



**TROMA NAGMO**  
**FROM THE CONCISE JEWELLED GARLAND**

## TABLE OF CONTENTS

Refuge...3
Bodhichitta...4
Four Bodhi vows...5
Photos...6
Supplication...9
Three Kaya Troma Meditation...10
Black Dakini's Feast...11
Colophon...21
Troma Mantra...23
Bodhichitta Prayer...25
Long Life Prayers for Pema Khandro...27-28

## REFUGE

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཙ་བ་གསུམ་༥ ཙ་ལྷུང་ཐིག་ལའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་༥

KÖNCHOK SUM NGÖ DESHEK TSAWA SUM / TSA LUNG THIGLE RANGSHYIN CHANGCHUB SEM

I take refuge in the Buddha, the Dharma and Sangha  
I take refuge in the Lama, Yidam and Khandro

ངོ་ཐོ་རང་བཞིན་སྤྱགས་རྗེའི་དབྱིལ་འཁོར་ལ་༥ བྱང་ཆུབ་སྣོང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་༥

NGOWO RANGSHYIN TUKJE KYILKHOR LA/ CHANGCHUB NYINGPO BARDU KYAB SU CHI

I take refuge in the tsa, lung, thigle, and their nature, the bodhicitta,  
I take refuge in complete openness, lucid presence and compassion.

## BODHICHTTA

ཧོ་སྣ་ཚོགས་སྒང་བ་ཚུ་ཆེ་རིན་ཀྱིས་ཀྱིས་ཤོར་བ་ལུ་གུ་རྒྱུ་དུ་འབྱམས་སའི་འགྲོ་

HO NATSOK NANGWA CHUDE DZUN RI KYI/ KHORWA LUGU GYU DU KHYAMPE DRO

Ho! Mesmerized by the sheer variety of appearances, which are like the illusory reflections of the moon in water,  
beings wander endlessly astray in samsara's vicious cycle.

རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་བསོའི་བྱིར་ཆད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ་

RANGRIG OSAL YING SU NGALSO CHIR / TSEME SHYI YI NGANG NE SEMKYE DO

In order that they may find comfort and ease  
in the luminosity and all-pervading space of the true nature of their minds, I generate the immeasurable love,  
compassion, joy and equanimity of the awakened mind, the heart of bodhicitta.

## **4 BODHI VOWS**

Sentient beings are numberless,  
I train in order to free them

Delusions are inexhaustible  
I train in order to transform them

Reality is boundless  
I train in order to realize it

The awakened way is unsurpassable,  
I train in order to embody it

DISCLAIMER: This is a restricted text, not for publication or sharing outside the context of the retreat.

PHOTOS:

1. JEWELLED GARLAND CHOD REFUGE FIELD
2. JEWELLED GARLAND TROMA NAGMO







## SUPPLICATING TROMA NAGMO

སྒང་སྤྱིད་ཟེལ་གཞོན་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

NANG SI ZIL NÖN MA LA SÖLWA DEP

I supplicate she who overwhelms all appearance and existence with her splendor

རང་སེམས་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

RANG SEM KYEWA MÉ PA CHÖ KYI KU LA KYAP SU CHIO

I take refuge in my mind that is the unborn dharmakaya.

## THREE KAYA TROMA MEDITATION

Uncontrived self-reflexive wisdom awareness arises in the form of the one mother, Tröma Nagmo.

In my heart, red Vajrayogini in dancing posture with the hook knife.

In her heart, white Prajnaparamita in meditation posture.

In her heart the blue HUNG syllable radiating light rays out.

All the power, blessings, strength, and ability of the buddhas, from their wisdom body, speech, mind, qualities, and activity, gather in the form of a mass of light and infuse into me.

Then light radiates out and all sentient beings' negativities, obscurations, suffering, habitual patterns are purified. Their impure appearances are suddenly destroyed.

They mingle indivisibly with the three-kaya dakinis' wisdom expanse.

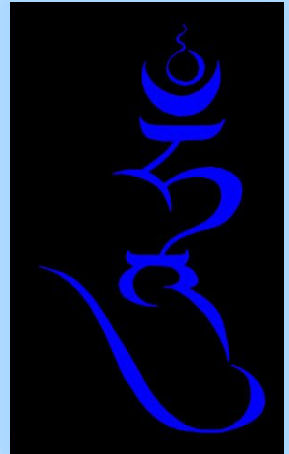
All samsara and nirvana merge into the limitless sphere of great bliss and emptiness.

All appearances become the celestial palace of the Unsurpassed Absolute Reality.

All of existence becomes the nature of the Black Vajrayogini Tröma Nagmo.

