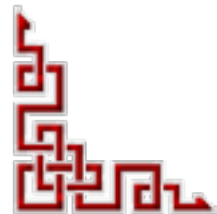




# Bokar Mahamudra Seminar Recitations





While such compassion is active and immediate,  
In the moment of compassion, its essential emptiness is nakedly  
clear.

This conjunction is the undeviating supreme path.  
Inseparable from it, may I meditate day and night.

From the power of meditation come eyes and actual knowledge,  
Sentient beings are ripened and domains of enlightenment refined.  
Aspirations for the realization of all aspects of buddhahood are  
fulfilled.

May I complete these three—fulfilment, ripening and  
refinement—and become buddha.

By the compassion of the buddhas and bodhisattvas of the ten  
directions

And the power of whatever pure virtue there may be,  
May my wishes and those of all beings  
Be fulfilled as we ask in this way.

*Aspirations for Mahamudra, the definite point of the teachings, was composed by Lord Rangjung Dorje,  
Karmapa III. This translation was made by Ken McLeod with reference to earlier translations by Denis  
Eysseric and the Nalanda Translation Committee.*

## Prayers for Bokar Mahamudra

### Seminar

### Refuge and Bodhichitta

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

**sang gye chö dang tsok kyi chok nam la**

Until enlightenment, I go for refuge

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ། །

**jang chup bar du dak ni kyap su chi**

In the Buddha, the Dharma, and the supreme Sangha.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

**dak gi jin sok gyi pe sö nam kyi**

By the merit of generosity and other virtues,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

**dro la pen chir sang gye drup par shok**

May I attain buddhahood for the benefit of beings.

ལན་གསུམ།

*Repeat three times.*

## The Four Immeasurables

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

**sem chen tam che de wa dang de we gyu dang den par gyur chik**  
May all sentient beings have happiness and the causes of happiness.

སྤྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

**duk ngal dang duk ngal gyi gyu dang dral war gyur chik**  
May we be free of suffering and the causes of suffering.

སྤྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

**duk ngal me pe de wa dam pa dang mi dral war gyur chik**  
May we never be separated from true happiness which is free from suffering.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བར་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་

**nye ring chak dang nyi dang dral war tang nyom chen po la**  
May we abide in great equanimity, free from the partiality

གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

**ne par gyur chik**  
of attachment and aversion.

## Seven Branch Practice

བྲུག་འཇོལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །

**chak tsel wa dang chö ching shak pa dang**  
I dedicate to enlightenment whatever

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

**je su yi rang küi zhing söl wa yi**  
Slight merit I have gathered from prostrating,

When one looks again and again at the mind which cannot be looked at,

And sees vividly for what it is, the meaning of not seeing, Doubts about the meaning of “is” and “is not” are resolved. Without confusion, may my own face know itself.

Looking at objects, there is no object, one sees mind. Looking at mind, there is no mind, it is empty of nature. Looking at both of these, dualistic clinging subsides on its own. May I realize sheer clarity, the way mind is.

Free from mental constructions, it is called mahamudra. Free from extremes, it is called madhyamika. Everything complete here, it is also called maha ati. May I attain the confidence that, in understanding one, all are realized.

The great bliss of non-attachment is continuous. Sheer clarity without fixations is free of obscurations. Passing beyond intellect, non-thought is naturally present. May these experiences continually arise without effort.

Attachment to good and fixation on experience subside on their own. Confusion and evil concepts are cleared away in the realm of ultimate nature.

In the ordinary mind, there is no rejection or acceptance, no separation or attainment. May I realize the truth of pure being, complete simplicity.

While the nature of beings has always been full enlightenment, Not realizing this, they wander in endless samsara. For the boundless suffering of sentient beings May overwhelming compassion be born in my being.

It doesn't exist; even buddhas do not see it.  
It doesn't not exist; it is the origin of samsara and nirvana.  
No contradiction; conjunction, the middle way.  
May I realize the pure being of mind, free of extremes.

If one says "it is this," nothing has been posited.  
If one says "it is not this," nothing has been denied.  
Unconditioned pure being transcends intellect.  
May I gain conviction in the ultimate position.

Not realizing it, one circles in the ocean of samsara.  
Realizing it, Buddha isn't anywhere else.  
"It is everything." "It isn't anything." None of this.  
Pure being, the basis of everything, may I see any  
misunderstanding here.

Since appearance is mind and emptiness is mind,  
Since realization is mind and delusion is mind,  
Since arising is mind and cessation is mind,  
May all assumptions about mind be eliminated.

Unpolluted by meditation with intellectual efforts,  
Undisturbed by the winds of everyday affairs,  
Not manipulating, knowing how to let what is true be itself,  
May I become skilled in this practice of mind and maintain it.

The waves of subtle and coarse thoughts calm down in their  
own ground.  
Motionless, the river of mind abides naturally.  
Free from the contaminations of dullness and torpor,  
May I establish the still ocean of shamata.

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །  
**ge wa chung ze dak gi chi sak pa**  
And offering, confessing, and rejoicing,

ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྐྱོལ། །  
**tam che dak gi jang chup chir ngo o**  
Requesting, and from making supplications.

