



༄༅། །ངལ་གསོ་རང་གཞན་བཅོས་ཐབས་གྱི་
རྣལ་འབྱོར་བཞུགས་སོ། །
NgalSo Tantric Self-Healing

Daily practice of self-healing

FOR GOMPA USE ONLY

ངལ་གསོ་



NGALSO
Western Buddhism

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

NgalSo Tantric Self-Healing

Meditation and condensed
NgalSo Tantric Self-Healing practice

FOR GOMPA USE ONLY

Lama Gangchen



Peace Publications

NgalSo Tantric Self-Healing
by T.Y.S. Lama Gangchen
Tibetan Lama World Healer

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
ngalso.org
ahmc.ngalso.net

1st edition: January 2019

The healing techniques used in this practice are not intended to replace treatment from a qualified medical practitioner; they can however be used to aid both the physical and mental healing process.

Contents

NgalSo preliminary practices.....	14
Ngalso Tantric Self-Healing Practice	26
NgalSo dedication prayers	34
Appendix	37

སྒོ་མཚོག་བཟང་པོའི་དཔལ་གྱུར་བཟ་གིས་པ། །ཐུབ་ཆེན་བསྟན་པའི་འཕྲིན་
ལས་ཡར་ངོའི་ཟླ། །འཕེལ་བྱེད་འགྲོ་སྒོར་མཚམས་པའི་མཛད་པ་ཅན། །
དཔལ་ལྡན་སྒྲ་མའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
ཨོ་ཨུཾགུ་རུ་བརྗོད་རྟེན་སུ་མ་ཉི་ཐུ་ནི་ཤ་ས་ན་ཀམ་ཨཱ་ཨར་རྟེན་ཡེ་ཤྱི་རྩ་བ་
ཕར་ས་མ་ན་ཡེ་སའ་སི་རྩི་ཏུ་ཏུ།

**Prayer and mantra requesting the blessings of the root guru,
Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel**

lo chhog zangpö päl gyur trashipa
thub chhen tänpe trinle yar ngö da
phäl je dro lor tsampe dze pa chän
päldän lame shab la sölwa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UHTA
VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA SARWA SIDDHI HUNG
HUNG (x3)

Prayer and mantra requesting the blessings of the root guru, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel

In a previous life appearing as Zangpo Tashi, the Auspicious One, splendor 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.

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. (x3)

བདག་གི་རྗེ་བཙུན་སྐྱེ་མ་སྤྱུགས་རྗེ་ཅན། །ཉམ་ཐག་བདག་ལ་སྤྱུགས་རྗེས་
 གཞིགས་སུ་གསོལ། །དགྲེས་པའི་ཞལ་བཟང་བདག་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། །
 དབུགས་དབྱུང་གསུང་གི་གནང་བ་སྦྱུང་དུ་གསོལ། །ཅེ་གཅིག་སྦྱིང་ནས་
 གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཚེ། །བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་དབུས་སུ་ལེགས་ལྷགས་
 རྣམ། །ཡིད་ལ་བསམ་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་བ། །གོགས་མེད་སྦྱོན་གྱིས་
 འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཚོགས་གཉིས་གསོག་དང་སྤྲིག་ལྷུང་གཤགས་

Method to develop the inner guru

dak gi jé tsün la ma tuk jé chen
 nyam tak dak la tuk jé zik su söl
 gyé pé zhel zang dak la ten du söl
 uk yung sung gi nangwa tsel du söl

tsé chik nying né sölwa dep pé tsé
 dé chen khor lö ü su lek zhuk né
 yi la sam pé dö dön ma lü pa
 gek mé lhün gyi drup par jin gyi lop

tsok nyi sok dang dik tung shak pé tsé
 dün gyi nam khé ying su lek zhuk né
 lap chen tsok nyi yong su dzok pa dang
 ché rang nyé tung jangwar jin gyi lop

jang chup bar gyi nyin tsen dü kün tu
 nying ü pemé zeu drur lek zhuk né
 jang chup drup pé gel kyen kün zhi zhing
 tün kyen dé lak drup par jin gyi lop

