

༄། མ་གཅིག་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་མོའི་ཆོ་སྐྱབ་འཆི་མེད་ཀུན་སྦྱོལ་སྐྱབ་ཐབས།

The Longevity Practice of Machig Drubpe Gyalmo, The Immortality Bestowing Sadhana



བྱིན་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་ཅུ་བརྒྱད་སྐྱེ་མ་དང་། དངོས་གྲུབ་མཚོག་སྦྱོལ་བཅོམ་ལྷན་ཚེ་ཡི་ལྷ། མི་མཐུན་འཛོམས་མཛད་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྦྱོང་ལ།
jin lab kun du tsa gyu la ma dang / ngö drub chog tsol chom den tse yi lha / mi tun jom dze khan dro chö kyong la

ཅེ་གཅིག་གཏུང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་གསོལ་བཏབ་ན། ཐུགས་རྗེས་བདག་སོགས་མཁའ་ཁྱབ་ལུས་ཅན་རྣམས། འཆི་མེད་གོ་འཕང་ས་ལ་འགོད་གྱུར་ཅིག
tse chig dung we yi kyi sol tab na / tuk je dak sok ka kyab lu chen nam / chi me go pang sa la go gyur chik

Root and lineage lamas in whom all blessings are subsumed,
Bhagavān deity of longevity who bestows the supreme attainment,
Dakinis and dharma protectors who subdue adversity,
As I single-pointedly supplicate you with longing,
Please have compassion for me and all embodied beings who pervade space,
And establish us in the state of deathlessness.

ཅེས་པ་འདི་བསྐྱེད་འཛིན་འགོ་འདུལ་གྱིས་མཛད། མཚོན་པ་བྱིན་རྒྱལ་ལ།
The above section was composed by Tenzin Drodül. Blessing the offerings:

ཨོ་བཌྲ་སྤ་ར་ཏ་འི། ཨོ་སར་བིདྲུ་པུ་པུ་ར་སུ་ར་སུ་ར་ཨྲུ་བརྟ་ཡ་ཏོ། ཞེས་ལན་གསུམ།

om badzra sapharana kham / om sarva bidya pura pura sura sura awartaya ho / Recite three times

རང་ཚེ་དཔག་མེད་དུ་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཀྱིས་ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་འཁོར་བཅས་ཚེ་དཔག་མེད་གྱི་རྣམ་པར་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་

rang tse pak me du sal we tuk ke sa won gyi ö kyi chog chu gyal wa kor che tse pak me kyi nam par dun gyi nam kar chen drang

Clearly appearing as Amitayus, from the seed syllable at my heart, light rays emanate to the victorious ones of the ten directions.

Amitayus and his retinue are invited and come to abide in the space in front.

ཐུན་བྲངས། བཌྲ་ས་མ་ཡ་ཇོ། བཌྲ་ཨྲུ་ས་ན་ཏི་ཐུ་སྤྱི། ན་མཚུངས་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་སྐྱེ་འོ་ཀ་རོ་མི།

badzra samaya dza / pema āsana tishta satam / nama sarva tathāgata saporiwāra bhandhanam karomi

ཨོ་སར་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨྲུ་པུ་ཏི་ཐུ་སྤྱི་ལྷ། ནས་ཤུའི་བར་གྱིས་མཚོན།

om sarva tathāgata sapariwāra argham pratīccha soha / om sarva tathāgata sapariwāra pādyam pratīccha soha / om sarva tathāgata sapariwāra
pushpe pratīccha soha / om sarva tathāgata sapariwāra dhūpe pratīccha soha / om sarva tathāgata sapariwāra āloke pratīccha soha / om sarva
tathāgata sapariwāra gandhe pratīccha soha / om sarva tathāgata sapariwāra nēwidyē pratīccha soha /
om sarva tathāgata sapariwāra shapta pratīccha soha

བསྐྱོད་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། འིང་རྩལ་ཀུན་གྱི་གང་སྐྱོད་ཀྱིས། ལྷན་བརྟུང་པས་ནི་རྣམ་ཀུན་ཏུ། མཚོག་ཏུ་དད་པས་བསྐྱོད་པར་བསྐྱོའོ།

to par ö pa tam che la / zhing dul kun gyi drang nye kyi / lu tu pe ni nam kun tu / chog tu de pe to par gyi'o

To all those worthy of praise, with as many bodies as there are atoms in the realms, at all times I bow down and with supreme faith offer praise.

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚོ། སྒྲིག་པ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས། །འགྲོ་བའི་དགོ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡིད་ཀྱིས་གཟུང་།

kon chog sum la dak kyab chi / dig pa mi ge so sor shag / dro we ge la je yi rang / sang gye jang chub yi kyi zung

I take refuge in the Three Jewels and reveal each and every wrongdoing and non-virtuous action.

I rejoice in the virtues of beings and hold the awakening of buddhahood in my mind.

།སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་སྐྱབས་མཚོ། །རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་

sang gye chö dang tsog chog la / jang chub bar du dak kyab chi / rang shen don nyi rab drub chir / jang chub sem ni

In the Buddha, Dharma and Supreme Assembly I take refuge until awakening. In order to perfectly accomplish the benefit of myself and others,

བསྐྱེད་པར་བསྐྱེ། །བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བསྐྱེས་ནས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་གཉེར།

kye par gyi / jang chub chog gi sem ni kye gyi ne / sem chen tam che dag gi dron du nyer

I give rise to the mind of awakening. Having given rise to the mind of supreme awakening, I welcome all sentient beings.