### Mandala Offering

ས་གཞི་སྒོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །  
**sa zhi pö chü juk shing me tok tram**  
The earth, perfumed with scented water, strewn with flowers,

རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། །  
**ri rap ling zhi nyi de gyen pa di**  
Graced with Mount Meru, the four lands, the sun and moon,

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས། །  
**sang gye zhing du mik te pül wa yi**  
I visualize to be a buddha realm and offer

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོར་བར་ཤོག །  
**dro kün nam dak zhing la chö par shok**  
So that all beings enjoy a perfectly pure realm.

## Prayer to Turn the Wheel of Dharma

སེམ་ཅན་ཕན་རྒྱུ་མཉམ་གྱི་བསམ་པ་དང་། །

**sem chen nam kyi sam pa dang**

Please turn the wheel of dharma of

ལྷོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བུར། །

**lo yi je drak ji ta war**

The Great, Foundation, and common vehicles

ཆེ་ཆུང་སྤུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི། །

**che chung tun mong tek pa yi**

According to the specific aims

ཚོས་གྱི་ལོ་ལོ་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

**chö kyi khor lo kor du sol**

And intellects of sentient beings.

The significance of the ground is the two truths,  
free from the extremes of eternalism and nihilism.

The excellent path, the two accumulations,  
free from the extremes of assumption and denial.

The result obtained is the two benefits,  
free from the extremes of existence and peace.

May I meet the dharma which is free from error.

The ground of refinement is mind itself, indivisible luminosity  
and emptiness.

The refining, the great vajra composure of mahamudra.

What is to be refined, the incidental stains of confusion.

The result of refining, the unstained dharmakaya, may I realize it.

Confidence in outlook is cutting assumptions about the ground.

The key to meditation is maintaining that without distraction.

The supreme activity is to exercise the sense of meditation in  
everything.

May I have confidence in outlook, meditation and activity.

All dharmas are projections of the mind.

As for mind, there is no mind; mind's nature is empty.

Empty and immediate, mind appears as everything.

Investigating it well, may I settle the basic points.

Appearances, which never existed in themselves, have been  
confused as objects.

Awareness itself, because of ignorance, has been confused as a self.

Through the power of dualistic fixation I wander in the realm of  
existence.

May ignorance and confusion be completely resolved.

## Aspirations for Mahamudra

NAMO GURU

Gurus and yidams, deities of the mandala,  
Buddhas of the three times and ten directions and your children,  
Consider me with kindness,  
Grant your blessing that all my wishes be realized.

Sprung from the snow-mountain of the pure actions and  
intentions,  
Mine and those of all sentient beings without limit,  
May the river of virtue undefiled by the three spheres  
Flow into the ocean of the four bodies of buddha.

As long as I have not realized this,  
Through all my life times, birth after birth,  
May not even the words for defilement and suffering be heard,  
And may I enjoy the prosperity of oceans of happiness and virtue.

Having obtained this excellent free and well-favored life  
Along with faith, energy and intelligence,  
Having attended a worthy master and received the pith of the  
sacred instructions,  
May I practice the sacred dharma properly in all my lives  
without interruption.

The study of scriptures frees one from the veil of ignorance.  
The contemplation of oral instructions overcomes the darkness  
of doubt.  
Light born of meditation illuminates the way things are.  
May the radiance of the three wisdoms increase.

## Vajradhara Lineage Prayer

དོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏེ་ལོ་ནུ་རོ་དང་། །

**dor je chang chen te lo na ro dang**  
Great **Vajradhara**, **Telo**, **Naro**, **Marpa**, Milarepa,

མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་གླམ་པོ་པ། །

**mar pa mi la chö je gam po pa**  
The **Dharma** Lord **Gampopa**, knower **of** three times **Karmapa**,

དུ་སུ་གསུམ་གཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ། །

**dü sum she ja kün khyen kar ma pa**  
And **lineage** holders **of** the elder **four** and younger eight—

ཆེ་བའི་ཚུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པར་འཛིན་རྣམས་དང་། །

**che zhi chung gye gyü par dzin nam dang**  
The **Drikung**, **Taklung**, **Tsalpa**, glorious **Drukpa** and the rest—

འབྲི་སྟག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། །

**dri tak tsel sum pel den druk pa sok**  
**Protectors** of all **beings**, the **unequaled** **Dakpo Kagyu**

ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི། །

**zap lam chak gya che la nga nye pe**  
Who **have** gained mastery **of** the **profound** path, mahamudra:

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ། །

**nyam me dro gön dak po ka gyü la**  
O **Kagyu** gurus, **heed** my prayer; your **lineage** I uphold,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱད་སྤྱོད་མ་རྣམས། །

söl wa dep so ka gyü la ma nam

Please **ble**ss me so I **may** adopt your **ways** of liberation.

