

*Prayer Before Meals*

༄༅། རྫོན་པ་ལྷ་མེད་སངས་རྒྱལ་ལྷོ་པོ་ཆེ།

**TÖN PA LA MAY SANGYE RIN PO CHE**

To the precious Buddha, unsurpassable teacher,

སྐྱེ་བའ་ལྷ་མེད་དམ་ཚཱ་ལྷོ་པོ་ཆེ།

**KYOP PA LA MAY DAM CHÖ RIN PO CHE**

To the precious Dharma, unsurpassable refuge,

འདྲེན་པ་ལྷ་མེད་དགེ་འདུན་ལྷོ་པོ་ཆེ།

**DREN PA LA MAY GEN DUN RIN PO CHE**

To the precious Sangha, unsurpassable guide,

སྐྱེ་བའ་གནས་དཀོན་མཚོ་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབུལ།

**KYAP NE KÖN CHHOK SUM LA CHHÖ PA BUL**

To the three jewels, sources of refuge, I make this offering.