།བྱང་ཆུབ་སྐྱོད་མཚོག་ཡིད་འོང་སྐྱེད་པར་བསྐྱེ། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅིས་གསུམ་གྱིས་ཚོགས་བསགས་ནས།

jang chub chö chog yi ong che par gyi / dro la pen chir sanggye drub par shog

Practicing the beautiful and supreme conduct of awakening, may I attain buddhahood for the the benefit of sentient beings. *Recite three times.*

ཚོགས་འིང་རྣམས་རང་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

tsog shing nam rang la tim par gyur

The field of accumulation dissolves into me.

ཨོཾ་སྐྱ་སྒྲ་ཡུལ་མཛེ་སྐྱ་སྒྲ་སྒྲི་ཏི།

om swabhāva shuddha sarva dharma swabhāva shuddhō hang

སྟོང་པའི་ངང་ལས་བདག་གཞན་དེར་འདྲིན་གྱི་རྟོག་པ་དངོས་པོར་འདྲིན་པ་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་རྒྱུ།
དེའི་ངང་ལས་སྣ་ཚོགས་པར་བྱ་བའི་གདན་ལ། བདག་དང་གཏོར་།

tong pe ngang le dag shen der dzin gyi tog pa ngo por dzin pa tam che tong pa nyi du gyur / de'i ngang le na tsog pe ma dang da we den

From within the state emptiness, all fixation to things as real, grasping based on concepts of self and others, is transformed into emptiness.

From within that state, atop a multicolored lotus and moon seat, I and the torma appear as a red *hrih* syllable with a long vowel and *visarga*.¹

མ་ཡི་གེ་རྫོང་དམར་པོ་རིང་ཆ་ཚོག་དྲག་དང་བཅས་པ་ལས་འོད་འཕྲོས།

དོན་གཉིས་བྱས་ཚུར་འདུས་རྫོང་ལ་ཐིམ། དེ་ཡོངས་སུ་རྒྱུར་པ་ལས་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད་སྐྱེ་།

dang tor ma yi ge hrih mar po ring cha tseg drag dang che pa le ö tro / don nyi che tsur du hrih la tim / de yong su gyur pa le gon po tse pag

From this light emanates accomplishing the two objectives and returns, dissolving into the *hrih*. Then all at once it transforms into the enlightened form of

Amitayus who is red in color, clearly appearing yet devoid of inherent existence.

མདོག་དམར་པོ་སྒྲང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ། དབུ་སྐར་ལ་པའི་ཅོད་པད་ཅན་རིན་པོ་ཚེ་སྣ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན།

me ku dog mar po nang la rang shin me pa tsen pe gyen pa shal chig chag nyi pa / ö tra ral pe cho pe chen rin po che na tsog pe ö gyen

Ornamented with the major and minor marks, he has one face and two arms. His hair of matted locks is crowned by a jeweled diadem and he is beautified by

various ornaments of precious gems—a long necklace, middle length necklace, and short necklace,

སྐྱོན་རྒྱན། མགུལ་རྒྱན། དོ་ཤལ། ཕྱག་གཏུབ། ཞབས་གཏུབ་ལ་སོགས་པ་འོད་འཕྲོ་བས་མངོས་པ། དར་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་སྟོད་གཡོགས་དང་སྤྲེང་གཡོགས་ཅན།

nyen gyen / gul gyen / do shal / chag dub / zhab dub la sog pa ö tro we dze pa / dar na tsog kyi to yog dang me yog chen

along with bracelets and anklets—that sparkle with light. He wears an assortment silken garments, such as a blouse and skirt.

ཕྱག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གི་སྟོང་ན་འཆི་མེད་ཚེའི་བདུད་རྩིས་གང་བའི་བུམ་པ་ཁ་རྒྱན་མགུལ་ཆིངས་ཀྱིས་རླུས་པ་བསྐྱམས་པ།

chag nyi nyam zhag gi teng na chi me tse'i du tsi gang we bum pa ka gyen gul ching kyi tre pa nam pa / shab dor je'i

His two hands in the gesture of meditative equipoise, hold a vase decorated with ribbons, filled to the brim with the longevity nectar of deathlessness.

འབས་རྗེ་རྗེའི་སྐྱེལ་མོ་གྲུང་གིས་བཞུགས་པའི་དབྱེལ་བར་ཇོ། མགོན་པར་ལྷུང་ལྷགས་ཀར་རྩྱུ་གིས་མཚན་པ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་བསྐྱོམས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡེ་ཤེས་པ་

kyil mo trung gi zhug pe tral war om / drin par ah / tuk kar hūm gi tsen pa le ö tro pe gom pa dang dra we ye she pa chen drang

He sits with his legs folded in the vajra position and from the *om* at his forehead, the *ah* at his throat, and *hūm* at his heart level, light emanates and invites the wisdom beings who appear similar in aspect to the visualized deity.

སྐྱུན་བྲངས། རོལ་རྩྱུ་བོ་རྟོག་ཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ།

dza hung bam ho / nyi su me par tim

jāh hūm bam ho / merging indivisibly, they become non-dual.

སྐར་ཡང་ལྷགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྔ་སྐྱུན་བྲངས།

lar yang tuk ke sa won le ö tro pe wang gi lha rig nga chen drang

Once again, from the seed syllable at the heart level light radiates inviting the empowerment deities of the five Buddha families.

