

*The practice of*  
**LOGYONMA**



**COMPILED BY ZACHOEJE RINPOCHE**  
**JUNE 2020**

## PARNASHAVARI SADHANA

གང་ཐང་བསྐྱེད་པའི་སྒྲོན་མེད་གསུང་འབྲུག་ལས་བྱུང་བའི་རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྱོན་མའི་རྒྱན་འཁྲུང་མདོར་བསྐྱེད་བྱེད་ཚུལ་ནི།།

སངས་རྒྱུ་ཚོས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་ལམ་གསུམ་དང།

### REFUGE AND BODHICITTA

།སངས་རྒྱུ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SAN-GYE CHOE-DANG TSOG-KYI CHOG-NAM-LA

I go for refuge to Buddha, Dharma, and Sangha

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།

JANG-CHUP BAR-DU DAG -NI KYAB-SU-CHI

Until I achieve enlightenment

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བཀྲིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།

DAG-GI JIN-SOG GYI-PAI TSOG-NAM-KYI

Through the virtues I collect by generosity and so forth.

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱུ་འབྱུང་བར་ཤོག།།

DRO-LA PHEN-CHIR SAN-GYE DRUB-PAR-SHOG

May I become a Buddha for the benefit of all sentient beings.(x3)

### THE FOUR IMMEASURABLE

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

SEM-CHEN THAM-CHE DE-WA DANG DEI-WAY GYU-DANG DEN-PAR GYUR CHIG

May all sentient beings be happy and have the causes of happiness

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

SEM-CHEN THAM-CHE DUG-NYAL DANG DUG-NYAL GYI GYU-DANG DREL-WA GYUR-CHIG

May all sentient beings be free from suffering and the causes of suffering.

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

SEM-CHEN THAM-CHE DUG-NYAL ME-PEY DE-WA DANG MI-DREL WA GYUR-CHIG

May all sentient beings never be separated from the happiness that is free from suffering.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཚགས་ལྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་དང་སྦོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

SEM-CHEN THAM-CHE NYE-RING CHAG-DANG NYI-DANG DREL-WAI TANG-NYOM LA NEY-PAR GYUR-CHIG

May all sentient beings abide in equanimity, free from both attachment and detachment. (x3)

ས་རྩ་ལྷ་ཡི་སྐྱེད་ཀྱིས་སྦྱོང་བར་སྦྱངས།

སྦྱོང་བའི་ངང་ལས་པར་ཉི་མའི་སྦྱང།

རང་སེམས་བཟོ་ཡིག་འོད་ཀྱི་འཕྲོ་འདུ་ལས།

རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྱོན་མ་སྐྱ་མདོག་སེར།  
 སེར་དཀར་དམར་བའི་ཞལ་གསུམ་རེ་རེ་ཡང།  
 ལྷན་གསུམ་དང་ལྷན་དབུ་སྐྱ་གྱོན་དུ་བརྗེས།  
 གཡམས་ཀྱི་ཕྱག་གསུམ་རྩོུ་རྩོུ་དགྲ་སྐྱ་མདའ།  
 གཡོན་ན་ཞགས་པ་ཤིང་ལོའི་སྤང་ཡབ་གཞུ།  
 བསྐྱམས་ཤིང་གཡམས་པ་ཕུས་བཅུགས་སྐྱབས་ཀྱིས་བཞུགས།  
 དར་དཀར་སྟོང་གཡོགས་ཤིང་ལོའི་སྤང་གཡོགས་དང།  
 བྲང་འགྲོ་དཀར་པོས་སེ་རལ་ཁ་བྱས་ཤིང།  
 གནས་གསུམ་ཡི་གོ་གསུམ་མཚན་རྩུ་ཡིག་གིས།  
 རང་འདུའི་ཡེ་ཤེས་པ་དང་དབང་གི་ལྷ།  
 ལྷན་དངས་ཇོ་རྩུ་བོ་ཉོ་དབྱེར་མེད་བསྐྱེས།  
 དབང་ལྷས་དབང་བསྐྱར་མི་བསྟོད་རྒྱས་བཏབ་ལྷུར།

