

## In Praise of Prajñāpāramitā

མུ་བསམ་བཟོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་ལོ་ལྟན། །

**ma sam jö mé sherab parol chin**

Beyond words, beyond thought, beyond description, Prajñāpāramitā

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད། །

**makyé mingak namkhé ngowo nyi**

Unborn, unceasing, the very essence of space

སོ་སོ་རང་རིག་ཡི་ཤེས་སྣོད་ཡུལ་བ། །

**soso rangrig yeshe chöyulwa**

Yet it can be experienced as the wisdom of our own rigpa:

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

**dü sum gyalwé yum la chaktsal lo**

Homage to the mother of the buddhas of past, present and future!

## The Heart Sūtra

‡ ལྷ་གར་རྣང་དུ།

**gyagar ké du**

In the language of India:

‡ ལྷ་ག་བ་ཉི་མཁྲོ་བ་ར་མི་ཏུ་ཉི་ད་ཡ།

**bhagavati prajnaparamita hridaya**

*Bhagavatī prajñāpāramitā hṛdaya*

བོད་རྣང་དུ།

**böké du**

In the language of Tibet:

བཙོན་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་ལོ་ལྟན་བའི་སྣོད་པོ། །

**chomden dema sherab kyi parol tu chinpé nyingpo**

*Chomden dema sherab kyi parol tu chinpé nyingpo*

In the English language: *The Blessed Mother, the Heart of the Transcendent Perfection of Wisdom*

བམ་པོ་གཅིག་གོ།

**bampo chik go**

In a single segment.

བཙམ་ལྷན་འདས་མ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

**chomden dema sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo**

Homage to the Bhagavatī Prajñāpāramitā!

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན།

**diké dak gi töpa dü chik na**

Thus have I heard:

བཙམ་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱུད་པོའི་རི་ལ་དགོ་སྤོང་གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་།

**chomdendé gyalpö khab jagö pungpö ri la gelong gi gendün chenpo dang**

At one time the Blessed One was dwelling in Rājgrha at Vulture Peak mountain, together with a great community of

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ།

**changchub sempé gendün chenpo dang tab chik tu zhuk té**

monks and a great community of bodhisattvas.

དེའི་ཆོ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྣང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་པར་ཞུགས་སོ།།

**dé tsé chomdendé zabmo nangwa zhejawa chö kyi namdrang kyi ting ngé dzin la nyompar zhuk so**

At that time, the Blessed One entered an absorption on categories of phenomena called 'perception of the profound'.

ཡང་དེའི་ཆོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྟོན་པ་

ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཞུ་ཞིང་།

**yang dé tsé changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik wangchuk sherab kyi parol tu chinpa zabmo chöpa nyi la nampar ta zhing**

At the same time, noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being, beheld the practice of the profound perfection of wisdom,

སྤང་བོ་ལྔ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་བཞུ་ལོ།།

**pungpo ngapo dedak la yang rangzhin gyi tongpar nampar ta o**

And saw that the five aggregates are empty of nature.

དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་གྱི་མཐུས།

**dené sangye kyi tü**

Then, through the Buddha's power,

ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བྱས་བྱང་རྒྱལ་ལོ་མཉམས་དཔལ་ལོ་མཉམས་དཔལ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ལ་འདི་རྒྱལ་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །

**tsé dang denpa sharibü changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik wangchuk  
la diké ché mé so**

Venerable Śāriputra said to noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being:

རིགས་གྱི་བྱ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྦྱོང་བ་སྦྱང་བར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐབ་པར་བྱ།

**rik kyi bu gang lala sherab kyi parol tu chinpa zabmo chöpa chepar döpa dé jitar  
labpar ja**

“How should a child of noble family who wishes to practise the profound perfection of wisdom train?”

