



T.Y.S. Lama Gangchen

༄༅། །ངལ་གསོ་རང་གཞན་བཅོལ་ཐབས་བརླགས་སོ།།

## Combined NgalSo Tantric Self-Healing

Practices of the Guru-Buddhas' body mandalas,  
which penetrate the places of the vajra body with clear light

**T.Y.S. Lama Gangchen**

Tibetan Lama World Healer

སོད་སྐད་སུ། *In Tibetan:*

༄༅། །ངལ་གསོ་རང་གཞན་བཅོད་ཐབས་བཞུགས་སོ།།

*In English phonetics:*

ngälsa rangzhän chö thab zhug so

དབྱེན་སྐད་སུ། *In English:*

## **Combined NgalSo Tantric Self-Healing**

Practices of the Guru-Buddhas' body mandalas,  
which penetrate the places of the vajra body  
with clear light

Tantric liberation in the palm of your hand

Lama Gangchen



Peace Publications

T.Y.S. Lama Gangchen  
Tibetan Lama World Healer

༄༅། །ངལ་གསེ་རང་གཞན་བཙེད་ཐབས།

Combined NgalSo Tantric Self-Healing

Practices of the Guru-Buddhas' body mandalas,  
which penetrate the places of the vajra body with clear light

Tantric liberation in the palm of your hand

**Lama Gangchen Peace Publications**

© Kunpen Lama Gangchen

[lgpp.org](http://lgpp.org)

[ngalso.org](http://ngalso.org)

*First edition:* December 2020

*Edition code:* SD-274-EN-01

*Chief Editor:* Lama Caroline

*Editors:* Carmen Iodice, Sarah Steines

*Copyreader:* Sharon Dawson

*Borobudur, Ocean of Mandalas* by Leonardo Ceglie  
according to Lama Gangchen's instructions

*Graphic layout:* Renata Reis

*Photo on p. 6:* Heinz Plenge

**Sanskrit notation**

*NgalSo sadhanas were dictated by Lama Gangchen Rinpoche and written down in English with the phonetic spelling of his Tibetan pronunciation. Peace Publications is gradually updating the Sanskrit mantras in the NgalSo sadhanas and texts according to reliable Sanskrit sources. In this book, the main text gives the seed syllables and mantras using Tibetan phonetics, whilst the Sanskritised versions written using the standard international system of transcribing Sanskrit are given in the appendix.*

**Pronunciation according to the Tibetan oral tradition**

*svaha becomes soha / vajra becomes benza / vam becomes bam*

*In general v becomes w, for example sarva becomes sarwa*

# Contents

<b>Author's preface</b>	<b>9</b>
<b>Editors' dedication</b>	<b>11</b>
<b>Introduction</b>	<b>13</b>
<b>NgalSo preliminary practices</b>	<b>17</b>
<b>Kriya - Action Tantra practices</b>	<b>27</b>
<b>NgalSo Self-Healing I</b>	
1. Practice of Buddha Shakyamuni	28
2. Mahayana practice of the Eight Bodhisattvas and the Great Mother Prajñāparamita	29
3. Seven astrological healing practices	32
4. Practice of Parnashavari	36
5. Practice of Eye-opening Chenrezig	38
6. Practice of Black Manjushri	40

**Anuttarayoga - Supreme Yoga Tantra practices** 45

**NgalSo Tantric Self-Healing II of the Five Supreme Healers**

1. Requesting the Guru's blessing 46

2. Relative, interdependence and absolute purification 46

Relative purification:

• Purification of the five elements  
of the inner and outer worlds 47

• Purification of the five elemental winds according  
to the Five Great Element Mothers 48

• Making peace with the dying, bardo and rebirth processes 51

Interdependence purification 55

Absolute purification 55

3. Generation and completion stages of the  
Five Supreme Healer practice 56

4. Vase breathing for long life 62

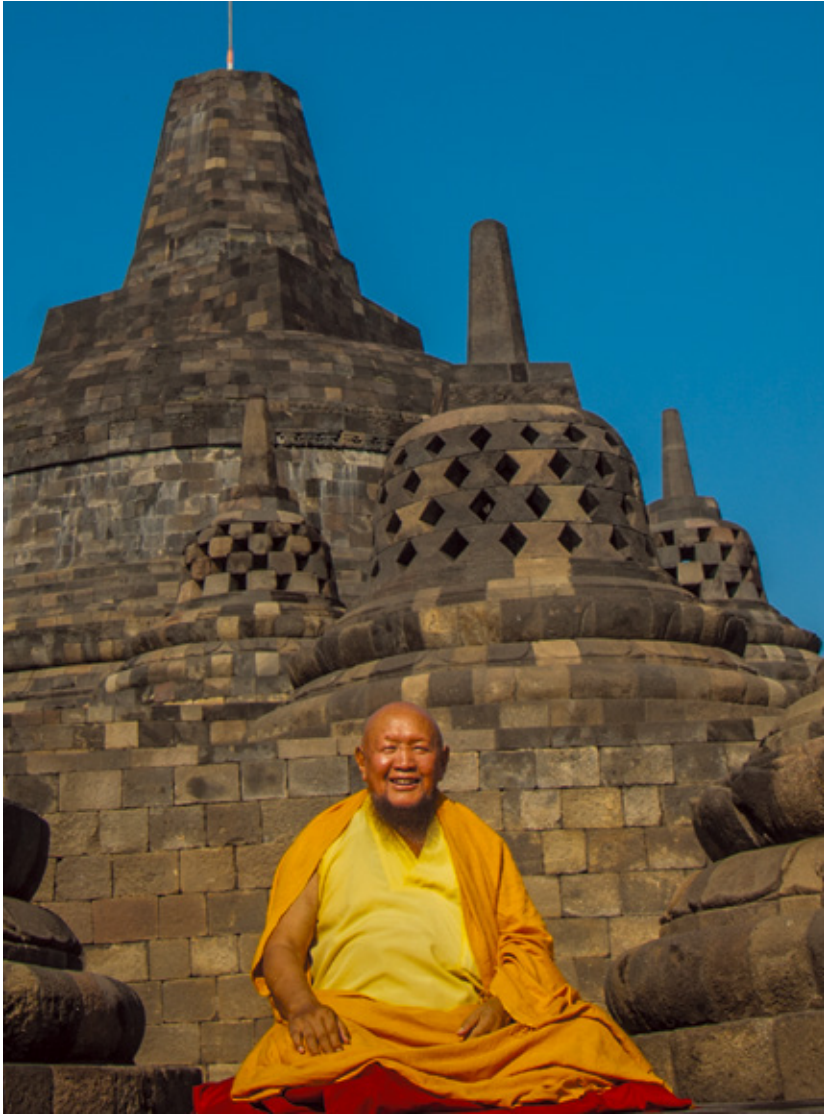
<b>Maha-annutara - Highest Yoga Tantra practices</b>	<b>65</b>
<b>NgalSo Tantric Self-Healing III</b>	
NgalSo Tantric Self-Healing crystal massage method of Guhyasamajah	66
<b>NgalSo Tantric Self-Healing IV</b>	
NgalSo Tantric Self-Healing method of Heruka Chakrasamvara	80
<b>NgalSo Tantric Self-Healing V</b>	
NgalSo Tantric Self-Healing method of Vajrayogini body mandala	86
<b>NgalSo Tantric Self-Healing VI</b>	
NgalSo Tantric Self-Healing method of Yamantaka	94
<b>NgalSo Tantric Self Healing VII</b>	
NgalSo Tantric Self-Healing method of Kalachakra - the Wheel of Time	106
<b>NgalSo Dedication Prayers</b>	<b>113</b>
<b>Appendix 1</b>	<b>116</b>



By the power of the truth,  
by all human beings' attention,  
by all the holy beings' blessings and  
by inner scientist Buddha Shakyamuni's blessing –  
may we find quick and peaceful solutions  
so that all violent sickness be transformed into peaceful sickness,  
so that all big problems may become small,  
and that all small problems may disappear.

T.Y.S. Lama Gangchen





T.Y.S. Lama Gangchen in the Borobudur stupa mandala, Indonesia



## Author's preface

Buddhism began to spread on this earth about 2500 years ago. Since then we have followed countless practitioners, great yogis and realised teachers who have preserved, brought to life and always kept current this tradition in many countries around the world.


I myself received the transmission of Buddha's teachings from great masters, many of whom are authentic living buddhas. Along with these teachings they also transmitted to me the lineage blessings, as well as commentaries derived from their own personal experience. Having received this patrimony, I completed many of the traditional meditation retreats, doing my best to realise the practices.

However, after travelling to the West, I realised that modern life was not conducive to traditional spiritual practices that consist of extremely complex meditations of deities with many faces and arms, nor to long prayer rituals of mantra recitation. So after asking permission from my gurus and yidams, I decided to transmit the same meditative practices by emphasising the recitation and visualisation of the seed syllables (and the basic mantras) of the Supreme Healers that make up the various mandalas.

Through familiarity with the seed syllables and their essential meaning — the various aspects of mind and states of consciousness — and by being familiar with the location of the deities in both the inner body mandala and the outer in-front mandala, a practitioner can more easily approach the complete visualisation of both the deities themselves and their mandalas. The development of *samatha* (tranquility of the mind) and *vipassana* (insight) through the seed syllables can then proceed with the *samadhi* of the whole divinity.

I request forgiveness from the gurus, yidams, dakas and dakinis for any errors and omission that may have occurred in the compilation of these practices and ask for their blessings so that these precious teachings can be transmitted in the best possible way.

I hope all my friends and disciples can understand the uniqueness of these practices and use them as a ‘liberation in the palm of your own hands’ to realise the deep meaning of the sutras and tantras taught by the Buddha.



T.Y.S. Lama Gangchen

## **Editors' dedication**

Out of boundless compassion, T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche has offered to us all innumerable and profound wisdom keys in the NgalSo practices. He has taken us hand-in-hand, heart to heart, on a journey through the teachings and practices of sutra and tantra so that we can achieve physical and emotional healing, spiritual realisations and true inner peace on the gross, subtle and very subtle levels. He has repackaged the ancient Buddhist teachings into the NgalSo practices and gifted them to us so that we can find real solutions to the difficulties we experience in our everyday life.

It is therefore with deep gratitude and respect that we dedicate the merits accumulated from the practices contained within this book to the swift return of our spiritual guide and heart-friend T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche.



NgaSo Borobudur mandala

# Introduction

## NgalSo

In Tibetan, *Ngal* means suffering and the causes of suffering, *So* means our potential to eliminate suffering and to develop our qualities. Contained within the name *NgalSo* are the Four Noble Truths – the first teachings of Buddha Shakyamuni after he attained enlightenment.

Since Rinpoche arrived in the West all his activities have been aimed at helping his friends and disciples to overcome the many kinds of physical, mental, emotional and environmental suffering they experience in everyday life. The NgalSo practices – presented in a condensed form in this book – are methods to help us transform the roots of our suffering caused by our unlimited ignorance, attachment, hatred, pride, miserliness, fear and jealousy into the limitless qualities of love, compassion, generosity, humility, patience and so on. By transforming each darkness into light and developing our qualities not only on a gross level but also on subtle levels we are able to live a healthier, happier and more peaceful life.

## How did NgalSo practices begin?

Since the time of Buddha, the teachings and practices have been continuously adapted to the capacities, mentality, place, time and culture of disciples. Today, the teachings from our lineage of Tibetan Buddhism exist in a context very different from where they were taught for centuries in India and Tibet. In the modern world, the fundamental aspects are the same, but our mentality and way of understanding and doing have changed. The NgalSo practices are traditional methods that have been adapted by Lama Gangchen to meet modern times, needs and mentality.

When Lama Gangchen first came to the West in the early 1980s he began to heal and give teachings using only the mantra of Buddha

Shakyamuni and the Four Limitless Meditations – all the time checking what was working and what people liked. He quickly understood that in order to share the teachings with modern people it would be necessary to create a new system of Western Buddhism where people could receive the main points of the teachings in a quicker and more accessible way. He understood that it was not possible for Western people to spend hours everyday reciting long and complicated texts, making retreats or living in caves like in Tibet.

In 1992 during a visit to the Borobudur stupa mandala in Java, Indonesia, Lama Gangchen received many auspicious signs that allowed him to see the practice of NgalSo Tantric Self-Healing in the three-dimensional mandala of Borobudur and to understand that now was the right time to offer this precious gift, this wisdom key, to humanity in a new package.

Encoded into this stupa mandala Lama Gangchen saw a detailed map of human consciousness from its grossest state through successively more pure levels of human development, culminating in the awakening of a buddha's mind. Lama Gangchen translated his own experience into the *NgalSo Tantric Self-Healing practice*, which he wrote down and began to teach. This was soon followed by the *Self-Healing practice for the environment*, then year after year other important traditional practices were presented in the NgalSo system, each emphasising different aspects of healing and the development of particular qualities.

## **A complete system of meditation for enlightenment**

The NgalSo practices are methods to purify body, speech, mind and the environment on the gross, subtle and very subtle levels. Each practice approaches a different aspect of Buddha nature by emphasising and using different systems such as the 5-chakra system or the 32-chakra system and so on. Chakras or 'vajra points' are essentially energy points in our body that are connected to particular organs and functions of our body as well as to different aspects of our mind. In the Vajrayana tradition of Tibetan Buddhism,

each positive aspect and function of our body and mind in the highest and purest state is represented symbolically by a supreme healer or 'divinity'.

Through concentrating on these pure forms at the 'vajra points' in our body and using the positive vibrations of the seed syllables and mantras, we can penetrate these points in order to recognise, experience and awaken the pure energies. The purpose of this is to remove the blockages and disturbances that are the causes of all our suffering and sicknesses. In all the practices we work on the mandala inside our body as well as the outer mandala, our outer environment.

NgalSo practices are very deep and powerful methods that lead us step by step on the path to deeper healing and transformation. Whether we are Buddhist or not, we can use these methods simply to relax, heal ourselves physically, mentally and emotionally, or we can choose to use them to reach the purest state of enlightenment.

## **This book**

For many years, Rinpoche often led the recitation of the NgalSo practices one after the other, each in their most abbreviated form. This book collects all these methods in a combined form. Some practices are in their most condensed version using only the seed syllables, while others use the seed syllables with the NgalSo mantras that invoke the particular healing energy of the Guru Buddhas.

*\* For anyone who wants more information or explanations on any of the practices please refer to the extensive sadhanas available at [www.lgpp.org](http://www.lgpp.org) and [shop.ngalso.org](http://shop.ngalso.org)*





Buddha Shakyamuni

## NgalSo preliminary practices

### Refuge and bodhicitta vows

ན་མོ་གུ་རུ་བྱུང་ན་མོ་བྱུ་ཡ། ན་མོ་རྣམ་ཡ། ན་མོ་སྣུ་ཡ། ལན་གསུམ། ན་མོ་ཉི་རྩུ་ཡ།

namo gurubhye

namo buddhaya

namo dharmaya

namo sanghaya (x3)

namo tri ratnaya

I pay homage to the Guru and the Three Jewels: the Buddha; the Dharma, his teachings; and the Sangha, the spiritual community.

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

བདག་གིས་སྤྱི་ན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག ། ལན་གསུམ་བརྗོད།

sangye chö dang tshog kyi chog nam la

jangchub bardu dag ni kyab su chi

dag gi jin sog gyipe sönam kyi

dro la phän chir sangye drubpar shog (x3)

In the Buddha, Dharma and Sangha I take refuge until enlightenment. Through the practice of generosity and the other perfections, may I become a buddha for the benefit of all sentient beings.

### The seven limitless meditations

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་བའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འབྲལ་ལུན་ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ངལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་སྤྱི་ནང་སྟོན་བཅུད་ཁོར་ལུག་དངས་ཤིང་གཅོང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇོམ་བུ་སྤྱིང་གི་སྤྱི་འགྲོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་དང་དུས་ཀྱན་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །

1. semchän thamche dewa dang dewe gyu dang dänpar gyur chig
2. semchän thamche dugngäl dang dugngäl gyi gyu dang drälwar gyur chig
3. semchän thamche dugngäl mepe dewa dang min drälwar gyur chig
4. semchän thamche nyering chagdang nyi dang drälwe tangnyom la näpar gyur chig
5. semchän thamche lü sem kyi dugngäl le so zhing thräl yün lü sem dewa dang dänpar gyur chig
6. semchän thamche ngälso thob ching chinang nöchü khoryug dang shing tsangmar ne gyur chig
7. semchän thamche dang dzambuling gi kyendro thadag chinang gi zhide dang dükün dänpar gyur chig

**Limitless love** – May all beings have happiness and its causes.

**Limitless compassion** – May all beings be free from suffering and its causes.

**Limitless joy** – May all beings never be separated from the great happiness that is beyond all misery.

**Limitless equanimity** – May all beings dwell in equanimity, unaffected by attraction to dear ones and aversion to others.

