

Natural Liberation of Saṃsāra ~ Supplications and Aspirations through the Six Syllables

His Holiness the 70th Je Khenpo Trulku Jigme Choedrak

ན་མོ་ལོ་ཀེ་ཤྭ་ར་ཡ།
Namo Lokeshvaraya
Homage to Lokeśvara (Avalokiteśvara)

སྐྱབས་ཀུན་འདུས་བླ་མ་སྤྱན་རས་གཟིགས།
kyab kün dü lama chenrézik
To Guru Avalokiteśvara, the embodiment of all refuge,

ཆོས་སྙིང་ཡི་གེ་དྲུག་པ་ལ།
chö nyingpo yigé drukpa la
And to the six syllables, the essence of Dharma,

མི་བདག་སོགས་གུས་བས་གསོལ་བ་འདེབས།
mi dak sok güpé sölwa deb
I and all beings supplicate with devotion:

སེམས་ཡང་དག་ཆོས་ལ་འགྱུར་བར་ཤོག །
sem yang dak chö la gyurwar shok
May our minds turn towards the pure Dharma.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
lha chenrézik la kyab su chi
I take refuge in the deity Avalokiteśvara.

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

ཨོཾ་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Om dzok sangyé la kyab su chi
Take refuge in Om, the perfect Buddha,

མ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Ma dampé chö la kyab su chi
Take refuge in Ma, the sublime Dharma,

ཉི་དགེ་འདུན་ཚོགས་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Ni gendün tsok kyab su chi
Take refuge in Ni, the assembly of the Sangha,

པད་ཟླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Pé lama nam la kyab su chi
Take refuge in Pad, the Gurus,

མེ་ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Mé yidam lha la kyab su chi
Take refuge in Me, the Yidam deities,

ཧཱུྃ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
Hung khadrö tsok la kyab su chi
Take refuge in Hum, the assembly of Dakinis.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
lha chenrézik la sölwa deb
To the deity Avalokiteśvara, we supplicate.

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

ཨོཾ་འཕགས་པའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Om pakpé ku la sölwa deb
Supplicate to Om, the enlightened body of the Aryas,

མ་འཕགས་པའི་གསུང་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Ma pakpé sung la sölwa deb
Supplicate to Ma, the enlightened speech of the Aryas,

ཉི་འཕགས་པའི་ཐུགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Ni pakpé tuk la sölwa deb
Supplicate to Ni, the wisdom mind of the Aryas,

བང་ཡོན་ཏན་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Pé yönten chok la sölwa deb
Supplicate to Pad, the supreme qualities of the Aryas,

མེ་འཕྲིན་ལས་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Mé trinlé nam la sölwa deb
Supplicate to Me, the enlightened activities of the Aryas,

ཧཱུྃ་ཐམས་ཅད་འདུས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
Hung tamché dü la sölwa deb
Supplicate to Hum, that which embodies all.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་རང་མཉེན།
lha chenrézik wang khyé rang khyen
Oh, deity Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

ལས་སྡིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་སྦྱང་དུ་གསོལ།
lé dik drib ma lü jang du söl
May all our misdeeds and obscurations be purified.

ཨོཾ་ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Om lü kyi dribpa jang du söl
May Om purify the obscurations of our bodies,

མ་ངག་གི་སྒྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Ma ngak gi dribpa jang du söl
May Ma purify the obscurations of our speech,

ཎི་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Ni yi kyi dribpa jang du söl
May Ni purify the obscurations of our minds,

པད་ཉོན་མོངས་སྦྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Pé nyönmong dribpa jang du söl
May Pad purify the obscurations of our afflictive emotions,

མེ་བག་ཆགས་སྦྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Mé bakchak dribpa jang du söl
May Me purify the obscurations of our habitual tendencies,

ཧཱུྃ་ཤེས་བྱའི་སྦྲིབ་པ་སྦྱང་དུ་གསོལ།
Hung shéjé dribpa jang du söl
May Hum purify our cognitive obscurations.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་རང་མཁྱེན།
lha chenrézik wang khyé rang khyen
Oh, deity Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

ནད་ཉོན་མོངས་དུག་ལྔ་ཞི་བར་ཤོག །
né nyönmong duk nga zhiwar shok
May the illness of the five afflictive poisons be pacified!