All sounds are the mantra's sound, like bees whose nest has been broken.

All of appearance and existence moves and vibrates with her wisdom.





**TROMA PRACTICE  
FROM THE CONCISE JEWELLED GARLAND  
FEAST OF THE BLACK WRATHFUL DAKINI**

བཏ་རྒྱལ་ཅིག་གིས་བདག་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་མཁའ་འགྲོ་མ་སྐྱུ་མདོག་མཐིང་ནག་དུ་འདུག་པ། སྐྱུ་གཡས་ཉི་མའི་དགྲིལ་འཁོར་དམར་གྱི་ལི་ལི་འཁོར་བ། གྱོན་ཟླ་  
 བའི་དགྲིལ་འཁོར་ངང་རྒྱ་ར་ར་འཁོར་བ། དབུས་ཉི་ཟླ་སྤེལ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་དཀར་དམར་དུ་གྲུགས་སུ་འཁྱུག་པ། སྤྱི་གཙུག་ན་ཕག་ཞལ་ནག་  
 རོས་ཕག་རྒྱལ་འབྲུག་ལྟར་དུར་བ། བྱག་གཡས་མི་ལྷགས་ཀྱི་གཡང་གཞི་བརྟེན་པ། གཡོན་མི་རྒྱུ་གི་སྤྱིང་བུ་ཅེར་ཅེར་བུས་པས་སྒྲུང་ཞིང་སྤྱིད་པའི་  
 ལྷ་འདྲེ་བཀའི་ལྷ་མ་སྤྱིན་སྤྱེ་བརྒྱལ་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་འདུས་ཤིང་བེལ་གྱིས་འོན་པ།

PHAT KAY CHIG GI DAG NYID YE SHAY KYI KHA DRO MA KU DOG THING NAG TU DUG PA/ PAN YAY NYI MA'I  
 KYIL 'KHOR MAR KYI LI LI KHOR WA/ GYON DA BA'I KYI KHOR NANG GA RA RA KHOR WA/U NYI DA PEL MA'I  
 KYIL KHOR KAR MAR DU TRUG SU TRUG PA/CHI TSUG NA PHAG ZHAL NAG PO PHAG KAY DRUG TAR NUR  
 WA/CHAG YAY MI PAG KYI YANG ZHI DEB PA/ YON MI KANG GI LING BU TSER TSER BU PAY/NAG SHING SI PAI  
 LHA 'DRAS KA'I LHA MA SIN DE GYAY/ THAM CHAD WANG DU DU SHING ZIL GI NON PA/

PHAT Instantly I become a wisdom Dakini / Blue-black, with one face, two arms, three eyes and four fangs / My  
right eye red sun, rolling and rolling / My left eye, a crystal moon, rolling, rolling / My center eye sun and moon,  
rolling, rolling / At my crown a black boars head, roaring and roaring / My right hand holds a human skin / My left  
hand holds a thighbone trumpet / By its wailing sound, gods and demons are called /  
Apparitional beings of every class arrive /

ར་ལུག་ཤེར་བས་དེད་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱུས། སྐྱུག་པ་རྒྱང་གིས་དེད་པ་བཞིན་དུ་བཅས་ནས་སྐད་ཅིག་  
ད་ལྷ་ཉིད་དུ་འདིར་འདུས་ཤིག སྐྱུག་ཅིག རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཕའ་ཕའ་ཕའ།

RA LUG SER BE DAY PA ZHIN DU DU/MAG PA RANG GI DAY PA ZHIN DU DAS NAY/ KAY CHIG DA TA  
NYI DU DIR DU SHIG/KUG CHIG/HUNG HUNG HUNG/PHAT PHAT PHAT

They gather like goats and sheep driven by hail / Like mist that is driven by wind/ they instantly all gather/ They  
are overwhelmed now with brilliance/ Now they are overwhelmed with brilliance

HUNG HUNG HUNG/PHAT PHAT PHAT (repeat 4x)

ང་ནི་སྐྱོ་མ་ང་མོ་སྟེ། སྐྱེ་སྐྱེ་རང་ཉིད་སྐྱོ་མ་ནག་མོ་གཟི་བརྗེད་ཀྱི་ཟིལ་གྱིས་ལྗོན། དཀར་པོ་དགེ་བ་ལ་གནས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་འགག་མེད་པའི་  
 དབྱིངས་སུ་ཟིལ་གྱིས་གལྗོན་པར་བགྱིའོ། རྒྱལ་པོ་སྟེག་པ་ལ་གནས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་འགག་མེད་པའི་དབྱིངས་སུ་ཟིལ་གྱིས་གལྗོན་པར་བགྱིའོ། ལྟོང་  
 གསུམ་གྱི་ལྟོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ཐམས་ཅད་བདག་གི་སྣང་བ་ཆེན་པོས་བྱུང་པར་གྱུར། སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ།

