

☸ FOOD DEDICATION PRAYER

སྒྲོན་པ་གླ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། སྒྲོབས་པ་གླ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།
འདྲེན་པ་གླ་མེད་གོ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ།

TON PA LA MAY SANG GYE RIN PO CHE
KYO PA LA MAY DAM CHOE RIN PO CHE
DREN PA LA MAY GEN DOON RIN PO CHE
KYAB NAY KON CHOK SOOM LA CHO PA BOOL

Precious is the Buddha, the unsurpassable teacher,
Precious is the dharma, the unsurpassable protector,
Precious is the sangha, the unsurpassable guide,
To the triple gem, object of my refuge, I make this offering

ཀླུ་ལ་ཟུམ་རོ་བརྒྱ་ལྷན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་པ། ལེགས་སྐྱུར་འདི་ནི་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ལ།
འདྲད་པས་སྐྱུལ་བས་འགྲོ་བ་འདི་དག་ཀུན། འབྱོར་ལྷན་ཉིད་འཛིན་ཟུམ་ལ་སྐྱེད་པར་ཤོག།

SHAL ZAY RO GYA DHAN PAY YEE TROK PA
LEGJAR DHI NI GYAL WA SAY CHAY LA
DE PAY PHUL WAY DRO WA DHI DAK KUN
JOR DHAN TING DZIN ZAY LA CHO PAY SHOK

With sincere devotion, I offer this carefully prepared food
Which pleases the mind with a hundred tastes,
To the victorious ones and their successors.
May all living beings be sustained by the abundant food of meditation!

ཨོྩྭ ཨཱུཾ ཧཱུྃ
OM AH HUM OM AH HUM OM AH HUM