



PRACTICE GUIDELINES for the *Three Visions*

Topic 1: Taking Refuge

1. Generate the right motivation (2 minutes)

Begin by reflecting for a few moments on the reasons for engaging in this practice: the wish to train one’s mind in order free oneself from suffering and its causes, and to become a buddha for the sake of all beings by eradicating all mental obscurations and developing all the qualities that will enable one to guide beings to true freedom.

2. Calm Abiding Meditation (min. 5 minutes)

Then allow the mind to settle for a few minutes. Recollect the instructions for calm abiding meditation and place the mind on the appropriate meditation object (such as the sensation of the breath, the blue flower or a buddha image).

3. MAIN PRACTICE: Taking Refuge (min. 10 minutes)

*Briefly reflect on the causes of taking refuge (**fear** of the suffering of samsara, **faith** in the Three Jewels, and **compassion** for all beings), on the qualities of the objects of refuge and on the manner of taking refuge, as explained in the Three Visions. Then proceed with the practice as follows.*

། བདག་དང་འགྲོ་བ་ཁམས་གསུམ་ནམ་མཁའ་ཡི། །མཐའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །
དུས་འདི་ནས་ནི་བྱང་ལྷབ་མ་ཐོབ་བར། །སློབ་པ་བཅུ་དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་ཐམས་ཅད་གྱི། །
སྐྱེ་གསུང་བླུགས་དང་ཡོན་ཏན་མིན་ལས་རྣམས། །གཅིག་ཏུ་བསྐྱེས་པ་སངས་རྒྱུ་ཀྱན་གྱི་དོས། །
ཚོས་སྤང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་འབྲུང་བའི་གནས། །འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ཀྱན་གྱི་མངའ་བདག་ཚེ། །

dag dang drowa kham sum nam kha yi | tha dang nyam pé sem chen ma lü pa |
dü di né ni jang chup ma thop bar | chok chu dü sum déshek tham ché kyi |
ku sung tuk thang yön ten trin lé nam | chik tu dü pa sang gyé kün gyi ngö |
chö pung gyé tri zhi tong jung wé né | phag pé gendün kün gyi nga dak ché |

From now until awakening is attained, I and all beings of the three realms throughout
endless space,
take refuge in the holy guru, the combined essence of the body, speech, mind, qualities and
activities of all the Sugatas of the ten directions and three times,
the embodiment of all Buddhas, source of the eighty-four thousand teachings of Dharma,
master of all noble Sanghas.

(Recite this prayer once.)

(Recite as the main refuge prayer as many times as possible, at least twenty-one times:)

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བརྒྱད་ལྷ་མའི་ཚོགས་རྣམས་ལ། །སློབ་གསུམ་གྲུས་བ་ཚེན་པོས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 སྤངས་ཉོགས་མཐར་ཕྱིན་སྟོན་བ་སངས་རྒྱས་ལ། །སློབ་གསུམ་གྲུས་བ་ཚེན་པོས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 ལུང་ཉོགས་བདག་ཉིད་བརྟན་བ་དམ་ཚོས་ལ། །སློབ་གསུམ་གྲུས་བ་ཚེན་པོས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 རྒྱལ་སྐས་བརྟན་འཛིན་འབགས་པའི་དགོ་འདུན་ལ། །སློབ་གསུམ་གྲུས་བ་ཚེན་པོས་སྐྱབས་སུ་མཆི། ། །ཞེས་ལན་མང་དུ་བརྗོད།
 palden tsa gyü la mé tsok nam la | go sum gü pa chen pö kyap su chi |
 pang tok thar chin tön pa sang gyé la | go sum gü pa chen pö kyap su chi |
 lung tok dak nyi ten pa tham chö la | go sum gü pa chen pö kyap su chi |
 gyal sé ten dzin phag pé gendün la | go sum gü pa chen pö kyap su chi |

With great devotion of body, speech and mind, we take refuge in the glorious root guru and the gurus of the lineage.

With great devotion of body, speech and mind, we take refuge in the Buddha, the awakened teacher, perfect in realization and freedom from obscuration.

With great devotion of body, speech and mind, we take refuge in the true Dharma, the essence of the transmitted teachings and the realizations.

With great devotion of body, speech and mind, we take refuge in the noble Sangha, the Bodhisattvas who uphold the holy Dharma.

