



The Weapon of Light
of the Primordial Wisdom
which Vanquishes the
Darkness of Samsara

Introduction to Ati Yoga Meditation

སེམས་ཀྱི་གནས་འགྲུ་རིག་གསུམ་གྱི་དོ་སྤྲོད་གནད་བསྐྱེལ་འཁོར་བའི་
སྤྲོད་པ་འཛུམས་བྱེད་ཡི་ཤེས་འོད་ཀྱི་མཚན་ཆ།

*The Weapon of Light of the Primordial Wisdom which
Vanquishes the Darkness of Samsara:*

*Key Points for Recognizing the (Nature of) Mind in its Resting,
Moving, and Pure-Awareness States.*

བཅོམ་ལྷན་འདས་སངས་རྒྱལ་སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཀྱི་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་
མཚན་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། མཚན་དོ། སྤྲོད་པ་སྤྲོད་པ་མཚན་ལོ།

I prostrate, give offerings, and go for Refuge to
the Victorious and Transcendent Medicine Buddha,
the King of Doctors, sublime Yuthok Yönten Gönpö!

སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་ལ། མདོ་ལྷགས་ལ། སེམས་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པའི་
ཞི་གནས་དང་། སེམས་ཀྱི་དོ་བོ་གསལ་སྤྲོད་དབྱེར་མེད་ཏུ་མཐོང་པའི་ལྷག་མཐོང་དང་།
། ལྷ་བ་མཐར་ཐུག་ཏེན་དང་འབྲེལ་འབྲུང་གི་ཞི་ལྷག་བྱུང་འཇུག་བཅས་གསུམ་དང་།
སྤྲོད་པ་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་ལ། ཐ་ཐལ་སྤྲོད་ཞེན་སྤྲོད་བའི་བསྐྱེད་རིམ་དང་རྩ་ཐིག་རྒྱུད་གསུམ་ལ་
མངའ་དབང་བསྐྱུར་བའི་རྩོགས་རིམ་དང་། ལྷན་སྤྲོད་བའི་སྤྲོད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་རྟོགས་
པའི་བསྐྱེད་རྩོགས་བྱུང་འཇུག་དང་། སྤྲོད་པ་མེད་རྩོགས་རིམ་མཐར་ཐུག་སེམས་ཀྱི་
གནས་ལྷགས་སྤྲོད་ལྷན་སྤྲོད་འོད་གསལ་གཏུག་སེམས་སྤྲོད་པའི་བསྐྱེད་རྩོགས་བྱུང་
འཇུག་དང་། སྤྲོད་པ་མེད་རྩོགས་རིམ་མཐར་ཐུག་སེམས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་སྤྲོད་ལྷན་
སྤྲོད་འོད་གསལ་གཏུག་སེམས་སྤྲོད་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་དང་། ཡང་ན་སྤྲོད་ཀྱི་
ལྷགས་ཀྱི་དུག་གསུམ་གྱི་གཉེན་པོ་སྤྲོད་ཁོང་མོ་གཉེན་པོ་རྣམས་འབྱོར་ཆེན་པོ་འཇུག་
ཏུ་ཡོ་ག་འདོད་ཆགས་གཉེན་པོ་སྤྲོད་ཁོང་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཡོ་ག་དང་གཉི་སྤྲོད་
གཉེན་པོ་ཤིན་ཏུ་རྣམས་འབྱོར་རམ་ཨ་ཏི་ཡོ་ག་བཅས་ལས།

