

His Holiness Trulku Jigme Choedrak



Choe ku Dorje Chang

Profound Path of the Most Concise Preliminary Practice

For classes of beings who are unable to practice both the extensive and the concise preliminary practices that precede all the profound paths of generation and completion stage practices, one needs to practice the most concise one in the following way: at dawn, as soon as one rises from bed, if one knows (these exercises), practice the breathing exercise (the cleansing of the breath) and bless the speech. If one does not know (the above two), then immediately, in a melodious tone, recite the following:

ཟླ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཟླ་མ་མཁྱེན་ནོ། ཟླ་མ་མཁྱེན་ནོ།
lama khyenno lama khyenno lama khyenno
Care for me, Lama! Care for me, Lama! Care for me, Lama!

Reciting (the verses) fervently, turn your mind away from ordinary appearances (usual habitual patterns) and motivate your mind with faith, the root of all virtuous qualities.

There are two sections of the Preliminary Practices: common and uncommon. First, recite the supplication prayers through the common preliminary practices to train the mind:

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཞེས་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
daljor nyé ka shépar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may recognize that precious human rebirth is difficult to obtain.

འཆི་བ་མི་རྟག་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
chiwa mi tak drenpar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may reflect on the impermanence of death.

རྒྱུ་འབྲས་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
gyu dré yi ché kyéwar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may believe in the law of cause and effect.

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
khorwé nyé mik tokpar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may realize the faults of samsara.

ཐར་པའི་ཕན་ཡོན་མཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
tarpé pen yön tongwar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may appreciate the benefits of liberation from samsara.

བློ་སྣ་ཆོས་ལ་བསྒྱུར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
lo na chö la gyurwar jin gyi lob
Grant your blessings so that my mind may turn towards the Dharma.

Second, there are four uncommon preliminary practices. As for the first, visualize the objects of refuge — the field of merit — in the following manner:

མདུན་མཁར་རང་སྣང་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་དབུས།
dün khar rang nang dakpé zhingkham ü
In the space in front of you, at the center of the self-manifested pure land,

སེང་ཁྲི་པདྨ་ཟླ་ཉིའི་གདན་སྟེང་དུ།
sengtri pema da nyi den teng du
on a throne uplifted by lions, on the seat of a lotus, moon and sun disc,

དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་།
palden tsawé lama dorjé chang
sits the glorious root Lama Vajradhara,

སྐྱབས་ཡུལ་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་བཞུགས་པར་གྱུར།
kyab yul kün dü ngowor zhukpar gyur
the embodiment of all the objects of refuge.

Refuge:

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ།
kyab né könchok sum dang tsawa sum
To the objects of refuge: the Three Jewels (Buddha, Dharma, and Sangha), the Three Roots (Lama, Yidam, and Khandro),

སྐུ་གསུམ་རང་རིག་ངོ་བོ་བླ་མ་ལ།
ku sum rang rik ngowo lama la
and the Lama, the nature of the three Kayas (Dharmakaya, Sambhogakaya, and Nirmanakaya) and self-awareness,

བདག་དང་མཐའ་ཡས་མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཀུན།
dak dang tayé ma gyur drowa kün
I and all limitless mother beings

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་འཆི།
jangchub nyingpö bar du kyab su chi
take refuge until we attain the essence of enlightenment.

Generating Bodhicitta (or the mind of enlightenment)

མ་དག་རིགས་དྲུག་སྒྱུ་མའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ།
ma dak rik druk gyumé drongkhyer du
In the illusory city of the impure six realms,

རང་སྣང་འཁྲུལ་བས་བསླུས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས།
rang nang trulpé lüpé semchen nam
sentient beings are deceived by self-manifested delusions.

ཡང་དག་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་འགྲོ་ཕྱིར།
yang dak dzokpé sangyé la gö chir
In order to place them in the state of complete enlightenment,

སྨོན་འཇུག་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།
mön juk la mé jangchub sem kyé do
I give rise to the unsurpassed Bodhicitta of aspiration and application.