HUNG NGA NI TROMA NGA MO TE /PHAT PHAT / RANG NYI TRO MA NAG MO ZI JID KYI ZI GI NON/KARPO GE  
 WA NAY PAY CHO THAM CHAY/ KYE GAG ME PAI YING SU ZIL GI NON PAR GIO/NAG PO DIG PA LA NAY PAY  
 CHO THAM CHAY /KAY GAG ME PAY YING SU ZIL GI NON PAR GYIO /TONG SUM GI SONG CHEN POI JIG TEN GI  
 KHAM THAM CHAY/ DAG GI NANG WA CHEN PO KYAB PAR GYUR/ PHAT PHAT PHAT

HUNG I am Troma Nagmo, with overwhelming brilliance/ Commanding all beings with PHAT PHAT PHAT  
(firm)/ All virtue all evil doing overwhelmed/ in unceasing sphere/ All the realms of the universe are pervaded/  
By my great illumination HUNG HUNG HUNG (firm) PHAT PHAT PHAT (firm) (repeat 4x)



## OFFERING THE FEAST TO DEMONS:

ཉུང་ཉུང་ཉུང་། འདིར་ཤོག་འདིར་འདུས་ཤ་ཟོ། བྲག་འཕུང་ཤ་ལ་དགའ་བས་ཤ་ཟོ། བྲག་ལ་དགའ་བས་བྲག་འཕུང་། རུས་པ་ལ་དགའ་བས་རུས་པ་ཟུར། པགས་པ་ལ་  
དགའ་བས་པགས་པ་ཁྱོན། སྟ་སྟ་སྟ་ཉུང་ཉུང་ཉུང་། བམ་མཁའི་སྤྱིན་ཆོགས་འཁོན་དུ་འདུས་ལ་ཤོག། བར་སྒྲུང་ཆར་པ་བཞིན་དུ་ཕོབ་ལ་ཤོག། སྤར་བའི་ལྷ་བ་  
འདི་ན་ཞིམ། བྱིད་ལྷ་འདྲེ་ནམས་ལ་འདོད་ཡོན་ཆོགས། ཐོགས་པ་མེད་པ་འབྱུང་གུར་ཅིག་སྟ་སྟ་སྟ། ཟན་ལྷ་བ་སྒྲུང་དི་རི་རི། བྲག་འཕུང་དུ་བ་སྒྲུང་ཉོ་རོ་རོ། རུས་  
སྤར་སོ་སྒྲུབ་ཁྲ་ལ་ལ། ཀླང་བརྟུངས་ལྷ་བ་ལྷེ་བས་སེ་ལྷེ་བ། དཀྱིས་པའི་གད་མོ་ཤ་ར་ར། དག་པོའི་ཀན་སྒྲུབ་ཐགས་སེ་ཐག། བྱ་ཆོད་ཐད་ལ་རོལ་བ་བཞིན། སྤར་ལྷག་མ་  
མེད་པར་འདི་བཞེས་ཤིག། བྱིས་ནག་ཚུ་ལ་རུབ་པ་བཞིན། སྤར་ལྷག་མ་མེད་པར་འདི་བཞེས་ཤིག། སང་གེ་ཤ་ལ་རོལ་བ་བཞིན། སྤར་ལྷག་མ་མེད་པར་འདི་  
བཞེས་ཤིག། ཤ་རུལ་སྒྲུང་མ་འཁྱུ་བས་པ་བཞིན། ཆེ་ཆུང་མེད་པར་མཉམ་པར་གྱིས། དག་ཞན་མེད་པར་ཆིམ་གུར་ཅིག།