**Limitless health** – May all beings recover from the sicknesses of mind and body pollution and enjoy relative and absolute health now and forever.

**Limitless ecological regeneration** – May all beings relax in a pure and healthy outer and inner environment now and forever.

**Limitless peace** – May all beings enjoy inner and world peace now and forever.

### **Purification of the site**

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག། །གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་བ་དང་། །ལག་མཐིལ་  
ལྷར་མཉམ་བེ་རྒྱུ་ཡི། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གུར་ཅིག །

thamche du ni sazhi dag  
segma lasog mepa dang  
lagthil tar nyam bendurye  
rangshin jampor ne gyur chig

May the earth become pure without roughness or thorns, like the palm of a child's hand and smooth in nature like lapis lazuli.

### Transformation of the offerings

ལྷ་དང་མི་ཡི་མཚོད་བའི་རྗེས།  
 །དངོས་སུ་བཤམ་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱུལ།  
 །ཀུན་བཟང་མཚོད་སྤྲིན་ཟླ་ན་མེད།  
 །ཞམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་ཁྲབ་གྱུར་ཅིག །

lha dang mi yi chöpe dze  
 ngö su sham dang yi kyi trul  
 künzang chötrin laname  
 namkhe kham künkhyab gyur chig

May the real and imagined offerings of gods and humans, as well as the clouds of supreme offerings of Bodhisattva Samantabhadra pervade the entire expanse of limitless space.

### Offering mantra

ཨོྫོན་མོ་རྣམ་གཤམ་ཏེ་བརྗོད་སྐྱོར་པ་མཛད་ལོ།      ཏཱ་ལྷ་བཤམ་ཏུ་ཡ་ཨཱ་ཏེ་སུམ་གསེ་བུ་རྣམ་ཡུལ།  
 ཏཱ་ལྷ་སྐྱེ། ཨོྫོན་བརྗོད་ཏེ། མཚན་བརྗོད། མཚན་ཏེ་རྩ་བརྗོད། མཚན་བེད་བརྗོད། མཚན་བོ་རྣམ་ཅི་ཏུ་  
 བརྗོད། མཚན་བོ་རྣམ་ཅི་མཚོ་བ་སི་ག་མ་ཏེ་བརྗོད། སམ་ཀམ་ལྷུ་མ་ར་ཏེ་ཤོ་རྣམ་བརྗོད་སྐྱོར།

om namo bhagawate benza sara pramardane tathagathaya  
 arhate samyak sambuddhaya tayatha om benze benze  
 maha benze mahatetsa benze mahavidya benze maha  
 bodhichitta benze maha bodhi mandopa samkramana  
 benze sarwa karma awarana bishodhana benze soha

## Expressing the power of the truth

དགོན་མཚོ་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་སྐྱོར་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་  
 མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་བསམ་གྱི་མི་བྱུང་  
 པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

könchog sum gyi denpa dang  
 sangye dang jangchub sempa  
 thamche kyi jin gyi lab dang  
 tsog nyi yongsu dzogpe ngathang chenpo dang  
 chö kyi ying nampar dagching sam gyi mi khyabpe  
 tob kyi dezhin nyi du gyur chig

By the truth power of the Three Jewels and the blessings of all the buddhas and bodhisattvas, as well as by the great strength generated by the two accumulations and the power of the pure and inconceivable *dharmadhatu*, may these offerings become real.

## Invocation of the Healing Buddha

མ་ལུས་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་མགོན་གྱུར་ཅིང་། །བདུད་ལྗེ་དབྱུང་བཅས་མི་བཟད་  
 འཛོམས་མཛད་ལྷ། །དངོས་རྣམས་མ་ལུས་ཡང་དག་མཁྱེན་གྱུར་པའི། །བཙུམ་  
 ལྷན་འཁོར་བཅས་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

malü semchän kün gyi gön gyur ching  
 dü de pung che mi ze jom dze lha  
 ngö nam malü yangdag khyen gyurpe  
 chomdän khor che ne dir sheg su söl

Protector of all beings without exception, endless subduer of demonic beings and energies, deity, perfect knower of all things: Bhagavan and attendants, please come here.

### Seven-limb prayer

སྒོ་གསུམ་གྲུས་བའི་སྒོ་ནས་ཕྱག་འཆའ་ལོ།      །དངོས་བཤམ་ཡིད་སྦྱལ་མཚོད་  
 བ་མ་ལུས་འབྲུལ།    །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་བཤགས།    །  
 རྗེ་འཕགས་དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།      །འཁོར་བ་མ་སྟོང་བར་དུ་ལེགས་  
 བཞུགས་ནས།    །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྐྱོར་བ་དང་།    །བདག་བཞུན་དགེ་  
 རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་བསྩོ། །

go sum güpe gone chagtsäl lo  
 ngö sham yitrül chöpa malü bül  
 thogme ne sag digtung thamche shag  
 kye phag gewa nam la je yi rang  
 khorwa matong bardu leg shug ne  
 dro la chö kyi khorlo korwa dang  
 dagshän ge nam jangchub chenpor ngo

With body, speech and mind I prostrate.  
 I offer real and visualised offerings.  
 I acknowledge all my harmful actions, gathered since beginningless time.  
 I rejoice in all virtues.  
 I request all buddhas to remain  
 and turn the wheel of Dharma for us.  
 I dedicate the virtues of myself and others to great enlightenment.

### Mandala offering

ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བུགས་ཤིང་མེ་ཉིག་བགྲམ། ། རི་རབ་སྦྱིང་བཞི་ཉི་ལྔས་བརྒྱན་  
 བ་འདི། ། སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཉི་དབུལ་བར་བསྩ། ། འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་  
 ཞིང་ལ་སྦྱོར་བར་འོག། །

sazhi pö kyi jug shing metog tram  
 rirab ling zhi nyide gyänpa di  
 sangye zhing du mig te ülwa yi  
 dro kün namdag zhing la chöpar shog

I offer to you, the assembly of buddhas visualised in front of me, this mandala anointed with perfume, strewn with flowers, adorned with Mount Meru, four continents, sun and moon. Through the merits created in this way, may all sentient beings enjoy this pure world.

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩུ་མརྩུ་ལ་ཀི་ནི་རྩུ་ཏ་ལྷ་མི། །

idam guru ratna mandalakam niryatayami

O Guru, I offer you this precious mandala.

### Buddha Shakyamuni prayer

ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ཤུག་ལུབ་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།  
མཚོད་དོ།། ལྷུབས་སུ་མཚེལོ།། འིན་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

lama gyälwa shakya thubpa la chagtshäl lo /  
chö do kyab su chi'o / jin gyi lab tu sö

To you, victorious Lama, Buddha Shakyamuni, I prostrate. I make offerings and take refuge in you. I request you to give me your blessings.

### Calling the lama from afar

ལྷ་མ་མཁྱེན་ལྷ་མ་མཁྱེན་དྲིན་ཅེན་ཅ་བའི་ལྷ་མཁྱེན།  
ལྷ་མ་མཁྱེན་ ལྷ་མ་མཁྱེན་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ལྷ་མཁྱེན།

lama khyen lama khyen drinchen tsawe lama khyen  
lama khyen lama khyen kyabne kundu lama khyen

Omniscient lama think of me! Wise lama think of me!

Incredibly kind root guru think of me!

Lama think of me! Lama think of me!

Lama embodiment of all objects of refuge, think of me!



**Prayer and mantra requesting the blessings of the Root Guru, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel**

ལྷོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཀའ་ཤིས་པ། ། ལྷུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་ལས་  
ཡར་ངོའི་ལྷ། ། འཕེལ་བྱེ་འགྲོ་ལྷོ་རྩེ་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། ། དཔལ་ལྷན་ལྷ་  
མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo chog zang pö päl gyur tra shi pa  
thub chen tän pe thrin le yar ngö da  
phel je dro lor tsham pe dze pa chän  
päl dän la me zhab la söl wa deb

In a previous life appearing as Zangpo Tashi, the Auspicious One, splendour of the noble intellect supreme, now rising as the waxing moon, acting exactly in accordance with the mental capacity of beings for their development and maturation. To the feet of the glorious and splendid Lama Lobsang Thubten Trinley Yarpel, I offer my prayer requests:

ཨོཾ་ཀུམ་བུ་བཟང་ལྷ་ར་སུ་མ་ཉི་ལུ་ནི་ཤ་ས་ན་གམ་ལུ་ཏྟ་མར་ལྷ་ན་ཡེ་ཤྲི་ལྷ་བ་མར་  
ས་མ་ན་ཡེ་སར་སི་རྟེ་རྩྱི་རྩྱི།།

om ah guru vajradhara sumati muni shasane karma utta  
vardanaye shri bhadra var samanaye sarwa siddhi hung hung

May you grant us the mundane and extraordinary siddhis of Lama Vajradhara, the noble mind of the Buddha’s doctrine, which increases the activity of the noble glorious ones.

## Request to become one nature with the Guru

*Essence of Ganden Mahamudra prayer to invoke the blessings of the Great Father and Great Mother.*

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། ། ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། ། ཕ་ཁྱོད་  
ཀྱི་སྤྲུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། ། རོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

pha khyö kyi ku dang dag gi lü  
pha khyö kyi sung dang dag gi ngag  
pha khyö kyi thug dang dag gi yi  
dön yerme chig tu jingyi lob

Your holy body and my body, O Father,  
Your holy speech and my speech, O Father,  
Your holy mind and my mind, O Father:  
Through your blessing, may they become inseparable and of the  
same nature.

མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱེ་དང་བདག་གི་ལུས། ། མ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། ། མ་ཁྱོད་  
ཀྱི་སྤྲུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། ། རོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

ma khyö kyi ku dang dag gi lü  
ma khyö kyi sung dang dag gi ngag  
ma khyö kyi thug dang dag gi yi  
dön yerme chig tu jin gyi lob

Your holy body and my body, O Mother,  
Your holy speech and my speech, O Mother,  
Your holy mind and my mind, O Mother:  
Through your blessing, may they become inseparable and of the  
same nature.



Buddha Shakyamuni and the Eight Bodhisattvas

---

## **Kriya - Action Tantra practices**

NgalSo Self-Healing I

---

## 1. Practice of Buddha Shakyamuni

ཨོ་ཐུ་ནི་ཐུ་ནི་མ་ལཱ་ཐུ་ནི་ཤྲཱ་ཐུ་ནི་ཡེ་སྣཱ་

om muni muni mahamuni shakymuniye soha

*Mantra of self-healing and of spiritual company.*

*We can recite this mantra once, three times, or as many times as we want.*

*We can replace the mantras of the NgalSo Self-Healing II practice with this mantra reciting it over each body point in every stage of the practice.*

*The Combined NgalSo practice can also be completed using this mantra at all the chakra points.*



## 2. Mahayana practice of the Eight Bodhisattvas and the Great Mother Prajñāparamita

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་རྗེ་སངས་མཁུ་ལ་ན་མམ་མམ་

om ah guru buddha bodhisattva mandala namah

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་འུ་ཤུ་ཐུ་འོ་ཨོཾ་ཀུ་རྩུ་ཏི་རྩི་མུ་ཏུ་

om ah guru buddha shakyamuni om ah hung tram hrih so ha

*chakras: crown · throat · heart · navel · secret · navel · secret*

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་འོ་ཏི་ཡ་མི་ཏི་སི་རྩི་མིལྟོ་

om ah guru buddha maitreya maitri siddhi maim

*crown · white · love paramita*

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་ཀུ་ཁྲ་འུ་གཞན་ཏུ་ན་སི་རྩི་ཨོཾ་

om ah guru buddha akashagarbha dhana siddhi om

*nose · yellow · generosity paramita*

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་ས་མཁུ་ཟུ་ཤྱི་ལ་སི་རྩི་སེལྟོ་

om ah guru buddha samantabhadra shila siddhi sam

*8 joints · green · ethics paramita*

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བོ་ཤི་ཏི་གཞན་ཤེན་སི་རྩི་མུལྟོ་

om ah guru buddha kshitigarbha kshanti siddhi thlim

*eyes · white · patience paramita*

ཨོྲཱ་ཧཱུྃ་ཏུ་བུ་རྒྱ་བརྗོད་ལྷ་ཉི་ལྷེ་ཏུ་སི་རྒྱུ་ཨོྲཱ།

om ah guru buddha vajrapani virya siddhi om

ears · yellow · effort paramita



ཨོྲཱ་ཧཱུྃ་ཏུ་བུ་རྒྱ་སའ་ཉི་ཨ་ར་ཏ་བེ་སྐྱི་བེ་ནི་ས་སྐྱ་རྒྱུ་སི་རྒྱུ་ཨོྲཱ།

om ah guru buddha sarvanirvarana viskambini

samadhi siddhi om

secret chakra · green · concentration paramita



ཨོྲཱ་ཧཱུྃ་ཏུ་བུ་རྒྱ་འཇུག་སི་རྒྱུ་ཧཱུྃ།

om ah guru buddha manjushri prajña siddhi hung

heart chakra · red · wisdom paramita



ཨོྲཱ་ཧཱུྃ་ཏུ་བུ་རྒྱ་ལོ་ཨ་ཨ་ལོ་གེ་ཉེ་ཤ་ར་ཀ་ཏུ་རྗེ་སི་རྒྱུ་ཨོྲཱ།

om ah guru buddha avalokiteshvara karuna siddhi om

mouth · red · compassion paramita



ཨོྲཱ་ཧཱུྃ་ཏུ་བུ་རྒྱ་འཇུག་ལྷ་ར་མི་བུ་རྒྱ་ན་སི་རྒྱུ་ཨཱུཾ།

om ah guru buddha prajñaparamita jnana siddhi ah

heart and crown chakras · yellow · exalted wisdom paramita



ཨོྲཱ་བི་ཤུ་ཤེ་ཨཱུ་འནྟ།

om bishwa shanti ananda

ཨོྲཱ་བི་ཤུ་ཤེ་ཧཱུྃ།

om bishwa shanti hung

## Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
དེ་ཡི་མོད་ལ་ཉེ་བའི་སྲས་ཆེན་སྐྱེ། །  
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙོམ་སྟེ། །  
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
de yi möla **nyewe se chen ku**  
sälwar thong ne chidag pa chom te  
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of the Eight Bodhisattva Heart Sons, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.





### 3. Seven astrological healing practices

#### 1. Invocation of the King of Planets

ལྷ་མ་གཟའ་དང་སྐྱུ་སྐར་ཚེས་དང་ཡུད་ཚམ་གྱི་བདག་པོ་མཐུན།

lama za dang gyukar tshe dang yütsam gyi dagpo khyen

Please, Guru Shakyamuni, king and owner of the planets, constellations, days, time and celestial lights, All Knowing One, and the particularly beneficial deities of the constellations and the zodiac, heal me.

