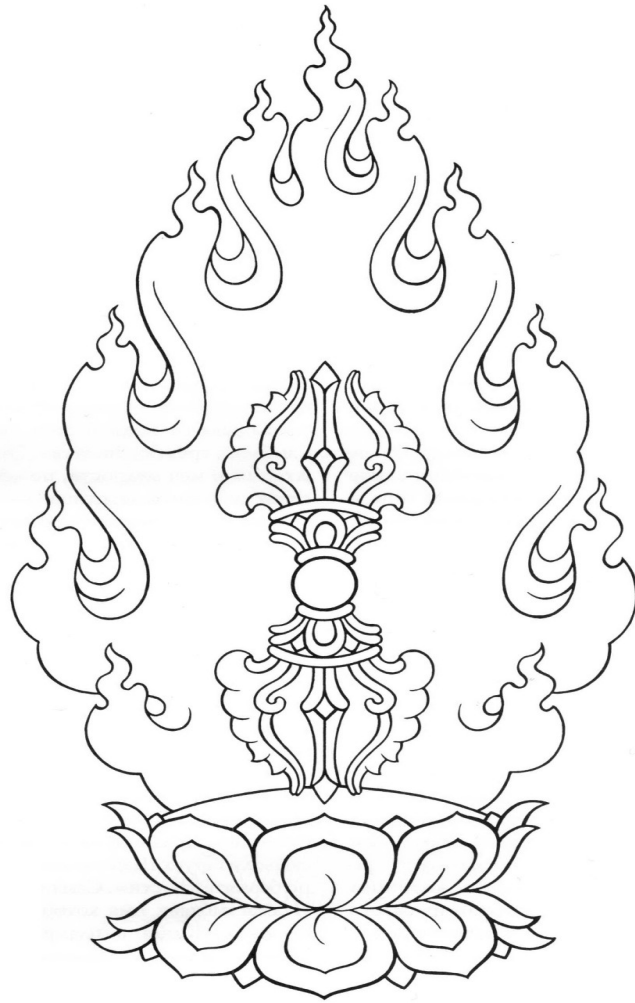


**Jigdral Yeshe**  
**Ritual of the Longevity Practice of Throma Nagmo**  
**Treasure of immortality**



མཁའ་འཕགས་ཐོག་མའི་མཁའ་མཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོ་སྐྱབ་པའི་ཚོགས་འཛིན་མེད་འབྱུང་གཏོར་ཞེས་ཐ་བ་བཞུགས་སོ།

Longevity practice ritual based on the dakini Throma Nagmo  
Treasure-source of immortality

།ཨོྃ་སྤྱི། མཁའ་འཕགས་ཐོག་མའི་མཁའ་མཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས།

Om swasti! Since you wish to attain vajra life on the basis of the dakini Throma Nagmo, (do the following):

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་མཁའ་མཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས།  
ཡིག་རྩི་དང་ལྷུང་ས་མཚན་པ་ལས་འདྲ་བའི་ཐོབ་འབྲོས།

RANG NYI THRO MAR SAL WEI THUG KEI YESHE SEMPA KUN TU ZANGMOI THUG U NYI DEI  
GAU KHAJOR GYI TE WAR HUM YIG NRI DANG A TSHEN PA LE YO ZER THRO

I myself manifest as an angry Mother. In the heart (is) the jnanasatva - Samantabhadri. In the middle of her heart, in the center of the sun and moon amulet-gau folded together, is the syllable Hum, marked by the syllables A and Nri. Rays of light are emitted from there.

འཁོར་འདས་ཀྱི་དྲུང་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས།  
།ལུས་ཀྱི་ནང་གང་དུས་མ་ཡིན་པའི་འཛིན་ཞི། རིག་འཛིན་ཚེད་དོས་གྲུབ་ཐོབ།

KHOR DE KYI DANG CHU THAM CHE DU TSII NAM PAR KUG  
LU KYI NANG GANG DU MA YIN PEI CHI WA ZHI  
RIG DZIN TSHEI NGO DRUB THOB

(This light) captures nectar - all the radiant essence of cyclic existence and nirvana. The insides of the body are (completely) filled and untimely death is pacified. The real achievements of the holder of life-longevity are acquired.

དྲུང་མཚན་ལ་བརྟེན་ནས་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས།  
DANG MA HUM LA DU PE DORJEI SOG DRUB PAR

By the power of the gathering radiance in the syllable Hum, the vajra life force is obtained.