པའི་ཚོ། །མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་འདི་དབྱིངས་སུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །རྒྱལ་ས་
ཚེན་ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དང་། །བཅས་རང་ཉེས་སྤང་བྱང་བར་
བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །བྱང་ཚུབ་བར་གྱི་ཉིན་མཚན་དུས་ཀུན་ཏུ། །སློང་དབུས་
བསྐྱེད་ཟེའུ་འབྱུང་ལེགས་བཞུགས་ནས། །བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་པའི་འགལ་རྒྱུན་ཀུན་
ཞི་ཞིང་། །མཐུན་རྒྱུན་བདེ་སྐྱབ་འབྱུང་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

Method to develop the inner guru

Please, my precious and holy guru, show me your beautiful smiling face. Grant me the blessings of your breathtaking speech and look upon me, tormented by suffering, with your infinitely compassionate mind.

Now, I beseech you from the depths of my heart, with single pointed concentration: when I meditate upon you at the crown of my head, please gracefully take your seat at the centre of the wheel of bliss, and bless me to be able to accomplish whatever virtuous wish comes to my mind, swiftly, easily and without exception.

When I call upon you, please peacefully appear in the space in front of me, so that I may complete the two accumulations of merit and wisdom, in the manner of a vast, increasing wave, in order to purify all my negative actions.

When I pray to you from my heart, please joyfully take the seat at the centre of the lotus at my heart, and remain there at all times, day and night, until I attain the essence of enlightenment, and bless me that I may accomplish all favourable conditions leading to happiness, and that all conditions obstructing the path to freedom be quelled.

བདག་གི་ལྷོ་སྣ་ཚོས་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། །ཚོས་མིན་བསམ་སྐྱོར་ངན་པ་ཞི་བ་
དང་། །ཚོས་དང་མཐུན་པའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་པ། །འབད་མེད་ལྷན་གྱིས་
འགྲུབ་པར་བྱེད་གྱིས་རྫོབས། །མདོར་ན་དེང་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དང་། །
འདི་བྱི་བར་དོའི་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །རེ་སའི་སྐབས་གནས་སྐབས་
མ་ཁྱེད་ལས་མེད། །ཐུགས་རྗེའི་སྐྱོན་གྱིས་བདག་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ། །
མགོན་སྐབས་བྲལ་བའི་ཉམ་ཐག་བདག་ཅག་ལ། །རྗེ་བཙུན་སྐྱོ་མའི་ཐུགས་

dak gi lo na chö la chok pa dang
chö min sam jor ngen pa zhiwa dang
chö dang tün pé dö dön ma lü pa
bé mé lhün gyi drup par jin gyi lop

dor na deng né tsé rap tamché dang
di chiwar dö né kap tamché du
ré sé kyap né la ma khyé lé mé
tuk jé chen gyi dak la zik su söl

gön kyap drelwé nyam tak dak chak la
jé tsün la mé tuk jé rap gong né
ku dang sung gi nangwa drel mé du
nyam su nyongwé kel zang top par shok

kyewa kün tu yang dak la ma dang
drel mé chö kyi pel la long chö ching
sa dang lam gyi yön ten rap dzok né
dor jé chang gi gompang nyur top shok

རྗེས་རབ་དགོངས་ནས། །སྐྱུ་དང་གསུང་གི་སྦྲང་བ་འབྲུལ་མེད་དུ། །ཉམས་
 སུ་སྤྱོད་བའི་སྐྱལ་བཟང་ཐོབ་པར་ཤོག། །སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་
 དང་། །འབྲུལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དབུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །ས་དང་ལམ་
 ཀྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས། །རྗེ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྦྱར་ཐོབ་ཤོག། །
 མ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །

Bless me that I may effortlessly accomplish all wishes in accordance with the dharma, pacify all evil thoughts and actions, and firmly set my mind in the direction of the dharma.

In short, from now, in all my lives, in the future and in the bardo, I need no other refuge than you. Please look upon me with your compassionate eyes.

To this suffering being without refuge, please pay attention, and mature my ordinary body, speech and mind so that I reach the bliss of inseparable oneness with your holy body, speech and mind. Never separated from your holy body, speech and mind may I always enjoy good fortune.

Through all my lives may I never be separated from the perfect guru, and so enjoy the splendour of dharma. Perfecting the virtues of the paths and bhumis, may I quickly attain the state of Vajradhara.

ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་སྐུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
ཕ་ཁྱོད་ཀྱི་བྱུགས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱེད་ཀྱིས་རྫོབས། །

Request to become one nature with the Guru

*Essence of Ganden Chagkya Chenpo – Mahamudra prayer to invoke the blessings
of the Great Father and Great Mother*

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

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 yer me chig tu jin gyi lob

མ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱུ་དང་བདག་གི་ལུས། །
མ་ཁྱོད་གྱི་གསུང་དང་བདག་གི་ངག། །
མ་ཁྱོད་གྱི་སྐྱབས་དང་བདག་གི་ཡིད། །
དོན་དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབ་ས། །

Request to become one nature with the Guru

*Essence of Ganden Chagkya Chenpo – Mahamudra prayer to invoke the blessings
of the Great Father and Great Mother*

Your holy body and my body, oh Father.
Your holy speech and my speech, oh Father.
Your holy mind and my mind, oh Father.
Please bless me so I may become inseperable from you.

Your holy body and my body, oh Mother.
Your holy speech and my speech, oh Mother.
Your holy mind and my mind, oh Mother.
Please bless me so I may become inseperable from you.

ན་མོ་གུ་བུ་བྱུང་། བ་མོ་བུ་རྒྱ་ཡ།
ན་མོ་རྣམ་ཡ། བ་མོ་སངས་ཡ།
ན་མོ་ཉི་རྒྱ་ཡ།

NgalSo preliminary practices

Meditation on taking refuge

NAMO GURU BYE
NAMO BUDDHAYA
NAMO DHARMAYA
NAMO SANGHAYA (x3)
NAMO TRI RATNAYA

Meditation on taking refuge and generating bodhichitta

sangye chhö dang tsog kyi chhog nam la
jangchhub bardu dag ni kyab su chhi
dag gi jin sog gyipe sönam kyi
dro la phän chhir sangye drubpar shog

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་ནམས་ལ། །
བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །
འགྲོ་ལ་བན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

NgalSo preliminary practices

Meditation on taking refuge

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

Meditation on taking refuge and generating bodhichitta

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.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྱད་བསྐྱེད་མེད་བའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །
 སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་
 གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

The seven limitless meditations

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 chhagdang nyi dang drälwe tangnyom la näpar gyur chig
5. semchän thamche lü sem kyi dugngäl le so shing trel yün lü sem dewa dang dänpar gyur chig
6. semchän thamche ngälso thob ching chhinang nöchü khoryug dang shing tsangmar ne gyur chig
7. semchän thamche dang dzambuling gi kyendro thadag chhinang gi shide dang dükün dänpar gyur chig

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལས་གསོ་ཞིང་འབྲས་ལུན་ལུས་
སེམས་བདེ་བ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དལ་གསོ་ཐོབ་ཅིང་སྤྱི་ནང་སྣོད་བརྟུང་ཁོར་ཡུག་དངས་ཤིང་
གཙང་མར་གནས་གྱུར་ཅིག །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་འཇམ་བུ་སྲིད་གི་སྦྱི་འགྲོ་མཐའ་དག་སྤྱི་ནང་གི་ཞི་བདེ་
དང་དུས་ཀུན་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

The seven limitless meditations

1. **Limitless love** – May all beings have happiness and its causes.
2. **Limitless compassion** – May all beings be free from suffering and its causes.
3. **Limitless joy** – May all beings never be separated from the great happiness that is beyond all misery.
4. **Limitless equanimity** – May all beings dwell in equanimity, unaffected by attraction to dear ones and aversion to others.
5. **Limitless health** – May all beings recover from the sicknesses of mind and body pollution and enjoy relative and absolute health now and forever.
6. **Limitless ecological regeneration** – May all beings relax in a pure and healthy outer and inner environment now and forever.
7. **Limitless peace** – May all beings enjoy inner and world peace now and forever.

