
རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་ལོ་གྱུན་མའི་བསྟོད་པ་ཆོགས་བཅད་མ་ནི།

*After your body, speech, and mind have been blessed, you have been granted the  
empowerment, you have meditated on the symbol of empowerment, and so on,  
recite these verses of praise to the goddess Parnashavarī:*

ཆོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྲེལ་འཁོར་ནས། །  
ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་ཀྱི་འཛིགས་པ་དང་། །  
དུས་མིན་འཆི་ལས་སྦྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །  
དོན་འགྲུབ་ཐིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆོལ་ལོ། །

**chö ku dé wa chen pö kyil khor né/  
yam la sok pa né kyi jik pa dang/  
dü min chi lé kyop par jé pa yi/  
dön drup trin lé yum la chak tsel lo/**

Out of the mandala of dharmakāya's great bliss,  
you protect against dangerous diseases such as epidemics  
and against untimely death—  
I pay homage to you, mother of wish-fulfilling activities.

བསྒྲམ་པ་དཀར་ལ་གསེར་མདོག་རི་ཁྲོད་མ། །  
 རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་རྩོད་དང་དཀར། །  
 དབུ་སྐྱོ་ཐོར་ཚུགས་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཡི། །  
 དངོས་བྱུང་ལྷ་མོའི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

**pemé den la ser dok ri trö ma/  
 tsa wé zhel ser yé yön ngo dang kar/  
 u tra tor tsuk zi ji den pa yi/ ngö drup lha mö ku la chak tsel lo/**

Golden-colored Parnashavarī, sitting on a lotus seat,  
 your main face is yellow, the right face blue, and the left face white,  
 your hair is bound up in a topknot, and you are full of splendor—

I pay homage to the divine form of the goddess  
 who grants accomplishments.

ཡེ་ཤེས་བྱུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཙམ་ལྡན་འདས། །  
 རྩས་མཐའི་མེ་དབུང་ལྷ་བུའི་རྫོང་དཀྱིལ་ན། །  
 ཞལ་གསུམ་ཕྱག་རྒྱ་འཛིགས་བྱེད་སྒོ་མོའི་ཞལ། །  
 ཞབས་གཉིས་བརྒྱུང་བསྐྱམ་མཛད་ལ་ཕྱག་འཆམ་ལོ། །

**yé shé tuk jé dak nyi chom den dé/  
 dü té mé pung ta bü long kyil na/  
 zhel sum chak druk jik jé tro mö zhel/  
 zhap nyi kyang kum dzé la chak tsel lo/**

Illustrious one, you are the embodiment of wisdom and compassion,  
 you dwell in the midst of masses of fire,  
 which is burning like the fire at the end of time;  
 with your three faces and six arms,  
 you look terrifying and wrathful—  
 I pay homage to you, who has one leg outstretched  
 and the other bent.

རི་བྲོ་ལོ་མ་སྐུ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི། །མདའ་གཞུ་དག་སྟེ་ཤིང་ལོའི་བཅ་པོ་འཛིན། །  
 ཟଁམས་མཚུབ་རྩེ་རྩེ་བསྐྱམས་པའི་ཤ་མ་རི། །  
 དུམ་ཆེན་འགོ་བའི་མགོན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །

**ri trö lo ma ku la nam pa yi/ da zhu dra ta shing lö bam po dzin/  
 dik dzup dor jé nam pé sha wa ri/  
 yum chen dro wé gön la chak tsel lo/**

Wearing a robe of leaves, holding a bow and arrow,  
 a battle ax, and a bundle of leaves,  
 Parnashavarī, you display the threatening mudra and hold a vajra—  
 I pay homage to you, great mother, protectress of beings.

ཟླས་དམིགས་ནི། རི་བྲོ་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྔའི་  
 ཕྱགས་ཀ་ནས་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་བབ་པས།  
 རང་ཉིད་གྱི་ལུས་བདུད་ཅི་འོ་མ་ལྟ་བུས་ཁེངས་པར་གྱུར་བས་ཞིང་།  
 དེས་ཟྱིག་པ་དང་སྤྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་སེམས་གཏད་ཅིང་།

## Visualization During Mantra Recitation:

**ri trö lo ma gyön mé u gyen gyi gyel wa rik nam pa ngé tuk ka né  
dü tsi chu gyün bap pé/  
rang nyi kyi lü dü tsi o ma ta bü kheng par gyur/**

The crown of myself as Parnashavarī consists of  
the five victorious ones.