Imagine this and further:

ཨོྃ་བཟླ་གྱི་རྩི་ཀ་ལི་བོ་རྩི་ཀི་ས་བཟླ་ཨ་ཡུར་རྩི་ཀ་མ་རྩི་ཀ་སྤྱི་ཀ་ལ་ཨོྃ་ལྷུང་།  
om vajra krodhi kali bañ ha ri ni sa vajra ayur jñāna mahā punye siddhi phala hūm āḥ

ཞེས་བསྐྱེད་འཛིན་འགྲུག་བསྐྱེད། །རྩི་ཀ་བཟླ་བ། །དེ་ནི་བདག་དོན་སྤོངས་མེད་རྩི་ཀ་ལྷུང་གི་རྩི་ཀ་ལྷུང་ལོ། ཅེ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པས་ཚེད་བར་ཆད་ཞི་ཞིང་རྩི་ཀ་ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ།

Repeat and urge to take over life. Do this for a long time. This is done for its own benefit and is a daily yoga without reasoning. By exercising it with one-pointedness, you will pacify the obstacles of life and take over the vajra life.

།ཡང་བདག་གཞན་ཐུན་མོང་གི་དོན་དུ་མཁའ་མཚོ་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱེད་ན། ཐོག་མའི་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པས། ལྷུང་ལ་ཡུམ་གྱི་བྱུང་སེམས། ཅོང་ཞི།  
བྲག་ལྷུང་། ལྷུང་ལྷུང་། འབྲས་བུ་གསུམ། དབང་པོ་ལག་པ། ཅེ་བཟླ། སྤིང་པོ་ལྷུང་། འཛིན་མཚན། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ།  
ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ། ལྷུང་གི་འགྲུག་པར་གྱུར་པོ།  
བཟུངས་བཟུངས། ཐོན་ལས་ཀྱི་འགྲུང་བསྐྱེད་ལ། བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་བདག་མཁའ་མཚོ་གྱི་ཐུགས་ཀར་ཚོ་སྐྱབ་པར་འདོད་པའི་ཞུལ་གསུམ་གྲགས།

Also, if you practice, relying on the mandala, which is in front of you for the usual good of yourself and others, then first you should prepare the foundation of life (by doing the following): mix (and grind up to a fine powder) the substance of the

teacher in union, calcite, bitumen<sup>1</sup>, saxifraga sp., three fruits<sup>2</sup>, orchis, five roots<sup>3</sup>, five essential (essences)<sup>4</sup>, Ural licorice, white acorus calamus. Mix it all with half of the white grains. make pills by mixing with the purest lake water, rainwater, milk and butter from cow's milk. Place inside the skull cup (with the appropriate markings). Cover with red silk and place the mandala in the middle. Before that, establish the torma of longevity along with the collection of the tskhog offering of drink and food for life. As in the chapter of recitation in the text of the fulfillment of activity, imagine as shown above, the foundation of life in the heart in front of you.

རང་གི་ཐུགས་སྲོག་ལས་སྐྱབས་ཀྱི་འོད་ཟེར་མཚོན་པའི་ཚུལ་དུ་འཕྲོས།  
 མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཞུགས། ཐུགས་རྒྱུད་བསྐྱེད།  
 དེ་ལས་འོད་ཟེར་མཁའ་ཁྲབ་ཏུ་འབར་བའི་ཚེ་ལས་རྗེ་རྗེའི་ཕོ་ཉ་མའི་ཚོགས་དཔག་ཏུ་མིང་པ་འཕྲོས།

RANG GI THUG SOG LE NGAG KYI OZER CHO PEI TSHUL DU THRO  
 DUN KYE KYI THUG KAR ZHUG  
 THUG GYU KUL  
 DE LE O ZER KHA KHYAB TO BAR WEI TSE LE DORJEI PHO NYA MOI TSHOG PAG TU ME PA

THRO

From the life force in my heart, the rays of light from the mantra radiate, possessing the nature of offerings. They immerse themselves in the heart born before me (deity) and induce the mental continuum (to fulfill obligations). Rays of light from there flare up, covering the entire heavenly space. From the blazing peak emerges an unlimited collection of vajra servants.

རང་གི་སྒྲ་ཚོ་ཆད་ཉམས་ཡར་བ་དང་།  
 འཁོར་འདས་ཀྱི་དྲངས་བཅུད་འཆི་མེད་ཚེའི་བདུད་ཚིག་སྐྱུན་བྲངས།  
 རང་དང་སྐྱབས་རྗེས་ལ་ཐིམ་པས་རྗེ་རྗེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ།

RANG GI LA TSHE CHE NYAM YAR WA DANG  
 KHOR DE KYI DANG CU CHI ME TSHEI DU TSIR CEN DRANG  
 RANG DANG DRUB DZE LA THIM PE DORGE TSHEI NGO DRUB THOB PA

Damage and obstacles to my life and vitality are destroyed. The radiant essence of cyclic existence and nirvana is invoked in the form of nectar-amrita of longevity and immortality.