ཨོ་པར་ཏུ་གུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུལྱི་བྲ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ། ཅས་ཤུག་འོད་འཕྲོས་པས་མཚན་པ།

om pantsa kula sapariwāra argham pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra pādyam pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra pushpe pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra dhūpe pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra āloke pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra gandhe pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra nēwidye pratīccha soha / om pantsa kula sapariwāra shapta pratīccha soha

ཨོ་སར་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཤི་ཀ་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤི་ཡེ་རྩྱུ།

om sarva tathāgata abhishekata samaya shiriye hung

ཞེས་བུམ་པའི་རྩུས་དབང་བསྐྱུར། སྐྱུ་གང་།

she bum pe chu wang kur / ku gang

Thus the empowerment deities bestow empowerment with the vase water, filling my entire body

དྲི་མ་དག་ཚུ་ལྷག་མ་ལས་འོད་དཔག་མེད་གྱིས་དབུ་བརྒྱན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

dri ma dag chu lhag ma le ö pag me kyi ö gyen wang lha nam rang nyi la tim par gyur

and purifying defilements. The excess water overflows and forms the crown ornament of Amitabha. The empowerment deities then dissolve into me.

ཨོ་སར་ཐ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་ཨུ་ཡུ་རྫོ་ན་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨའྲི་བྲ་འྲི་ཚོ་སྤྲ་ཏུ། བས་ཤེས་འོ་བར་གྱིས་མཚོད།

om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra argham pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra pādyam pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra pushpe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra dhūpe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra āloke pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra gandhe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra nēwidye pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra shapta pratīccha soha

འཇིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འཛོམས་མཛད་པའི།

jig ten dren pe tso wo tse pag me / du min chi wa ma lu jom dze pe

Amitayus, foremost among the guides of this world, conquering all forms of untimely death without exception.

མགོན་མེད་སྤྱད་བསུལ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།

gon me dug ngal gyur pa nam kyi kyab /sang gye tse pag me la chag tsal lo

To you who provide refuge for all who are helpless and suffering, Buddha Amitayus, I prostrate.

བསྟོན་པར་འོས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། འིང་རྩལ་ཀུན་གྱི་གང་སྟེང་གྱིས། ལུས་བཏུང་པས་ནི་རྣམ་ཀུན་ཏུ། མཚོག་ཏུ་དད་པས་བསྟོན་པར་བཀྲིའོ།

to par ö pa tam che la / zhing dul kun gyi drang nye kyi / lu tu pe ni nam kun tu / chog tu de pe to par gyi'o

To all those worthy of praise, with as many bodies as there are atoms in the realms, at all times I prostrate and with supreme faith offer praise.

ཐུགས་ཀར་རླ་བའི་དབུས་སུ་རྫིཾཡིག་གི་མཐར་སྤགས་གྱིས་བསྐོར་བ་ལས་འོད་འཕྲོས། འགྲོ་བའི་དོན་བྱས།

tuk kar da we ö su hrih yig gi tar ngag kyi kor wa le ö tro / dro we don che

At the heart level on the center of a moon disc is the letter *hrih* surrounded by the mantra which radiates light as it circles, accomplishing beings' benefit.

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་བསུས་ནས་སྤགས་ཐེངས་བོན་དང་བཅས་པ་ལ་ཐིམ་པར་འགྱུར།

sang gye jang sem nam kyi jin lab du ne ngag treng sa won dang che pa la tim par gyur

Gathering the blessings of all the Buddhas and bodhisattvas, the light then returns and dissolves into the mantra garland and seed syllable.

ཚེ་གཟུངས་རྒྱས་པ།

The Elaborate Longevity Dhāranī:

ཨོཾ་ན་མོ་ལྷ་ག་མ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ། ཨྲ་ཡུརྫཱ་བ་སུ་བི་ནི་ཕྱི་ཏ། ཏེ་རོ་རྩ་རྫོ་ཡ། ཏ་སྲ་ག་རྡ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་སམྱུ་མི་བུ་ལ། ཏ་བྱ་མ། ཨོ་སུ་ཏེ་སུ་ཏེ། མ་རྡ་སུ་ཏེ། ཨ་པ་རི་མི་ཏ་སུ་ཏེ།
ཨ་པ་རི་མི་ཏ་སུ་ཏེ། རྫོ་བ་སི་བྲ་རོ་པ་ཅི་ཏེ། ཨོ་སམ་སི་སློ་ར་པ་རི་བྱུ་རྒྱ་རྒྱ་ཏེ་ག་ག་བ་ས་མུ་རྒྱ་ཏེ་སྲ་སྲ་མ་བི་བྱུ་རྒྱ་མ་རྡ་བ་ཡ་པ་རི་སྲ་རི་སྲ་རྡ།

om namo bhagavate aparimita / āyur jnāna / suvinish tsita / tedzo rādzāya / tathāgatāya / arhate samyaksam buddhāya / tadyathā / om punye punye / mahā punye / aparimita punye / aparimita punye jnāna sambharopa tsite / om sarva samskāra pari shuddha dharmate gagana samudgate svabhāva vishuddhe mahānaya parivāre svāhā

ཚེ་གཟུངས།

The Mantra:

ཨོ་ཨ་མ་ར་ནི་རྫོ་མཚྭ་ཡེ་སྲ་རྡ།

om amarani dziwentaye svaha

**During the first session preform the Ganchakra on page 12.*

ཐུབ་མཚམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་བ་ནི། དཀར་གཏོར་ལ་ཚུ་བཟ་ཡ། ཨོ་བཟླ་ཨ་མི་ཏ་ཀུ་ཚྭ་ལི་ཏ་བ་ཏ་བ་རྩྱུ་པ།

In between sessions offer the tormas. Sprinkling water on the white tormas cleanse with: om badzra amrita kundali hana hana hung phat

ཨོ་སྲ་སྲ་མ་བྱུ་རྒྱ་མཚ་རྒྱ་མཚ་སྲ་སྲ་མ་བྱུ་རྫོ་ཏི

Purify with: om swabhāva shuddha sarva dharma swabhāva shuddhō hang

སྣོང་པའི་ངང་ལས་རྫོ་ལས་བྱུང་བའི་རིན་པོ་ཆེའི་སྣོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ནང་དུ་ཨོ་སྲ་རྩྱུ་འོད་ལྷུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་ཁ་འོག་ཇི་རོ་

tong pe ngang le bhrum le jung we rin po che'i nö yang shing gya che we nang du om ah hung ö zhu wa le jung we lha dze le drub pe tor ma

From within emptiness arises a *bhrum* syllable from which appears a jeweled vessel, extensive and vast.

Inside it appear the syllables *om ah hūm* which melt into light and transform into the torma comprised of divine substances—

ནུས་པ་སུན་སུམ་ཚོགས་པ་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྡན་དང་ལྡན་པ་བདུད་རྩིའི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོར་གྱུར། ཨོཾ་ཨུའུ་ཧཱི་ཏཱི་ཧྲིའུ་གསུམ་གྱིས་བྱིན་བསྐྱབས་ལ།

ka dog dri ro nu pa pun sum tsog pa dö pe yon ten nga dang den pa du tsi gya tso chen por gyur / om ah hūm ha ho hrih

a vast ocean of nectar endowed with the five qualities of the senses, an abundance of energy, flavors, fragrances, and colors.

om ah hūm ha ho hrih, bless reciting three times.

ཨོཾ་ཨུ་ཡུརྫཱ་ན་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨི་དི་བ་ལི་ཏ་ཁ་ཁ་ལྷ་ཉི་ལྷ་ཉི། ལན་གསུམ་མམ་བདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གིས་སུལ་ནས།

om āyurjñāna sapariwāra idam balingta kha kha kha hi kha hi *Recite three, seven or twenty one times.*

ཐལ་མོ་སྐུར་ཉེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་འཁོར་དང་བཅས་པས་མཚོད་སྐྱིན་གྱི་གཏོར་མ་རྒྱ་ཚེན་པོ་འདི་བཞེས་ལ།

མཉེས་པས་བདག་ཅག་གི་དཔལ་ལྡན་སླ་མ་དམ་པའི་སྐྱ་ཚོ་

chom den de kor dang che pe cho jin gyi tor ma gya chen po di she la / nye pe dag chag gi pal den la ma dam pe ku tse

Bhagavān, together with your retinue, please partake of this vast offering torma, and being pleased by it, extend and prolong the precious lifespans and activities of our glorious gurus. May all inharmonious elements posing obstacles to them be thoroughly pacified.

དང་འཕྲིན་ལས་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་པ་དང་། དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།

མཐའ་ཡས་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་

dang trin le che cher gye pa dang / de dag la bar du cho pe mi tun pe chog tam che nye war zhi wa dang / ta ye pe sem chen tam che

May all limitless sentient beings be free from the eight and sixteen fears such as untimely death,

དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི་འདིགས་པ་ཚེན་པོ་བརྒྱད་དང་བརྒྱུ་དྲུག་ལས་ཐར་ཞིང་ནད་མཚོན་སྐྱ་གེ་འབྲུག་ཚོད་ལ་སོགས་པའི་བསྐྱལ་པ་མི་བྱུང་བར་

du ma yin par chi wa la sog pe jig pa chen po gye dang chu drug le tar shing ne tson mu ge trug tso la sog pe kal pa mi jung war

and avoiding eras of illness, weapons, famines, and war, may we enjoy magnificent qualities like those during the time of perfection.

རྫོགས་ལྷན་གྱི་དཔལ་ཡོན་ལྷ་བྱ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་དང་། བདག་དང་སྤྱིན་པའི་བདག་པོ་དུས་མ་ཡིན་པར་འཆི་བ་ལ་སོགས་པའི་ཉེར་འཆོ་ཐམས་ཅད་
dzog den gyi pal yon ta bu la long chö pa dang / dag dang jin pe dag po du ma yin par chi wa la sog pe nyer tse tam che
May untimely death and all forms of danger be pacified for myself and generous supporters, and
may we accomplish all our aims in accord with the Dharma.

ཞི་ཞིང་བསམ་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་ཆོས་ལྷན་དུ་འགྲུབ་པ་དང་། དེ་དག་ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་ཉེར་འཆོ་ཐམས་ཅད་
མི་འབྱུང་ཞིང་ཆེ་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་

zhi zhing sam pe don tam che chö den du drub pa dang / de dag la bar du cho pe nyer tse tam che mi jung zhing tse dang so nam pal jor
For however long we remain, may no harm or injury befall us, and may longevity, merit and fortune increase and expand like the waxing moon.