བརྒྱད་པར་འཛིན་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

gyü par dzin no nam tar jin gyi lop

ཞེན་ལོག་སྦྱོམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །

zhen lok gom gyi kang par sung pa zhin

Just **as** revulsion's **taught** to be the **legs** of meditation,

ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང། །

ze nor kün la chak zhen me pa dang

This **meditator** **does** not cling to **any** food or wealth

ཚེ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཚད་པའི་སྦྱོམ་ཚེན་ལ། །

tse di dö tak chö pe gom chen la

And **se**vers all the **ties** that bind me **to** this present life.

རྗེད་བཀའ་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

nye kur zhen pa me par jin gyi lop

Please **ble**ss me to be **un**attached to **honor** or to gain.

མོས་གུས་སྦྱོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །

mö gü gom gyi go wor sung pa zhin

Just **as** devotion's **taught** to be the **head** of meditation:

མན་ངག་གཏེར་སྦྱོ་འབྱེད་པའི་སྤྱོད་མ་ལ། །

men ngak ter go je pe la ma la

Continually this **meditator** **sup**plicates the guru,

བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ། །

jang chub sem ni rin po che

Bodhichitta is precious.

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག །

ma kye pa nam kye gyur chik

May it arise in whom it has not arisen.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང། །

kye pa nyam pa me pa dang

Once arisen, may it not diminish

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong ne gong du pel war shok

But ever grow and flourish.



འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་དང་། །

jam pel pa wo ji tar kyen pa dang

The hero Manjushri knows the true nature.

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

kun tu zang po de yang de zhin te

Samantabhadra knows just the same.

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་། །

de dak kun gyi je su dak lop ching

Emulating them and the other bodhisattvas,

དགེ་བ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

ge wa de dak tam che rap tu ngo

I dedicate this virtue in the same perfect way.

སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

sang gye ku sum nye pe jin lap dang

By the blessings of the buddhas' attainment of the three kāyas,

ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། །

chö nyi mi gyur den pe jin lab dang

By the blessings of the truth of the unchanging dharmatā,

དགེ་འདུན་མི་སྐྱེད་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་གྱིས། །

ge dun mi che dun pe jin lap kyi

By the blessings of the unwavering aspirations of the Sangha,

ཇི་ལྟར་སློན་ལམ་བཏབ་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ji tar mon lam tap zhin drup par shok

May these aspirations be fulfilled just as intended.

རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སློམ་ཚེན་ལ། །

gyün du söl wa dep pe gom chen la

Who opens up the doorway to the trove of pith instructions.

བཙོས་མིན་མོས་གྲུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

chö min mö gü kye war jin gyi lop

Please bless me so that uncontrived devotion may well forth.

ཡིངས་མེད་སློམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །

yeng me gom gyi ngö zhir sung pa zhin

As non-distraction's taught to be the core of meditation,

གང་གར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། །

gang shar tok pe ngo wo so ma de

This meditator just remains, not altering at all

མ་བཙོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སློམ་ཚེན་ལ། །

ma chö de kar jok pe gom chen la

The fresh and pristine essence of whatever thought occurs.

བསློམ་བྱ་བློ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

gom ja lo dang drel war jin gyi lop

Please bless me to be free from thinking there's a "meditation."

རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐུར་གསུངས་པ་བཞིན། །

nam tok ngo wo chö kur sung pa zhin

Just as it's taught, the essence of all thought is dharmakaya,

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །

chi yang ma yin chir yang char wa la

Not anything at all and yet arising in all ways,

མ་འགགས་རོལ་པར་འཆར་བའི་སྐྱོམ་ཆེན་ལ། །

ma gak röl par char we gom chen la

Appearing for this meditator as unceasing play.

ལམོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་ས། །

khor de yer me tok par jin gyi lop

Bless me to know samsara and nirvana are not two.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤྲོ་མ་དང་། །

kye wa kün tu yang dak la ma dang

In all my future lives, may I never be apart

འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

drel me chö kyi pel la long chö ching

From the authentic gurus and embrace the dharma's glory.

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས། །

sa dang lam gyi yön ten rap dzok ne

May I perfect the qualities of all the paths and levels,

དོ་རྗེ་འཆར་གི་གོ་འཕང་སྐྱུར་ཐོབ་ཤོག །

dor je chang gi go pang nyur top shok

And may I swiftly realize the state of Vajradhara.

ཅེས་པའང་བན་སྐར་བ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པའོ།།

Composed by Jampel Zangpo of Bengar.

## Dedication Prayers

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།།

ge wa di yi nyur du dak

By this virtue, may I quickly

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

chak gya chen po drup gyur ne

Realize mahamudra

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro wa chik kyang ma lu pa

And bring every sentient being,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

de yi sa la gö par shok

Without exception, to that state.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

sö nam di yi tam che zik pa nyi

By this merit may I attain omniscience.

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས། །

top ne nye pe dra nam pam je ne

May the enemy, wrong action, be overcome.

སྐྱེ་ཞ་ན་འཆིའི་བྱ་རྒྱུ་ལས་འཁྲུགས་པ་ཡི། །

kye ga na chi ba lap truk pa yi

From the stormy waves of birth, old age, sickness, and death,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །

si pe tso le dro wa dröl war shok

May I quickly free all beings from the ocean of samsara.