Imagine this and further.

སྐྱབས་འབུམ་ཕྱག་བཞི་སོགས་ཉམས་དང་སྐྱར་ཏེ་བཟུང་ཞིང་ཐུམ་མཚམས་སུ་མཚོན་ཅིང་བསྐྱོད་ལ་མདའ་དར་གཡལ་ཞིང་།

Realize by performing four hundred thousand mantras or more. Recite (mantra), make offerings during the session, sing hymns-praises invoking (everything) with an arrow (of longevity) adorned with silk.

རྩི་ཚོས་སྐྱུ་ཡུམ་ཚེན་ཀུན་བཟང་མོ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་ཚོ་འགྲུག་བསྐྱེད་ཞིང་རྒྱས་བཏབ་པས་ཚོ་བཅུད་ཐམས་ཅད་སྦྱིང་གའི་ཚོ་རྟེན་ལ་ཐིམ། དབུ་མའི་  
 ཡས་མར་གྱི་སྒྲོ་ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་གྱིས་བཅད། ལུས་རྗེ་རྗེའི་གྲུ་བྲིམ་གྱིས་གཡོག་པར་བསམ་ལ་དགོངས་པ་བསྐྱེད། །དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་དངོས་ཉམས་  
 མི་ལམ་གང་རུང་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་མཚན་མ་མཐོང་བ་ན། ཚོགས་དང་གཏོར་མས་རྒྱ་ཆེར་མཚོན་ཅིང་ཞོངས་བཤགས་སྲོན་དུ་འགྲོ་བས་ཐུགས་དམ་བསྐྱེད་  
 ལ། སྐྱབས་རྗེས་སྦྱོར་བྲངས་ལ།

Performing extensive prayers, an urge to grasp power, such as "HUM CHO KU YUM CHEN KUN ZANG MO" and so on, dissolve the essence of life in the essential foundation of life. The upper and lower gates of the central channel are opened with the help of a red and white essence-drop. Imagine that the body is hiding in the vajra realm. Stick to this vision. By diligently in this way, it is acceptable to practice (practice) both in reality (during the session) and during sleep. If you do not see the signs of gaining real attainments, perform the offerings of accumulations-tskhog and torma in an extensive way,

- 1 Mumie
- 2 Three fruits: mirabolan chebula, mirabolan belleric and emblica medicinal.
- 3 Five roots: kupena (Polygonatum cirrhifolium), asparagus racemosus (Asparagus racemosus), mountaineer, hellebore (mirabilis himalaya), anchors (Tribulus terrestris).
- 4 Five Essences: Molasses, Ghee, Honey, Sesame Oil, Salt (Sea).

fulfillment of repentance, encourage the mind (deity) to fulfill its obligations through preliminary practices.

སྒྲུབ་རྒྱུ་སྤྱོད་སྒྲུབ་ལ།

When you put the substances of practice on top of your head, (say):

ཨོྃ

འཆི་མིད་ཁྲོས་མ་ནག་མོ་ཡི། སྐྱ་ཡི་དྲོཾ་ཡི་ཤེས་ཆེ།

རྣལ་འབྱོར་དབུ་མའི་ཐིག་ལའི་སྒྲིམས། སྐྱ་ཡི་དྲོཾ་མཛད་དུ་གསོལ།

OM

CHI ME THRO MA NAG MO YI  
KU YI DORJE YESHE CHE  
NAL JOR U MEI THIG LER THIM  
KU YI DORJE DZE DU SOL

Om!

The great primordial wisdom of the vajra of the bodily form of the immortal Troma Nagmo is immersed in the drop-essence of the central channel of the yogi. I ask you to carry out (transformation of the yogi's body) into vajras of the bodily form!

སྒྲུབ་མཐར།

At the end of the mantra add:

ཀླ་ཡ་སྐྱི་ཨོྃ

kāya siddhi om

མགྲིན་པར་རིག་ལ།

When you touch your throat:

ཨྲ།

འཆི་མིད་ཁྲོས་མ་ནག་མོ་ཡི།

དྲོཾ་གསུང་གི་ཡི་ཤེས་ཆེ།

རྣལ་འབྱོར་སྲོག་གི་སྒྲིང་པོར་སྒྲིམས།

གསུང་གི་དྲོཾ་མཛད་དུ་གསོལ།

A

CHI ME THRO MA NAG MO YI  
DORJE SUNG GI YE SHE CHE  
NAL JOR SOG GI NYING POR THIM  
SUNG GI DORJER DZE DU SOL

A!

The great primordial wisdom of the vajra speech of the immortal Troma Nagmo sinks into the heart of the yogi's life force. I ask you to carry out (transformation of the yogi's speech) into vajra speech!

