



ཡམས་ནད་ཚེན་པོ་བྱུང་དུས་སྟེ། །ནངས་པར་ལྷ་མོ་ཐོ་རངས་དུས། །ཤེས་པ་བསྐྱེད་ཡི་དམ་ལྷ་བསྐྱོམ་ལ། །
 རྗེ་གི་དབུས་སུ་རྗེ་བཙུན་མ། །བཙེམ་ལྡན་འདས་མ་སྐྱོལ་མའི་སྐུ། །ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་སྐྱོབ་མཛད་མ། །
 རྩོལ་བྱུང་གང་ཙམ་ཞིག་བསྐྱོམ། །དེ་ཡི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་ནི། །ན་བུན་ལྷ་བྱུང་ནས་ཀྱང་། །རྗེ་དང་
 །ཁོང་པའི་ནད་གང་ནས། །ལ་སྐྱ་བ་སྐྱའི་བྱ་ག་ནས། །བྱུང་ནས་གཞལ་ཡས་ཁང་དང་ནི། །ཡུལ་ཁམས་ཅི་
 ཙམ་འདོད་པ་ཁེངས། །རང་གི་སྐྱ་བུ་གཉིས་སུ་ནི། །བཙེམ་ལྡན་རྗེ་བཙུན་སྐྱོལ་མའི་སྐུ། །ཁོར་ལོ་བ་
 །གཉིས་བསྐྱོམས་ནས་ཀྱང་། །འོད་ཟེར་ལྗང་གུའི་ཚུལ་དུ་ནི། །དབུགས་སྤྱིར་རྒྱ་གཟུགས་སྐུ་གཉིས་ལ་
 ཐིམ། །ནད་དུ་རྗེ་དབུས་སུ་ལ་ཐིམ། །དེ་ལྟར་བསྐྱོམས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །ནད་ཡམས་དག་གིས་མི་
 ཚུགས་གསུངས། །འདི་སྐུང་བ་ཟབ་མེདི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། ། །སྐྱོབ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཀྱི་ཟབ་
 ཚོས་སྤྱིང་གཏམ་ཉི་ཤུ་ཙ་གཅིག་མ་ལས་ཁོལ་དུ་བྱུང་བའོ།

At times of great epidemic disease, at daybreak, early in the morning, give rise to bodhicitta, and visualize [yourself as] the yidam deity. At the center of your heart visualize the form of the Bhagavati Jetsün Tara—the protectress from the fear of disease—in blueish-green color, the size of your hand. From her body, [green] light rays emanate like mist, filling your heart and the inside of your body. The light then emerges from your mouth, nose, and pores, and pervades the boundless palace and all the regions you have in mind. Visualize a form of the Bhagavati Jetsün Tara one finger-width before each of your nostrils. Exhaling green light, think that the light dissolves into these two form emanations. Inhaling, think that the light dissolves into [the Tara] at the center of your heart. It is said that by the blessings of this visualization one will not be affected by epidemic disease. This is my heart advice of profound protection.

—From the Twenty-one Heart Advices of Lord Jigten Sumgön’s Profound Dharma