

☸ FOOD DEDICATION PRAYER

སྤྱོད་པ་གྲ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།    སྤྱོད་པ་གྲ་མེད་དམ་ཚེས་རིན་པོ་ཆེ།  
འདྲེན་པ་གྲ་མེད་གོ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།    སྐྱབས་གནས་དགོན་མཚོགས་གསུམ་ལ་མཚོན་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་ལྡན་པའི་ཡིད་འཕྲོག་པ།    འཕེན་གསུམ་འདི་ནི་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ལ།  
འདྲན་པས་སྐྱེས་བས་འགྲོ་བ་འདི་དག་ཀུན།    འབྱོར་ལྡན་ཉིད་འཛིན་ཟུམ་ལ་སྤྱོད་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!

ཨོྲཱཾ ཨུཾ ཧཱུྃ  
OM AH HUM    OM AH HUM    OM AH HUM