ཐམས་ཅད་ཡར་ལོའི་རླབ་ལྟར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་པ་དང་། མཐར་ཐུག་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་རྒྱལ་བ་
འོད་མཚན་མགོན་པའི་གོ་འཕང་བདེ་སླག་དུ་འགྲུབ་པ་དང་།

tam che yar no da wa tar pel shing gye pa dang / tar tuk nam pa tam che kyen pa gyal wa ö tsen gon pe go pang de lag tu drub pa dang
Ultimately may we easily reach the state of the omniscient Victor Lord of Light.² Until we reach that state,

དེ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ་བཙོམ་ལྷན་འདས་ཁྱོད་ཉིད་ལྷག་པའི་ལྷར་འཇིག་
ཅིང་མི་འབྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབ་ཅིང་དངོས་གྲུབ་རྣམ་པ་གཉིས་

de ma tob kyi bar du tse rab tam che du chom den de khyö nyi lhag pe lhar dzin ching mi dral war jin gyi lob ching ngo drub nam pa nyi
in all lifetimes, holding you Bhagavān as our principal deity, please bless us that we may never be separated from you,

སྦྱོལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཐོགས་པ་མེད་པར་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།། ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ།

tsol we trin le tog pa me par drub par jin gyi lab tu sol
and bestowing the two attainments, bless us to accomplish unobstructed enlightened activity.

ཨོ་བཱ་རྩ་སྤྱ་ར་ཏཱ་ལྷི། ཨོ་སྐ་བུ་བྱ་ར་ལྷ་ར་སྤྱ་ར་སྤྱ་ར་སྤྱ་ལ་ཧྲོཾ ལན་གསུམ་གྱིས་མཚོད་པ་བྱིན་བརླབས་ལ།

om badzra sapaṇa kham / om sarva bidya pura pura sura sura awartaya ho *Reciting three times bless the offerings.*

ཨོ་སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨུ་ཡུརྩ་ན་ས་པ་རི་མ་ར་ཨུརྩི་བ་རྡིཚོ་སྤྲོ་རྒྱ། བས་ཤུག་འི་བར་གྱིས་མཚོད།

om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra argham pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra pādyam pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra pushpe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra dhūpe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra āloke pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra gandhe pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra nēwidye pratīccha soha / om sarva tathāgata āyurjñāna sapariwāra shapta pratīccha soha

འདིག་རྟེན་འདྲེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚོ་དཔག་མེད། དུས་མིན་འཆི་བ་མ་ལུས་འདོམས་མཛད་པའི།

jig ten dren pe tso wo tse pag me / du min chi wa ma lu jom dze pe

Recite waving arrow with silken ribbons: Amitayus, foremost among the guides of this world. Conquering all forms of untimely death

མགོན་མེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྷུང་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱབས། སངས་རྒྱས་ཚོ་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

gon me dug ngal gyur pa nam kyī kyab / sang gye tse pag me la chag tsal lo

without exception you provide refuge for all who are helpless and suffering. To the Buddha Amitayus I prostrate.

དེ་ནས་ལྷུང་རྒྱལ་མའི་ཚོ་སྐྱབས་ཁྲུངས་སྤྱབ་སྐྱེ་མ་རྣམས་སུ་ཚོ་འགྲག་མེད་པས་མ་བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་མེད། ཡང་ཕྱིས་རྟེན་མ་རིགས་འདྲེས་ནས་བྱེད་པར་ཡང་འདུག་པས་སྐོན་མེད་པར་གཡལ་ཅིང་།

In all the early versions of the original Drubpe Gyalmo longevity practice there is not the section of summoning, however there is no fault in adding it. This also differs in later versions connected with the Nyingma tradition, so if you want to perform the summoning you should do so while waving the arrow with silken ribbons.

བདག་དང་གཏོར་མ་ཚོ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་གསལ་བའི་སྤྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་རྒྱལ་བ་ལྷ་ཚོ་བྱམ་དང་མདའ་དར་ཐོགས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྐྱོས།

dag dang tor ma tse pag tu me par sal we tuk ke sa won le gyal wa nga tse bum dang da dar tog pa pag tu me pa tro

Both myself and the tormas clearly appear in the form of Amitayus. From the seed syllable at the heart level emanate limitless victors of the five Buddha families holding longevity vases and arrows with silken ribbons.

རང་གི་ཤ་ཁྲག་དྲོད་དབུགས་རྣམས་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ནས་ཚོ་འཕྲོར་ཡལ་ཉམས་ཡོ་གས་འབྱོམས་རལ་

ཞིག་ཅིང་གཏོན་བགོགས་ཀྱིས་རྒྱས་འཕྲོགས་ཐམས་ཅད་དང་།

rang gi sha trag drö uk nam par she pe kam ne tse tor yal nyam yo ge kyom ral zhid ching don geg kyī ku trog tam che dang

The vitality from the constituents of my flesh, blood, warmth, breath, and consciousness have been stolen and plundered by spirits and obstructing forces and have become fragmented, diminished, damaged, out of balance, broken, disturbed, torn, and destroyed.