ཐམས་ཅད་དུ་ནི་ས་གཞི་དག། གསེག་མ་ལ་སོགས་མེད་པ་དང། །
ལག་མཐེལ་ལྟར་མཉམ་བེད་ཅུང་། །རང་བཞིན་འཇམ་པོར་གནས་གུར་ཅིག །

ལྟ་དང་མི་ཡི་མཚོད་པའི་རྗེས། །དངོས་སུ་བཤམས་དང་ཡིད་གྱིས་སྦྱུལ། །
ཀུན་བཟང་མཚོད་སྤྱིན་སློབ་ཀྱི་མེད། །ནམ་མཁའི་ཁམས་ཀུན་བྱུང་གུར་ཅིག །

Purification of the site

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

Transformation of the offerings

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

Offering mantra

OMNAMOBHAGAWATEBENZASARAPRAMARDANETATHAGATHAYA
ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA TAYATHA OM BENZE BENZE
MAHA BENZE MAHATETSA BENZE MAHAVIDYA BENZE MAHA
BODHICHITTA BENZE MAHA BODHI MANDOPA SAMKRAMANA
BENZE SARWA KARMA AWARANA BHISHO DANA BENZE SOHA

ཨོྲ་ཎོ་མོ་རྣམ་གཤིས་ཏེ། བརྗེ་སྤྱི་རྩ་མཛད་ནེ། ཏ་སྤྱི་ག་ཏུ་ཡ། ཨུ་ཏེ་སུམྱི་
བརྗེ་ཡ། ཏུ་སྤྱི། ཨོྲ་བརྗེ་བརྗེ། མུ་བརྗེ། མུ་ཏེ་ང་བརྗེ། མུ་བེ་བརྗེ།
མུ་བོ་རྗེ་ཅེ་བརྗེ། མུ་བོ་རྗེ་མུ་བོ་སྤྱི་ག་མུ་ཏེ་བརྗེ། མུ་གུ་མུ་མུ་མུ་ཏེ་
བོ་ཏེ་རྗེ་བརྗེ་སྤྱི།

Purification of the site

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

Transformation of the offerings

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

OMNAMOBHAGAWATEBENZASARAPRAMARDANETATHAGATHAYA
ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA TAYATHA OM BENZE BENZE
MAHA BENZE MAHATETSA BENZE MAHAVIDYA BENZE MAHA
BODHICHITTA BENZE MAHA BODHI MANDOPA SAMKRAMANA
BENZE SARWA KARMA AWARANA BHISHO DANA BENZE SOHA

དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བདེན་པ་དང་། སངས་རྒྱལ་དང་བྱུང་ཚུབ་སེམས་
དཔའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་དང་། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་
རྗོགས་པའི་མངའ་ཐང་ཆེན་པོ་དང་། ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་
བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གྱུར་ཅིག །

Expressing the power of the truth

könchhog sum gyi denpa dang
sangye dang jangchhub sempa
thamche kyi jin gyi lab dang
tsog nyi yongsu dzogpe ngathang chhenpo dang
chhö kyi ying nampar dagching sam gyi mi
khyabpe tob kyi dezhin nyi du gyur chig

Invocation of the Healing Buddha

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

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

Expressing the power of the truth

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

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.

སྐོ་གསུམ་གྲུས་པའི་སྐོ་ནས་ཕྱག་འཚའ་ལོ། །དངོས་བཤམས་ཡིད་སྦྱུལ་
 མཚོད་པ་མ་ལུས་འབྲུལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཐམས་ཅད་
 བཤགས། །སྐྱེ་འཕགས་དགོ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །འཁོར་བ་མ་སྦྱོར་
 བར་དུ་ལེགས་བཞུགས་ནས། །འགྲོ་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་དང་།
 །བདག་གཞན་དགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་ཚེན་པོར་བསྡོ། །

Seven limb prayer

go sum güpe gone chhagtsäl lo
 ngö sham yitrül chhöpa malü bü
 thogme ne sag digtung thamche shag
 kye phag gewa nam la je yi rang
 khorwa matong bardu leg zhug ne
 dro la chhö kyi khorlo korwa dang
 dagzhän ge nam jangchhub chhenpor ngo

Mandala offering

sazhi pökyi jugshing metog tram
 rirab ling zhi nyide gyänpa di
 sangye zhing du mig te ulwa yi
 dro kün namdag zhing la chhöpar shog



IDAM GURU RATNA MANDALA KHAM NIRYATAYAMI

Buddha Shakyamuni prayer

lama gyälwa shakya tugpa la chhagtsäl lo
 chö to kyapsu chiwo jingyi lap tu söl

ས་གཞི་སྒོ་སྒྲིམ་བྱེད་སྐབས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ། །རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྔ་སྐྱེས་
 བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་གཉེན་
 རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་བར་འོག། །ཨི་དྲི་བུ་རུ་རྒྱ་མཚམས་ཀྱི་ནིང་ཡ་ཏ་ཡ་མི།
 ལྷ་མ་རྒྱལ་བ་ལྡན་ལྷ་བ་ལ་ལྷ་ལ་འཚམ་ལོ། །མཚོད་དོ། །སྐྱབས་སུ་མཚོད། །
 འུམ་གྱིས་བརྒྱབས་ཏུ་གསོལ།

Seven limb prayer

With body, speech and mind I prostrate.