The Seven-Limb Prayer (as the method of accumulating merit)

རང་ལུས་དཔག་མེད་མཁའ་ཉམས་སེམས་ཅན་བཅས།
rang lü pak mé kha nyam semchen ché
Emanating countless manifestations of my bodies together with limitless sentient beings equal to space,

དཔལ་ལྡན་བླ་མར་གུས་པས་བྱག་འཚལ་ལོ།
palden lamar güpé chak tsal lo
I make prostrations to the glorious Lama with devotion.

བདག་གཞན་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་མཆོད་པ་འབུལ།
dak zhen lü dang longchö chöpa bul
I make this offering of bodies and material wealth, both mine and others.

ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་བཤགས།
tok mé né sak dik tung ma lü shak
I confess, without exception, all the negativities and downfalls that I may have accumulated from beginningless time.

དུས་གསུམ་དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།
dü sum gé tsok kün la jé yi rang
I rejoice in all the virtues gathered in the three times.

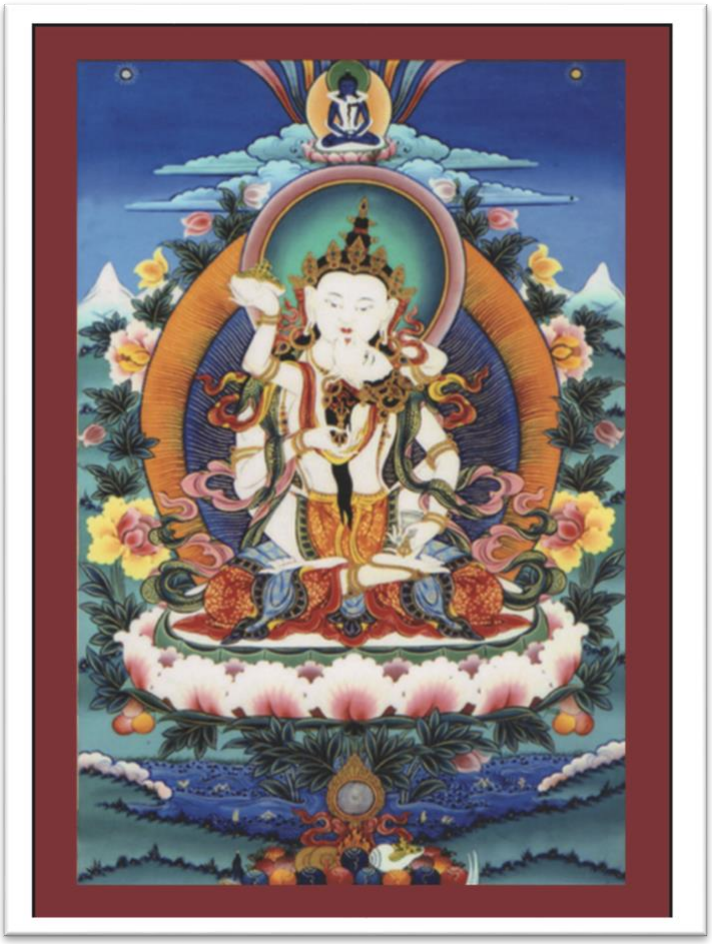
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ།
zab dang gya ché chö khor korwar kul
I request that you turn the wheel of Dharma, vast and profound.

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས།
nyangen mi da zhukpar sölwa deb
I supplicate that you do not pass into parinirvana but remain.

དགེ་ཚོགས་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ།
gé tsok la mé jangchub tob chir ngo
I dedicate the accumulated virtue to attaining unsurpassed enlightenment.

Dissolution of the field of merit:

སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ཟེར་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།
kyab yul ö zhu rang la timpar gyur
The objects of refuge melt into light and dissolve into oneself.