ས་ཚུ་མེ་རླུང་ནམ་མཁའི་བརྩུད་དང་། སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་སྐྱ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྦྱོང་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་།

sa chu me lung nam ke chu dang / sang gye jang sem la ma yi dam kan dro chö kyong tam che kyi jin lab dang

[That vitality along with] the essences of earth, water, fire, wind, and space;
the blessings of all the Buddhas, bodhisattvas, lamas, yidams, dakinis, and Dharma protectors;

ཚེ་ལ་དབང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེའི་རིག་འཛིན་འགོ་བ་རིགས་རྒྱལ་གྱི་ཚེ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་སློབ་ལྷན་དབང་རླུང་གི་རྟོབས་ཐམས་ཅད་

tse la wang wa tam che kyi tse'i rig dzin dro wa rig drug gi tse so pal jor sog lu wang lung gi tob tam che

the longevity of awareness holders with mastery over life-span; and the vitality, merit, wealth, life-force, physical power, and pranic energy

བཀུག་ནས་ཚེ་རྣམས་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་མདའ་དར་གཡལ།

kug ne tse dze nam la tim par gyur

generated by the beings of the six realms are summoned and absorbed into the longevity substances.

སློབ་དཔོན་གྱིས་མདའ་དར་གཡལ་ཅིང་། *Perform the summoning as the Lama recites waving the arrow with silken ribbons:*

ཧྲཱི། ལྷལ་ལྡན་དོ་རྗེ་སློབ་མ་ཡི། ཤ་ཡི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཉམས་ན། བཙེམ་ལྡན་རིན་འབྱུང་ཡབ་ཡུམ་གྱིས། །ས་ཡི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཁྲག་ཅིག ཨོྲཱི་རྣམ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩུ་ཇོ།

hūm kal den dor je lob ma yi / sha yi kam ne tse nyam na / chom den rin jung yab yum gyi / sa yi kam ne tse gug chig

Hūm When the fortunate vajra disciple's vitality from the constituent of flesh declines,
Buddha Ratnasambhava male and female counterpart, please summon vitality from the element of earth.

om ratna ahyuke hung dza

ཧྲཱི། ལྷལ་ལྡན་དོ་རྗེ་སློབ་མ་ཡི། ཁྲག་གི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཉམས་ན། བཙེམ་ལྡན་མི་བསྐྱོད་ཡབ་ཡུམ་གྱིས། ཚུ་ཡི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཁྲག་ཅིག ཨོྲཱི་བཟླ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩུ་ཇོ།

hūm kal de dor je lob ma yi / trag gi kam ne tse nyam na / chom den mi kyo yab yum gyi / chu yi kam ne tse gug chig

Hūm When the fortunate vajra disciple's vitality from the constituent of blood declines,
Buddha Akshobya male and female counterpart, please summon vitality from the element of water.

om badzra ahyuke hung dza

ཧྲཱི། ལྷལ་ལྡན་དོ་རྗེ་སློབ་མ་ཡི། རྫོད་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཚེ་ཉམས་ན། བཙེམ་ལྡན་དཔག་མེད་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

མེ་ཡི་ཁམས་ནས་ཚོ་སྤྱོད་ཅིག་ མོ་བརྒྱ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩེ་ལོ་།

hūm kal den dor je lob ma yi / drö kyi kam ne tse nyam na / chom den pag me yab yum gyi / me yi kam ne tse gug chig

Hūm when the fortunate vajra disciple's vitality from the constituent of warmth declines,
Buddha Amitabha male and female counterpart, please summon vitality from the element of fire.

om padma ahyuke hung dza

རྩྱུ། སྐལ་ལྷན་དོ་རྗེ་སློབ་མ་ཡི། དབྱུགས་ཀྱི་ཁམས་ནས་ཚོ་ཉམས་ན། བཅོམ་ལྷན་དོན་གྲུབ་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

རླུང་གི་ཁམས་ནས་ཚོ་སྤྱོད་ཅིག་ མོ་ཀམ་ལྷ་ཡུ་ཤི་རྩེ་ལོ་།

hūm kal de dor je lob ma yi / ug kyi kam ne tse nyam na / chom den don drub yab yum gyi / lung gi kam ne tse gug chig

Hūm when the fortunate vajra disciple's vitality from the constituent of breath declines,
Buddha Amoghasiddhi male and female counterpart, please summon vitality from the element of wind.

om karma ahyuke hung dza

རྩྱུ། སྐལ་ལྷན་དོ་རྗེ་སློབ་མ་ཡི། རྣམ་ཤེས་ཁམས་ནས་ཚོ་ཉམས་ན། བཅོམ་ལྷན་སྣམ་སྣང་ཡབ་ཡུམ་གྱིས།

ནམ་མཁའི་ཁམས་ནས་ཚོ་སྤྱོད་ཅིག་ མོ་བུ་རྒྱ་ཡུ་ཤི་རྩེ་ལོ་།

hūm kal den dor je lob ma yi / nam she kam ne tse nyam na / chom den nam nang yab yum gyi / nam kay kam ne tse gug chig

Hūm when the fortunate vajra disciple's vitality from the constituent of consciousness declines,
Buddha Vairocana male and female counterpart, please summon vitality from the element of space.

om buddha ahyuke hung dza

ཞེས་བཀྲུག་ དེ་ནས་མདའ་དར་གྱིས་གནས་ལྗང་རྒྱ་གམ་བྱེད་བཞིན་པར། *Then waving the arrow with silken ribbons in the five directions make the pattern of a crossed vajra:*

རྩྱུ། སྐལ་ལྷན་འཆི་མེད་དོ་རྗེ་ལ། རྣམ་སྣང་འཁོར་ལོ་སྐྱུ་ཡི་རྒྱ། དཔག་མེད་པརྒྱ་གསུང་གི་རྒྱ།

hūm kal den chi me dor je la / nam nang kor lo ku yi gya / pag me pe ma sung gi gya

Hūm For the deathless vajra endowed with fortune, enlightened form is sealed with the wheel of Vairocana.