In general, in the sutric system the ultimate or basic state dealt with in meditation is threefold: *shinay* (Shamata) or 'peaceful abiding' where the mind abides single-pointedly; *lhagtong* or 'seeing beyond or through' (Vipashyana), where the mind's essence is perceived as indivisible clarity-emptiness; and the unification of *shinay* and *lhagtong* which is the ultimate view of dependent origination. In the tantric system, there is *kyerim* or the Creation Stage which purifies attachments to ordinary appearances; *dzogrim* or the Completion Stage which grants mastery over the channels, drops, and winds; and the unification of the Creation and Completion stages where one realizes the underlying and abiding reality of co-emergent bliss-emptiness. Then we have the ultimate basic state of the mind in the unelaborated Creation Stage which is the *Chagya Chenpo* or the 'Great Seal' Mahamudra that reveals the co-emergent light-and-clarity of the innate, natural mind. In addition, in the Old Translation or Nyingma system there are the 'remedies' for each of the three poisons: Maha Yoga or 'The Great Yoga', which is the remedy for anger; Anu Yoga or 'The Pre-eminent Yoga' which is the remedy for desire; and Ati Yoga or the 'Utmost Yoga', which is the remedy for ignorance.

འདིར་སྤྱོད་འགྲོ་དང་སྤྱོད་མའི་རྣམ་འབྱོར་གྱི་ཉམས་ལེན་ལ་གཞོལ་བཞིན་པའི་ཡོ་གི་
 དང་ཡོ་གི་ནི་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དུ། རྒྱ་བོ་ཆེ་རྒྱུད་དང་རིང་ལུང་འབྲེལ་མེན་ཐམས་
 ཅད་གཅིག་ཏུ་འབབ་པ་འཇམ་འདུས་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ། ཀུན་འདུས་མཐར་ཐུག་
 གི་བསྐྱེད་དོན་ཨ་ཏི་ཡོ་གའི་དོ་སྤྱོད་དང་ཉམས་ལེན་གྱི་སྤྱིང་དོན་འགོད་པར་བྱ་སྟེ།
 སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གནས་པ་དང་། འགྲུ་བའམ་འཕྲོ་བ་དང་རང་སོར་རང་དོ་
 སྤྱོད་པའམ་རིག་པ་བཅས་ཆ་གསུམ་གྱི་སྤྱོད་ནས་བསྐྱེད་པའི་གནད་བཤད་པར་བྱ་ལོ།

In order to benefit yogis and yoginis who are applying themselves diligently in the preliminary practices and Guru Yoga, like rivers of various sizes and lengths that all flow down or condense together into one great ocean, I have written down here the quintessential meaning of the practices and pointing out processes of Ati Yoga, the ultimate embodiment of the meaning of meditation. In what follows, I explain key points for meditating on the basic state of mind in its three aspects: when it is resting, when it is moving or projecting thoughts, and when it is in a state of rigpa or pure and natural awareness, when it is sustained in its own essence and left naturally just as it is.



Part I

Meditating on the Mind at Rest

དང་པོ། སེམས་གནས་པའི་བསྒྲུལ།

ལུས་ནི་ནམ་སྤང་ཆོས་བདུན་ནམ།

གང་བདེ་སྤེལ་ཆོགས་དང་པོར་བྱ།

མིག་ཀྱང་བཅུམ་ཕྱེ་གང་རུང་ལ།

སྤྱང་ཡང་ཁ་སྤྲོ་གང་བདེ་བྱ།

lū ni nam nang chö dūn nam

gang dé gel tsik drang por ja

mik kyang tsum ché gang rung la

lung yang kha na gang dé ja

Sit with your body either in
Vairocana's seven-point pose
or straighten your spine as is comfortable.
With your eyes either closed or open,
breathe through your mouth
or your nose as you prefer.

འདས་པ་མ་དུན་མ་འོངས་མ་བསམ་ལ།

ད་ལྟ་མི་དབྱེད་མ་གཡེད་ལྟོད་ལ་སྤྱོད།

ལུས་ལ་སེམས་གནས་སེམས་ལ་སྤྱོད་གནས་པས།

རང་ཞི་རང་བབ་རང་སྤྱོད་གནས་ལུགས་སྦྱོངས།

dé pa ma dren ma ong ma sam la
da ta mi ché ma yeng lhö la dö
lū la sem né sem la lhö né pé
rang zhi rang bap rang lhö né luk kyong

Without thinking about the past,
fantasizing about the future, or analyzing
the present, sit relaxed, without distraction.
Let your mind remain with the body,
and stay with your mind, loose and relaxed.
Just nurture the innately peaceful, naturally occurring,
intrinsically relaxed state of mind as-it-is.