དེ་རྒྱལ་ཅེས་སྒྲུས་པ་དང་། བྱང་རྒྱལ་ལོ་མཉམས་དཔལ་ལོ་མཉམས་དཔལ་ཚེན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་གིས་ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་ར་དུ་

ཉིའི་བྱ་ལ་འདི་རྒྱལ་ཅེས་སྒྲུས་སོ། །

**deké ché mepa dang | changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik wangchuk gi  
tsé dang denpa shara datibu la diké ché mé so**

This is what he said, and the noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being, replied to venerable Śāriputra as follows:

ཤུ་རིའི་བྱ་རིགས་གྱི་བྱ་འམ་རིགས་གྱི་བྱ་མོ་གང་ལ་ལ་ཤེས་རབ་གྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་སྦྱོང་བ་སྦྱང་བར་འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་

བཞུ་བར་བྱ་གྱེ།

**sharibu rik kyi bu am rik kyi bumogang lala sherab kyi parol tu chinpa zabmo chöpa  
chepar döpa dé ditar nampar tawar ja té**

“O Śāriputra, a son of noble family or daughter of noble family who wishes to practise the profound perfection of wisdom should regard things in this way:

སྤང་བོ་ལྗང་བོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྤོང་བར་རྣམ་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བཞུ་འོ། །

**pungpo ngapo dedak kyang rangzhin gyi tongpar nampar yangdakpar jesu ta o**

They should see the five aggregates to be empty of nature.

གཟུགས་སྤོང་བའོ། །སྤོང་བ་ཉིད་ཀྱང་གཟུགས་སོ། །

**zuk tongpa o | tongpanyi kyang zuk so**

Form is empty; emptiness is form;

གཟུགས་ལས་སྤོང་བ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན་འོ། །

**zuk lé tongpanyi zhen mayin no**

Emptiness is not other than form;

སྟོང་པ་ཉིད་ལས་ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ལོ། །  
**tongpanyi lé kyang zuk zhen mayin no**  
Form is not other than emptiness.

དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་།  
**dezhindu tsorwa dang | dushé dang**  
In the same way, sensation, recognition,

འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་སྟོང་བའོ། །  
**dujé dang | nampar shepa nam tongpa o**  
Conditioning factors and consciousness are emptiness.

ཤུ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ན་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དེ།  
**sharibu detawé na chö tamché tongpanyi dé**  
Therefore, Śāriputra, all dharmas are emptiness.

མཚན་ཉིད་མེད་པ། མ་སྐྱེས་པ། མ་འགགས་པ།  
**tsennyi mepa | makyepa | magakpa**  
They are without characteristics; they are unarisen and unceasing;

དྲི་མ་མེད་པ། དྲི་མ་དང་བྲལ་བ་མེད་པ།  
**drima mepa | drima dang dralwa mepa**  
They are not tainted and not untainted;

བྲི་བ་མེད་པ། གང་བ་མེད་པའོ། །  
**driwa mepa | gangwa mepa o**  
They are not deficient and not complete.

ཤུ་རིའི་བུ་དེ་ལྟ་བུ་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད།  
**sharibu detawé na tongpanyi la zukmé**  
Therefore, Śāriputra, in emptiness, there is no form,

ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ་མེད།  
**tsorwa mé | dushé mé | dujé nam mé | nampar shepa mé**  
No sensation, no recognition, no conditioning factors, no consciousness;

མིག་མེད། རྩ་བ་མེད། ལྷ་མེད། ལྗེ་མེད། ལྷན་མེད། ཡིད་མེད།  
**mik mé | nawa mé | na mé | che mé | lü mé | yi mé**  
No eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind;

གཟུགས་མེད། སྒྲ་མེད། རྩི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚེས་མེད་དོ། །

**zuk mé | dra mé | dri mé | ro mé | rekja mé | chö mé do**

No visible form, no sound, no odour, no taste, no texture, and no mental objects;

མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད།

**mik gi kham mepa né yi kyi kham mé**

There is no eye element up to no mind element;

ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

**yi kyi nampar shepé kham kyi bardu yang mé do**

And as far as no mental consciousness element;

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཆེ་གི་མེད།

**marikpa mé | marikpa zepa mepa né gashi mé**

There is no ignorance, no extinction of ignorance up to no old age and death,

ཆེ་གི་ཟད་པའི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །

**gashi zepé bardu yang mé do**

No extinction of old age and death;

སྐྱུག་བསྐྱལ་བ་དང་། ཀུན་འབྱུང་བ་དང་།

**dukngalwa dang | künjungwa dang**

No suffering, no origin,

འགོག་པ་དང་། ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད།

**gokpa dang | lam mé | yeshe mé | tobpa mé**

No cessation, no path, no wisdom, no attainment,

མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །

**matobpa yang mé do**

And no non-attainment.