From their hearts flow streams of milky nectar, filling my body.  
*Thus visualize. In this way, all wrong doings and obscurations are purified. Focus  
on that and then recite as many times as you can:*

ཨྲི་བི་ཤ་ཙེ་བརྩ་ཤ་ལྷ་རི་སྐྱ་ལྷ་རི་བྲ་ཤ་མ་ནི་རྒྱུ།  
ཅི་རྒྱས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི་བདག་བསྐྱང་བའོ། །

**om pishatsi parna shavari sarva mārī prasha mani hūng/** *This  
protects oneself.*

གཞན་སྤང་བ་ནི། དུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ།  
རང་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དང་།  
རྗེ་བཙུན་མས་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ། བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབས་པས།  
ནད་པའམ། དུལ་རིས་སམ།  
རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་། ནད་དང་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་  
བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས།

*Protecting all others:*

**yül ri dang gyel kham sam/ rang ji tar dö pa zhin du rik nga dé  
war shek pa dang/ jé tsün mé nam kha tam ché gang/  
dü tsi gyün bap pé/ né pa'am/ yül ri sam/ gyel kham gang zhing/  
né dang nö pa tam ché zhi war gyur/**

*Visualize:* In a region, a country or wherever I wish, the whole space is  
filled with the five sugatas and the goddess Parnashavarī.

From them, streams of nectar flow down,  
fill the bodies of the diseased,  
the region or country, and all diseases and harms are pacified.

*Focus on this visualization and then recite as many times as you can:*

ཨོཾ་བི་ཤ་ཙེ་པ་ར་ཤ་ཁ་རི་ས་ཐ་མ་རི་བྲ་ཤ་མ་ནི་ཏཱི། བཟུང་པ་ཅི་ལུ་སྐྱུ་ཟླ།

**om pishatsi parna shavari sarva mārī prasha mani hūṅ**

མཐུག་ཆག་ནི། ཨོཾ་བི་ཤ་ཙེ་པ་ར་ཤ་ཁ་རི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨཱཱྱ་བྲ་ཏྲིཙྪ་ལྷ་ཏཱི།

ནས ཤུའི་བར་གྱིས་མཛོད།

**Concluding Ritual:**

*Offer with:* **om pishatsi parna shavari saparivāra argham  
pratītsa svāhā**

*And similarly with:* **pādyam, pushpam, dhūpam, ālokaṃ, ghaṇḍam,  
naivedyam, śabḍa**

ཚས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྲིལ་འཁོར་ནས། །  
 ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་ཀྱི་འཛིགས་པ་དང་། །  
 དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །  
 འོན་འགྲུབ་ཐོན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཆའ་བསྟོད། །ཅེས་དང་།

**chö ku dé wa chen pö kyil khor né/  
 yam la sok pa né kyi jik pa dang/  
 dü min chi lé kyop par jé pa yi/  
 dön drup trin lé yum la chak tsel tö/**

Out of the mandala of dharmakāya's great bliss,  
 you protect against dangerous diseases such as epidemics and  
 against untimely death—

I pay homage and offer praise to you,  
 mother of wish-fulfilling activities.

ས་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་། །གང་ཡང་བདག་སྤངས་སྒྲོ་ཡིས་ནི། །  
 བགྱིས་པ་དང་ནི་བགྱིད་བསྐྱུ་ལ་གང་། །དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །  
 ཞེས་བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱ་བྱ།

**ma jor pa dang nyam pa dang/ gang yang dak mong lo yi ni/  
 gyi pa dang ni gyi tsel gang/ dé kün khyö kyi zö par söl/**

Whatever I could not procure, whatever was deteriorated, and  
 whatever I did with a deluded mind or made others do—  
 may you forgive all that.

*Thus request forgiveness and recite the hundred-syllable mantra:*



ཨྐ་བཟླ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། བཟླ་སདྲ་དྲེ་ལ།  
 དེ་ཐུ་དེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་དྲེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་པོ་ཐུ་མེ་ལ།  
 ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ།  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ།  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ།  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ།

om vajra satva samaya/ manu pālaya/ vajra satva tvenopa/  
 tisht'a dridho me bhava/ suto shyo me bhava/  
 supo shyo me bhava/ anu rakto me bhava/  
 sarva siddhim me prajatsa/ sarva karma sutsa me cittam shreya  
 kuru hūṅ/ haha haha hoh/ bhagavan sarva tathāgata/  
 vajra mā me muntsa/ vajrī bhava/ mahā samaya satva āh/

བཟླ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བླ་ལ་ཡ། བཟླ་སདྲ་དྲེ་ལ། །  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། །  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། །  
 སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། སུ་མེ་ཐུ་མེ་ལ། །

Words of Auspiciousness:

sang gyé kün gyi ngo wor gyur pa yi/  
 dor jé chang chen la ma dam pa yi/  
 dak dang kham sum sem chen ma lü pa/  
 ri trö lo gyön lha mö tra shi shok/

May the great Vajradhara, the true lama,  
who is the essence of all buddhas,  
grant the auspiciousness of the goddess Parnashavarī  
to all beings of the three realms without exception and to myself.