Dorje Sempa

Second (of the uncommon preliminary practices): Meditation and recitation of Vajrasattva

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ཟླའི་སྟེང་།
rang gi chiwor pé dé teng
At the crown of your head, upon a lotus and moon disc,

ཧཱུྃ་ལས་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས།
Hung lé lama dorjé sem
from the syllable HŪM arises the Lama Vajrasattva —

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐུ་མདོག་དཀར།
zhal chik chak nyi ku dok kar
white in color, with one face and two arms,

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་ཡུམ་ལ་འཁྱུད།
dorjé dril dzin yum la khyü
holding a vajra and bell and embracing his consort.

ཐུགས་ཀར་ཧཱུྃ་མཐར་ཡོངས་གྱིས་བསྐོར།
tuk kar Hung tar ngak kyi kor
At his heart is a HŪM, encircled by the mantra.

སྐུ་གསུང་ཐུགས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི།
ku sung tuk dang yéshé kyi
Four streams of nectar (enlightened body, speech, mind, and primordial wisdom)

བདུད་རྩི་རྣམ་བཞི་ཆུ་བོའི་རྒྱུན།
dütsi nam zhi chuwö gyün
flow down from the point of union (Vajrasattva and his consort)

སྦྱོར་མཚམས་ནས་བབས་སྤྱི་བོར་ཞུགས།
jor tsam né bé chiwor zhuk
and enter through the crown of your head,

ལུས་ཀྱི་ནང་གུན་བཀྲུ་ཞིང་སྦྱང་།
lü kyi nang kün tru zhing jang
washing and cleansing your entire inner body,

ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་པ།
né dön dik drib ma lüpa
so that all diseases, demonic forces, negativities, and obscurations, without exception,

ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་གྱུར།
tam ché jang zhing dakpar gyur
are completely cleansed and purified.

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏྭ་ཏེ་ནོ་པ་ཏིష྄ཊ། ྲྀ་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སིདྡྷི་མྱེ་པྲ་ཡཙྪ། སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ་ཙིཏྟཾ་ཤྲེ་ཡཿཀུ་རུ་ཧཱུྃ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོྃ་ཞགས་པ་ཁཏ་སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ་བཛྲ་མྱ་མེ་མུཉྩ། བཛྲི་བྷ་ཝ། མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་སཏྭ་ཨཿ
Om vajra sattva samaya manupalaya vajra sattva tenopa tishtha dridho me bhava sutokhyo me bhava supokhyo me bhava anurakto me bhava sarwa siddhi me prayatsa sarwa karma sutsa me tsittam shreyah kuru hung ha ha ha ha ho bhagavan sarwa tatha gata vajra ma me muntsa vajri bhava maha samaya satva ah

If you do not know the hundred-syllable mantra, you can recite the Vajrasattva mantra:

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་ཧཱུྃ།
Om vajra sattva hung

Reciting this as many times as you can, at the end:

རྡོར་སེམས་འོད་ཟུར་རང་ལ་ཐིམ།
dorsem ö zhu rang la tim
Vajrasattva melts into light and dissolves into oneself.

Then rest in non-duality with your own mind.

Third (of the uncommon preliminary practices): Mandala Offering

The accumulation of merit above is sufficient. Nevertheless, if you feel inspired to make a separate offering as well, then visualize the field of merit of the accomplishment mandala as follows:

རང་མདུན་ནམ་མཁར་རིན་ཆེན་ས་གཞིའི་དཀྱིལ།
rang dün namkhar rinchen sa zhi kyil
In the space in front, in the center of the ground made from precious gems

རི་རབ་སེང་ཁྲི་པདྨ་ཟླ་ཉིའི་སྟེང་།
rirab sengtri pema da nyi teng
is Mount Meru on which stands the throne uplifted by lions and on it is the seat of lotus, moon and sun discs

རྩ་བའི་བླ་མ་རིགས་བདག་རྡོ་རྗེ་འཆང་།
tsawé lama rik dak dorjé chang
on which sits the root Lama Vajradhara, the chief of all the Buddha families,

རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་ངོ་བོར་བཞུགས་པར་གྱུར།
gyalwa gyatsö ngowor zhukpar gyur
the essential nature of the ocean of Buddhas.