ཨོ་སྐ་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར།  
 སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར།

**OM SVABA VA SHO DA SAR WA DHARMA SAVBA WA SHO DHO HAM  
 TONG PA NYI DU GYUR**

All are empty nature. From the sphere of emptiness, upon the lotus and moon appears my pure mind nature as a yellow syllable བླ་BAM. Lights emanates from it and gather back into it. And gradually it arise into myself as Parnashavari. Yellow in color with three faces and six arms. Main face is yellow and little wrathful. Right face is white and peaceful. Left face is red and passionate. Each face has three eyes. First right hand holding a Vajra. Second with short handle axe and third with an arrow. First left hand holding vajra lasso. Second with drizzling fresh leaves and third with a bow. Sitting in the dancing posture of right knee resting on the ground and left feet beside it. Wearing white silk upper garment and fresh green leaves skirt. Adorned with beautiful flowers and a white snake shoulder belt.

Marked with white OM at crown, red AHH at throat and blue HUM at heart level. Light radiates from HUM, inviting wisdom being and empowering deities in front.

**ZA HUM BAM HO**

Wisdom being dissolved and become one. Empowering deities perform initiation and adorned one's crown with Buddha Akshobhya.

མཚན་པ་ཨོ་ཨུ་རྩུ་གིས་བྱིན་གྱིས་བརྐྱབས།

མཚན་པ་བྱིན་རྐབས་ནི།

ཨོ་བརྗེ་ཨམྱི་ཏ་ཀུརྱའི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྩུ་པའ། ཨོ་སྐ་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར་ལྷ་མ་ཕུར། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་རྩུ་ལས་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོང་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་ཨོ་འོད་དུ་ལྷ་བ་ལས་བྱང་བའི་མཚན་ཡོན། ཞབས་བམིལ། མེ་ཏོག། བདུག་སྒྲིས། མར་མེ། དྲི་ཆབ། ཞལ་ཟས། རོལ་མོ་རྣམས་རང་བཞིན་སྟོང་པ། རྣམ་པ་སོ་སོའི་རྣམ་པ་ཅན། བྱེད་ལས་ཟག་པ་མེད་པའི་བདེ་བ་འབྱུང་པར་ཅན་སྐྱེས་བར་ལྷུར། ཨོ་ཨུ་རྩུ་ལྷ་རྩུ། རས། ཨོ་ཤར་ལྷ་རྩུ། ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྐྱབས།

## BLESSING THE OFFERINGS

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANS HANA HUM PHEH  
 OM SVABA VA SHO DA SAR WA DHARMA SAVBA WA SHO DHO HAM  
 TONG PA NYI DU GYUR

From the emptiness, from DROOM arises great offering bowls made of precious jewels with OM inside them. The OM melts into light and becomes infinite and pure divine offerings: Water for drinking, Water for washing, Flowers, Incenses, Lights, Perfume, Foods, and Music.

OM ARGAM AH HUM  
 OM PA DEY AH HUM  
 OM POI PE AH HUM  
 OM DU PE AH HUM  
 OM ALOKEY AH HUM  
 OM GENDEY AH HUM  
 OM NIO DE AH HUM  
 OM SHAPTA AH HUM

ཨོཾ་བརྩེ་ཤ་བ་རི་ཨུ་མྱོ་སོགས་ཀྱིས་མཚོད།

ཨོཾ་བརྩེ་ཤ་བ་རི་ས་ལུ་བྱི་ལྷ་ར་ཨུ་མྱོ་ །ནས། ཤལ་པ་རྩི་རྩོ་དུ་སྤྲུ། ཞེས་མཚོད།།

OM PARNASHAVARI SA PARI WARA ARGAM PADEY  
 POI PE DU PE ALOKEY GENDEY NIODEY SHAPTA PARTI TSA HUM SVAHA

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་མ་ཡི། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟོད།