མི་བསྐྱོད་དོ་རྗེ་སྤྱུགས་ཀྱི་རྒྱ། རིན་བྱུང་རིན་ཆེན་ཡོན་ཏན་རྒྱ། དོན་གྲུབ་རྒྱ་གམ་སྤོན་ལས་རྒྱ། མི་འགྱུར་མི་ཉམས་རྒྱས་གདབ་བོ།

mi kyo dor je tuk kyi gya / rin jung rin chen yon ten gya / don drub gya dram trinle gya / mi gyur mi nyam gye dab wo

Enlightened mind is sealed with the vajra of Akshobhya. Enlightened qualities are sealed with the jewel of Ratnasabava. And enlightened activities are sealed with the crossed vajra of Amoghasiddhi. Thus sealing, may they become changeless and non-declining.

ཨོ་བུ་རྒྱ་བཟོ་རྩུ་པ་རྩུ་ཀམ་མུ་བ་སུ་པ་ཉི་རྩུ་རྩུ་རྩུ་རྩུ་

om buddha vajra ratna padma karma mudhra supratitra raksha hung hung

དོན་གྲུབ་ཚོས་རྒྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་སྣོན་ལམ་ནི། *The aspiration prayer composed by Dondrup Chögyal:*

ཚེ་མི་ཤིགས་པ་དོ་རྗེ་ལྟ་བུར་གྱུར་ཅིག། མི་རྒུབ་པ་རྒྱལ་མཚན་ལྟ་བུར་གྱུར་ཅིག། མི་འགྱུར་བ་གཡུང་རླུང་ལྟ་བུར་གྱུར་ཅིག།

tse mi shig pa dor je ta bur gyur chig / mi nub pa gyal tsen ta bur gyur chig / mi gyur wa yung drung ta bur gyur chig

May our life-spans be indestructible like a vajra, may they be non-declining like a victory banner, may they be unchanging like an eternity source³

འཆི་མེད་དོ་རྗེའི་སྐུ་མཚོག་འགྲུབ་པར་གྱུར་ཅིག།

chi me dor je ku chog drub par gyur chig

and may we thereby accomplish the supreme form of the deathless vajra.

བཟོན་གསོལ་ནི། མ་འབྱོར་ཡོངས་སུ་མ་རྟོན་དང་། བདག་ཚོངས་སློ་ཡིས་གང་བགྱིས་པའི།

ma jor yong su ma nye dang / dag mong lo yi gang gyi pe

Requesting forgiveness: Lacking wealth and unable to find adequate provisions, practice that has been tainted by my obscured mind,

ཆད་ལྷག་ནོངས་པར་གྱུར་པ་དག། མགོན་ཚྱུང་དེ་ཀུན་བཟོན་པར་མཛོད།

che lhag nong par gyur pa dag / gon kyö de kun zo par dzo

omissions or additions, whatever mistakes, Protector [Amitayus] please forgive them all.

ཅིས་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ལན་གསུམ་བཟོད། *Recite the hundred syllable mantra three times:*

om vajra sattva samaya / manu palaya / vajra sattva tenopa / tishta drido me bhava / suto khayö me bhava / supo khayö me bhava / anu rakto me bhava sarva siddhi me prayatsha / sarva karma sutsa me / tsittan shirya kuru hung / ha ha ha ha ho / bhagavan sarva tathagata / vajra mame muntsa / vajra bhava / maha samaya sattva ah

རྫོག་པོ་མ་ལྷན་མགོན་པོ་ཚེ་དཔག་མེད། བསྟེན་ཅིང་བསྐྱབས་པའི་དགེ་བ་འདིས། བདག་སོགས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། ཚེ་ཡི་རིག་འཛིན་མཚོག་ཐོབ་ཤོག།

hrih chom den gon po tse pag me / nyen ching drub pe ge wa di / dag sog dro wa ma lu pa / tse yi rig dzin chog tob shog

Hrih Buddha Protector Amitayus, through the virtue of this recitation and practice,
may myself and all beings without exception reach the level of supreme awareness holders of longevity.

རྫོག་སྒྲིན་གྲོལ་གདམས་པའི་མཚོག་སྤྱོད་པ། ཅ་བརྒྱད་སླ་མའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་མཚོག་སྤྱོད་པ། འཆི་མེད་མགོན་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

hrih min drol dam pe chog tsol la / tsa gyu la me tra shi shog / chog tun ngo drub chog tsol wa / chi me gon pe tra shi shog

Hrih May there be the auspicious good fortune of the root and lineage gurus who excellently bestow the ripening and liberating instructions. May there be the auspicious good fortune of the Lord of Deathlessness, who bestows the ordinary and supreme attainments.

འགལ་རྒྱན་བར་ཆད་སེལ་མཛད་པ། དམ་ཅན་རྒྱ་མཚོའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

gal kyen bar che sel dze pa / dam chen gya tso tra shi shog

May there be the auspicious good fortune of oceans of oath-bound ones, who clear away obstacles and adverse circumstances.