HUM HUM HUM DIR SHOK DIR DÜ SHA ZO / TRA TUNG SHA LA GAWÉ SHA ZO / TRAK LA GAWÉ TRA TUNG / RÜ PA  
LA GAWÉ RÜ PA MUR / PAK PA LA GAWÉ PAK PA GYÖN / PHAT PHAT PHAT HUNG HUNG HUNG / NAM KHÉ TRIN  
TSOK AZHIN DU DÜ LA SHOK / BAR NANG CHAR PA ZHIN DU POP LA SHOK / MUR BÉ LHA BA DI NA ZHIM / KHYÉ LHA  
DRÉ NAM LA DÖ YÖN TSOK / TOK PA MÉ PA JUNG GYUR CHIK / PHAT PHAT PHAT / ZEN CHAP DRA DI RI RI / TRATUNG  
HUP DRA HO RO RO / RÜ MUR SO DRA TRA LA LA / KANG DUNG LHA BA JIP SÉ JIP / GYI PÉ GÉ MO SHA RA RA / DRAK  
PÖ KEN DRA TAK SÉ TAK / JA GÖ TÉ LA RÖLWA ZHIN / PÜ LHAK MA MÉ PAR DI ZHÉ SHIK / JI NAK CHU LA RUP PA  
ZHIN / PÜ LHAK MA MÉ PAR DI ZHÉ SHIK / SENG GÉ SHA LA RÖLWA ZHIN / PÜ LHAK MA MÉ PAR DI ZHÉ SHIK / SHA  
RÜL DRANG MA TSUP PA ZHIN / CHÉ CHUNG MÉ PAR NYAM PAR GYI / DRAK ZHEN MÉ PAR TSIM GYUR CHIK /

HUNG HUNG HUNG Those who like flesh, now come eat flesh/ Those who like blood, now come drink blood/  
Those who like bones, now chew the bones/ Those who like skins, now put on skins/ HUNG x3 PHAT x3 Come  
like clouds gathering in space/ Come like rain falling out of the sky/ Come like a swirling dust storm over the ear/  
the meat to eat here is vast PHAT x3 [firm] All that is needed by gods and demons/ whatever you want or need, I  
now provide/ Sounds of tongues on raw meat di ri ri /Slurping sounds of drinking blood ho ro ro /Sounds of teeth  
chewing bones tra la la /Cartilage slapping marrow jib se jib /Delighted laughter ringing sha ra ra / Singing songs  
of jubilation kyu ru ru /Fierce clucking sound tag se tag /Like a vulture enjoys a fresh juicy meal /May you each  
feast and be satisfied/ Become endowed with ecstatic rejoicing/ PHAT PHAT

བཤམ་སྐྱེ་མ་འདིར་ཆོག་སྒྲུབ་སྒྲིབ་ལྷ་མ་སྒྲིབ། སྐྱེ་འགྲོའི་ཆོ་སྒོག་ཉལ་མའི་ཆོག་སྒྲུབ་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི། མི་རྟག་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། བྱིང་  
 དགའ་མགུ་ཡི་རང་ཆེན་གྱུར་ཅིག་སྟོན་ཆད་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ཀྱི་བྱ་ལོན་ལྷ་ཆགས་བྱང་གྱུར་ཅིག་གཞན་སེམས་གདུག་སེམས་ཞི་གྱུར་ཅིག་སྟོན་སེམས་  
 འབྱུག་སེམས་ཞི་གྱུར་ཅིག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྡན་ནས་ཀྱང་སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཤམ་ཤམ་ཤམ།  
 ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། ཀུན་གྱུང་སངས་རྒྱ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཤམ་ཤམ་ཤམ།

PHAT KAY MA DIR TSOG NANG SID LHA MA SIN / KAY DRO'I TSHE SROG NYUL MA TSOG / GYU MA ZUG KYI PUNG  
 PO DI / MI TAG JIG PA'I CHO CHEN YIN / KYED GA GU YI RANG CHIM GYUR CHIG / NGON CHAY KHOR WA TOG  
 MAY KYI / BU LON NA CHAG JANG GYANG CHIG / NOD SEM DUG SEM ZHI GYUR CHIG / DANG SEM TRUG SEM  
 ZHI GUR CHIG / JANG CHUB SEM DANG NGAN GYUR CHIG / CHANG CHUB SEM DANG DEN NAY KYANG / LA  
 MAY CHANG CHUG THOB PAR SHOG PHAT PHAT PHAT

PHAT (firm) Alas. Here, hosts of wanderers/ This illusory body of form is something impermanent /and  
disintegrating. Ghosts if you need it take it/ With it I now redeem the karma of all beings/ May all previous karmic  
debts be cleared/ May resentment and pollution be purified/ May hatred and antagonism be pacified/ May you  
become endowed with Bodhichitta/ Having become endowed with Bodhichitta/ May you realize unexcelled  
awakening/ May the wishes of all beings be satisfied / May sentient beings all now awaken as Buddhas! /

PHAT PHAT PHAT (firm) PHAT PHAT PHAT (sharp)

