

Prayer before the meal

༄༅། །སྟོན་པ་ལྷ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། །

TÖN PA LA ME SANGYE RINPOCHE

To the unsurpassable teacher, the Buddha,

སྐྱབས་པ་ལྷ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ། །

KYOB PA LA ME DAM CHÖ RINPOCHE

to the unsurpassable protection, the precious Dharma,

འདྲེན་པ་ལྷ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། །

DREN PA LA ME GHEnDHÜN RINPOCHE

to the unsurpassable guide, the precious Sangha,

སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ། །

KYAB NE KÖN CHOG SUM LA CHÖ PA BÜL

to the three jewels, the sources of refuge,

I offer this.