སྒྲོལ་ལྷ་མོ། རང་གཞན་འཛིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །  
སྒྲོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྩེ་བཅུན་རི་ཁྲོད་མ། །  
ལྷ་མོ་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་བྱུང་ནས། །  
འཛིགས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་བཅོ་སྟོན་གྱ།

Aspiration prayer:

**rang zhen jik pa chen pö nyen pa lé/  
dröl jé pel den jé tsün ri trö ma/  
lha mo chok la kyap su song gyur né/  
jik pa kün lé kyop par dzé du söl/**

Glorious goddess Parnashavarī, you liberate  
all others and myself from the infliction of great harm.

Having taken refuge in you, sublime goddess,  
please protect us from all dangers.

*Thus recite the dedication and aspiration prayers.*

མདོར་བཟུ་ན། རྒྱུད་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྩེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་།  
ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་སྐྱབ་པ་ཁོ་ནའོ། །བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱུར་རྩེ་བཅུན་རི་ཁྲོད་  
མའི། །ཉམས་ལེན་རྒྱུད་ཟད་འཛིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གནོད་པ་དེ་ལས་ཐར་ཕྱིར་བཀའ་བྲིན་  
བྱན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གེར་བཀོད་པས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཐོབ་ཤོག །རྩེ་བཅུན་རི་ཁྲོད་མ་ལ་གསོལ་བ་  
གདབ་པའི་ཐབས་ཡོངས་ཀྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོན་ལུང་པས་བྱས་པ་རྩོགས་སོ། །

*In brief, the practice of Parnashavarī is certain to be accomplished by a pure mind stream, love, compassion, bodhicitta, and a very clear samādhi.*

*In a situation of infliction of great harm, I was freed from dangers by doing the practice of the goddess Parnashavarī, the mother who is the embodiment of love.*

*Therefore, recalling her kindness, I have composed this practice.*

*By this means, may all achieve supreme awakening! This completes the practice method of supplicating the goddess Parnashavarī, requested by Thölungpa, the great spiritual friend of everyone.*

ཞེས་པ་འདི་དང་འཇམ་སྒྲིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་སྐབས་སུ། འབྲི་  
གུང་ཤུག་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན། གང་གིས་མཛད་པའི་རི་  
ཁྲོད་ལོ་ཤྱོན་མའི་སྐབ་ཐབས་ཉིང་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་སུ་བཞེས་པ་འདིས། ཡམས་ནད་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་  
པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྤྱི་བ་མཐའ་དག་ཆེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་བུར་གོ་འཕང་མཆོག་ལ་  
བདེ་ཐག་ཏུ་དགྲི་བར་གྱུར་ཅིག་ཟུ། ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་ཤུག་པ་ཆོས་སྒྲིང་དུ་རབ་གནས་ལྷགས་བྱི་  
༡༠༡༠ ལོར་ཆོ་འཕྲུལ་རྒྱ་བའི་ཡར་ཆོས་ ༡༥ ལ་ཤུལ་བ་འབྲི་གུང་པ་འཕྲིན་ལས་རྩུན་གྱིས་ལེགས་  
པར་སྐྱར་ཞིང་། རིག་མཚུང་ནད་དགོན་མཆོག་ཆོས་དབང་གིས་བགྱིས་སོང་བས། དགོ། དགོ། དགོའོ། །

*At present, all regions of the world are affected by a terrible epidemic. May this compilation of the quintessences from the Parnashavarī sādhanas written by Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, arranged accompanied by single-minded supplications to him, first of all pacify the epidemic, and furthermore, the karmic, afflictive, and cognitive obscurations, and joyfully lead us to the supreme state of complete awakening.*

*This was well-arranged by Gyalwa Drikungpa Tinline Lhundrup in the American Drikung Centre Kyobpa Chöling in the Iron Mouse Year 2020 on the fifteenth day of the month of miracles and entered into the computer by Könchog Chöwang.*

*May it be virtuous!*

Translation from the Tibetan: Konchog Yeshe Metog, 15th March 2020  
revised 25th March 2020

Editor: Casey Alexandra Kemp, MPhil

Edition: First Edition (2020)