I offer real and visualised offerings.

I acknowledge all my harmful actions,
gathered since beginning-less 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

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.

Oh Guru, I offer to you this precious mandala

Buddha Shakyamuni prayer

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

**Prayer and mantra requesting the blessings of the lineage guru,
Trijang Dorje Chang Jetsun Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso**

Kind Lama, principal holder of the stainless victorious Dharma; Lord, emanating and reabsorbing an ocean of infinite mandalas, at Your precious feet Lama Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso I pray:

May you grant us the mundane and extraordinary siddhis of the precious Guru Trijang Dorjechang, the Venerable Good Mind of Exalted Wisdom, bearer of the ocean of Buddha's teachings. (x3)

Ngalso Tantric Self Healing Practice

**Prayer and mantra requesting the blessings of the root guru,
Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel**

lo chhog zangpö päl gyur trashipa
thub chhen tänpe trinle yar ngö da
phäl je dro lor tsampe dze pa chän
päldän lame shab la sölwa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA SARWA
SIDDHI HUNG HUNG (x 3)

Requesting the blessings of Guru Buddha

OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (crown chakra, white light)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (throat chakra, red light)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (heart chakra, blue light)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (navel chakra, yellow light)
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG (secret chakra, green light)

Relative purification

Purification of the five elements

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
(crown chakra, space element, blue)

YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
(secret chakra, wind element, green)

RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(navel chakra, fire element, red)

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(heart chakra, earth element, yellow)

BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA

(throat chakra, water element, white)

Simultaneous purification of the five elements

EH YAM RAM LAM BAM (5x)

SHUDDHE SHUDDHE SOHA (2x)

Absolute purification

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO

HAM

All phenomena are of pure nature and so am I.

Generation stage

Generating the five lotuses

PAM LE PEMA JANGKU (secret chakra, green lotus, with 32 petals)

PAM LE PEMA SERPO (navel chakra, yellow lotus, with 64 petals)

PAM LE PEMA NGONGPO (heart chakra, blue lotus, with 8 petals)

PAM LE PEMA MARPO (throat chakra, red louts, with 16 petals)

PAM LE PEMA KARPO (crown chakra, white lotus, with 32 petals)

Generating the five seed syllables

OM (crown chakra, white seed syllable)

AH (throat chakra, red seed syllable)

HUNG (heart chakra, blue seed syllable)

TRAM (navel chakra, yellow seed syllable)

HRI (secret chakra, green seed syllable)

OM AH HUNG TRAM HRI (5x)

Generating the five symbols

HRI LE NATSO DORJE JANGKU HRI (secret chakra, green double dorje)

TRAM LE NORBU SERPO TRAM (navel chakra, yellow jewel)

HUNG LE DORJE NGONGPO HUNG (heart chakra, blue dorje)

AH LE PEMA MARPO AH (throat chakra, red lotus)

OM LE KORLO KARPO OM (crown chakra, white dharma wheel)

Generating the five Supreme Healers

OM KORLO NANGZE DORJE

(crown chakra, white, Supreme Healer Vairochana)

AH PEMA CHO DORJE

(throat chakra, red, Supreme Healer Amitabha)

HUNG DORJE MIKYO DORJE

(heart chakra, blue, Supreme Healer Akshobya)

TRAM NORBU RINJUNG DORJE

(navel chakra, yellow, Supreme Healer Ratnasambhava)

HRI NATSO DORJE TON YON DORJE

(secret chakra, green, Supreme Healer Amoghasiddhi)

Completion Stage

Receiving the Vase Initiation

Bell empowerment of the Supreme Healer Amogasiddhi

Lama Tonyon Dorje Khyen

OM AH AMOGHASIDDHI HUNG (5x)

Crown empowerment of the Supreme Healer Ratnasambhava

Lama Rinjung Dorje Khyen

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG (5x)