Visualize clearly whichever of the following suits your mental capacity:
all the Buddha-fields appearing within the Lama's enlightened body while that body pervades all the Buddha-fields; or, like the sun and its rays, knowing all the Buddhas and Bodhisattvas to be the Lama's display; or all phenomena as inseparable from the Lama, abiding as the single essence that embodies everything.

Offering mandala

གླིང་བཞི་རི་རབ་ཉི་ཟླ་ཟེ་བ་བརྒྱ།
ling zhi rirab nyida jéwa gya
The Four Continents, Mount Meru, sun, and moon of the billion (world systems),

ནང་བསྟུད་མཐོ་རིས་འདོད་ཡོན་ལྷ་མོའི་ཚོགས།
nang chü to ri döyön lhamö tsok
inner essence of all the desirable objects such as the assembly of the goddesses of the heavenly realms,

སྐུ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་མ་ལུས་པ།
ku sum gyalwé zhingkham ma lüpa
and all the pure lands of the Buddhas of the three Kayas without exception:

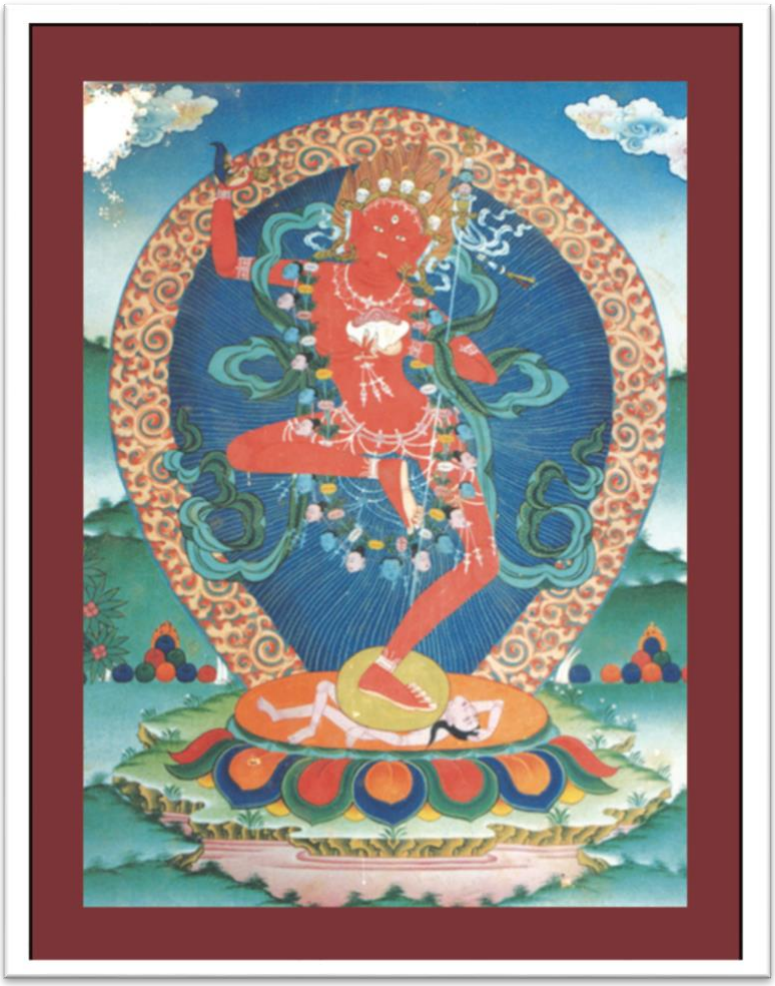
མོས་པའི་བློ་ཡིས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་འདུལ།
möpé lo yi gyalwa nam la bul
with the mind of devotion, I make this offering to the Buddhas.

བདག་དང་འགྲོ་ཀུན་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་རྫོགས་ཤོག །
dak dang dro kün tsok nyi yong dzok shok
May I and all sentient beings completely perfect the two kinds of accumulations.