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་  
སངས་རྒྱས་གཟའ་དང་སྐྱུ་སྐར་ཡུད་ཚམ་གྱི་བདག་པོའི་རྒྱལ་པོ་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ། །

chomdände dezhin shegpa drachompa yangdagpar  
dzogpe sangye za dang gyukar yütsam gyi dagpö gyälpo la  
chagtshäl lo

ཏཱ་ཤྲ་ ཨོྩྭ་འཕྲ་ཏ་ལེ། འཕྲ་ཏ་ལེ། མཁུ་འཕྲ་ཏ་ལེ། སའུ་འཕྲ་ཏ་ལེ། ཨར་ཟླེ་འཕྲ་ཏ་ལེ།

tayatha / om nakshatre / nakshatre / maha nakshatre /  
sarwa nakshatre warbhendu soha

#### 2. Mantras of the three principal deities

ཨོྩྭ་མ་ཎི་པལྷེ་ཏྱུ།

om mani peme hung

Chenrezig | compassion

ཨོ་མཎུཤ་རི་མུཾ།

om waghishwari mum

Manjushri | wisdom

ཨོ་བརྗ་བ་ནི་མུཾ།

om vajrapani hung

Vajrapani | power of realisation

**3. Root mantras of Kalachakra, Lord of the Wheel of Time and of Vishvamata, Lady of World Peace**

ཨོ་ཨུ་མུཾ་ཧོ་ཨོ་ཀ་མ་ལ་ཤ་ལཾ་མུཾ་པེ།

om ah hung hoh hang ksha ma la va ra yam hung phe

ཨོ་ཕྲོ་བེ་པུ་མ་ཏ་ཧུཾ་མུཾ་པེ།

om phrem bishwamata hung hung phe

**4. Mantra for healing negative planetary influences**

ཨོ་ཨ་ཀ་ནི་ནི་ཀ་ནི་ཨ་བྱི་ལ་མན་ཏ་ལ་མཎ་ཏེ་ལ་མན་ཏེ་ལ་མཎ་ཏེ་སུ་ལྷ།

om akani nikani abyila mantela mandela mandelah made soha

**5. Principal mantra of Black Manjushri**

ཨོ་ཕྲ་སོད། ལུ་སོད། ལུར་ཏ་སོད། ལུར་མི་སོད། སྣང་མགོ་ལ་ཚོད། ལ་ལ་ངལྟཱི།  
ལྷོ་ཧོ་ཐད་པེ་སུ་ལྷ།

om prasö / chusö / durtasö / durmisö / nying gola chö /  
ka la dzah kam sham tram bhe phe soha

## 6. Purification of the five elements



**EH**  
space



**YAM**  
wind



**RAM**  
fire



**LAM**  
earth








**BAM**  
water

ཨེ་ཨོ་ཨི་ཨུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: crown · secret · navel · heart · throat

<p>ཨེ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་</p> <p>eh hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 space	crown chakra
<p>ཡམ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་</p> <p>yam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 wind	secret chakra
<p>རམ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་</p> <p>ram hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 fire	navel chakra
<p>ལམ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་</p> <p>lam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 earth	heart chakra
<p>བམ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་</p> <p>bam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 water	throat chakra

ཨེ་ཨོ་ཨི་ཨུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་ཨོ་ཨྲུ་

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: crown · secret · navel · heart · throat

## 7. Mantra of interdependence purification

ལ་མ་སུབ་དབང་ཏེན་འབྲེལ་མ་མཁྱེན།

lama tubwang tendrelma khyen

ཨོ་ཡེ་ནམ་མེད་ཏེ་ཏུ་བར་ནས་ཏེ་དུ་རྟེན་པ་རྣམས་གཏོ་བྱ་མ་དག།      ཏེ་པ་རྣམས་ཡོ་ནི་རོ་ན་ཨེ་ཨོ་  
མ་དེ་མཚུངས་པ་ཏེ་ཡེ་སྤྲོད།

om ye dharma hetu prabhawa / hetun teshan tathagato  
hyvadata teshan ca yo nirodha / evam vadi maha  
sramanaye soha

**om** All phenomena are dependent on causes and conditions. The Tathagata, the great Sramana, understood the causes of all phenomena and their cessations **soha**

The Tathagata said: all phenomena arise from causes and conditions. Every mandala arises from the interdependent causes and conditions of recitation, concentration, meditation, faith, power and the lineage blessings of the inner science of Buddha Shakyamuni.





om padmasattva samaya / manu palaya / padmasattva täno  
 patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo  
 kayo me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me  
 prayatsha / sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru  
 hung / ha ha ha ha hoh bhagawan / sarwa tathagata / padma  
 mame muntsa / padma bhawa / maha samaya sattva ah  
 hung phe

### Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་ལོ་མ་གྱོན་མའི་སྐྱ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དབའ་བཙམ་སྟེ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ སྐྱར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla **loma gyoma**'i ku  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Parnashavari**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



## 5. Practice of Eye-opening Chenrezig

*After reciting one or all of the following mantras, touch the base of your right ring finger with your thumb and blow on the tip of the ring finger. Then gently pass the tip of the finger under the sole of your left foot and then over your left eye. In this way you remove negativities related to your eyesight.*

*Repeat on the other side, blowing on the left ring finger, passing it under the right sole and then over the right eye.*

*At the end blow through the mouth, directing the out breath upwards towards your eyes.*

ཨོཾ་མཎི་པེམེ་ཧུང་།

om mani peme hung (*x many*)

ཏཱའཿ་ཧུལ་ཧུལ་ཧུལ་ཧུལ་ཧུལ་ཀི་ཀི་ཀི་ཚ་ལྷ་མེ་ཅི་ཅི་ཅི་ཡེ་སྐྱེ།

tayatha om huya huya hutu hutu kili kili chakchu maitri  
rutrinaye soha

ཨོཾ་གསལ་ལེ་གསལ་ལེ་སུན་གསལ་ལེ་ཀུན་རིག་སྐྱེ།

om sale sale munsale kunrig soha (*x3 heart chakra*)

The Lord blows my eyes clearing all the defects like the sky being cleared of all the clouds.

*Conclude the practice by reciting the mantras again.*



Eye-healing syllable thlim

### Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡ་སྤྲ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དབའ་བཙོམ་སྟེ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla **lokeshvara** ku  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Eye-opening Chenrezig**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



## 6. Practice of Black Manjushri

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བླ་པ་བླ་པ་ཀ་ལ་མཛུ་བློ་མཛུ་ལ་ན་མམ་མམ་

om ah guru buddha kala manjushri mandala namah

Homage to the mandala of Guru Buddha Black Manjushri.

ཨོཾ་ཀུ་རུ་བླ་པ་ཀ་ལ་མཛུ་བློ་མམ་མམ་

aham kala manjushri

I am the complete body mandala of Black Manjushri.

### **Purification of obstacles and interferences and protection from sickness**

*The following meditation practices can be done by reciting a mantra at every point or in a very short way by reciting just a single mantra while touching all the points in turn.*

#### **Action mantra**

ཨོཾ་པ་སོད། ལུ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། སྤྱིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་ལ་ཇོམ་མམ་མམ་

om prasö / chusö / durtasö / durmisö / nying gola chö / ka la dzah kam sham tram bhe phe soha

*points: soles of the feet · urethra · anus · navel · breasts · mouth · nostrils · eyes · ears · fontanella*

**Special action mantra**

ཨོྩ་པ་སོད། ལུ་སོད། དུར་ཏ་སོད། དུར་མི་སོད། ལྷིང་མགོ་ལ་ཚོད། ཁ་ལ་ཇེེ  
ཀཾ་ཤི་ཧྲི་ཨི་ཡི་རི་ལི་བི་བད་པཏ་སྣྲ།

om prasö / chusö / durtasö / durmisö / nying gola chö / ka  
la dzah kam sham tram eh yam ram lam bam bhe phe soha  
*points: fontanella · ears · eyes · nostrils · mouth · breasts · navel · anus ·  
urethra · soles of the feet*

**Special root mantra**

ཨོྩ་ཨི་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་ཀྲི་མྱེ་མྱེ།

om eh a ra pa tsa na dhih hung

*points: soles of the feet · urethra · anus · navel · breasts · mouth · nostrils ·  
eyes · ears · fontanella*

**Root mantra**

ཨོྩ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་ཀྲི་མྱེ་མྱེ།

om a ra pa tsa na dhih hung

*points: fontanella · ears · eyes · nostrils · mouth · breasts · navel · anus ·  
urethra · soles of the feet*

**Calming disturbing people and spirits**

ཨོྩ་ཨ་ར་བ་ཅ་ན་ཀྲི་མྱེ་མྱེ།

om a ra pa tsa na dhih hung

*clapping the hands while clicking the tongue against the top of palate at the:  
crown · throat · heart · navel · secret chakras*

ཨོྲཱ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ཧྲིཿཧུཿ།

om a ra pa tsa na dhih hung

*snapping the fingers while clicking the tongue against the top of palate at the:  
secret · navel · heart · throat · crown chakras*

### Suppressing interferences

*Sitting with your knees brought up to your chest, with your arms wrapped around them, place the big toe of your right foot over the big toe of your left foot and push down on it.*

ཨོྲཱ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ཧྲིཿཧུཿ།

om a ra pa tsa na dhih hung

### Healing arthritis

*Blow the mantras over your mala and then massage your body with the mala, outwards, towards the extremities.*

ཨོྲཱ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ཧྲིཿཧུཿ།

om a ra pa tsa na dhih hung

### Healing nectars

*With a container of water placed in front of you, blow over the water while reciting the mantras – transforming it into nectar which you can then drink.*

ཨོྲཱ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ཧྲིཿཧུཿ།

om a ra pa tsa na dhih hung

## Healing nightmares

*Awakening from a bad dream or nightmare or, if possible, during the dream, visualise yourself as Black Manjushri, emanating wisdom fires that burn up the dream enemy or negative feelings.*

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ལྷོ་མྱོ།

om a ra pa tsa na dhii hung

## Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
དེ་ཡི་མེད་ལ་འཇམ་དབལ་ནག་པོ་སྐྱ། །  
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དབལ་བཙམ་སྟེ། །  
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་བར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
de yi möla **jamphel nagpo** ku  
sälwar thong ne chidag pa chom te  
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Black Manjushri**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.





The Five Supreme Healers

---

**Anuttarayoga  
Supreme Yoga Tantra practices**

NgalSo Tantric Self-Healing II  
of the Five Supreme Healers

---

## 1. Requesting the Guru’s blessing

ཨོཾ་ཀུ་རྒྱ་ལྷ་ཏུ་བུ་སྐྱེ་སྤྱི་ཀུ།

om ah guru buddha siddhi hung

chakras: crown • throat • heart • navel • secret

གང་གི་བདག་ལ་རིག་པ་བསྐྱབ་པ་དང་།    |མདོ་བརྒྱུད་བསྟན་བཅོས་མན་ངག་རི་  
བསྟན་དང་།    |བསྐྱབ་པ་ཅུལ་དང་དབང་བསྐྱར་གྱིན་རྒྱལ་པས།    |དངོས་བརྒྱུད་  
ལྷ་མ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།    |གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཚོག་མཐུན་དངོས་  
སྐྱབ་བཅོལ། |

gang gi dag la rigpa labpa dang  
do gyü tanchö mängag ji tän dang  
labpa tsäl dang wangkur jinlab pe  
ngö gyü lama nam la sölwa deb  
sölwa deb so chog thün ngö drub tsöl

You taught me the inner science and gave me all the oral instructions regarding the texts of sutra and tantra. Through your perfection of training and your conferral of empowerment, I am blessed. Therefore, I make request to you, O actual gurus and indirect gurus: Please bestow me the common and supreme attainments.

## 2. Relative, interdependence and absolute purifications






### Relative purification

ཨོཾ་ཡཾ་རཾ་ལཾ་བྷོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སྐྱེ་སྤྱི།

eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha

chakras: crown • secret • navel • heart • throat

**i) Purification of the five elements of the inner and outer worlds**

<p>ཨི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>eh hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 <p>space</p>	<p><i>crown chakra</i></p>
<p>ཡི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>yam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 <p>wind</p>	<p><i>secret chakra</i></p>
<p>རི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>ram hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 <p>fire</p>	<p><i>navel chakra</i></p>
<p>ལི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>lam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 <p>earth</p>	<p><i>heart chakra</i></p>
<p>བི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>bam hoh shuddhe shuddhe soha</p>	 <p>water</p>	<p><i>throat chakra</i></p>
<p>ཨི་ཡི་རི་ལི་བི་ཏོ་ཤུ་བློ་ཤུ་བློ་སྐྱེ་བཤེ</p> <p>eh yam ram lam bam hoh shuddhe shuddhe soha</p>		<p><i>chakras:</i> <i>crown</i> <i>secret</i> <i>navel</i> <i>heart</i> <i>throat</i></p>







*Lama Great Water Mother* • heart chakra • white

ལྷ་མ་འཇུང་བ་ཚུ་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁའི་བྱེད།  
lama jungwa chu tagma yum kyi rangshin khyen

བེ། བེ། བེ། བེ། བེ།  
bam bam bam bam bam

བེ་ཧོ་མུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ།  
bam hoh shuddhe shuddhe soha

བེ་ཧོ་མུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ།  
bam hoh adhisthana adhisthite soha



*Lama Great Fire Mother* • throat chakra • red

ལྷ་མ་འཇུང་བ་མེ་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁའི་བྱེད།  
lama jungwa me tagma yum kyi rangshin khyen

རེ། རེ། རེ། རེ། རེ།  
ram ram ram ram ram

རེ་ཧོ་མུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ།  
ram hoh shuddhe shuddhe soha

རེ་ཧོ་མུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ།  
ram hoh adhisthana adhisthite soha



*Lama Great Space Mother* • crown chakra • blue

ལྷ་མ་འབྲུང་བ་ནམ་མཁའ་དག་མ་ཡུམ་གྱི་རང་བཞིན་མཁྱེན།

lama jungwa namkha tagma yum kyi rangshin khyen

ཨི། ཨི། ཨི། ཨི། ཨི།

eh eh eh eh eh

ཨི་ཎོ་མུཤྱེ་ཤྱེ་སྤྱེ།

eh hoh shuddhe shuddhe soha

ཨི་ཎོ་མུ་ཤྱེ་ལ་ཤྱེ་ཏི་སྤྱེ།






eh hoh adhisthana adhisthite soha





---

### iii) Making peace with the dying, bardo and rebirth processes

#### Making peace with the dying process

A NgalSo Self-Healing antidote to overcome the fears of the absorption of the five elements and of the white, red, black and clear light visions (in nine points).

 <b>Earth element</b>	secret chakra	ཨྀ	lam
 <b>Water element</b>	navel chakra	ཨཱྀ	bam
 <b>Fire element</b>	heart chakra	ཨྃ	ram
 <b>Wind element</b>	throat chakra	ཨ྅	yam
 <b>Space element</b>	crown chakra	ཨ྇	eh

 <b>White vision</b>	crown chakra	Vairochana	ཨྉ	om
	<i>antidote of absorption of the 33 masculine mental concepts</i>			
 <b>Red vision</b>	throat chakra	Amitabha	ཨྋ	ah
	<i>antidote of absorption of the 40 feminine mental concepts</i>			
 <b>Black vision</b>	heart chakra	Akshobhya	ཨྌ	hung
	<i>antidote of absorption of the 7 neutral mental concepts</i>			
 <b>Clear light</b>	navel chakra	Vajradhara	ཨྍ	o

ཧོ་མུཤྱེ་ཤུཤྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purification*)

ཧོ་མུཤྱེ་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

hoh shanti kuruye soha (*pacification*)

ཧོ་མུ་མེ་ལྷོ་བ་ལ་མེ་ལྷོ་ཏེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*stream of blessings*)

### **Making peace with the bardo process**

A NgalSo Self-Healing antidote to overcome the fears of passing through the bardo.

ལྷ་མ་མཁའའི་ལྷ་མ་མཁའའི་འི་བ་ཚེ་བའི་ལྷ་མཁའའི།

ལྷ་མ་མཁའའི་ ལྷ་མ་མཁའའི་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ལྷ་མཁའའི།

lama khyen lama khyen drinchen tsawe lama khyen

lama khyen lama khyen kyabne kundu lama khyen

ཨོ་མ་ཤི་བལྷེ་ཧྲུྃ་ཧྲུྃ། ཨོ་མ་ཤི་བལྷེ་ཧྲུྃ། བཅོམ་ལྷན་རྒྱལ་བ་ཞི་ཁོ་ལྷ་ཚོགས་མཁའའི།  
བར་དོ་འཇིགས་པའི་བྱང་ལས་འབྲེལ་དུ་གསོལ།

om mani peme hung hrih

om mani peme hung





chomdän gyälwa zhithro lhatshog khyen






bardo jigpe drang le dräl du söl

O Victors and Bhagavans, assembly of peaceful and wrathful Guru-Buddhas, hear me. Please liberate [*say name*] from the fearful passage of the bardo.

## Making peace with the rebirth process

A NgalSo Self-Healing antidote to overcome the fears of the manifestation of the clear light, black, red and white visions and the rebirth of the five elements.

