

ཨ་དཀར་ཨ་མུད་དུ་ཉི་སུ་ནག་པོ་ནི་ནི་མལ་མལ་སྣུ་

A KAR A MÉ DU TRI SU NAK PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA

explicação do mantra:

A KAR representa o estado puro da mente

A ME representa a mente de sabedoria luminosa

DU TRISU representa as três emoções negativas - ignorância, aversão, apego

NAK PO representa negatividade

ZHI ZHI purifica

MAL MAL obtém um estado mental de bem-aventurança

SO HA remove todas as negatividades da falta de compreensão / compreensão errada