སྒྲུབ་མཐར།

At the end of the mantra add:

ཀླ་ཀ་སྐྱི་ཨྲ།

**vāka siddhi āḥ**

སྒྲིང་གར་རེག་ལ།

When you touch your heart:

ཧཱུྃ།

འཆི་མེད་ཁྲོས་མ་ནག་མོ་ཡི། དོ་རྗེ་ཐུགས་ཀྱི་ཡི་ཤེས་ཆེ།

ཀུལ་འབྱོར་གཉེན་མའི་དབྱིངས་སུ་སྒྲིམ་ས། ཐུགས་ཀྱི་དོ་རྗེར་མཇེད་དུ་གསོལ།

**HUM  
CHI ME THRO MA NAG MO YI  
DORJE THUG KYI YE SHE CHE  
NAL JOR NYUG MEI YING SU THIM  
THUG KYI DORJER DZE DU SOL**

Hum!

The great primordial wisdom of the vajra mind of the immortal Troma Nagmo plunges into the primordial realm (the ultimate reality, which is nature) of the yogi. I ask you to carry out (transformation of the yogi's mind) into the vajra of the mind!

སྒྲུགས་མཐར།

At the end of the mantra add:

ཅི་རྩ་སྒྲི་ཧཱུྃ།

**citta siddhi hūm**

ཆེའི་བཟའ་བཏུང་རོལ་ལ།

When you enjoy eating (food) life and drinking, (say):

ཧོ།

ཐབས་ཤེས་ཆེའི་རིལ་བུ་དང་། ཆོ་ཡི་བདུད་རྩི་ལ་བརྟེན་ནས།

དུས་མིན་འཆི་བ་ཀུན་ཞི་ཞིང་། ཆོ་དང་ཡི་ཤེས་དངོས་གྲུབ་སྣོལ།

**HO  
THAB SHE TSHEI RIL BU DANG  
TSHE YI DU TSI LA TEN NE  
DU MIN CHI WA KUN ZHI ZHING  
TSHE DANG YE SHE NGO DRUB TSOL**

Ho!

Relying on methods, wisdom, longevity pills and the nectar-amrita of longevity, pacify all kinds of untimely death! Bestow real achievements with longevity and primordial wisdom!

སར་སྒྲི་པ་ལ་ཧོ།

**sarva siddhi phala ho**

ཞེས་ཆོ་དང་ཡི་ཤེས་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ།

འཆི་མེད་ཁྲོས་མ་ནག་མོ་དང་སྐལ་པ་མཉམ་པར་བསམ་ལ་རྒྱས་གདབ།

སྐྱབ་རྗེས་རིལ་བུ་སྣོད་

བཟང་པོར་བཅང་། དམ་ཆོག་ཉམས་པའི་ལག་ཏུ་མི་འགྲིམ་རབ་བཞིའི་ཡར་ངོ་ནས་བརྩམ་ཐོ་རངས་རྒྱུད་རིག་དྲངས་བའི་སྐབས་སུ་བརྟེན།

Thus, you gain all, without exception, the real achievements of longevity and primordial wisdom. When you think about good luck and immortal Troma Nagmo, perform extensive (prayers). Put the substances of practice and the pills in a good vessel.

Don't get immersed in the practice of breaking heart obligations. Beginning with the full moon of the fourth month, act in this way and rely from the early morning on the clarity of the wind of awareness.

དེ་ལྟར་བརྟོན་པས་གནས་སྐབས་སུ་ཚེའི་བར་ཚད་ཞི།      ཚོ་དང་ལུས་ཀྱི་བརྟུང་ལེན་འགྲུབ་རིག་འཛོལ་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ།      མཐར་ཐུག་འཆི་མེད་དོན་ཤོས་  
མ་ནག་མེའི་ཡེ་ཤེས་རྒྱུད་ལ་བརྟན་པར་འགྱུར་རོ།

By diligently in this way, you will pacify as temporary obstacles to longevity. You will gain longevity, you will form the essence of the body, you will gain the real achievements of longevity of the holders of the guidance. You will rely on the flow of the inherent wisdom of Troma Nagmo as the absolute immortal vajra.

ཁྱེས་པའང་རྣལ་འབྱོར་པ་རིག་བཟང་དོན་རྗེས་བསྐྱལ་ངོར་འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་དོན་རྗེས་པག་མོ་རིགས་མཐུན་གྱི་གཞུང་ལས་ཁ་སྐོང་དུ་བསྐྱབས་པ་སྤྱི་རྒྱུ།

All this was put together from texts that correspond to the Vajra-Varaha family by me, Jigdral Yeshe, prompted by the yogi Rigzang Dorje. Siddhi rastu!

Translated by Dhondup Dorje Tulku (O. Filippov).