 <b>Clear light</b>	<i>navel chakra</i>	Vajradhara	ཨྵ	o
 <b>Black vision</b>	<i>heart chakra</i>	Akshobhya	ཨྵཱེ	hung
 <b>Red vision</b>	<i>throat chakra</i>	Amitabha	ཨྵཱེེ	ah
 <b>White vision</b>	<i>crown chakra</i>	Vairochana	ཨྵཱེེེ	om

 <b>Space element</b>	<i>crown chakra</i>		ཨྵཱེེེེ	eh
 <b>Wind element</b>	<i>throat chakra</i>		ཨྵཱེེེེེ	yam
 <b>Fire element</b>	<i>heart chakra</i>		ཨྵཱེེེེེེ	ram
 <b>Water element</b>	<i>navel chakra</i>		ཨྵཱེེེེེེེ	bam
 <b>Earth element</b>	<i>secret chakra</i>		ཨྵཱེེེེེེེེ	lam

ཧོ་མུ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purification*)

ཧོ་ཕུ་ཐི་ཀུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ།

hoh pushtim kuruye soha (*increase*)

ཧོ་མ་ཞི་ཐུ་ན་ཨ་ཞི་ཐུ་ཏེ་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*stream of blessings*)

### Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །

དེ་ཡི་མོད་ལ་མི་བསྐྱོད་དེ་རྗེས་སྐྱེ། །

གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཅོམ་སྟེ། །

འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na

de yi möla **mikyo dorje** ku

sälwar thong ne chidag pa chom te

chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Akshobhya, the Immovable Vajra**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.

## Interdependence purification

ཨི་ཡེ་ནམ་རྟེ་རུ་སྲ་ན་མ། རྟེ་རུ་རྟེ་ལྷ་ལ། ཉ་སྲ་ག་ཉོ་བ་ད་ཉ། ཉེ་ལྷ་མེ་ལོ། རི་རོ་ན་  
ཨི་མི་སྲ་དྲི། མཁུ་བྲ་མ་ཏ་ཡེ་སྲ་ལ།

om ye dharma hetu prabhawa / hetun teshan tathagato  
hyvadat teshan ca yo nirodha / evam vadi maha  
sramanaye soha

The Tathagata said: all phenomena arise from causes and conditions. Every mandala arises from the interdependent causes and conditions of recitation, concentration, meditation, faith, power and the lineage blessings of the inner science of Buddha Shakyamuni.

## Absolute purification

ཨི་སྲ་ན་མ་ལྷ་སྲ་སྲ་ན་མ་ལྷ་སྲ་ན་མ་ལྷ་སྲ་ལྷོ་ལྷོ།

om sobhawa shuddha sarwa dharma sobhawa shuddho ham

All phenomena are empty of self-existence and so am I.



### 3. Generation and completion stages of the Five Supreme Healer practice






#### Generation stage

ཨ་ཉི་བཟླ་སྒྲུ།






aham vajrasattva

I am the complete body mandala of Vajrasattva.

*Loosening the channel knots constricting the 5 chakras and generating the 5 lotuses*

<p>འི་ལས་བཟླ་ལྗང་ཁུ། pam le pema jangkhu</p>	<p>secret chakra</p>		<p>green 32 petals</p>
<p>འི་ལས་བཟླ་སེར་སྟོ། pam le pema serpo</p>	<p>navel chakra</p>		<p>yellow 64 petals</p>
<p>འི་ལས་བཟླ་སྟོན་སྟོ། pam le pema ngonpo</p>	<p>heart chakra</p>		<p>blue 8 petals</p>
<p>འི་ལས་བཟླ་དམར་སྟོ། pam le pema marpo</p>	<p>throat chakra</p>		<p>red 16 petals</p>
<p>འི་ལས་བཟླ་དཀར་སྟོ། pam le pema karmo</p>	<p>crown chakra</p>		<p>white 32 petals</p>

The crystal-like life essences at the 5 chakras transform into the seed syllables of the Five Supreme Healers

ཨྀ	om	crown chakra		white
ཨྃ	ah	throat chakra		red
ཨ྄	hung	heart chakra		blue
ཨ྅	tram	navel chakra		yellow
ཨ྆	hrih	secret chakra		green

The seed syllables of the Five Supreme Healers transform into their symbols


ཨ྆ལས་སྐྱ་ཚོགས་རྗེ་རྒྱལ་ཁུ་ཨ྆ལྱི་ hrih le natso dorje jangkhu hrih	secret chakra		green double dorje
ཨ྅ལས་ནོར་བུ་སེར་པོ་ཨ྅། tram le norbu serpo tram	navel chakra		yellow jewel
ཨ྄ལས་རྗེ་རྗེ་སོན་པོ་ཨ྄། hung le dorje ngonpo hung	heart chakra		blue dorje
ཨྃལས་པརྐ་དམར་པོ་ཨྃ། ah le pema marpo ah	throat chakra		red lotus
ཨྀལས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཨྀ། om le khorlo karmo om	crown chakra		white dharma wheel

*From the symbols arise the Five Supreme Healers*


<p>ཨོ་འཁོར་ལོ་སྒྲུང་མངའ་དོན་། om khorlo nangdze dorje</p>	<p>Vairochana</p>	<p><i>crown chakra</i></p>		<p><i>white</i></p>
<p>ཨུ་ཤྲཱ་ཚོས་དོན་། ah pema chö dorje</p>	<p>Amitabha</p>	<p><i>throat chakra</i></p>		<p><i>red</i></p>
<p>ཧཱུྃ་དོན་མི་བསྐྱེད་དོན་། hung dorje mikyo dorje</p>	<p>Akshobhya</p>	<p><i>heart chakra</i></p>		<p><i>blue</i></p>
<p>ཏཱ་ནཱ་ལུ་རིན་འབྲུང་དོན་། tram norbu rinjung dorje</p>	<p>Ratnasambhava</p>	<p><i>navel chakra</i></p>		<p><i>yellow</i></p>
<p>མྱི་ལྷ་ཚོགས་དོན་དོན་ཡོད་དོན་། hrih natso dorje dönyö dorje</p>	<p>Amoghasiddhi</p>	<p><i>secret chakra</i></p>		<p><i>green</i></p>

## Completion stage

*Actual Self-Healing to develop the siddhis of the Five Supreme Healers*

**Amoghasiddhi** • *secret chakra* • green 

ལ་མ་དོན་ཡོད་དོ་རྗེ་མཁའ་ལྷན།	ཨོཾ་ཨུམ་མཐོ་ལྷ་སྐྱེ་བུ།
lama dōnyö dorje khyen	om ah amoghasiddhi hung

**Ratnasambhava** • *navel chakra* • yellow 

ལ་མ་རིན་འབྲུང་དོ་རྗེ་མཁའ་ལྷན།	ཨོཾ་ཨུམ་རྒྱ་མཚོ་ལྷ་བ་ལྷོ།
lama rinjung dorje khyen	om ah ratnasambhava hung

**Akshobhya** • *heart chakra* • blue 

ལ་མ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་མཁའ་ལྷན།	ཨོཾ་ཨུམ་མི་ལྷ་ལྷོ།
lama mikyö dorje khyen	om ah akshobhya hung

**Amitabha** • *throat chakra* • red 

ལ་མ་ཚོས་དོ་རྗེ་མཁའ་ལྷན།	ཨོཾ་ཨུམ་མི་ཏུ་ལྷོ།
lama chö dorje khyen	om ah amitabha hung

**Vairochana** • *crown chakra* • white 

ལ་མ་སྣང་མཛད་དོ་རྗེ་མཁའ་ལྷན།	ཨོཾ་ཨུམ་རྩི་རོ་ཅ་བ་ལྷོ།
lama nang dze dorje khyen	om ah vairochana hung

## Vajra master initiation

ཨ་ཉི་བཟླ་རྣ་རུ།

aham vajradhara yab yum

I am the complete body mandala of Vajradhara Father and Mother.

## NgalSo – developing the male energy of great bliss

*clapping hands · descending · white*

ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>crown chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>throat chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>heart chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	<i>navel chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	<i>secret chakra</i>

## NgalSo – developing the female energy of wisdom

*snapping fingers · ascending · red*

ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>secret chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>navel chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི།	om mani peme hung	<i>heart chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	<i>throat chakra</i>
ཨོཾ་མ་ཎི་པེམ་ཧུང་ཧྲི་ཧྲི།	om mani peme hung hrih	<i>crown chakra</i>

## NgalSo meditation on the union of great bliss and emptiness

*The hugging mudra brings all beings nearer to our heart: there are no more enemies.*

ཨོཾ་མཁ་སུ་ཁ་ཏུ།	om maha sukha hung	chakras: crown, throat, secret, navel, heart
-----------------	--------------------	--

## NgalSo method to cut self-cherishing and dedicate our merits to inner and outer world peace

ཨོཾ་བི་ཤ་ཤ་ཤ་ཏུ།	ཨོཾ་བི་ཤ་ཤ་ཤ་ཏུ་འུ་ནཱ།
om bishwa shanti hung	om bishwa shanti ananda

By the power of the truth, peace and bliss forever.

By the power of the truth, environmental peace forever.

## Long life prayer

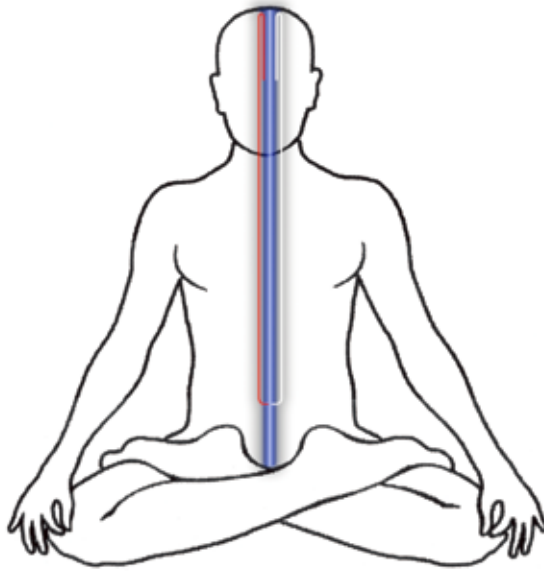
དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། དེ་ཡི་མོད་ལ་ལྷ་མ་སངས་རྒྱལ་སྐྱུ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙོམ་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷ་ར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na / de yi möla **lama sangye** ku / sälwar thong ne chidag pa chom te / chime rigdzin nyurdu thobpar shog

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། དེ་ཡི་མོད་ལ་ལྷ་མ་སངས་རྒྱལ་སྐྱུ། །གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙོམ་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷ་ར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na / de yi möla **gyälwa rigne** ku / sälwar thong ne chidag pa chom te / chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Guru Buddha** (the **Five Supreme Healers**), defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



#### 4. Vase breathing for long life

### Method for purifying inner interferences and creating equilibrium

*During the recitation of the seed syllables we should concentrate on their vibration flowing through the three channels.*

ཨྵེ om	ཨྵེ ah	ཨྵེ hung	ཕེ phe! <i>(expelling all negativities)</i>
-----------	-----------	-------------	---

ཨྵེ om	ཨྵེ hung	ཨྵེ ah
-----------	-------------	-----------

## Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེའི་སྐྱ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙུག་ལྷོ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla **mikyo dorje** ku  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Akshobhya, the Immovable Vajra**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.







The Five Supreme Healers and the Five Great Element Mothers

---

## **Maha-annutara Highest Yoga Tantra practices**

---

The following NgalSo practices are summarised in tables in order to make the elements concerning each guru buddha and each chakra clearer. The seed syllable, which contains great healing power, is written only once but can be repeated many times to deeply heal the vajra point or chakra.

## NgalSo Tantric Self-Healing III

### NgalSo Tantric Self-Healing crystal massage method of Guhyasamajah

ཨོཾ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་ཇ་སྒྲི་ཨོཾ།

om ah guru buddha guhyasamajah mandala namah

Homage to the mandala of Guru Buddha Guhyasamajah.


ཨ་མ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་སྒྲི་ཨོཾ།


aham guhyasamajah kul mandala


I am the complete body mandala of Guhyasamajah.

### The Five Supreme Healers

<b>Vairochana</b>	<i>crown chakra</i>	<i>white crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་ཇ་སྒྲི་ཨོཾ།		ཨོཾ།
om ah guru buddha guhyasamajah vairochana siddhi om		om
ཨོཾ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་སྒྲི་ཨོཾ།		ཨོཾ།
om ah jinajika om hung		om
<b>Amitabha</b>	<i>throat chakra</i>	<i>red crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་ཇ་ཨོཾ་ལྷོ་ཨོཾ།		ཨོཾ།
om ah guru buddha guhyasamajah amitabha siddhi ah		ah
ཨོཾ་ཀུལ་གུལ་བུ་བླ་ཡུ་ཐུ་ས་མ་ཇ་སྒྲི་ཨོཾ།		ཨོཾ།
om ah arolika ah hung		ah


<b>Akshobhya</b>	<i>heart chakra</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤྱ་བུ་བརྟན་གྱི་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་ཨུ་མོ་བྱ་བྱ་སི་རྟོ་ཏྟེ།		ཨྀུ
om ah guru buddha guhyasamajah akshobhya siddhi hung		hung
ཨོཾ་ཨུ་བར་རྟོ་གྱི་ཏྟེ་ཏྟེ།		ཨྀུ
om ah vajradhrika hung hung		hung


<b>Ratnasambhava</b>	<i>navel chakra</i>	<i>yellow crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤྱ་བུ་བརྟན་གྱི་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་རྩ་སྒྲ་མ་མི་རྟོ་སྒྲ།		སྒྲ
om ah guru buddha guhyasamajah ratnasambhava siddhi so		so
ཨོཾ་ཨུ་བར་རྟོ་གྱི་སྒྲ་ཏྟེ།		སྒྲ
om ah ratnadhrika so hung		so

<b>Amoghasiddhi</b>	<i>secret chakra</i>	<i>green crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤྱ་བུ་བརྟན་གྱི་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་ཨུ་མོ་བྱ་བྱ་སི་རྟོ་ཏྟེ།		ཏྟེ
om ah guru buddha guhyasamajah amoghasiddhi siddhi ha		ha
ཨོཾ་ཨུ་བར་རྟོ་གྱི་ཏྟེ་ཏྟེ།		ཏྟེ
om ah prajnadhrika ha hung		ha


### The Five Great Element Mothers


<b>Akashavajra</b>	<i>space</i>	<i>secret chakra</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཀྱ་རུ་བུ་རྣ་གུ་བྱ་བྱ་ས་མ་ང་ཨ་ཀ་ག་ལ་བཟླ་སི་རྣེ་ཨི།			ཨི
om ah guru buddha guhyasamajah akashavajra siddhi eh			eh
ཨོཾ་ཨུ་ཀྱ་ག་ལ་བཟླ་ཨི་མུྱ།			ཨི
om ah akashavajra eh hung			eh
<b>Lochana</b>	<i>earth</i>	<i>navel chakra</i>	<i>yellow crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཀྱ་རུ་བུ་རྣ་གུ་བྱ་བྱ་ས་མ་ང་ལོ་ཙ་ན་སི་རྣེ་ལེ།			ལེ
om ah guru buddha guhyasamajah lochana siddhi lam			lam
ཨོཾ་ཨུ་མོ་ད་ར་ཏི་ལེ་མུྱ།			ལེ
om ah moharati lam hung			lam
<b>Mamaki</b>	<i>water</i>	<i>heart chakra</i>	<i>white crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཀྱ་རུ་བུ་རྣ་གུ་བྱ་བྱ་ས་མ་ང་མ་གེ་སི་རྣེ་ལེ།			ལེ
om ah guru buddha guhyasamajah mamaki siddhi mam			mam
ཨོཾ་ཨུ་ཅེ་ཏ་ར་ཏི་མེ་མུྱ།			ལེ
om ah devsharati mam hung			mam


<b>Pandaravasini</b>	<i>fire</i>	<i>throat chakra</i>	<i>red crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་ཧུ་བྱ་བྱ་ཨ་མ་ཇ་པའ་ད་ར་མ་མི་ཉི་མི་རྣེ་ཤི།			ཤི
om ah guru buddha guhyasamajah pandaravasini siddhi pam			pam
ཨོཾ་ཀུ་རུ་ག་ར་ཉི་ཤི་མུྱ།			ཤི
om ah ragarati pam hung			pam