དེ་ནས་ཚོགས་ཀྱི་མཚོད་པ་བྱ་བར་འདོད་ན་ཡོ་བྱད་རྣམས་ཚང་བར་བཤམས་ལ། བསང་རྩལ་གཏོར།

Here if you wish to perform a ganachakra prepare and set out the substances. Then sprinkle the cleansing water over them:

རི་ཡི་ཁི་གིས་དངོས་འཛིན་ཐམས་ཅད་བསྐྱེག་གཏོར་བཀྲུས། ཨོྃ་ཨུལྱུངྱུ་ཏཱ་ཏཱེ ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བདུད་ཚིའི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར།

ram yam kam gi ngö dzin tam che seg tor tru / om ah hūm / ha ho hrih / ye she kyi du tsi rang zhen du gyur

With *ram yam kam* all fixation to the true existence of entities is burnt, scattered, and cleansed. *Om ah hūm ha ho hrih* [the ganachakra substances] become the nature of primordial wisdom nectar.

བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས།

Bless with:

རྫོག་ གཟུགས་སྐྱ་དྲི་རོ་རེག་ལ་སོགས། དགྲེས་པ་ཚོགས་ཀྱི་མཚོད་པ་འདི། །དཔལ་ལྷན་ཅ་བའི་སླ་མ་ལ། བརྒྱད་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དང་།

hrih / zug dra dri ro reg la sog / gye pa tshog kyi chö pa di / pal den tsa we ma la / gyu pe tsog kyi kor wa dang

Hrih These pleasing ganacharka offerings of forms, sounds, fragrances, flavors, and tactile sensations,
I offer to the glorious root guru and surrounding hosts of lineage gurus.

བཙམ་ལྷན་ཚེ་དཔག་མེད་པ་ལ། ཚེ་ལྷའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་དང་། ཡི་དམ་དབང་ཚེན་ཏྟ་མགིན་ལ། དཔའ་བོའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་དང་།

chom den tse pak me pa la / tse lhe tsog kyi kor wa dang / yi dam wang chen ta dren la / pa wö tsog kyi kor wa dang

I offer them to the Buddha Amitayus and the surrounding hosts of longevity deities.

I offer them to the yidam Hayagriva and the surrounding hosts of dakas.

ཚོས་སྐྱོང་མ་མགོན་ལྷན་དྲལ་ལ། །བསྟན་སྲུང་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར་བ་དང་། ཚོགས་དང་གཏོར་མ་རྒྱ་ཚེན་འདི། །གཉིས་མེད་ངང་དུ་འབྲུལ་ལགས་ན།

chö kyong ma gon cham dral la / ten sung gya tso wa dang / tsog dang tor ma gya chen di /nyi me nang du bul lag na

I offer them to them to Mahakala and Shridevi, and surrounding hosts of protectors of the teachings.

From within the state of non-duality I offer this vast and extensive tormas and ganachakra.

ལྷང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། ཨ་ལ་ལ་ཏེ་དགེས་པར་རོལ། །ཨོྫ་གུ་རུ་དེ་ལ་ལྷ་མོ་རྗེ་རྣམས་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ག་ཏུ་ཚ་ག་ལྷ་ལ་ལྷ་ལྷོ་ཏེ།

lang dor me par zhe su sol / ah la la te gye par rol / om guru deva dakini dharmapala saparivara ganacakra pudza khahi

Please partake of it free from the duality of accepting or rejecting, *ah la la* it is the play of enjoyment.

ཞེས་འབྲུལ། ལས་ཀྱི་རྗེ་རྗེ་གདན་གསུམ་པའི་རྒྱ་བསྟན་ལ།

Thus saying offer. The activity vajra reveals the expanse of the three seats.

ཧྱུྃ །གཟིགས་ཤིག་མངོས་ལྷན་དམ་པའི་ཚོས། འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་བྱ་མི་རུང་། བྲམ་ཟེ་བྱི་པག་གཏོལ་བ་བཅས། །ལྷན་ཅིག་མཉམ་པའི་དབྱིངས་སུ་རོལ།

hūm / zig shig dze den dam pe chö / di la the tsom ja mi rung / dram ze kyi pak dol wa che / lhen chig nyam pe ying su rol

Hūm Behold this authentic Dharma endowed with beauty. To doubt it would be impossible.

Brahmins, dogs and pigs, together with outcasts play in the space of co-emergent equality.

ཞེས་ཞུས་ཞིང་ལོངས་སྤོང། །ལྷག་མ་བསྐྱུས་ཆབ་བྲན།

Thus saying enjoy. Then collecting the remainders, sprinkle them with water:

ཨོྫ་ཨ་ཀ་རོ་སྐགས་གསུམ་ཀྱིས་བྱིན་བསྐྱབས། ཨོྫ་ཨུ་མཱི་ཕྱུ་བྲ་ཏུ་ཚུ་སའ་བྱུ་ཏ་བྲ་ལྷ་སྐྱ་ཏུ། ཞེས་གཙང་སར་དོལ།

om ahkaro mukham sarva dharmanam adyanudpanamtavata om ah hung phat svaha *Recite three times blessing the remainder.*

om utsishta shabta prtishta sarva bhuta bhaksha svaha *Thus reciting leave them in a clean place [outside].*

Translated by Virginia Blum, 2018.

¹ Sanskrit grammatical punctuation which looks like two dots and indicates aspiration.

² Epithet for Buddha Amitayus.

³ Indian Swastika