ནམ་རྟོག་སྐྱར་ན་ནམ་རྟོག་མང་དུ་འཕྲོ།
བསྐྱོམ་པ་མ་སྐྱར་ནམ་རྟོག་རྩི་བར་ལྟོས།
སྐབས་རེར་ཡལ་ལ་སྐབས་རེ་འཕྲོ་བ་ལ།
རྒྱན་དུ་བསྐྱོམས་ན་རིམ་གྱིས་ཞི་བར་འཕྲོ།

nam tok kyur na nam tok mang du tro
gom pa ma kyur nam tok ngowor tö
kap rer yel la kap ré trowa la
gyün du gom na rim gyi zhiwar dro

If you try to get rid of thoughts, they will just increase.
Instead, look at their essence, at their true face, without
throwing away your meditation in the process.
At times thoughts vanish and at times they proliferate.
If you meditate continually, they will gradually be pacified.

གོམས་ན་སྐྱར་བ་མ་ཡིན་པའི།
བྱ་དངོས་ཅི་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
བསྐྱོམ་པ་མ་ཡིན་གོམས་པ་ཡིན།
གོམས་པ་གྲོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན།

gom na lawa ma yin pé
ja ngö chi yang yö ma yin
gom pa ma yin gom pa yin
gom pa long du gyur ba yin

Once you get used to it, there is nothing difficult about it.
It is not meditation, it is just familiarizing.
It is completely mastering familiarization.

བདེ་སྤྱག་བར་གསུམ་ཚེར་བ་མང་པོ་དང་།
བཟང་ངན་བར་གསུམ་རྣམ་རྟོག་ཅི་འཕྲོ་ཡང་།
དགག་སྐྱབ་སྤང་ལ་དྲན་པས་འཛིན་པར་བྱ།
འབྱུང་བ་བྱིན་ས་གནས་པ་ཤས་ཆེར་འབྱུང་།

dé duk bar sum tsorwa mang po dang
zang ngen bar sum nam tok chi tro yang
gak drup pang la dren pé dzin par ja
gyu ba dri né né pa shé cher jung

No matter what pleasant, unpleasant
and neutral feelings, and good, bad or neutral thoughts
multiply, don't deny or affirm them, just hold them
mindfully. Once the movement of your thoughts dies down,
your mind will by and large come to a state of rest.

སེམས་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་ནི་བར་གནས་གྱུར་ན།
 སེམས་ངོ་དྭངས་ལ་གསལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན།
 ལུས་སེམས་བདེ་ལ་མི་རྟོག་གནས་ལུགས་འཆར།
 གནས་པ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱེད་བཞིན་གོམས་པར་གྱིས།

sem kyi nam tok zhi bar né gyur na
 sem ngo dang la selwé rang zhin chen
 lü sem dé la mi tok né luk char
 né pa sem kyi gom zhin gom par gyi

Once your thoughts have calmed down,
 when your mind enters its resting state,
 it possesses the very nature of clarity,
 the pure lucidity of the essence of mind.
 Body and mind are blissful and at ease,
 and the non-conceptuality of the basic state
 of being arises. Familiarize yourself with this
 as you meditate on mind in its resting state.

སེམས་གནས་བརྟན་ལ་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ།
 ཚུལ་མེད་འཆར་ལ་རྣམ་བསྐྱེད་ཡོང་བའི་དུས།
 རྣམ་རྟོག་ཤར་ཡང་བྲན་པས་འཛིན་ཐབས་ན།
 སེམས་གནས་མཉམ་བཞག་བརྟན་པ་ཐོབ་པ་ཡིན།

sem né ten la dé sel mi tok pa
 tsöl mé char la nam gom yongwé dü
 nam tok shar yang dren pé dzin tup na
 sem né nyam zhak ten pa top pa yin

With stability in this mental abiding,
 non-conceptual bliss-and-clarity
 appear without effort. If, when the time comes
 to meditate, you can catch your thoughts by becoming
 mindful of them as they appear,
 then you have gained confidence and stability
 in the resting state and in mental equanimity.