## COLOPHON

This is a condensed version of the Rinchen Trengwa Chod by Ranjung Dorje was translated by Pema Khandro for the Chod Retreat with Gyaldak Rinpoche and Pema Khandro that took place on Guru Rinpoche Day in the eight solar month of the water snake year, 2013. The text was composed by Pema Khandro by relying on the Tibetan text of the Rinchen Trengwa Chod as well as an English translation from Tashi T. Jamyangling. When Gyaldak Rinpoche offered to give this practice to the North American Ngakpa community, I, Pema Khandro, considered how my students could practice such an extensive collection. So, after an auspicious dream of finding this text inside a small box inside a rock, this condensed form of the text was composed for my students whose longing to practice the Rinchen Trengwa Chod is great, but whose time in life is too short to practice the extensive version. So that such sincere Buddhists may learn the essential heart meaning of the Rinchen Trengwa, so that they have a gateway to train in its extensive practices over time, this condensed liturgy was composed. If there are any errors, they are entirely mine. May they be purified by the power of the lineage. May any errors be corrected by the unceasing rays of ceaselessly communicative wisdom luminosity. May there be many yogis who carry the precious garland lineage into the future. Like a rising sun may it illuminate the darkness and unleash the vivid luminosity of being. May the suffering of beings be eliminated and may the intrinsic beauty of Buddhahood be disinhibited to shine out from us as we rest in ease, love with courage. May attend to presence with acute clarity. This text was printed again with photos as a textbook for the Vajrayogini Retreat in May 2020, upon the consecration of Dakini Mountain. The text was corrected for typos and typesetting errors every year thereafter.

Copyright Pema Khandro 2013, 2020, 2022 All Rights Reserved  
*www.PemaKhandro.org - www.Ngakpa.org - www.BuddhistStudiesInstitute.org*

Sources of the Drawings:  
Troma Nagmo by Lyudmila Klasanova <https://teahouse.buddhistdoor.net/homage-to-the-primordial-wisdom-dakini/>

## **TROMA MANTRA**

‘ah: Ah: A’a’a: Bendzra Khroda Jnana Kali Bam Ha Ri Ni Sa Hung Phat Ah:



## BODHICHITTA PRAYER

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

CHANG CHUB SEM CHOG RIN PO CHE / MA KAY PA NAM KAY GYUR CHIG

KAY PA NYAM PA MAY PA DANG / GONG NAY GONG DU PAL WAR SHOG

Precious and Sublime Bodhichitta / Where it is unborn, may it arise!

Where it has been born, may it not decline / But go on increasing further and further!

# LONG LIFE PRAYERS FOR LAMA PEMA KHANDRO RINPOCHE

འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་ཨར་ཡ་ཏཱ་རེ་མ། རིག་འཛིན་ནམ་རྒྱལ་པད་མ་ མཁའ་འགོ་ཡི།

སྟོན་བསགས་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྦྱིན་པ་ཡི། པད་མ་མཁའ་འགོ་ཞབས་པད་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

CHIMETSEYI ARYA TAREMA / RIGDZIN NAMGYAL PEMA KHANDRO YI  
NGON SAG LEH KYI DREHBU MIN PA YI / PEMA KHANDRO SHAB PE TEN GYUR CHIG

To deathless, precious Tara Victorious Awareness Holder's Pema Khandro  
After having accomplished benefit to many beings in her previous life,  
Pema Khandro has returned,  
Pema Khandro, may your lotus feet ever remain,  
May there be long life for you and may all your teachings flourish.

Written by Gyaldak Rinpoche at the time of Pema Khandro Rinpoche's enthronement as the reincarnation of Pema Khandro.

རིག་སྒྲོང་ཡེ་ཤེས་ཀ་དག་དབྱེངས་ཀྱི་སྒྲོང་། མཁྱེན་བཙེ་ནུས་བའི་འོད་སྒྲོང་ཕྱོགས་ཐར་བྱལ།

ཟབ་གསལ་མི་ཤགས་དོ་ཇེ་ལྷ་བུའི་ངང་། ཁྲོ་མ་རིག་ཆལ་མི་འགྱུར་ཏྲག་རེན་ཤོག།

RIGTONG YESHE KADAG YING KYI LONG / KHYENTSE NUWAI O NANG CHOG TAR KYAB  
ZABSEL MI SHIG DORJE TABUI NGANG / TROMA RIGTSAL MINGYUR TAGTEN SHOG

Nondual awareness is the beginningless wisdom which is a primordially pure dimension.  
The light of wisdom and appreciative empathy radiate pervasively  
Profound manifestation – you are an indestructible vajra  
Tröma Rigtsal may the signs of your sojourn endure

This long-life wish-path was written at Aro sTag Tshang in Penarth, Wales, by the inconsequential eccentric yogi and yogini—sNgags 'chang Chos dBying rGya mTsho O rGyan lTogs ldan and mKha' 'gro bDe chen tshe grub rol pa'i yes shes—at the request of the devoted disciple Navina Roberts for Lama Pema Khandro Rinpoche in 2008.