ཨོཾ་ཉོན་མོངས་གཏི་མུག་ཞི་བར་ཤོག །
Om nyönmong timuk zhiwar shok
May Om pacify the afflictive emotion of ignorance,

མ་ཉོན་མོངས་ཞེ་སྡང་ཞི་བར་ཤོག །
Ma nyönmong zhédang zhiwar shok
May Ma pacify the afflictive emotion of anger,

ཉི་ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་ཞི་བར་ཤོག །
Ni nyönmong ngagyal zhiwar shok
May Ni pacify the afflictive emotion of pride,

པད་ཉོན་མོངས་འདོད་ཆགས་ཞི་བར་ཤོག །
Pé nyönmong döchak zhiwar shok
May Pad pacify the afflictive emotion of attachment,

མེ་ཉོན་མོངས་ཕྲག་དོག་ཞི་བར་ཤོག །
Mé nyönmong trakdok zhiwar shok
May Me pacify the afflictive emotion of jealousy,

ཧཱུྃ་དུག་ལྔ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་ཤོག །
Hung duk nga tamché zhiwar shok
May Hum pacify all five poisonous emotions.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུག་རང་མཉེན།
lha chenrézik wang khyé rang khyen
Oh, deity Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

གནས་རིགས་དྲུག་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
né rik druk dukngal zhiwar shok
May the sufferings of the six realms be pacified!

ཨོཾ་ལྷ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Om lha yi dukngal zhiwar shok
May Om pacify the suffering of the celestial beings,

མ་ལྷ་མིན་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Ma lha min dukngal zhiwar shok
May Ma pacify the suffering of the demigods (asuras),

ཉི་མི་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Ni mi yi dukngal zhiwar shok
May Ni pacify the suffering of humans,

དང་བྱོལ་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Pé jölsong dukngal zhiwar shok
May Pad pacify the suffering of animals,

མེ་ཡི་དྭགས་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Mé yidak dukngal zhiwar shok
May Me pacify the suffering of hungry ghosts,

ཧཱུྃ་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་ཤོག །
Hung nyalwé dukngal zhiwar shok
May Hum pacify the suffering of hell beings.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱུང་རང་མཉེན།
lha chenrézik wang khyé rang khyen
Oh, deity Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
I and all mother sentient beings:

ལམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་དྲུག་རྫོགས་པར་ཤོག །
lam paröl chin druk dzokpar shok
May we accomplish the path of the six perfections!

ཨོཾ་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག །
Om jinpé paröl chin dzok shok
May Om accomplish the perfection of generosity,

མ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག །
Ma tsultrim paröl chin dzok shok
May Ma accomplish the perfection of discipline,

ཉི་བཟོད་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག །
Ni zöpé paröl chin dzok shok
May Ni accomplish the perfection of patience,

བང་བརྩོན་འགྲུས་ཐ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་པར།
Pé tsöndrü paröl chin dzok shok
May Pad accomplish the perfection of diligence,

མེ་བསམ་གཏན་ཐ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་པར། །
Mé samten paröl chin dzok shok
May Me accomplish the perfection of meditative concentration (Dhyana),

ཧཱུྃ་ཤེས་རབ་ཐ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་པར། །
Hung shérab paröl chin dzok shok
May Hum accomplish the perfection of wisdom.

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱིན་ཟླས་ཀྱིས།
lha chenrézik wang jinlab kyi
By the blessings of the deity Avalokiteśvara,

གནས་དག་པའི་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་པར། །
né dakpé zhing du kyéwar shok
May we take rebirth in a pure realm.

མགོན་བསྐལ་པ་བཟང་པོའི་སངས་རྒྱས་སྟོང་།
gön kalpa zangpö sangyé tong
The protectors — the thousand Buddhas of this Fortunate Aeon —

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྲུལ།
lha chenrézik wang nyi kyi trul
Are emanations of the deity Avalokiteśvara himself.

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

གནས་རྡོ་རྗེ་གདན་དུ་སངས་རྒྱས་པར། །
né dorjé den du sangyé shok
May we attain enlightenment at Vajrasana (Bodhgaya).

དུས་སྐྱེགས་མའི་འདྲེན་མཆོག་པདྨ་འབྱུང་།
dü nyikmé dren chok pema jung
Padmasambhava, the supreme guide of these degenerate times,

ལྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་གསུང་ལས་སྤྲུལ།
lha chenrézik wang sung lé trul
Emanated from the speech of the deity Avalokiteśvara.