(Them recite the supplication prayer three times:)

རྒྱ་མ་ཚལ་དང་དཀོན་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །རྣམ་པ་གསུམ་ལ་བྱལ་འཚལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
 བྱིད་གྱིས་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་བྱིན་གྱིས་བརྟན་ཏུ་གསོལ། །
 བདག་ལྷོ་ཚོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །དམ་ཚོས་ལམ་དུ་ལོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 ལམ་གྱི་འཁྲལ་བ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །འཁྲལ་སྤང་དབྱིངས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 ཚོས་མིན་རྣམ་ཉོག་འགགས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་གཉིས་འགྲོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །སྐྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །ཞེས་ལན་གསུམ་ལ་
 སོགས་བ་གསོལ་བ་བཏབ་པ།
 la ma chok dang kön chok rinpoché | nam pa sum la chak tsel kyap su chi |
 khyé kyî dag thang sem chen tam ché kyî | lü ngak yi sum jin gyi lap tu söl |
 dag lo chö su drowar jin gyi lop | tham chö lam du long par jin gyi lop |
 lam gyi trül pa zhiwar jin gyi lop | trül nang ying su charwar jin gyi lop |
 chö min nam tok gag par jin gyi lop | cham thang nying jé kyéwar jin gyi lop |
 chang chub sem nyi jong war jin gyi lop | nyur thu sangyé thob par jin gyi lop |

We pay homage and take refuge in the supreme Guru and Three Precious Jewels.
Please bless my body, speech and mind, and those of all beings.
Grant your blessings, so that our minds may turn towards the Dharma.
Grant your blessings, so that our practice may become true Dharma.
Grant your blessings, so that the errors on the path may be remedied.
Grant your blessings, for all perception rooted in confusion to dawn as awakened awareness.
Grant your blessings, for all thoughts that go against the Dharma to cease.
Grant your blessings, so that our hearts be filled with loving-kindness and compassion.
Grant your blessings, so that we may perfect the training in the two bodhicittas.
Grant your blessings, so that we may swiftly attain buddhahood.

Silent Meditation

After the refuge and beseeching prayers, meditate silently as follows. With a mind filled with trust and admiration think of the Three Jewels:

In their profound wisdom the Awakened Ones perfectly understand our condition.
In their limitless compassion they deeply care for us.
They look after us with their enlightened activities.
They protect and bless us with their ability and power, leading us skillfully along the path to liberation.

Then train in keeping your mind undistracted in a state of trust in and pure admiration for the Three Jewels. If any unrelated thoughts arise during this silent meditation, mentally recite the above lines again to bring up genuine trust and devotion, and again try to keep your mind in that state. Repeat this process two or three times during each session.

4. Generating Bodhicitta

(Recite three times.)

། མར་གྱུར་འགྲོ་བ་ནམ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གོ་འཕང་
རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་ཟབ་མའི་ལམ་ཉམས་སུ་སྐྱབ་བར་བཀྱིའོ། །ཞེས་ལན་གསུམ་བརྗོད།

mar gyur drowa nam khé tha thang nyam pé sem chen tham ché kyi dön du dzog pé sangyé kyi
khopang rinpoché thob par ja | de'i ché du zabmö lam nyam su langwar gyi'o |

For the sake of all countless mother sentient beings throughout endless space,
I will achieve the precious state of perfect buddhahood.
For this purpose I practice this profound path.

5. Dedication of Merits

༄ དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ། །
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་སྤང་བའི། །དམ་བ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག། །
 ge wa di yi kye bo kün | sö nam ye shé tshog sag te |
 sö nam ye shé lé jung bé | tham pa nyi ni thob par sho |

Through this virtue may all beings gather the accumulations of merit and wisdom;
 May they attain the two sublime buddha bodies, which arise from merit and wisdom.

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་བ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ལམ་གྲུས་ནས། །
 སྐྱེ་བ་ལ་འཚེའི་བ་སྤོང་འཁྲུགས་བ་ཡིས། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོག། །
 sö nam di yi tham che zig pa nyi | thob ne nye pe dra nam pham je ne |
 kye ga na chi ba long thrug pa yi | si pe tsho le dro wa drol war shog |

By this merit may I attain omniscience.
 Defeating the foe, the afflictions, may I liberate beings from the ocean of existence,
 Disturbed by the waves of birth, old age, sickness and death.

འཇམ་དཔལ་དཔལ་ལོ་ས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་བ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །
 དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་བདག་སློབ་ཅིང་། །དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྲོ། །
 jam pal pa wö ji tar kyen pa dang | kün tu zang po de yang de zhing te |
 de dag kün gyi je su da lob ching | ge wa di dag tham che rab tu ngo |

Just like the heroic Mañjuśri knows how to transfer merit, and like Samantabhadra too,
 May I follow them in the ways they have trained and completely dedicate all these virtues.

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །བསྲོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱབས་བ་དེས། །
 བདག་གི་དགེ་བའི་ཚ་བ་འདི་ཀུན་གྲང་། །བཟང་པོ་སློང་བྱིར་རབ་ཏུ་བསྲོ་བར་བགྱི། །
 thü sum shek pé gyalwa tham ché kyi | ngo wa gang la chok tu ngak pa dé |
 dak gi gewé tsa wa di kün kyang | zang po chö chir rab tu ngo war gyi |

With this dedication, praised as supreme by all the victorious ones of the three times,
 I too dedicate all these roots of virtue, for the accomplishment of excellent conduct.