Water empowerment of the Supreme Healer Akshobya

Lama Mikyo Dorje Khyen

OM AH AKSHOBYA HUNG (5x)

Vajra empowerment of the Supreme Healer Amitabha

Lama Cho Dorje Khyen

OM AH AMITABHA HUNG (5x)

Name empowerment of the Supreme Healer Vairochana

Lama Nangdze Dorje Khyen

OM AH VAIROCHANA HUNG (5x)

Vajra master empowerment

I visualize myself as a potential NgalSo Self-Healing Master. I am enthroned under the auspicious umbrella, performing the hugging mudra with dorje and bell. I am surrounded by dakas and dakinis, pure beings who celebrate this event and rejoice in the mahamudra union of bliss and emptiness. I achieve the supreme attainment, the possibility of great enlightenment.

Secret empowerment

NgalSo Self-Healing Meditation to develop great bliss and energy principally male

I clap my hands in front of each of my chakras causing my white bodhichitta, the principal white male energy, to descend my central channel.

OM MANI PEME HUNG (crown chakra)

OM MANI PEME HUNG (throat chakra)

OM MANI PEME HUNG (heart chakra)

OM MANI PEME HUNG HRI (navel chakra)

OM MANI PEME HUNG HRI (secret chakra)

NgalSo Self-Healing Meditation on absolute space and energy principally female

I snap my fingers in front of each of my chakras causing my red bodhichitta, the principal red female energy, to rise up my central channel.

OM MANI PEME HUNG (secret chakra)

OM MANI PEME HUNG (navel chakra)

OM MANI PEME HUNG (heart chakra)

OM MANI PEME HUNG HRI (throat chakra)

OM MANI PEME HUNG HRI (crown chakra)

Wisdom consort empowerment

The union of bliss and emptiness – the quick path to enlightenment

I perform the hugging mudra in each chakra, bringing all beings close to my heart. There are no more enemies.

OM MAHA SUKHA HUNG (crown chakra)

OM MAHA SUKHA HUNG (throat chakra)

OM MAHA SUKHA HUNG (secret chakra)

OM MAHA SUKHA HUNG (navel chakra)

OM MAHA SUKHA HUNG (heart chakra)

Word empowerment into the mandala of Absolute Bodhichitta

This empowerment simultaneously purifies non-virtuous actions, sowing the seed for the realisation of the pure nature Truth Body of Vajradhara.

OM BHISWA SHANTI HUNG (5x)

By the power of the truth, peace and bliss forever

Dedication prayers

Short six session guru yoga

lama könchhog sum la kyab su chhi
rang nyi lhar sal dor dil zung ne chhö
do ngag chhö zung nye chho thadag dom
ge chhö 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.

Shambala dedication

dorna di tsön namkha gewé tsog
ji nye zagpa de yi nyurdu dag
norbu bangdzö shambhalhar kye ne
lame lam gi rimpa thar chin shog

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

Breathing exercises

Method to purify inner interferences and create equilibrium



OM - *breathing in*



AH - *holding*



HUNG - *breathing out*



PHET! - *expelling all negativities*

Vase Breathing for long life



OM - *breathing in*



HUNG - *holding*



AH - *breathing out*

དུས་མིན་འཆི་བའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། །དེ་ཡི་མོད་ལ་མི་བསྐྱོད་དོན་རྗེས་སུ། །
 སལ་བར་མཐོང་ནས་འཆི་བདག་དཔའ་བཅོམ་སྟེ། །འཆི་མེད་རིག་འཛིན་
 ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག། །
 རྗེ་བརྒྱན་སྐྱེ་མའི་སྐྱེ་ཆེ་རབས་བརྟན་ཅིང་། །ནམ་དགར་འཕྲིན་ལས་སྤྱོད་ས་
 བཅུར་རྒྱས་བ་དང་། །སློབ་ཐབས་བསྟན་པའི་སློབ་མེས་གསུམ་གྱི། །འགྲོ་བའི་

NgalSo dedication prayers

Long life prayer

dü min chhiwe tshän ma thongwa na
 de yi mö la mikyo dorje ku
 säl war thong ne chhi dag pa chom te
 chhi me rindzin nyur du thob par shog

