

ཟས་མཚོད།

MEAL BLESSING

ནམ་དག་མཁའ་དབྱིངས་རབ་འབྱམས་སེམས་ཀྱི་ཡུལ།

NAM DAD KHA YING RAB JAM SEM KYI YUL

From the pure and boundless space within my mind

བཤམ་སྐྱལ་མཚོད་པ་སླ་མེད་ནམ་མཁའི་སྲིན།

SHAM TRUL CHO PA LA MED NAM KHI TRIN

I offer the manifestations of abundant precious offerings

ཀུན་བཟང་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་པ།

KUN ZANG BON NYID YING SU RO CHIG PA

The one taste of the abundant offerings is the true nature of the mind

རྒྱ་ཆེན་ཚོགས་ཆེན་བསམ་ཡས་ངོགས་འཇུར་ཅིག།

GYA CHHEN TSOG CHHEN SAM YE DZOG GYUR CHIG

May I accumulate great merit through the gift of these offerings.

ཡེ་ཤེས་དབལ་མོར་མཚོད་འབྲུལ།

MEAL BLESSING OF YESHE WALMO

མ་མཚོག་སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ་དྲེུ་ནག་མ།

MA CHHOG SID PE GYAL MO DRE NAG MA

The great mother Sidpe Gyalmo rides a black mule

དགྲིལ་འཁོར་ཕྱི་ནང་ཡོངས་ཀྱི་མངའ་བདག་མོ།
KYIL KHOR CHI NANG YONG KYI NGA DAG MO
Protector of the internal and external worlds

མཚོག་ཐུན་དངོས་གུབ་སྦྱེལ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན།
CHHOG THUN NGO DUB TSOL WE DAG NYI CHEN
Provider of supreme blessings and protections

བར་ཚོད་དག་བགེགས་སྒྲོལ་བའི་མཐུ་མོ་ཆེ།
BAR CHHOD DRA GEK DROL WE THU MO CHHE
Embodiment of miraculous power to dispel afflictive obstacles

ཡེ་ཤེས་དབལ་མོའི་ཞལ་དུ་མཚོད་པ་འབྲུལ།
YE SHE WAL MOE ZHAL DU CHHOD PA BUL
I offer to you great Yeshe Walmo.

དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་འབྲུལ།
MEAL BLESSING OF THE THREE JEWELS

སྟོན་པ་སྤྲ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།
TON PA LA MED SANG GYE RIN PO CHHE
The unsurpassable precious Buddha who shows us the path

སྟོབས་པ་སྤྲ་མེད་བཀའ་རྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ།
KYOB PA LA MED KA GYUD RIN PO CHHE
The unsurpassable teachings that save all sentient beings

འདྲེན་པ་ལྷ་མེད་སེམས་པ་རིན་པོ་ཆེ།

DREN PA LA MED SEM PA RIN PO CHHE

The unsurpassable compassionate beings who guide the Way

སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ།

KYAB NE KON CHHOG SUM LA CHHO PA BUL

I offer to the Three Jewels, the Objects of Refuge.