<b>Samaya Tara</b>	<i>wind</i>	<i>crown chakra</i>	<i>green crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བུ་ཧུ་བྱ་བྱ་ཨ་མ་ཇ་པའ་ད་ར་མི་རྣེ་ཤི།			ཤི
om ah guru buddha guhyasamajah samayatara siddhi tam			tam
ཨོཾ་ཀུ་རུ་ཇ་ར་ཉི་ཤི་མུྱ།			ཤི
om ah vajrarati tam hung			tam


### The Five Sense Goddesses

Sparshavajra	touch	secret chakra	dark blue crystal light 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་རུ་བུ་རྣ་གྱ་ཐ་ས་མ་ང་སྐྱ་བུ་བུ་སི་རྣེ་འོ།			འོྱ
om ah guru buddha guhyasamajah sparshavajra siddhi kham			kham
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་བུ་བུ་འོྱ་འོྱ།			འོྱ
om ah sparshavajra kham hung			kham

Rupavajra	eyesight	eyes	white crystal lights 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་རུ་བུ་རྣ་གྱ་ཐ་ས་མ་ང་རྩུ་བ་བུ་སི་རྣེ་ངེ།			ངེ།
om ah guru buddha guhyasamajah rupavajra siddhi dzah			dzah
ཨོཾ་ཨུ་རྩུ་བ་བུ་བུ་ངེ་རྩུ།			ངེ།
om ah rupavajra dzah hung			dzah

Shaptavajra	hearing	ears	yellow crystal lights 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་རུ་བུ་རྣ་གྱ་ཐ་ས་མ་ང་འགྲ་བུ་སི་རྣེ་འོྱ།			འོྱ
om ah guru buddha guhyasamajah shaptavajra siddhi hung			hung
ཨོཾ་ཨུ་མགྲ་བུ་འོྱ་འོྱ།			འོྱ
om ah shaptavajra hung hung			hung

<b>Ghendevajra</b>	<i>smell</i>	<i>nose</i>	<i>red crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་གཞེ་བཞ་སི་རྟི་འི།			འི
om ah guru buddha guhyasamajah gendhevajra siddhi bam			bam
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་འི་མུ།			འི
om ah gendhevajra bam hung			bam


<b>Rasavajra</b>	<i>taste</i>	<i>tongue</i>	<i>green crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་ར་ས་བཞ་སི་རྟི་འི།			འི
om ah guru buddha guhyasamajah rasavajra siddhi hoh			hoh
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་འི་མུ།			འི
om ah rasavajra hoh hung			hoh




## The Eight Bodhisattva Healers


<b>Maitreya</b>	<i>love /altruism</i>	<i>crown</i>	<i>white crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་བུ་བུ་ལུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་མི་ཏི་སི་རྟི་མོ།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah maitri siddhi maim			maim
ཨོཾ་ཨུ་མི་ཏི་མོ་ཏྟེ།			ཨོཾ་
om ah maitri maim hung			maim
<b>Ksitigarbha</b>	<i>patience</i>	<i>eyes</i>	<i>white crystal lights</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་བུ་བུ་ལུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་མི་ཏི་གཟླ་སི་རྟི་མོ།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah ksitigarbha siddhi thlim			thlim
ཨོཾ་ཨུ་ཟླ་ཏི་གཟླ་མོ་ཏྟེ།			ཨོཾ་
om ah ksitigarbha thlim hung			thlim
<b>Vajrapani</b>	<i>enthusiastic effort</i>	<i>ears</i>	<i>yellow crystal lights</i> 
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་བུ་བུ་ལུ་བྱ་བྱ་མ་མ་ཇ་བཟླ་སི་རྟི་ཨོ།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah vajrapani siddhi om			om
ཨོཾ་ཨུ་ཟམ་བཟླ་ཨོ་ཏྟེ།			ཨོཾ་
om ah vajrapani om hung			om


<b>Khagarbha</b>	<i>generosity</i>	<i>nose</i>	<i>yellow crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་བླ་མ་འཇམ་མཁའ་འགྲོ་མེད་ཨོཾ་།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah khagarbha siddhi om			om
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་ཨོཾ་ཨུཾ་།			ཨོཾ་
om ah khagarbha om hung			om
<b>Lokeshvara</b>	<i>compassion</i>	<i>tongue</i>	<i>red crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་བླ་མ་འཇམ་མཁའ་འགྲོ་མེད་ཨོཾ་།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah lokeshvara siddhi om			om
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་ཨོཾ་ཨུཾ་།			ཨོཾ་
om ah lokeshvara om hung			om
<b>Manjushri</b>	<i>wisdom</i>	<i>heart</i>	<i>red crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་བླ་མ་འཇམ་མཁའ་འགྲོ་མེད་ཨོཾ་།			ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah manjushri siddhi hung			hung
ཨོཾ་ཀྲ་ཀུ་བུ་ཨོཾ་ཨུཾ་།			ཨོཾ་
om ah manjushri hung hung			hung


<b>Sarvanivarana Viskambhini</b>	<i>concentration</i>	<i>secret chakra</i>	<i>green crystal light</i> 
ཨོྲཱ་ཤྲཱ་བུ་བུ་ལྷ་གྲ་ཅུ་ས་མ་ཇ་སའ་འི་ཨ་ར་ཏ་བེ་སྐྱི་བེ་ནི་སི་རྟི་ཨོྲཱ་།			ཨོྲཱ་།
om ah guru buddha guhyasamajah sarvanivarana viskambhini siddhi om			om
ཨོྲཱ་ཤྲཱ་འའ་འི་ཨ་ར་ཏ་བེ་སྐྱི་བེ་ནི་ཨོྲཱ་ཏུྱ།			ཨོྲཱ་།
om ah sarvanivarana viskambhini om hung			om


<b>Samantabhadra</b>	<i>ethics/skilful actions</i>	<i>right and left shoulders · hips · wrists · ankles</i>	<i>green crystal lights</i> 
ཨོྲཱ་ཤྲཱ་བུ་བུ་ལྷ་གྲ་ཅུ་ས་མ་ཇ་ས་མཉུ་ལྷ་བེ་སི་རྟི་སེ།			སེ།
om ah guru buddha guhyasamajah samantabhadra siddhi sam			sam
ཨོྲཱ་ཤྲཱ་མཉུ་ལྷ་བེ་སི་རྟི།			སེ།
om ah samantabhadra sam hung			sam





Vighnantakrit	secret chakra	black crystal light 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཇ་བི་རྣམ་ཡི་ཉ་སི་རྣེ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah guru buddha guhyasamajah vighnantakrit siddhi hung hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah vighnantakrit hung hung		hung


Achala	right shoulder	black crystal light 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཇ་ཨ་ཅ་ལ་སི་རྣེ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah guru buddha guhyasamajah achala siddhi hung hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah achala hung hung		hung


Takkiraja	left shoulder	blue crystal light 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཇ་ཏླ་རྣེ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah guru buddha guhyasamajah takkiraja siddhi hung hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་སྐ་མ་ཏྟེ།		ཨུཾྃ
om ah takkiraja hung hung		hung

<b>Niladanda</b>	<i>right knee</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་སྐྱེ་མ་མ་ཇ་འོ་ལ་དམ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah niladanda siddhi hung hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་ལ་དམ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah niladanda hung hung		hung

<b>Mahabala</b>	<i>left knee</i>	<i>dark blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་སྐྱེ་མ་མ་ཇ་འོ་ལ་རུ་རུ་ལ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah mahabala siddhi hung hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་རུ་རུ་ལ་སྐྱེ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah mahabala hung hung		hung

<b>Ushnishachakravarti</b>	<i>crown</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཀུ་རུ་བུ་བླ་ཡུ་བྱ་བྱ་སྐྱེ་མ་མ་ཇ་འོ་ལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah guru buddha guhyasamajah ushnisha chakravarti siddhi hung		hung
ཨོཾ་ཀུ་རུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་		ཨོཾ་
om ah ushnisha chakravarti hung hung		hung

<b>Sumbharaja</b>	<i>sole of right foot</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུྃ་བུ་བླ་ཡུ་ཅུ་ས་མ་རྩ་སུམ་མ་རྩ་སི་རྩི་ཧྲོཾ།	ཧྲོཾ།	
om ah guru buddha guhyasamajah sumbharaja siddhi hung hung	hung	
ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུྃ་བུ་བླ་ཡུ་ཧྲོཾ།	ཧྲོཾ།	
om ah sumbharaja hung hung	hung	

<b>Sumbharaja</b>	<i>sole of left foot</i>	<i>blue crystal light</i> 
ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུྃ་བུ་བླ་ཡུ་ཅུ་ས་མ་རྩ་སུམ་མ་རྩ་སི་རྩི་ཧྲོཾ།	ཧྲོཾ།	
om ah guru buddha guhyasamajah sumbharaja siddhi hung hung	hung	
ཨོཾ་ཨུམ་ཧཱུྃ་བུ་བླ་ཡུ་ཧྲོཾ།	ཧྲོཾ།	
om ah sumbharaja hung hung	hung	

ཧོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སོ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purification)

ཧོ་ཨཱིསྐ་ཨཱིསྐ་ཧོ་སོ།

hoh adhisthana adhisthite soha (stream of blessings)

**One-hundred-syllable Vajrasattva mantra** *(to purify mistakes)*

ཨོ་བཟླ་སརྒྱ་སམ་ཡཤ། མ་རྒྱ་སྒྲ་ལ་ཡཤ། བཟླ་སརྒྱ་ཏེ་ལོ་བ་ཏིལ། དྷི་རྩོ་མེ་བླ་ཇ།  
 སུ་ཏི་ཕྱི་མེ་བླ་ཇ། སུ་ཏི་ཕྱི་མེ་བླ་ཇ། ཨ་རྒྱ་རྒྱེ་མེ་བླ་ཇ། སརྒྱ་སམ་ཡཤ།  
 སརྒྱ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཙོ་ཏོ་ཕྱི་ཡི་ཀྱ་རུ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། བླ་ག་མན་སརྒྱ་ཏ་སྒྲ་ག་ཏ།  
 བཟླ་མ་མེ་སྒྲུ། བཟླ་བླ་བ། མརྒྱ་སམ་ཡཤ་སརྒྱ་ཨུ་རྩོ་པེ།

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva täno  
 patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo  
 me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /  
 sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha  
 ha hoh bhagawan / sarwa tathagata / benza mame muntsa /  
 benza bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

**Long life prayer**

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་གསང་བ་འདུས་བའི་སྤྱ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དབའ་བཙོམ་སྟེ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ སྤྱར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla sangwa düpe ku  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Guhyasamajah**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



## NgalSo Tantric Self-Healing IV

# NgalSo Tantric Self-Healing method of Heruka Chakrasamvara

ཨོ་ཨྱུ་མུ་བུ་བུ་ཉྱ་ཙཱ་སྐྱ་ར་མཛཱ་ལ་ན་མམ།

om ah guru buddha chakrasamvara mandala namah

Homage to the mandala of Guru Buddha Heruka Chakrasamvara.

ཨོ་ཨྱུ་མུ་བུ་བུ་ཉྱ་ཙཱ་སྐྱ་ར་མཛཱ་སྤྱ་ཁ་ཅི་རྩ་བུ་རྩ་ཀ་ཡ་རྩུ་མཛཱ་ལ་ན་མམ།

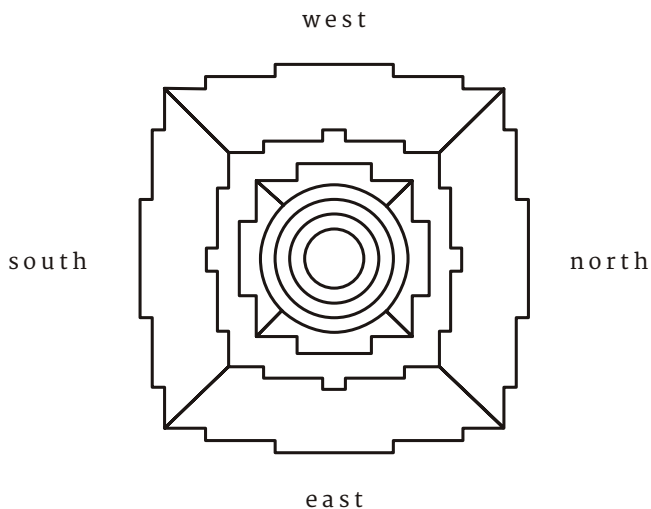
om ah guru buddha chakrasamvara maha sukha chitta  
waka kaya rakya mandala namah

I request the blessing of the: body, speech, mind, qualities, action and great bliss mandalas of Heruka Chakrasamvara.






ཨོ་ཨྱུ་ཙཱ་སྐྱ་ར་ཀུལ་མཛཱ་ལ།

aham chakrasamvara kul mandala









I am the complete body-mandala of Heruka Chakrasamvara.











### Great bliss wheel | Ratnasambhava family | yellow

Tibetan syllable	Phonetics	Guru-Buddha	Position in the body	Direction	Element
ཡ	ya	Vayu Devi	left part of the heart chakra	north	 wind
ཨ	ra	Agni Devi	upper part of the heart chakra	west	 fire
ལ	la	Bhumi Devi	right part of the heart chakra	south	 earth
ཨ	wa	Jal Devi	lower part of the heart chakra	east	 water
ཨཱེ ཨོ	hung bam	Heruka and Vajrayogini	centre of the heart chakra	centre	 space









## Mind wheel | Akshobhya family | blue

Tibetan syllable	Phonetics	Guru-Buddha	Position in the body	Crystal light
ཕུ	pu	<i>Khandakapala and Prachanda</i>	hairline	
ཇཱ	ja	<i>Mahakankala and Prachandaksi</i>	crown	
འོ	o	<i>Kankala and Prabhavati</i>	right ear	
ཨ	ah	<i>Vikatadamshtri and Mahanasa</i>	nape of neck	
གོ	go	<i>Suravairi and Viramati</i>	left ear	
ར	ra	<i>Amitabha and Kharvari</i>	brow	
ད	de	<i>Vajraprabha and Lankeshvari</i>	eyes	
མ	ma	<i>Vajradeha and Drumachaya</i>	shoulders	








## Speech wheel | Amitabha family | red

ཀ	ka	<i>Ankuruka and Airavatiye</i>	armpits	
འོ	o	<i>Vajrajatila and Mahabhairavi</i>	breasts	
ཏི	tri	<i>Mahavira and Vaayuvege</i>	navel	
ཀོ	ko	<i>Vajrahungkara and Surabhaksiye</i>	nose	
ཀ	ka	<i>Subhadra and Shyamadevi</i>	mouth	
ལ	la	<i>Vajrabhadra and Subhadra</i>	throat	
ཀ	ka	<i>Mahabhairava and Hayakarne</i>	heart	
ཧི	hi	<i>Virupakshana and Khaganane</i>	testicles/ovaries	

## Body wheel | Vairochana family | white

𑄂𑄣	pre	<i>Mahabala and Chakravega</i>	<i>secret chakra</i>	
𑄂𑄤	gri	<i>Ratnavajra and Khandaroha</i>	<i>anus</i>	
𑄂𑄥	so	<i>Hayagriva and Shaundini</i>	<i>thighs</i>	
𑄂𑄦	su	<i>Akashagarba and Chakravarmini</i>	<i>calves</i>	
𑄂𑄧	na	<i>Shri Heruka and Suvira</i>	<i>16 fingers and toes except thumbs/big toes</i>	
𑄂𑄨	si	<i>Padmanarttेशvara and Mahabala</i>	<i>tops of feet</i>	
𑄂𑄩	ma	<i>Vairochana and Chakravartini</i>	<i>thumbs and big toes</i>	
𑄂𑄪	ku	<i>Vajrasattva and Mahavirya</i>	<i>knees</i>	