རྣམ་རྟོག་ཚོད་ལ་ཉན་མོངས་རགས་གྱུར་ནས།
 ཅིས་ཀྱང་མི་ཁོག་རྟོག་ཚོགས་འཕྲོ་གྱུར་ན།
 གང་འདོད་བཏང་ལ་དེ་ཡི་ངོ་བོར་ལྟོས།
 ཡང་ན་བྱག་སྐྱོར་རྒྱུར་ཁམས་གསེང་བ།

nam tok gö la nyön mong rak gyur né
 chi kyang mi khok tok tsok tro gyur na
 gang dö tang la dé yi ngowor tö
 yang na chak kor lung jor kham seng ja

When your mind becomes wild and gets all agitated by
 thoughts; when it is filled with rough, afflictive emotions,
 and abounds with thoughts which are impossible to stop in
 any way. Just let them be free, let them go as they please
 and watch their nature.

Alternatively, [if this mind method does not work then] do
 prostrations, circumambulations, yogic breath-and-energy
 exercises or just take a break from practice.



Part II

Meditating on the Mind-in-Motion

གཉིས་པ། སེམས་འགྲུ་བའི་བསྐྱོམ།

མ་བཏང་ན་ཡང་གང་དུ་འགྲོ་བ་དང་།
མ་བསྐྱལ་ན་ཡང་རང་གིས་བསྐྱལ་བ་དང་།
མ་བསྐྱལ་ན་ཡང་གཡོ་ཞིང་འགྲུ་བ་དེའི།
ངོ་བོ་ཅིར་གྱིས་ལྷོས་ལ་ཕྱུམ་མེར་ཞོག།

ma tang na yang gang dundro ba dang
ma dam na yang rang gi dam pa dang
ma gül na yang yo zhing gyu ba dé
ngowo cher gyi tö la cham mer zhok

Even if you don't let thoughts go,
they go anyway.
Even if you don't hold onto them,
they cling to you anyway.
Even if you don't incite them,
they move around and are agitated anyway.
Whatever they do, look directly at their essence
and just leave them as they are.

ཚོལ་མེད་འཆར་ཞིང་རྣམ་པར་གཡང་བ་དང་།
 འཛིན་མེད་འཆར་ཞིང་སྒྲིག་རྒྱ་ལྟ་བུར་གཡོ།
 བཟང་དང་ངན་དང་ལུང་དུ་མ་བསྟན་རིགས།
 ཆད་མེད་འགྲུ་བའི་ངོ་བོར་ཡང་ཡང་ལྟོས།

tsöl mé char zhing nam par yengwa dang
 dzin mé chor zhing mik gyu ta bur yo
 zang dang ngen dang lung du ma ten rik
 ché mé gyu bé ngowor yang yang tö

When thoughts appear without you even trying
 and completely distract you,
 and when they lead astray you like a thick fog
 and you lose your non-grasping,
 no matter whether they are good, bad,
 or neutral kinds of thoughts,
 just continually keep looking at their nature,
 at the essence of their movement.

རྣམ་རྟོག་གྱིས་པ་ལྟ་བུར་འབྱུང་བ་དེ།
 དན་ཤེས་ཨ་མ་ལྟ་བུས་ཡང་ཡང་བརྟུང་།
 གྱིས་པ་ཅིད་ཅིང་རྒྱལ་འདྲར་ཅི་བྱ་ཡང་།
 བར་ཆད་མ་པར་ལོག་ལྟར་རིག་པར་ཐིམ།

nam tok ji pa ta bur khyam pa dé
 dren shé a ma ta bū yang yang dzi
 ji pa tsé ching gyuk dur chi ja yang
 tang ché ma pang lok tar rik par tim

Your thoughts are like a child that wanders off,
 and your mindful awareness is like their loving mother that

shepherds them back again and again. However much the
 child exerts itself and runs away, it returns, exhausted, to
 its mother's lap. Like this, your thoughts dissolve into pure
 awareness.

རྣམ་རྟོག་མ་འགོག་རྣམ་རