

Refugiul în cele trei nestemate (triratna)

Lama la kyap-su chio

Îmi iau refugiu în *Guru*.

Sang-gyé la kyap-su chio

Îmi iau refugiu în *Buddha*.

Chö la kyap-su chio

Îmi iau refugiu în *Dharma*.

Gendün la kyap-su chio

Îmi iau refugiu în *Sangha*.

Refugiul și generarea minții trezirii (bodhicitta)

Sang gyé chö dang tsok kyi chok nam la

În Buddha, în Dharma și în Arya Sangha

Jang chup bar du dak ni kyap su chi

Îmi iau refugiu până la iluminare.

Dak gi jin sok gyi pe sö nam kyi

Prin practica generozității și a celorlalte perfecțiuni,

Dro la pen chir sang gyé drup par shok

Fie ca eu să devin un Buddha pentru binele tuturor ființelor.

* cele șase perfecțiuni (pāramitā):

generozitatea (*dāna*), etica sau moralitatea (*śīla*), răbdarea (*kṣānti*)
efortul în virtute (*vīrya*), concentrarea (*dhyāna*), înțelepciunea (*prajñā*)