གུ་རུ་ཨི་དམ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་ཀཾ་ནིརྱ་ཏ་ཡ་མི།
Guru idam ratna mandala kam niryatayami

You may also make this offering through visualization and the hand mudrā. If you have an actual mandala plate, you can offer the seven heaps as well. Accumulating as many times as you wish, at the end:

ཚོགས་ཞིང་འོད་ཟུ་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།
tsok zhing ö zhu rang la timpar gyur
The field of merit melts into light and dissolves into oneself.



Yidam Dorje Phakmo

Fourth (of the uncommon preliminary practices): Guru Yoga

སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྐད་ཅིག་གི།
tongpé ngang lé kechik gi
In an instant, from the state of emptiness,

རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་ཕག་མོའི་སྐུ།
rang lü dorjé pakmö ku
your own body arises as the enlightened body of Vajravarahi —

སྣང་སྟོང་བར་སྣང་འཇའ་ཚོན་བཞིན།
nang tong bar nang jatsön zhin
appearance-emptiness, like a rainbow in the sky, vividly clear.

གསལ་བའི་སྤྱི་བོར་སེང་གེའི་ཁྲི།
salwé chiwor sengé tri
On the crown of your head, upon a lion throne

པདྨ་ཟླ་ཉི་བརྩེགས་པའི་སྟེང་།
pema da nyi tsekpé teng
and stacked seats of lotus, moon, and sun,

རྩ་བའི་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་འཆང་།
tsawé lama dorjé chang
sits the root Lama in the form of Vajradhara.

གང་ཐུགས་འགྱུར་མེད་བདེ་བའི་གདངས།
gang tuk gyur mé déwé dang
His enlightened mind is unchanging, the radiance of bliss,

རང་འོད་ཡུམ་དང་མཉམ་པར་རོལ།
rang ö yum dang nyampar röl
and he is in union with his self-luminous consort.

ཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ་འཆང་ལ་སོགས།
kün zang dorjé chang la sok
With Samantabhadra, Vajradhara,

ཡོངས་རྫོགས་བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་དང་།
yong dzok gyüpé lama dang
all the lineage lamas,

རྩ་གསུམ་རྒྱལ་བ་རབ་འབྱམས་ཚོགས།
tsa sum gyalwa rabjam tsok
the assembly of limitless Buddhas and the Three Roots,

དབྱེར་མེད་ཐུགས་ཀྱི་ངོ་བོར་འདྲེས།
yer mé tuk kyi ngowor dré
his enlightened mind is merged inseparably —

ཁྱབ་བདག་སྐུ་བཞི་ཡེ་ཤེས་ཐུབེ།
khyab dak ku zhi yéshé ngé
the embodiment of the all-pervasive Buddha,

བདག་ཉིད་ཆན་དུ་བཞུགས་པར་གྱུར།
dak nyi chen du zhukpar gyur
the four kayas and the five primordial wisdoms.

Visualize your body as the enlightened body of Vajravarahi, red in color, with one face and two arms — the right holding a curved knife, the left holding a skull cup filled with blood. On her head is the crown of five dry skulls; she wears a long necklace of fifty fresh human heads and is adorned with the five symbolic ornaments. In the crook of the left arm rests the Khatvanga; her right leg is bent and her left extended, standing upon a human corpse atop a lotus and sun.
Above the crown of your head sits the Lama Vajradhara, blue in color, holding a vajra and a bell, embracing his consort, who is red in color.

Supplication prayers:

སངས་རྒྱས་ཀུན་ཏུ་ཚད་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་ལ།
sangyé kün dü tsawé lama la
I supplicate to the root Lama, the embodiment of all the Buddhas,

མོས་གུས་གདུང་བ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།
mö gü dungwa drakpö sölwa deb
with all my devotion and yearning.

སེམས་ཉིད་རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
sem nyi rang ngo shépar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may recognize the true face of the nature of my mind.

གང་ཤར་ཆོས་སྐུར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
gang shar chö kur drölwar jin gyi lob
Grant your blessings so that whatever arises may be liberated in the nature of Dharmakaya.

མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
chok gi ngödrub tobpar jin gyi lob
Grant your blessings so that I may achieve the supreme attainment.

With powerful devotion, you can accumulate just this prayer of supplication or, as in the general Guru Yoga practice tradition, you can recite the following mantra:

ཨོཾ་བཇྲ་གུ་རུ་ཌཱ་ཀི་ནི་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།
Om vajra guru dakini siddhi hung

Recite as many times as possible without distraction.

Receiving the Four Empowerments

བླ་མའི་གནས་བཞིར་འཕྲུ་བཞི་ལས།
lamé né zhir dru zhi lé
From the four seed syllables at the Lama's four places (crown, throat, heart, and navel),

འོད་འཕྲོས་རང་གི་གནས་བཞིར་ཐིམ།
ö trö rang gi né zhir tim
light radiates forth and dissolves into the four places of your own body.

དབང་བཞི་ཐོབ་ཅིང་སྒྲིབ་བཞི་དག །
wang zhi tob ching drib zhi dak
Grant your blessings that, upon receiving the four empowerments, the four kinds of obscurations are purified

སྐུ་བཞི་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས།
ku zhi tobpar jin gyi lob
and the four buddha-bodies are attained.

Dissolution stage practice

མཐར་ནི་བླ་མ་དགྱེས་འཛུམ་བཅས།
tar ni lama gyé dzum ché
Finally, the Lama, with a joyful smile,

འོད་དུ་ཞུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ།
ö du zhu né rang la tim
melts into light and dissolves into oneself.

བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་གི་སེམས།
lamé tuk dang rang gi sem
The Lama's enlightened mind and your own mind become indivisibly one —

གཉིས་མེད་མ་བཅོས་ངང་ལ་བཞག །
nyi mé ma chö ngang la zhak
rest in that uncontrived, non-dual state.

Dedication of Merit

དགེ་བ་འདི་ཡི་མྱུར་དུ་བདག །
géwa di yi nyur du dak
By this virtue, may I swiftly

དཔལ་ལྡན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
palden lama drub gyur né
accomplish the glorious Lama,

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།
drowa chik kyang ma lüpa
and place all sentient beings, without a single exception,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །
dé yi sa la göpar shok
in that same state (of complete enlightenment).

Aspirational prayer

ཀུན་བཟང་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་མན་ཆད་ནས།
kün zang dorjé chang chen men ché né
Beginning from Buddha Samantabhadra, Buddha Vajradhara

དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་བླ་མ་ཡན་ཆད་ཀྱིས།
drin chen tsawé lama yen ché kyi
up until my kind root Lama —

འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྨོན་ལམ་གང་བཏབ་པ།
drowé dön du mön lam gang tabpa
whatever aspirational prayers they have made for the benefit of beings,

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་འགྲུབ་པར་ཤོག །
dé dak tam ché dak gi drubpar shok
may I be able to accomplish them all.

Reciting the auspicious verses

བསྟུ་མེད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
lu mé könchok sum gyi tashi shok
May there be the auspiciousness of the undeceiving Three Jewels.

རྩ་གསུམ་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
tsa sum lha tsok nam kyi tashi shok
May there be the auspiciousness of the assembly of deities of the Three Roots.

རྒྱལ་བའི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
gyalwé ku sung tuk kyi tashi shok
May there be the auspiciousness of the enlightened body, speech, and mind of the Buddhas.

བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཞོག །
tenpa yün ring népé tashi shok
May there be the auspiciousness of the teachings remaining long.

Recite whatever dedication and aspiration prayers you know; if you do not know any, this much is enough.

Written by His Holiness the 70th Je Khenpo of Bhutan (Trulku Jigme Choedrak) at Pema Gatshel, eastern Bhutan, while teaching on the Preliminary Practices to the devotees gathered on the 15th day of the 2nd month, Iron Hare Year (2011).

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

Edited and formatted by Deki Soh, 2026