ཤུ་རིའི་བྱ་དེ་ལྟ་བུ་ན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར།

**sharibu detawé na changchub sempa nam tobpa mepé chir**

Therefore, Śāriputra, since bodhisattvas have no attainment,

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ།

**sherab kyi parol tu chinpa la ten ching né té**

They rely on and abide by the perfection of wisdom.

སེམས་ལ་སྒྲིབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ།

**sem la dribpa mepé trakpa mé dé**

Since their minds are unobscured, they have no fear.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་རྟོ། །

**chin chi lok lé shintu dé né nya ngen lé depé tarchin to**

They completely transcend error and reach the ultimate nirvāṇa.

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**dü sum du nampar zhukpé sangye tamché kyang sherab kyi parol tu chinpa la ten né**

All the buddhas throughout the three times

སླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་མངོན་པར་རྫོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། །

**lana mepa yangdakpar dzokpé changchub tu ngönpar dzokpar sangye so**

Fully awoken to unsurpassable, true, complete enlightenment by means of the perfection of wisdom.

དེ་ལྟ་བུས་ན་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱགས།

**detawé na sherab kyi parol tu chinpé ngak**

Therefore, the mantra of the perfection of wisdom—

རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱགས། སླ་ན་མེད་པའི་སྐྱགས།

**rigpa chenpö ngak | lana mepé ngak**

The mantra of great insight, the unsurpassed mantra,

མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་པའི་སྐྱགས། ལྷག་བཟུལ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱགས།

**minyampa dang nyampé ngak | dukngal tamché rabtu zhiwar jepé ngak**

The mantra that equals the unequalled, the mantra that pacifies all suffering—

མི་བརྗེན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་གྱེ།

**midzünpé na denpar shepar ja té**

Is not false and should be understood as true.

ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱགས་སྒྲུབ་པ།

**sherab kyi parol tu chinpé ngak mepa**

The mantra of the perfection of wisdom is proclaimed as follows:

ཏུ་ཤ་སྐྱ་ཨོྲ་ག་ཏེ་ག་ཏེ་སྐྱ་ར་ག་ཏེ། སྐྱ་ར་སྐྱ་ག་ཏེ། བོ་ནྱི་སྐྱ་སྐྱ།

**teyata | om gaté gaté para gaté | para samgaté | bodhi soha**

tadyathā | om gate gate pāragate | pārasaṃgate | bodhi svāhā

ཤུ་རིའི་བྱ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་འཇོན་པོ་དེ་ལྟར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ།།

**sharibu changchub sempa sempa chenpö detar sherab kyi parol tu chinpa zabmo la labpar ja o**

Śāriputra, a bodhisattva and great being should train in the profound perfection of wisdom in this way.”

དེ་ནས་བཙམ་ལྷན་འདས་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེངས་ཏེ།

**dené chomdendé ting ngé dzin dé lé zheng té**

Thereupon, the Blessed One arose from that absorption

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་འཇོན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས།

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik wangchuk la lek so zhejawa jin né**

And commended Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being:

ལེགས་སོ་ལེགས་སོ། རིགས་ཀྱི་བྱ་བེད་དེ་བཞིན་ལོ། རིགས་ཀྱི་བྱ་བེད་དེ་བཞིན་ཏེ།

**lek so lek so | rik kyi bu de dezhin no | rik kyi bu de dezhin té**

“Excellent, excellent, O son of noble family, that is how it is. That is just how it is.

ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྟན་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོ་ལ་སྐྱུད་པར་བྱ་གྱེ།

**jitar khyö kyi tenpa dezhindu sherab kyi parol tu chinpa zabmo la chepar ja té**

One should practise the profound perfection of wisdom just as you have taught

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ།།

**dezhin shekpa nam kyang jesu yi rang ngo**

And then even the tathāgatas will rejoice.”

བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྐྱེལ་ནས།

**chomdendé kyi deké ché katsal né**

When the Blessed One had said this,

ཚོ་དང་ལྷན་པ་ཤུ་རིའི་བྱ་དང་།

**tsé dang denpa sharibu dang**

Venerable Śāriputra, and

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་འཇོན་པོ་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷུག་དང་།

**changchub sempa sempa chenpo pakpa chenrezik wangchuk dang**

Noble Avalokiteśvara, the bodhisattva and great being,

ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་། མི་དང་།

**tamché dang denpé khor dedak dang | lha dang | mi dang**

Together with the whole assembly and the world of gods, human beings,



དགེ་འདུན་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**gendün la chaktsal lo**

Homage to the Saṅgha!

ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**yum chenmo sherab kyi parol tu chinpa la chaktsal lo**

Homage to the Great Mother, Prajñāpāramitā!

ཁྱེད་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**khyé nam la chaktsalwé tu dang nüpa la ten né**

Through the power and strength of paying homage to you,

བདག་ཅག་གི་ཚིག་འདི་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག།

**dakchak gi tsik di drubpar gyur chik**

May these words of ours come true!

ཇི་ལྟར་སྔོན་སྐྱེའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་ཞིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་

མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**jitar ngön lhé wangpo gyajin gyi yum chenmo sherab kyi parol tu chinpé dön zabmo**

**yi la sam zhing tsik khatön du jepé tu dang nüpa la ten né**

Just as, long ago, the king of the gods Indra, by the power and strength of contemplating the profound meaning of the perfection of wisdom, the Great Mother, and reciting its words,

བདུད་མྱིག་ཅན་ལ་སོགས་པ་ཕྱིར་བརྗོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་བདག་གིས་ཀྱང་ཡུམ་ཚེན་མོ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ཡིད་ལ་བསམ་

ཞིང་ཚིག་ཁ་ཏོན་དུ་བྱས་པའི་མཐུ་དང་རྣམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས།

**dü dikchen lasokpa chir dokpa dezhindu dak gi kyang yum chenmo sherab kyi parol**

**tu chinpé dön zabmo yi la sam zhing tsik khatön du jepé tu dang nüpa la ten né**

Was able to avert the demonic forces of negativity, so in the very same way, may we too, through the power and strength of contemplating the profound meaning of the Perfection of Wisdom, the Great Mother, and reciting its words,

བདག་འཁོར་དང་བཅས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་སྐྱབ་པའི་སྣང་བྱ་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་བརྗོད་པར་གྱུར་ཅིག།

**dak khor dang chepé dampé chö drubpé pangja mitünpé chok tamché chir dokpar**

**gyur chik**

Avert all the negative influences which prevent us and those around us from accomplishing the Noble Dharma!

མེད་པར་གྱུར་ཅིག།

**mepar gyur chik**

May they be annihilated!

ཞི་བར་གྱུར་ཅིག།

**zhiwar gyur chik**

May they be rendered harmless!

རབ་ཏུ་ཞི་བར་གྱུར་ཅིག།

**rabtu zhiwar gyur chik**

May they be completely pacified!

*3 times*

## Conclusion

། གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།།

**gang gi ten ching drelwar jung**

Everything that arises interdependently

འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ།།

**gakpa mepa kyé mepa**

Is unceasing and unborn,

ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ།།

**cheпа mepa tak mepa**

Neither non-existent nor everlasting,

འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ།།

**ongwa mepa dro mepa**

Neither coming nor going,

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན།།

**tadé dön min dön chik min**

Neither multiple nor single.

སློབ་པ་ཉེར་ཞི་ཞི་སྟོན་པ།།

**tröpa nyerzhi zhi tönpa**

To this teaching that pacifies all concepts and duality,

རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི།

**dzokpé sangye ma nam kyi**

The most sacred speech of the fully enlightened Buddha,

དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**dampa dé la chaktsal lo**

We pay homage!

རྗོགས་པའི་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པ་ལ།

**dzokpé changchub drubpa la**

May all obstacles,

ཕྱི་དང་ནང་གི་འཚོ་བ་ཡི།

**chi dang nang gi tsewa yi**

Outer and inner,

བར་དུ་གཙོང་པ་ཐོབ་ཅད་ཀུན།

**bardu chöpa tamché kün**

To our attaining complete enlightenment,

ཉེ་བར་ཞི་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

**nyewar zhiwar dzé du sol**

Be totally pacified!

གཞན་ཡང་སྐྱེ་བ་འདི་ཉིད་དུ།

**zhenyang kyewa dinyi du**

Also, in this very life,

མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་ཞི་བ་དང་།

**mitün chok kün zhiwa dang**

May everything inharmonious be pacified, and

ཚོ་རིང་ནད་མེད་ཕྱན་སྲུང་ཚོགས།

**tsering nemé pünsum tsok**

May we always enjoy peace and happiness, long life,

ཉམ་ཏུ་བདེ་དང་ཕན་གྱུར་ཅིག།

**taktu dé dangden gyur chik**

Good health, prosperity and success!

