

ཟས་མཚོད།

MEAL BLESSING

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

NAM DAD KHA YING RAB JAM SEM KYI YUL

From the pure and boundless space within my mind

བཤམ་སྐྱལ་མཚོད་པ་སླ་མེད་རྣམ་མཁའའི་སྒྲིན།

SHAM TRUL CHHO PA LA MED NAM KHI TRIN

I offer the manifestations of abundant precious offerings

ཀུན་བཟང་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སུ་རོ་གཅིག་པ།

KUN ZANG BON NYID YING SU RO CHIG PA

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

སྐྱེ་ཆེན་ཚོགས་ཆེན་བསམ་ཡས་ཇོགས་འཁྱར་ཅིག།

GYA CHHEN TSOG CHHEN SAM YE DZOG GYUR CHIG

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

ཡེ་ཤེས་དབལ་མོར་མཚོད་འབུལ།

MEAL BLESSING OF YESHE WALMO

མ་མཚོག་སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ་དྲེནུ་ནག་མ།

MA CHHOG SID PE GYAL MO DRE NAG MA
The great mother Sidpe Gyalmo rides a black mule

དགྲིལ་འཁོར་ཕྱི་ནང་ཡོངས་ཀྱི་མངའ་བདག་མོ།

KYIL KHOR CHI NANG YONG KYI NGA DAG MO
Protector of the internal and external worlds

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན།

CHHOG THUN NGO DUB TSOL WE DAG NYI CHEN
Provider of supreme blessings and protections

བར་ཚོད་དགྲ་བགལ་ས་སྒྲོལ་བའི་མཐུ་མོ་ཆེ།

BAR CHHOD DRA GEK DROL WE THU MO CHHE
Embodiment of miraculous power to dispel afflictive obstacles

ཡེ་ཤེས་དབལ་མོའི་ཞལ་དུ་མཚོད་པ་འབུལ།

YE SHE WAL MOE ZHAL DU CHHOD PA BUL
I offer to you great Yeshe Walmo.

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་འབུལ།

MEAL BLESSING OF THE THREE JEWELS

སྟོན་པ་སྣ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

TON PA LA MED SANG GYE RIN PO CHHE

The unsurpassable precious Buddha who shows us the path

སྐྱབས་པ་སྣ་མེད་བཀའ་རྒྱུད་རིན་པོ་ཆེ།

KYOB PA LA MED KA GYUD RIN PO CHHE

The unsurpassable teachings that save all sentient beings

འདྲེན་པ་སྣ་མེད་སེམས་པ་རིན་པོ་ཆེ།

DREN PA LA MED SEM PA RIN PO CHHE

The unsurpassable compassionate beings who guide the Way

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

KYAB NE KON CHHOG SUM LA CHHO PA BUL

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

© Olmo Ling, Tempa Dukte Lama