

Tse Wang Jarima Long Life Mantra

བསོ་བྱི་ཨ་དཀར་མུ་ལ་ཉིང་ནམ་འོད་འདུ་མུ་ཡེ་ཚེ་ནི་ངོ།

SO DRUM AH KAR MU LA TING NAM Ö DU MU YÉ TSÉ NI DZA

སྐབས་སུ་འཇམ་བཟོན་ནི། {Melody}

བསྟེ་ནི་མི་འགྲུར་བོན་གྱི་དབྱིངས། ལྷུང་ནི་ལྷ་ཡི་གཞལ་ཡས་ཁང་།

so ni mi gyur böng gyi ying drum ni lha yi zhal yé khang

ཨ་དཀར་སྐྱེ་མེད་ཡེ་ཤེས་ངང་། ལུ་ལ་རིག་འཇོན་ས་བོན་ཏེ།

a kar kyé mé yé shé nang mu la rikdzin sa böng té

ཏིང་ནས་རང་འབྱུང་བདུད་རྩི་ཅུ། འོད་དུ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྱད།

ting nam rang jung dü tsi chu ö du tsé yi ngö drup dü

ལུ་ཡེ་ལྷ་དང་གཡང་གི་འཇམ་། ཚེ་ནི་མི་ཡི་སྤྱིང་པོ་ལ།

mu yé cha dang yang gi dzap tsé ni mi yi nying po la

ཇི་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས། ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་གནས་ནས་འདྲེན།

dza ni ö zer chak kyu yi tsé yi ngö drup né né dren

གནས་འདིར་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྤྱོད།

né dir tsé yi ngö drup tsöl

{At this point, you can take a break and then return.}

(From time to time, recite the praise of the mantra.)

SO is the unchanging space of phenomena,

DRUM is the unequaled palace of the deities,

AH KAR is the nature of birth-less wisdom,

MU LA is the seed syllable of the rikdzin,

TING NAM is the self-arisen water of nectar,

Ö DU is the collection of all of the attainments of longevity,

MU YÉ is the magical sound of luck and prosperity,

TSE NI is the essence of a human being

DZA is the iron hook of light

Having brought the attainments of longevity to this very place, bestow the attainments of longevity right here and now!