## Protection wheel | Amoghasiddhi family | green

𑄂𑄫	hung	<i>Kakasya</i>	<i>tongue</i>	
𑄂𑄬	hung	<i>Ulukasya</i>	<i>navel</i>	
𑄂𑄭	hung	<i>Shvanasya</i>	<i>secret chakra</i>	
𑄂𑄮	hung	<i>Shukarasya</i>	<i>anus</i>	
𑄂𑄯	hung	<i>Yamadahi</i>	<i>brow</i>	
𑄂𑄰	hung	<i>Yamaduti</i>	<i>ears</i>	
𑄂𑄱	hung	<i>Yamadamstri</i>	<i>eyes</i>	
𑄂𑄲	hung	<i>Yamamatani</i>	<i>nostrils</i>	

ཧོཿཕུ་ཉླེ་ཕུ་ཉླེ་སྤྲུ་ལྷ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purification)

ཧོཿམ་ཉླིལ་ལ་ཨ་ཉླིལ་ཧོཿསྤྲུ་ལྷ།

hoh adhisthana adhisthite soha (stream of blessings)

ཨོཿཤྲི་བཟླ་ཧེ་ཧེ་རུ་རུ་ཀཱི་རྩྱུ་པཏ་ལྷ་ཀཱི་རྩྱུ་ལ་ཤི་བ་རི་སྤྲུ་ལྷ།

om shri benza he he ru ru kam hung hung phe dakini  
dzala shambaram soha

**One-hundred-syllable mantra** (to purify mistakes)

ཨོཿབཟླ་ཧེ་རུ་ཀཱི་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤྲུ་ལ་ཡ། ཧེ་རུ་ཀཱི་ལོ་བ་ཏིལྱ། ཀཱི་མེ་ན་ལ།  
སྤྲུ་ཏི་ཕྱི་མེ་ན་ལ། སྤྲུ་པོ་ཕྱི་མེ་ན་ལ། ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ན་ལ། སང་སྤྲི་རྩྱུ་ལ་ཡ་ཙྱཱ།  
སང་ཀཱི་སྤྲུ་ཙ་མེ། ཙྱཱི་ཤྲི་ཡི་ཤྲུ་རུ་རྩྱུ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི་ལྷ་ཀཱི་སྤྲུ་ལ། ཧེ་རུ་ཀཱི་སྤྲུ་ལེ་  
ལྷཱ། ཧེ་རུ་ཀཱི་སྤྲུ་ལ། མཎ་ས་མ་ཡ་སྤྲུ་ལྷཱཱྱུ་པཏ། །

om vajraheruka samaya manu palaya / heruka täno  
patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo  
kayo me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me  
prayatsha / sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru  
hung / ha ha ha ha hoh bhagawan / heruka / mame muntsa /  
heruka bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

## Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
དེ་ཡི་མོད་ལ་འཁོར་ལོ་སྒོམ་བའི་སྐྱ། །  
གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙེམ་སྟེ། །  
འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
de yi möla **khorlo dompa**'i ku  
sälwar thong ne chidag pa chom te  
chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Heruka**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



NgalSo Tantric Self-Healing V

## NgalSo Tantric Self-Healing method of Vajrayogini body mandala

ཨོཾ་ཀུལ་བུ་བླ་བུ་ལོ་གི་ནི་མཇུ་ལ་ན་མེ

om ah guru buddha vajrayogini mandala namah

Homage to the mandala of Guru Buddha Vajrayogini.

ཨོཾ་ཀུལ་བུ་བླ་བུ་ལོ་གི་ནི་མཇུ་སྤྱ་ཁ་ཅི་རྩ་བླ་ཀླ་ག་ཡ་རྣམ་མཇུ་ལ་ན་མེ

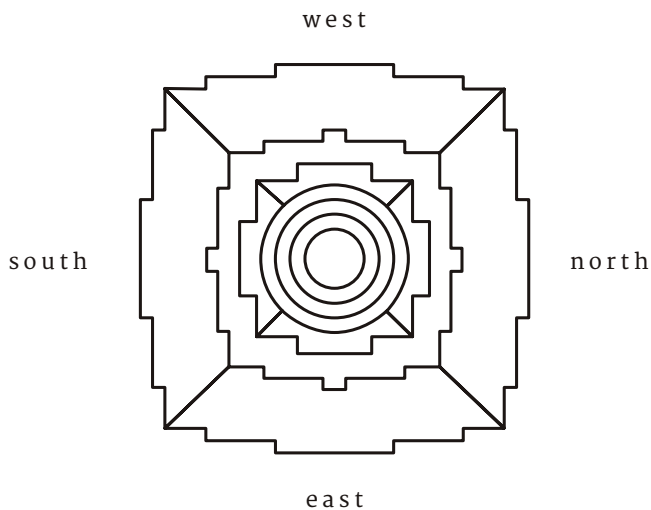
om ah guru buddha vajrayogini maha sukha chitta waka  
kaya rakyamandala namah

I request the blessing of the body, speech, mind, qualities, action and  
great bliss mandalas of Vajrayogini.






ཨ་ཧྲི་བུ་ལོ་གི་ནི་ཀུལ་མཇུ་ལ།

aham vajrayogini kul mandala

I am the complete body mandala of Vajrayogini.











**Great bliss wheel | Ratnasambhava family | yellow**

ཡ	ya	Vayu Devi	left part of the heart chakra	north	 wind
ཨ	ra	Agni Devi	upper part of the heart chakra	west	 fire
ཇ	la	Bhumi Devi	right part of heart chakra	south	 earth
འ	wa	Jal Devi	lower part of the heart chakra	east	 water
ཨྱ	bam	Vajrayogini	centre of the heart chakra	centre	 space













**Body wheel | Vairochana family | white**

ཡེ	pre	Chakravega	secret chakra		ye ཡེ
ཡཱ	gri	Khandaroha	anus		va ཡཱ
ཡེ	so	Shaundini	thighs		jra ཡེ
ཡེ	su	Chakravarmini	calves		vai ཡེ
ཡེ	na	Suvira	16 fingers and toes except thumbs/big toes		ro ཡེ
ཡེ	si	Mahabala	tops of feet		cha ཡེ
ཡེ	ma	Chakravartini	thumbs and big toes		ni ཡེ
ཡེ	ku	Mahavirya	knees		ye ཡེ

**Protection wheel | Amoghasiddhi family | green**

ཨུང་	hung	Kakasya	tongue		hung ཨུང་
ཨུང་	hung	Ulukasya	navel		hung ཨུང་
ཨུང་	hung	Shvanasya	secret chakra		hung ཨུང་
ཕེ	phe	Sukarasya	anus		phe ཕེ
ཕེ	phe	Yamadahi	brow		phe ཕེ
ཕེ	phe	Yamaduti	ears		phe ཕེ
སྐྱེ	so	Yamadamstri	eyes		so སྐྱེ
སྐྱེ	ha	Yamamathani	nostrils		ha སྐྱེ

ཧོཾུཌྱེ་ལུཌྱེ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purification)

ཧོཾམ་རྗེའུ་ལ་ཨ་རྗེའི་ཉི་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (stream of blessings)

**Condensed version**

ཨོཾ་ཨོཾ་ཨོཾ་སར་བུཌྱ་འ་གི་རྒྱ་ཡེ་བཟླ་མཚླ་རྒྱ་ཡེ་བཟླ་བེ་རོ་ཅ་རྒྱ་ཡེ་ཧྲུྃ་ཧྲུྃ་ཧྲུྃ་སེ་  
སེ་སེ་སྐྱེ།

om om om sarwa buddha dakiniye benza warnaniye benza  
vairochaniye hung hung hung phe phe phe soha

Repeat this mantra, touching each one of the points of the body mandala in turn:

- left part of the heart chakra
- upper part of the heart chakra
- right part of heart chakra
- lower part of the heart chakra
- centre of the heart chakra
- hairline
- crown
- right ear
- nape of neck
- left ear
- brow
- eyes
- shoulders
- armpits
- breasts
- navel
- nose
- mouth
- throat
- heart
- testicles/ovaries
- secret chakra
- anus
- thighs
- calves
- 16 fingers and toes except thumbs/big toes
- tops of feet
- thumbs and big toes
- knees
- tongue
- navel
- secret chakra
- anus
- brow
- ears
- eyes
- nostrils

ཧོཾུཌྱེ་ལུཌྱེ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purification)

ཧོཾམ་རྗེའུ་ལ་ཨ་རྗེའི་ཉི་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (stream of blessings)



**One-hundred-syllable mantra** (to purify mistakes)

ཨོ་བཟླ་ཉེ་རུ་ཀ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤ་ལ་ཡ། ཉེ་རུ་ཀ་འུ་ལོ་བ་ཉི་ལྷ། ཉི་རྩོ་མེ་རྩ་ལ།  
སུ་ཉོ་ཉེ་མེ་རྩ་ལ། སུ་འོ་ཉེ་མེ་རྩ་ལ། ཨ་རུ་རྩོ་མེ་རྩ་ལ། སར་སི་ལྷོ་སྤ་ཡ་རྩ།  
སར་ཀམ་སུ་ཚ་མེ། ཅི་རྩོ་འི་ཡི་ལྷ། རུ་རྩོ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉེ་རྩ་ལ་སྤ། ཉེ་རུ་ཀ་སྤ་མེ་  
ལྷ། ཉེ་རུ་ཀ་སྤ་ལ། མར་ས་མ་ཡ་སར་ལྷོ་ལྷོ་པལ། །

om vajraheruka samaya manu palaya / heruka täno  
patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo  
kayo me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me  
prayatsha / sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru  
hung / ha ha ha ha hoh bhagawan / heruka / mame muntsa /  
heruka bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བཅོམ་ཡང་འཕགས་མ་ཁྲིད། །བདེན་པར་གྲུབ་པའི་ངེས་པ་  
མ་རྟེན་ནས། །སློབ་པས་དུབ་པའི་སེམས་ཀྱི་གཞོན་ལུ་དེ། །བརྗོད་བྲལ་ནགས་ཀྱི་  
ཁང་བྱར་ངལ་གསོ་བརྟེན། །

dag gi jitar tsäl yang phagma khyö  
denpar drubpe ngepa ma nye ne  
tröpe dubpe sem kyi zhönu de  
jödral nag kyi khang bur ngälso ten

But no matter how I searched for you, O Noble Lady,  
I could find no certainty of your being truly existent;  
Then the youth of my mind, exhausted by its elaborations,  
Came to rest (NgalSo) in the forest hut that is beyond expression.

## Long life prayer

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་རྣལ་འབྱོར་མ་ཡི་སྐྱ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཙུག་ལྷོ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla **näljorma yi ku**  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Vajrayogini**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhi of immortality.



## NgalSo Tantric Self-Healing VI

# NgalSo Tantric Self-Healing method of Yamantaka

ཨོ་ཨུ་ཐཱ་བུ་བུ་ལྷ་མོ་ག་མཛུ་ལ་ན་མེ

om ah guru buddha yamantaka mandala namah



Homage to the mandala of Guru Buddha Yamantaka.




ཨ་ཉི་ལ་ལྷ་མོ་ག་ཀུ་ལ་མཛུ་ལ།

aham yamantaka kul mandala

I am the complete body mandala of Yamantaka.

## Empowerment of the body, speech, mind, qualities and action mandalas of Yamantaka

ཨོ་ཨུ་ཐཱ་བུ་བུ་ལྷ་མོ་ག་ཀུ་ལ་མཛུ་ལ་ཨ་ཉི་ཤེ་ག་ཨོ།			ཨོ།
om ah guru buddha yamantaka <b>kaya</b> mandala abhisheka om			om
<b>body mandala</b>	<i>crown chakra</i>		east of the in- front generated mandala
ཨོ་ཨུ་ཐཱ་བུ་བུ་ལྷ་མོ་ག་མ་ག་མཛུ་ལ་ཨ་ཉི་ཤེ་ག་ཨེུ			ཨེུ
om ah guru buddha yamantaka <b>waka</b> mandala abhisheka ah			ah
<b>speech mandala</b>	<i>throat chakra</i>		west of the in- front generated mandala

ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་རུ་བུ་རྒྱ་ཡ་ལྷ་རྟ་ཀ་ཅི་རྟ་མཇུ་ལ་ཨ་བྷི་ཤི་ཀ་ཏྟེ།		ཧུང་།
om ah guru buddha yamantaka <b>chitta</b> mandala abhisheka hung		hung
<b>mind mandala</b>	<i>heart chakra</i>	
		centre of the in-front generated mandala
ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་རུ་བུ་རྒྱ་ཡ་ལྷ་རྟ་ཀ་གུ་ན་མཇུ་ལ་ཨ་བྷི་ཤི་ཀ་ཏྟེ།		ཏྟེ།
om ah guru buddha yamantaka <b>guna</b> mandala abhisheka tram		tram
<b>quality mandala</b>	<i>navel chakra</i>	
		south of the in-front generated mandala
ཨོཾ་ཨཱུ་གུ་རུ་བུ་རྒྱ་ཡ་ལྷ་རྟ་ཀ་ཀམ་མཇུ་ལ་ཨ་བྷི་ཤི་ཀ་ཏྟེ།		ཏྟེ།
om ah guru buddha yamantaka <b>karma</b> mandala abhisheka hrih		hrih
<b>action mandala</b>	<i>secret chakra</i>	
		north of the in-front generated mandala
ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཅ་ན་ཏྟེ།		om a ra pa tsa na dhih

turning clockwise at my heart chakra and at the heart of the in-front generated Yamantaka



## Root mantra

---

ཨོྲཱ་ཡ་མ་ར་རྩེ་ས་དེ་མེ་ཡ། ཡ་མེ་དོ་རུ་ཏེ་ཡ་ད་ཡ། ཡ་ད་ཡོ་ནི་ར་ཡཤེ་ཡ། ཡཤེ་ཡ་རྩེ་ནི་  
ར་མ་ཡ་རྩེ་རྩེ་བའ་བའ་སྤྲ།

---

om yama raja sadomeya yame doru nayodaya yada yoni  
rayakshaya yakye yaccha niramaya hung hung phe phe soha

*turning clockwise at my heart chakra and at the heart of the in-front  
generated Yamantaka*

---

## Action mantra

---

ཨོྲཱ་མྱི་མྱི་མྱི་གི་རྩེ་བའ་རྩེ་བའ།

---

om hrih strih vikritanana hung phe

*turning clockwise at my heart chakra and at the heart of the in-front  
generated Yamantaka*

---

## Essence mantras

---

ཨོྲཱ་ཡ་མྱུ་ཀ་རྩེ་བའ།

---

om yamantaka hung phe

*turning clockwise at my heart chakra and at the heart of the in-front  
generated Yamantaka*

---

---

ཨོྲཱ་བའ་བའ་འཕྱི་བའ་འཕྱི་ལྷ་ཀའ་ཀའ་རྩེ་བའ་སྤྲ།

---

om benza vetali vetali akatscha akatscha hung dzah soha





*turning clockwise at my heart and at the heart of the in-front generated Mother*

---


## The Five Supreme Yamantaka Healers

ཨོཾ་ཨུའུ་ཤི་ཀ་ཀུ་མེ་ཨོཾ་།		om ah jinajika hung phe om	
	<i>crown chakra</i>	<i>east of the in-front generated mandala</i>	Vairochana
ཨོཾ་ཨུའུ་རོ་མི་ག་ཀུ་མེ་ཨུའུ་།		om ah arolika hung phe ah	
	<i>throat chakra</i>	<i>west of the in-front generated mandala</i>	Amitabha
ཨོཾ་ཨུའུ་རྩ་ལྷ་ག་ཀུ་མེ་ཨོཾ་།		om ah vajradhrika hung phe hung	
	<i>heart chakra</i>	<i>centre of the in-front generated mandala</i>	Akshobhya
ཨོཾ་ཨུའུ་རྩ་ལྷ་ག་ཀུ་མེ་ཨོཾ་།		om ah ratnadhrika hung phe tram	
	<i>navel chakra</i>	<i>south of the in-front generated mandala</i>	Ratnasambhava
ཨོཾ་ཨུའུ་ལྷ་ལྷ་ག་ཀུ་མེ་ཨོཾ་།		om ah prajnadhrika hung phe hrih	
	<i>secret chakra</i>	<i>north of the in-front generated mandala</i>	Amoghasiddhi