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་མ་ཡིས།

GYALWA KUNGYI YESHE GYUMA YI  
 From the supreme wisdom of all Enlightened beings,  
 །ཚོ་འཕུལ་རྣམ་པར་འཕུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི།

CHOTRUL NAMPAR TRULWA LEY JUNG WAY  
 Miraculously arises as the divine goddess,

།ལྷ་མོ་གང་གིས་འགོ་བའི་ནད་གདོན་བགེགས།

LHAMO GANGGI DROWAY NEYDON GEG

Who help all beings by pacifying diseases and epidemics,  
 །ཀུན་ནས་ཞི་མཛད་ཁྱོད་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ།།

KUNNEY SHIZAY KYOE LA CHAG TSAL LO

I prostate to Lhamo Ritroe LoGyon ma.

ཐུགས་ཀར་ཉི་མའི་སྤོང་དུ་བའི་ལོག་མཐར།

ཐུགས་ཐོང་གིས་བསྐོར་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

ནད་བདག་འཁོར་བཅས་བསྐྱེགས་པར་གྱུར། བསམས་ལ།

## MANTRA RECITATION

At the heart, there is mantra circle upon the sun disc around the syllable  $\text{འོ}$ . Light radiates from it and burn down all the diseases, negative karmas and obscurations of all sentient beings.

ཨོཾ་ཤི་ཤཱ་ཧི་པ་ར་ཤཱ་འི་ས་འཇཱ་ལ་སྐ་ལྷ་ཡ་སྐ་ལྷ་ལྷ།

OM PI SHA TSI PARNA SHAVARI SARVA ZARA PRA SHA MA NA YA SVAHA

ཞེས་ཅི་འགྲུབ་བརྒྱ།

Recite as many as possible.

ཡིག་བརྒྱས་ལྷག་ཆད་བསྐང།

## HUNDRED SYLLABLES

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA

VAJRASATTVA TVENOPATISHTHA

DRIDHO ME BHAVA

SUTOKHYO ME BHAVA

SUPOKHYO ME BHAVA

ANURAKTO ME BHAVA

SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA

SARVA KARMA SU CHAME

CHITTAM SHRIYAM KURU HUM

HA HA HA HA HO

BHAGAVAN SARVA TATHAGATA

VAJRA MAME MUNCHA

VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA

AH HUM PHAT

མཚོད་བསྟོད་གོང་བཞེན་བྱ།

ཨོཾ་པ་ར་ཤཱ་འི་ས་འཇཱ་ལ་སྐ་ལྷ་ཡ་སྐ་ལྷ་ལྷ། །ནས། འཇཱ་ལ་སྐ་ལྷ་ཡ་སྐ་ལྷ་ལྷ། ཞེས་མཚོད།

OM PARNASHAVARI SA PARI WARA ARGAM PADEY

POI PE DU PE ALOKEY GENDEY NIODEY SHAPTA PARTI TSA HUM SVAHA

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་མ་ཡི། ཞེས་སོགས་ཀྱིས་བསྟོད།

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ་མ་ཡིས།

GYALWA KUNGYI YESHE GYUMA YI

From the supreme wisdom of all Enlightened beings,

།ཚོ་འཕུལ་རྣམ་པར་འཕུལ་བ་ལས་བྱུང་བའི།

CHOTRUL NAMPAR TRULWA LEY JUNG WAY

Miraculously arises as the divine goddess,

།ལྷ་མོ་གང་གིས་འགྲོ་བའི་ནད་གདོན་བགེགས།

LHAMO GANGGI DROWAY NEYDON GEG

Who help all beings by pacifying diseases and epidemics,

ཀུན་ནས་ཞི་མཛད་ཁྱོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

KUNNEY SHIZAY KYOE LA CHAG TSAL LO  
I prostate to Lhamo Ritroe LoGyon ma.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག།

ལོ་མ་ཕྱོན་མ་འགྲུབ་ལྱར་ནས།།

ཞེས་སོགས་བསྐྱེ་བས་མཚམས་སྐྱར་བར་བྱའོ།།

## DEDICATION

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག།

GEWA DHI YI NYUR DU DAG

By these virtues collection,

ལོ་མ་ཕྱོན་མ་འགྲུབ་ལྱར་ནས།།

LOMA GYON MA DRUP GYUR NEY

May I soon attain the state LoGyonma.