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

གནས་ཟངས་མདོག་དཔལ་ཉིར་སྐྱེ་བར་ཤོག །
né zangdok palrir kyéwar shok
May we be born in the glorious Copper-Colored Mountain (Zangdok Palri).

ལྷ་བུདྡྷ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།
lha Buddha chenrézik wang khyen
Buddha Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
May I and all mother sentient beings

དབུས་འོག་མིན་སྡུག་པོར་སྐྱེ་བར་ཤོག །
ü okmin tukpor kyéwar shok
Be born in the central realm — densely arrayed Akanishtha (Wogmin).

ལྷ་བཛྲ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།
lha Benza chenrézik wang khyen
Vajra Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
May I and all mother sentient beings

ཤར་མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག །
shar ngöngé zhing du kyéwar shok
Be born in the eastern realm — Abhirati (Ngönpar Gawa).

ལྷ་རཏྣ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།
lha Ratna chenrézik wang khyen
Ratna Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
May I and all mother sentient beings

ལྷོ་དཔལ་ལྡན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག །
lho palden zhing du kyéwar shok
Be born in the southern realm — Shrimat (Palden Zhing).

ལྷ་པདྨ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།
lha Pema chenrézik wang khyen
Padma Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
May I and all mother sentient beings

ནུབ་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག །
nub déchen zhing du kyéwar shok
Be born in the western realm — Sukhavati.

ལྷ་ཀརྨ་སྤྲུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁྱེན།
lha Karma chenrézik wang khyen
Karma Avalokiteśvara, care for me!

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
Through the Dharma — Om Mani Padme Hum —

མི་བདག་དང་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
mi dak dang ma gyur drowa kün
May I and all mother sentient beings

བྱང་ཡས་རབ་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག །
jang lérab zhing du kyéwar shok
Be born in the northern realm — Perfect Activity (Lerab Zhing).

སྔར་འདས་པའི་སངས་རྒྱས་གཤེགས་པའི་གནས།
ngar dépé sangyé shekpé né
The abode where the past Buddhas have gone

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is the Dharma — Om Mani Padme Hum.

དུས་མ་འོངས་སངས་རྒྱས་འཇུང་བའི་ཁུངས།
dü ma ong sangyé jungwé khung
The source from which the future Buddhas arise

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is the Dharma — Om Mani Padme Hum.

དུས་ད་ལྟར་སངས་རྒྱས་བྱོན་པའི་ལམ།
dü datar sangyé jönpé lam
The path along which the present Buddhas proceed

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is the Dharma — Om Mani Padme Hum.

གཞི་གནས་ལུགས་མཐའ་བྲལ་དབུ་མ་ཉིད།
zhi néluk ta dral uma nyi
The very natural state of the ground — the Madhyamaka, the middle way, free from all extremes —

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is the Dharma — Om Mani Padme Hum.

ལམ་འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡང་།
lam ösal chakgya chenpo yang
The path of luminosity, the Mahamudra,

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is also the Dharma — Om Mani Padme Hum.

མཐར་འབྲས་ལྷུན་གྲུབ་རྫོགས་པ་ཆེ།
tar drébu lhündrub dzokpa ché
And the ultimate fruition — the spontaneously present Dzogchen, the Great Perfection —

ཆོས་ཨོཾ་དང་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།
chö Om dang Mani Pemé Hung
is the Dharma — Om Mani Padme Hum.

ལྷ་ལྟ་ན་མེད་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས།
lha lana mépa chenrézik
Avalokiteśvara, the unsurpassable deity;

ཆོས་ལྟ་ན་མེད་པ་ཡི་གེ་དྲུག །
chö lana mépa yigé druk
the Six Syllables, the unsurpassable Dharma;

སེམས་ལྟ་ན་མེད་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས།
sem lana mépa jangchub sem
and bodhicitta (the mind of enlightenment), the unsurpassable mind —

མ་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་ཐོབ་པར་ཤོག །
ma drowa kün gyi tobpar shok
may all mother sentient beings attain these.

This prayer was composed by the one bearing the name of Khenpo, Jigdrak (Jigme Choedrak), so that all — lay and ordained, men and women — might recite it together in unison as a supplication, on the occasion of the Mani Dungdrup (the recitation of one hundred million Mani mantras) held for the renovation of Wangdue Phodrang Dzong. May it be virtuous!

Translated by Lopen Sonam Bumdhen, Research and Translation office of His Holiness the Je Khenpo, June 2019

Edited and formatted by Deki Soh, 2026