## The Protectors of the Four Directions

ཨོ་ཨུ་མུ་རྒྱ་མཚོ་གཞི་གཞི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།		om ah mudgaradhrik hung phe om	
	<i>crown chakra</i>	<b>east</b>	Vairochana family
ཨོ་ཨུ་མུ་རྒྱ་མཚོ་གཞི་གཞི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།		om ah padmadhrik hung phe ah	
	<i>throat chakra</i>	<b>west</b>	Amitabha family
ཨོ་ཨུ་མུ་རྒྱ་མཚོ་གཞི་གཞི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།		om ah dandadhrik hung phe tram	
	<i>navel chakra</i>	<b>south</b>	Ratnasambhava family
ཨོ་ཨུ་མུ་རྒྱ་མཚོ་གཞི་གཞི་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།		om ah khangadhrik hung phe hrih	
	<i>secret chakra</i>	<b>north</b>	Amoghasiddhi family









## The Five Great Element Mothers

ཨོཾ་ཨྲ་མུ་ག་ཤ་ལ་བཟླ་མུ་པའ་ཨྲི།		om ah akashavajra hung phe eh	
	<i>crown chakra</i>	<i>space</i>	Akshobhya family
ཨོཾ་ཨྲ་མུ་རྩ་ར་ཏི་མུ་པའ་ཡ།		om ah vajrarati hung phe ya	
	<i>secret chakra</i>	<i>wind</i>	Amoghasiddhi family
ཨོཾ་ཨྲ་མུ་རྩ་ག་ར་ཏི་མུ་པའ་ར།		om ah ragarati hung phe ra	
	<i>navel chakra</i>	<i>fire</i>	Amitabha family
ཨོཾ་ཨྲ་མུ་རྩ་ཏ་ར་ཏི་མུ་པའ་ལ།		om ah moharati hung phe la	
	<i>heart chakra</i>	<i>earth</i>	Ratnasambhava family
ཨོཾ་ཨྲ་མུ་རྩ་པ་ར་ཏི་མུ་པའ་ཤ།		om ah dvesharati hung phe wa	
	<i>throat chakra</i>	<i>water</i>	Vairochana family


## The Five Sense Goddesses

ཨོ་ཨྲཱ་ཤ་ཅླ་བ་ཏྲཱི་ཕྱི་ལྟེ་ལྷོ།	om ah sparshavajra hung phe kham	
	<i>secret chakra</i>	Akshobhya family
ཨོ་ཨྲཱ་རྩུ་བ་ཏྲཱི་ཕྱི་ལྟེ་ལྷོ།	om ah rupavajra hung phe na	
	<i>eyes</i>	Vairochana family
ཨོ་ཨྲཱ་ཤ་ཅླ་བ་ཏྲཱི་ཕྱི་ལྟེ་ལྷོ།	om ah shaptavajra hung phe yo	
	<i>ears</i>	Ratnasambhava family
ཨོ་ཨྲཱ་ཤ་ཅླ་བ་ཏྲཱི་ཕྱི་ལྟེ་ལྷོ།	om ah gendhevajra hung phe ni	
	<i>nose</i>	Amitabha family
ཨོ་ཨྲཱ་ས་ཏྲཱི་ཕྱི་ལྟེ་ལྷོ།	om ah rasavajra hung phe ra	
	<i>tongue</i>	Amoghasiddhi family

## The Supreme Bodhisattva Healers

ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah maitri hung phe maim	
	<i>crown chakra</i>	Akshobhya family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་གཟུ་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah ksitigarbha hung phe kshim	
	<i>eyes</i>	Vairochana family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah vajrapani hung phe jrim	
	<i>ears</i>	Akshobhya family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah khagarbha hung phe kham	
	<i>nose</i>	Ratnasambhava family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah avalokiteshvara hung phe ram	
	<i>root of tongue</i>	Amitabha family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah manjushri hung phe hung	
	<i>heart</i>	Amitabha family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah sarvanivarana viskambini hung phe kham	
	<i>forehead</i>	Amoghasiddhi family
ཨོཾ་མྱེ་མཐོ་ཏི་མཎི་ཏུ་མཎ་མཎི།	om ah samantabhadra hung phe sam	
	<i>navel chakra</i>	Vairochana family



ཨོཾ་ཨུ་ལྷོ་ལ་དམ་རྩུ་ཡེ་པེ་ལྷོ།		om ah niladanda hung phe hung	
	right knee	<i>Akshobhya family</i>	north-west
ཨོཾ་ཨུ་མམ་རྩ་ལ་ལྷོ་ཡེ་པེ་ལྷོ།		om ah mahabala hung phe hung	
	left knee	<i>Akshobhya family</i>	north-east
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་བྱི་ཤ་ཙ་མ་མཚོ་ལྷོ་ཡེ་པེ་ལྷོ།		om ah ushnishachakravarti hung phe hung	
	crown chakra	<i>Akshobhya family</i>	zenith
ཨོཾ་ཨུ་ཤུ་རྩ་རྩ་ལ་ལྷོ་ཡེ་པེ་ལྷོ།		om ah sumbharaja hung phe hung	
	sole of the right and left foot	<i>Akshobhya family</i>	nadir

ཧོ་ཤུ་ལྷོ་ཤུ་ལྷོ་ཤུ་ལྷོ།

hoh shuddhe shuddhe soha (purification)

ཧོ་ཤུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ།

hoh adhisthana adhisthite soha (stream of blessings)







## NgalSo Tantric Self Healing VII

# NgalSo Tantric Self-Healing method of Kalachakra – the Wheel of Time

ཨོྃ་ཨཱ་གུ་བུ་བླ་ཀུ་ལ་ཙ་ཀ་མཛ་ལ་ན་མཎ

om ah guru buddha kalachakra mandala namah

Homage to the mandala of Guru Buddha Kalachakra.

ཨ་ཎི་ཀུ་ལ་ཙ་ཀ་ཀུ་ལ་མཛ་ལ།

aham kalachakra kul mandala

I am the complete body mandala of Kalachakra.

ཨོྃ་ཨཱ་གུ་བུ་བླ་ཀུ་ལ་ཙ་ཀ་སི་ཏྟི་ཧྲཱི།

om ah guru buddha kalachakra siddhi hung

chakras: crown • brow • throat • heart • navel • secret







## Mandala of Great Bliss

### The Ten Shaktis, Ladies of Power


#### Nagmo Barma | perfection of concentration

ཨ	ཨོྃ་ཧྲཱ་ཎ་ར་མི་ཏཱ་ཏྱི་ཏྱི་པལ།	
a	om dhyana paramita hung hung phe	
	navel chakra	east


#### Marmo Barma | perfection of skillful means

ཨུཾ	ཨོྃ་ཨུ་ཡ་ཎ་ར་མི་ཏཱ་ཏྱི་ཏྱི་པལ།	
ah	om upaya paramita hung hung phe	
	throat chakra	south


#### Karmo Barma | perfection of wishing prayers

ཨེ	ཨོྃ་ཨ་འི་ཏྲཱ་ཎ་ར་མི་ཏཱ་ཏྱི་ཏྱི་པལ།	
ang	om pranidhana paramita hung hung phe	
	heart	north


#### Sermo Barma | perfection of power

ཨྲཱ	ཨོྃ་ཨ་ལ་ཎ་ར་མི་ཏཱ་ཏྱི་ཏྱི་པལ།	
aa	om bala paramita hung hung phe	
	eyes	west


**Dhuwama** | perfection of generosity

ཧ	ཨོ་ཏཱ་ཐཱ་ཐཱ་ར་མི་ཏཱ་ཏཱི་ཏཱི་པལ།	
ha	om dana paramita hung hung phe	
	ears	south-east


**Mig Gyuma** | perfection of ethics

ཧཱ	ཨོ་ཤི་ལ་ཐཱ་ར་མི་ཏཱ་ཏཱི་ཏཱི་པལ།	
haa	om shila paramita hung hung phe	
	nose	south-west


**Kanangma** | perfection of patience

ཧྱ	ཨོ་ཤཱྱི་ཐཱ་ར་མི་ཏཱ་ཏཱི་ཏཱི་པལ།	
hang	om kshanti paramita hung hung phe	
	secret chakra	north-east


**Marmema** | perfection of energy

ཧ	ཨོ་ཤྱི་ཐཱ་ར་མི་ཏཱ་ཏཱི་ཏཱི་པལ།	
ha	om virya paramita hung hung phe	
	tongue	north-west

**Yeshe Parchinma** | perfection of exalted wisdom

ཧྲོ	ཨོ་ལྷན་མ་ར་མི་ཏུ་ཏུ་ཏུ་པལ།	
ho	om jnanaparamita hung hung phe	
	<i>crown chakra</i>	zenith

**Sher Chinma** | perfection of wisdom

ཕྱོ	ཨོ་པྱན་མ་ར་མི་ཏུ་ཏུ་ཏུ་པལ།	
phrem	om prajnaparamita hung hung phe	
	<i>secret chakra</i>	nadir

ཧོ་ཤུདྲེ་ཤུདྲེ་སྐྱེ།

hoh shuddhe shuddhe soha (*purification*)

ཧོ་ཨ་ཞིཏྲ་ན་ཨ་ཞིཏྲི་ཏེ་སྐྱེ།

hoh adhisthana adhisthite soha (*stream of blessings*)

**One-hundred-syllable mantra** (to purify mistakes)

ཨོ་བཟླ་སརྒྱ་ས་མ་ཡ། མ་རྒྱ་ས་མ་ཡ། བཟླ་སརྒྱ་ཏེ་ལོ་བ་ཏིལ། འི་རྒྱོ་མེ་བླ་མ།  
 ལྷ་ཏེ་ཕྱོ་མེ་བླ་མ། ལྷ་ཏེ་ཕྱོ་མེ་བླ་མ། ཨ་རྒྱ་རྒྱོ་མེ་བླ་མ། སརྒྱ་སི་རྒྱོ་མེ་བླ་མ།  
 སརྒྱ་ཀམ་ལྷ་ཏེ་མེ། ཨོ་ཏོ་ཕྱི་ཡི་ཀྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། ལྷ་ག་མན་སརྒྱ་ཏ་སྒྲ་ག།  
 བཟླ་མ་མེ་ལྷ་ལ། བཟླ་སྒྲ་བ། མརྒྱ་ས་མ་ཡ་སརྒྱ་ཨུ་རྒྱ་པ།

om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva täno  
 patishtha / dridho me bhawa / suto kayo me bhawa / supo kayo  
 me bhawa / anurakto me bhawa / sarwa siddhi me prayatsha /  
 sarwa karma sutsa me / tsittam shriyam kuru hung / ha ha ha  
 ha hoh bhagawan / sarwa tathagata / benza mame muntsa /  
 benza bhawa / maha samaya sattva ah hung phe

**Long-life prayer**

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །  
 དེ་ཡི་མོད་ལ་དུས་ཀྱི་ཁོར་ལོ་སྤྱ། །  
 གསལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དབའ་བཙོམ་སྟེ། །  
 འཆི་མེད་རིག་འཛིན་ ལྷ་ར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

dümin chiwe tshänma thongwa na  
 de yi möla **dukyi khorlo** ku  
 sälwar thong ne chidag pa chom te  
 chime rigdzin nyurdu thobpar shog

If foreseeing signs of a premature death, may I, by a clear vision of **Kalachakra**, defeat the Lord of Death and rapidly obtain the siddhis of immortality.





Lama Tsongkhapa

## NgalSo Dedication Prayers

### Prayer for the long life of the great masters

རྗེ་བཙུན་ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཚེ་རབ་བརྟན་ཅིང། །  
 རྣམ་དཀར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་ལས་བརྟུང་རྒྱས་པ་དང། །  
 ལྷོ་བཟང་བསྟན་པའི་སྐྱོན་མེ་ས་གསུམ་གྱིས། །  
 འགྲོ་བའི་ལྷན་སེལ་རྟག་ཏུ་གནས་གྱུར་ཅིག །

jetsün lame kutshe rabtän ching  
 namkar thrinle chog chur gyäpa dang  
 lo zang tänpe drönme sa sum gyi  
 drowe münsel tagtu ne gyur chig

May the holy teachers have a long life. May the enlightened activities be fully displayed in the ten directions and may the brightness of the teachings of Lama Tsongkhapa continuously dissipate the veil of darkness covering the beings of the three realms.

### Short six-session guru yoga

ལྷ་མ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །  
རང་ཉིད་ལྷ་ར་གསལ་དོར་བྱེལ་བ་བྱུང་ནས་མཚོད། །  
མཛོད་སྤྲུགས་ཚོས་བཟུང་ཉེས་སྦྱོད་མཐའ་དག་སྡོམ། །  
དགེ་ཚོས་ཀུན་སྲུང་སྦྱིན་བཞེས་འགོ་དོན་བྱེད།

lama könchog sum la kyab su chi  
rangnyi lhar säl dordril zung ne chö  
do ngag chö zung nyechö thadag dom  
ge chö kün dü jin zhi dro dönje

To the Guru and Three Jewels I go for refuge. Visualising myself as Vajrasattva, holding vajra and bell, I uphold all the dharmas of sutra and tantra, refrain from all misconduct, gather all virtuous dharmas and with the four givings benefit migrators.

### Shambhala dedication

མདོར་ན་འདི་མཚོན་ནམ་མཁའ་དགེ་བའི་ཚོགས། །  
ཇི་ཉིད་བཟག་པ་དེའི་སྤྱར་བྱ་བ་དག། །  
འོར་བུ་བང་མཛོད་ཤམ་རྩ་ལྷ་ར་བསྐྱེད་ནས། །  
ལྷ་མའི་ལམ་གྱི་རིམ་བཤམ་རྩིན་ཤོག། །

dorna di tshön namkha gewe tshog  
ji nye zagpa de'i nyurdu dag  
norbu bangdzö shambhala kye ne  
lame lam gyi rimpa tharchin shog

In short, by the collection of the white virtues I have gathered here, may this world transform into Shambhala, the treasury of jewels, and may we complete the stages of the path of highest yoga tantra.

## Verse of auspiciousness

ཉི་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །  
 ཉི་མའི་གུང་ཡང་བདེ་ལེགས་བཞིན། །  
 ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་བས། །  
 དཀོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
 དཀོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་དངོས་འགྲུབ་སློལ། །  
 དཀོན་མཚན་གསུམ་གྱིས་བཟ་ཤིས་ཤོག། །

nyinmo deleg tshän deleg  
 nyime gung yang deleg shing  
 nyintshän tagtu deleg pe  
 könchog sum gyi jin gyi lob  
 könchog sum gyi ngödrub tsöl  
 könchog sum gyi tashi shog

At dawn or dusk, at night or midday, may the Three Jewels grant us their blessings, may they help us to achieve all realisations and sprinkle the path of our lives with various signs of auspiciousness.



## Appendix 1

Sanskrit mantras in Tibetan sadhanas are untranslated because their power derives from the sound and their vibrational energy. Forming certain Sanskrit sounds presents a challenge as neither Tibetan nor Western languages use all of the specific mouth positions along the palate. Inevitably, the pronunciation alters. For example, Tibetans pronounce ‘v’ as ‘b’ (e.g. vaṃ and vajra are pronounced bam and benza, svāha is pronounced soha).

Sanskrit was originally written using a script called devanagari that contains no ambiguity so the spoken and the written word match perfectly:

ॐ स्वभावशुद्धाः सर्वधर्माः स्वभावशुद्धोऽहम्।

Most of us cannot read this script but we can still read Sanskrit in a special international notation that uses the Roman alphabet:

oṃ svabhāvaśuddhāḥ sarvadharmāḥ svabhāvaśuddho'ham

The dots and marks above or below the letters indicate variations in the sound. But still this is difficult for most of us to read.

In this NgälSo Self-Healing sadhana we use the Tibetan phonetic pronunciation that we received from our root guru Lama Gangchen Rinpoche. Why there is a difference between the Sanskrit original form and the ones recited by our lamas and monks is that Ven. Atisha was from Bengal (Bangladesh) and the Tibetan lamas faithfully copied his pronunciation rather than middle Indian Sanskrit.

This appendix lists the mantras from the sadhana in the most correct form that has been found to date, written in the IAST format. An asterisk \* represents a mantra that has been reconstructed from the Tibetan transliteration since a reliable Sanskrit version has not yet been found. Occasionally the Tibetan syllable is misspelt and these cases are written in italics. Some mantras appear to contain Sanskrit and Tibetan syllables. In this case the Tibetan part is indicated in italics.