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

DROWA CHIG KYANG MA LU PA

All sentient being without any exception.

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DE YI SALA GOY PAR SHOG

May I place them in that state.

ཁྱོད་ལ་བསྟོད་ཅིང་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་མཐུས།།

KHYÖ LA TÖ CHING SOL WA TAP PAY THÜ

By the power of praising and prayers to you,

ཁབདག་སོགས་གང་དུ་གནས་པའི་ས་ཕྱོགས་སུ།།

DAK SOK GANG DU NE PAY SA CHHOK SU

In the place and area where we are residing,

ཁནད་དང་དབུལ་འཕོང་འཕམ་ཚུད་ཞི་བ་དང་།།

NE DANG UL PHONG THAL TSÖ ZHI WA DANG

May the sickness, poverty, and wars be pacified,

ཚེས་དང་བཀྲ་ཤིས་འཕེལ་བར་མཛད་དུ་གསོལ།།

CHHÖ DANG TRA SHI P'HEL WAR DZE DU SOL

And may positivities and auspiciousness increase.

ཞེས་པ་འདི་འང་རྣམ་དཔྱོད་མཚོག་དུ་དགེ་བ་ཚོས་ཇི་སྟོ་གོས་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུན་འཁྱེར་དུ། ལ་བཙུན་པ་དཀོན་མཚོག་བསྐྱར་པའི་སྦྱོན་མེས་བྲིས་པའོ།།

This was written by Venerable Konchok Tenpey Dronmey for supreme virtuous person  
Lodroe Phuntsok's sadhana practice.

-Compiled and translated by ZaChoeje Rinpoche for June 2020 Emaho Retreat.

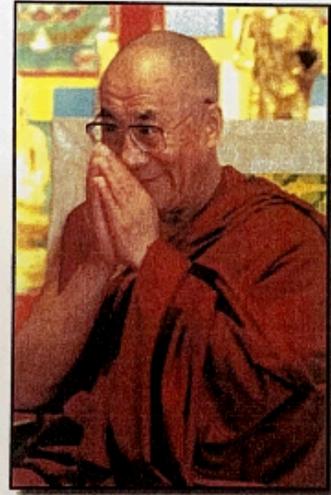
## Long Life Prayer for His Holiness The Fourteenth Dalai Lama

GANG RI RA WAY KOR WAY SHING KHAM DIR  
In this Pure Land surrounded by the snowy mountains

PHEN DANG DEY WA MA LU JUNG WAY NAY  
You are the source of all benefit and  
happiness, without exception.

CHEN RAY ZIG WANG TEN ZING GYA TSO YI  
All powerful Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,

SHAB PA SID THAY BAR DU TEN GYUR CHIG  
May you remain until samsara ends.



## Long Life Prayer for ZaChoeje Rinpoche

Hail to the three-fold infallible objects of refuge,  
And the assemblage of deities of longevity,  
Who if relied upon, fulfill all our wishes,  
And shower forth goodness and well being in  
Samsara and beyond.

I pray to the glorious and unequaled Master,  
Who is unrivaled in disseminating the sublime  
Buddha's teachings, According to the  
tradition of Lama Tsongkhapa,  
The supreme holder of the immaculate Dharma  
of the Buddha.

Perfectly trained in listening, contemplating and meditating,  
Upon the tradition of Lama Tsongkhapa,  
You are skilled in delivering countless  
beings to ultimate liberation,  
May you, O benefactor of all beings and the Dharma, live long!

Being wise, devoted and benevolent,  
You are endowed with the qualities of a noble being,  
Enriched with the Dharma, you possess the  
marks of a perfect teacher.  
May you live long for the glory of the Dharma.

Through kindness of ocean-like infinite fields of refuge,  
The power of the primordial pure and profound suchness,  
And unwavering faith and unchanging reverence,  
May all my sincere wishes and prayers be eventually fulfilled.