Dedication for the long life of the gurus

je tsün lame kutse rab tän ching
 nam kar trinle chhog chur gyepa dang
 lo zang tänpe drönme sa sum gyi
 drowe münsel tagtu ne gyur chig

Verse of auspiciousness

nyimo deleg tsän deleg / nyime gung yang deleg shing
 nyintsän tagtu deleg pe / könchhog sum gyi jin gyi lob
 könchhog sum gyi ngödrub tsöl
 könchhog sum gyi trashi shog

སྐྱུང་སེལ་རྟུ་བྱ་བ་སྐྱུང་ཅིག །

ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། ཉི་མའི་གྲང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་།།

ཉིན་མཚན་རྟུ་བྱ་བ་སྐྱུང་བས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱི་

ཚོབས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་དངོས་གྲུབ་སྤྲོལ། །དཀོན་མཆོག་

གསུམ་གྱིས་བག་ཤིས་ཤོག །

NgalSo dedication prayers

Long life prayer

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

Dedication for the long life of the gurus

May the holy teacher 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.

Verse of auspiciousness

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



Appendix

Buddha Shakyamuni prayer

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Prayer and mantra of Lama Tsong Khapa

mig mä tse wä ter chen chen re zig
dri mä khyen pä wang po jam pel yang
du pung malü jom dzä sang wä dag
gang chän khe pä tsug gyan tsong khapa
lo zang drag pä shab la sol wa deb

Avalokiteshvara, great treasure of unobservable
compassion, Manjushri, master of flawless wisdom,
Vajrapani, destroyer of the demon armies,
Tsongkhapa, crown jewel of the snow land's sages,
Losang Dragpa, I make request at your holy feet.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUNG

Transforming the Offerings

OM SARVA BI PURA PURA SURA SURA AWARTAYA AWARTAYA HO
BENDZA PARANA KHAM (x3)

OM BENDZA DHARMA RANITA PRARANITA SAM PRARANITA
SARVA BUDDHA KSHETRA PRATSA LINE PRAGYA PARAMITA
NADA SVABHAVE BENDZA SATTVA RIDAYA SANTOKYANI HUM
HUM HUM HO HO HO SOHA

Six Mantras and Six Mudras

OM SVABHAVA BISHUDDHE DHARMATE BENDZA SIDDHI HUNG
NAMA SARVA TATHAGATA BAYO BISHU MUKE BYE SARVA TE KAM
EUGATE PARANA HEM MAM GAGANA KAM SOHA
OM AMRITE HUNG PHET
OM AKARO MUKA SARVA DHARMANAM ADYA NUT PE NA TU DE
NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA
SAMBHARA HUNG
OM RURU PURU TZOLA TISHTA SIDDHA LOTSANI SARVA ARTA
SADHANAYE SOHA

Expressing the Power of the Truth

dag ji sam pä tob dang ni
de zhin sheg pä jin tob dang
chö kyi ying kyi tob nam kyi
don nam gang dag sam pa kun
de dag tham che chi rig par
tog pa me par jung gyur chig

Mantra of dependent arising

In Sanskrit

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO
HYVADAT TESHAN CA YO NIRODHA EVAM VADI MAHA
SRAMANAYE SOHA

In Tibetan

OM CHO NAM TAMCHE GYU LE JUNG / DE GYU DE SHIN SHEG PE
SUNG / GYU LA GOG PA KA YING BAR / GYE JONG CHENPO DE KE
SUNG / GYE JONG CHENPO GYI JIN GYI LOB / GYE JONG CHENPO
NGO DRUP TSOL / GYE JONG CHENPO TRA SHI SHOG

OM All phenomena are dependent on causes and conditions. We know this because the Tathagata, the truth telling great ascetic said: “what does not depend on causes and conditions does not exist” SOHA.

Mantra of Prajnaparamitra, the Perfection of Wisdom

TAYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODHI SOHA

Mantra of Avalokiteshvara, Buddha of compassion

OM MANI PEME HUNG

One hundred syllable mantra of Vajrasattva for purification

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA TENOPA
TISHTA DRIDHO ME BAWA SUTO KAYO ME BAWA SUPO KAYO ME
BAWA ANURAKTO ME BAWA SARWA SIDDHI ME PRAYATSA SARWA
KARMA SUTSA ME TSIT TAM SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA
HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA VAJRA MAME MUTSA VAJRA
BAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHE



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



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

MILAN

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net