## NgalSo preliminary practices

namo gurūbye  
namo buddhāya  
namo dharmāya  
namaḥ saṃghāya  
namo triratnāya

oṃ namo bhagavate vajrasarapramardane tathāgatāyārhate /  
samyaksaṃbuddhāya tadyathā / oṃ vajra vajra / mahāvajre /  
mahātejavajre / mahāvidyāvajre / mahābodhicittavajra /  
mahābodhimaṇḍopasaṃkramaṇavajre/  
sarvakarmāvaraṇaviśodhanavajre svāhā

idaṃ gurū ratna maṇḍalakaṃ niryātayāmi

\* oṃ āḥ gurū vajradhara sumati muni śāsane karma utta vardanaye  
śrī bhadra var samanya sarva siddhi hūṃ hūṃ

## Kriya - Action Tantra practices NgalSo Self-Healing I

oṃ muni muni mahāmuni śākyamuniye svāhā

- \*oṃ āḥ gurū buddha bodhisattva maṇḍalā namaḥ
- \*oṃ āḥ gurū buddha śākyamuni oṃ āḥ hūṃ traṃ hrīḥ svāhā
- \*oṃ āḥ gurū buddha maitreya maitri siddhi maiṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha ākāśagarbha dhāna siddhi oṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha samantabhadra śīla siddhi maiṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha kṣitigarbha kṣanti siddhi thliṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha vajrapāṇi virya siddhi oṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha sarvaṇīvaraṇaviśkambhin samādhi siddhi oṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha mañjuśrī prañña siddhi hūṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha avalokiteśvara karuṇā siddhi oṃ
- \*oṃ āḥ gurū buddha praññapāramitā jñāna siddhi āḥ

\*oṃ viśva śānti ānanda

\*oṃ viśva śānti ānanda hūṃ

\*tadyathā / oṃ naksatre / naksatre / mahānaksatre / sarva  
naksatre varbhendu svāhā

oṃ maṇi padme hūṃ

oṃ vagiśvara muṃ

oṃ vajrapāṇi hūṃ

oṃ āḥ hūṃ hoḥ haṃ kṣā ma la va ra ya hūṃ phaṭ

oṃ phreṃ viśvamāta huṃ hūṃ phaṭ

\*oṃ akani nikani abhila mantala maṇḍela mantelah maḍe svāhā

\*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala  
jaḥ kaṃ śaṃ traṃ / be phaṭ svāhā

eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

laṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

oṃ ye dharmā hetuprabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hy avadat

teṣāṃ ca yo nirodha evaṃvādī mahāśramaṇaḥ

oṃ āḥ gurū buddha parṇaśavari maṇḍalā namaḥ

oṃ āḥ gurū buddha parṇaśavari siddhi hūṃ

oṃ piśāci parṇaśavari sarva jvara praśamanaye svāhā

\*oṃ piśāci parṇaśavari sarva jvara praśamanaye rok śānti kuruye svāhā

oṃ padmasattva samayamanupālaya / padmasattvatvenopatiṣṭha /  
dṛḍho me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava / anurakto  
me bhava / sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu ca me cittaṃ  
śreyah kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ / bhagavan sarvatathāgata padma  
mā me muñca / padma bhava mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

oṃ maṇi padme hūṃ

\*tadyathā oṃ huya huya hutu hutu kili kili cakṣu maitrī rutrinaye  
svāhā

This mantra contains both Sanskrit and Tibetan syllables:

\* oṃ sal le sal le mun sal le kun rig svāhā

oṃ āḥ gurū buddha kala mañjuśrī maṇḍalā namaḥ  
aham kala mañjuśrī

\*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala jaḥ kaṃ  
śaṃ traṃ / be phaṭ svāhā

\*oṃ praso / chuso / durtaso / durmiso / nying gola cho / khala jaḥ kaṃ  
śaṃ traṃ / eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ / be phaṭ svāhā

oṃ eh arapacana dhīḥ hūṃ

oṃ arapacana dhīḥ hūṃ



## Anuttarayoga – Supreme Yoga Tantra practices

### NgalSo Tantric Self-Healing II of the Five Supreme Healers

om āḥ gurū buddha siddhi hūṃ

eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
laṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
eh yaṃ raṃ laṃ vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā

laṃ laṃ laṃ laṃ laṃ  
laṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
laṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

yaṃ yaṃ yaṃ yaṃ yaṃ  
yaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
yaṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

vaṃ vaṃ vaṃ vaṃ vaṃ  
vaṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
vaṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

raṃ raṃ raṃ raṃ raṃ  
raṃ hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
raṃ hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

eh eh eh eh eh  
eh hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
eh hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

laṃ vaṃ raṃ yaṃ eh  
oṃ āḥ hūṃ o  
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
hoḥ śānti kuruye svāhā  
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ mani padme hūṃ hrīḥ  
oṃ mani padme hūṃ

o hūṃ āḥ oṃ  
eh yaṃ raṃ vaṃ laṃ  
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
hoḥ puṣṭiṃ kuruye svāhā  
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

ye dharmā hetuprabhavā hetuṃ teṣāṃ tathāgato hyavadat,  
teṣāṃ ca yo nirodha evaṃvādī mahāśramaṇaḥ

oṃ svabhāva śuddhāḥ sarva dharmāḥ svabhāva śuddho 'ham  
ahaṃ vajrasattva

These mantras contain Sanskrit and Tibetan:

paṃ le padma jangkhu / paṃ le padma serpo / paṃ le padma ngonpo /  
paṃ le padma marpo / paṃ le padma karmo

om āḥ hūṃ traṃ hrīḥ

hrīḥ le natso dorje jangkhu hrīḥ / traṃ le norbu serpo traṃ / hūṃ le dorje ngonpo hūṃ / ah le padma marpo ah / om le khorlo karmo om

om khorlo nangdze dorje / āḥ padma chö dorje / hūṃ dorje mikyo dorje / traṃ norbu rinjung dorje / hrīḥ natso dorje dönyö dorje

om āḥ amoghasiddhi hūṃ / om āḥ ratnasambhava hūṃ / om āḥ aksobhya hūṃ / om āḥ amitābha hūṃ / om āḥ vairocana hūṃ  
aham vajradhara yab yum

om maṇi padme hūṃ  
om maṇi padme hūṃ hrīḥ  
om mahā sukha hūṃ

om viśva śānti hūṃ / om viśva śānti ananda

om āḥ hūṃ phaṭ / om hūṃ āḥ

### **NgalSo Tantric Self-Healing III - Guhyasamāja**

om āḥ gurū buddha guhyasamāja maṇḍalā namaḥ  
aham guhyasamāja kul maṇḍalā

om āḥ gurū buddha guhyasamāja vairocana siddhi om  
om āḥ jinajik om hūṃ om

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja amitābha siddhi ah  
oṃ āḥ ārolīk āḥ hūṃ āḥ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja akśobhya siddhi hūṃ  
oṃ āḥ vajradhṛk hūṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja ratnasambhava siddhi so  
oṃ āḥ ratnadhṛk so hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja amoghasiddhi siddhi hā  
oṃ āḥ prajñadhṛk hā hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja akaśavajra siddhi eh  
oṃ āḥ akaśavajra eh hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja locanā siddhi laṃ  
oṃ āḥ moharati laṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja māmākī siddhi maṃ  
oṃ āḥ dveśarati maṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja pāṇḍarāvasinī siddhi paṃ  
oṃ āḥ ragarati paṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja samayatārā siddhi taṃ  
oṃ āḥ vajrarati taṃ hūṃ

oṃ āḥ gurū buddha guhyasamāja sparśavajrā siddhi khaṃ  
oṃ āḥ sparśavajra khaṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja rūpavajrā siddhi jaḥ  
om āḥ rūpavajra jaḥ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja śāpdavajrā siddhi hūṃ  
om āḥ śāpdavajra hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja gandevajrā siddhi vaṃ  
om āḥ gandhevajra vaṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja rasavajrā siddhi hoḥ  
om āḥ rasavajra hoḥ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja maitri siddhi maiṃ  
om āḥ maitri maiṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja kṣitigarbha siddhi thliṃ  
om āḥ kṣitigarbha thliṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja vajrapāṇi siddhi om  
om āḥ vajrapāṇi om hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja khagarbha siddhi om  
om āḥ khagarbha om hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja lokesvara siddhi om  
om āḥ lokesvara om hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja mañjuśrī siddhi hūṃ  
om āḥ mañjuśrī hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja sarvanīvaraṇaviṣkambhin siddhi om  
om āḥ sarvanīvaraṇaviṣkambhin om hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja samantabhadra siddhi saṃ  
om āḥ samantabhadra saṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja yamāntakrit siddhi hūṃ  
om āḥ yamāntakṛt hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja prajñantakrit siddhi hūṃ  
om āḥ prajñantakṛt hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja hayagriva siddhi hūṃ  
om āḥ padmāntakṛt hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja vighnānantakrit siddhi hūṃ  
om āḥ vighnānantakṛt hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja acala siddhi hūṃ  
om āḥ acala hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja ṭakkirājā siddhi hūṃ  
om āḥ ṭakkirājā hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja niladaṇḍa siddhi hūṃ  
om āḥ niladaṇḍa hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja mahābāla siddhi hūṃ  
om āḥ mahābāla hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja uṣṇīṣacakravartī siddhi hūṃ  
om āḥ uṣṇīṣacakravartī hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja sumbharājaa siddhi hūṃ  
om āḥ sumbharājā hūṃ hūṃ

om āḥ gurū buddha guhyasamāja śumbharāja siddhi hūṃ  
om āḥ śumbharāja hūṃ hūṃ  
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

om vajrasattva samayamanupālaya / vajrasattvatvenopatiṣṭha /  
dṛḍho me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava /  
anurakto me bhava / sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu  
ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ /  
bhagavan sarvatathāgata vajra mā me muñca / vajra bhava  
mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ

## **NgalSo Tantric Self-Healing IV – Heruka Chakrasamvara**

om āḥ gurū buddha cakrasamvara maṇḍalā namaḥ  
om āḥ gurū buddha cakrasamvara maha suka chitta vāk kāya rākya  
maṇḍalā namaḥ  
ahaṃ cakrasamvara kul maṇḍalā

ya ra la wa / hūṃ vaṃ

pu jā o a go ra de mā  
 kā o tri ko ka la kā hi  
 pre ḡ sau su na si ma ku  
 hum hum hum hum hum hum hum hum  
 hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
 hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

\*oṃ śri vajra he he ru ru kam hūṃ hūṃ phaṭ ḍākinijālaśaṃvaram  
 svāhā

oṃ vajra heruka samayamanupālaya / heruka tvenopatiṣṭha /  
 ḍṛḍho me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava /  
 anurakto me bhava / sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu  
 ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ / bhagavan  
 sarvatathāgata heruka mā me muñca / heruka bhava  
 mahāsamayāsattva āḥ huṃ phaṭ

## **NgalSo Tantric Self-Healing V - Vajrayogini body mandala**

oṃ āḥ gurū buddha vajrayoginī maṇḍalā namaḥ  
 \*oṃ āḥ gurū buddha vajrayoginī mahā suka citta vāka kāya rākya  
 maṇḍalā namaḥ  
 ahaṃ vajrayoginī kul maṇḍalā  
 oṃ oṃ oṃ sarvabuddhaḍākiṇīye vajra varṇanīye vajra vairocānīye  
 hūṃ hūṃ hūṃ phaṭ phaṭ phaṭ svāhā

ya ra la wa vaṃ  
 pu jā o a go ra de mā  
 kā o tri ko ka la kā hi  
 pre ḡ sau su na si ma ku





oṃ āḥ arolik hūṃ phaṭ āḥ  
 oṃ āḥ vajradhṛk hūṃ phaṭ hūṃ  
 oṃ āḥ ratnadhṛk hūṃ phaṭ traṃ  
 oṃ āḥ prajñadhṛk hūṃ phaṭ hrīḥ

oṃ āḥ mudgara dhṛk hūṃ phaṭ oṃ  
 oṃ āḥ padmadhṛk hūṃ phaṭ āḥ  
 oṃ āḥ dandadhṛk hūṃ phaṭ traṃ  
 oṃ āḥ khangadhṛk hūṃ phaṭ hrīḥ

oṃ āḥ akaśavajra hūṃ phaṭ eh  
 oṃ āḥ vajraratiya hūṃ phaṭ ya  
 oṃ āḥ ragarati hūṃ phaṭ ra  
 oṃ āḥ moharati hūṃ phaṭ la  
 oṃ āḥ dveṣarati hūṃ phaṭ wa

oṃ āḥ sparśavajrā hūṃ phaṭ khaṃ  
 oṃ āḥ rūpavajrā hūṃ phaṭ na  
 oṃ āḥ śāpdavajrā hūṃ phaṭ yo  
 oṃ āḥ gandhavajrā hūṃ phaṭ ni  
 oṃ āḥ rasavajrā hūṃ phaṭ ra

oṃ āḥ maitri hūṃ phaṭ maim  
 oṃ āḥ kṣitigarbha hūṃ phaṭ kṣim  
 oṃ āḥ vajrapāṇi hūṃ phaṭ jrim  
 oṃ āḥ khagarbha hūṃ phaṭ khaṃ  
 oṃ āḥ avalokiteśvara hūṃ phaṭ raṃ  
 oṃ āḥ mañjuśri hūṃ phaṭ hūṃ  
 oṃ āḥ sarvanīvaraṇaviskambhin hūṃ phaṭ khaṃ  
 oṃ āḥ samantabhadra hūṃ phaṭ saṃ

om āḥ yamantakṛt hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ aparajita hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ padmāntakṛt hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ vighnāntakṛt hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ acala hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ ṭakkirājā hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ nīladaṇḍa hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ mahābāla hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ uṣṇīśacakraṇvartī hūṃ phaṭ hūṃ  
om āḥ śumbharājā hūṃ phaṭ hūṃ  
hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

om yamāntaka samayamanupālaya / yamāntaka tvenopatiṣṭha /  
dṛḍho me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava /  
anurakto me bhava / sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu  
ca me cittaṃ śreyāḥ kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ / bhagavan  
sarvatathāgata yamāntaka mā me muñca / yamāntaka bhava  
mahāsamayāsattva āḥ huṃ phaṭ

## **NgalSo Tantric Self Healing VII - Kalachakra**

om āḥ gurū buddha kālacakra maṇḍalā namaḥ  
ahaṃ kālacakra kul maṇḍalā  
om āḥ gurū buddha kālacakra siddhi hūṃ  
om āḥ hūṃ ho haṃ kṣa ma la va ra yaṃ

om āḥ hūṃ ho haṃ kṣa malavarayaṃ hūṃ phaṭ  
om phrem viśvamata hūṃ hūṃ phaṭ

a - oṃ dhyānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 āḥ - oṃ upāyapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 ang - oṃ praṇidhanapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 aa - oṃ balapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 ha - oṃ dānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 haa - oṃ śīlapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 haṃ - oṃ kṣantipāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 ha - oṃ vīryapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 ho - oṃ jñānapāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 phrem - oṃ prajñāpāramitā hūṃ hūṃ phaṭ  
 hoḥ śuddhe śuddhe svāhā  
 hoḥ adhiṣṭhana adhiṣṭhite svāhā

oṃ vajrasattva samayamanupālaya / vajrasattvatvenopatiṣṭha /  
 dṛḍho me bhava / sutoṣyo me bhava / supoṣyo me bhava /  
 anurakto me bhava / sarvasiddhiṃ me prayaccha / sarvakarmasu  
 ca me cittaṃ śreyaḥ kuru hūṃ / ha ha ha ha hoḥ /  
 bhagavan sarvatathāgata vajra mā me muñca / vajra bhava  
 mahāsamayasattva āḥ huṃ phaṭ





Printed on 100% biodegradable and recyclable certified paper,  
at Albagnano Healing Meditation Centre, Italy



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

— Associato all'Unione Buddhista Italiana —

### SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italia  
Tel +39 02 29010263  
[kunpen@gangchen.it](mailto:kunpen@gangchen.it)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)

### SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia  
Tel +39 0323 569601  
[reception@ngalso.net](mailto:reception@ngalso.net)  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)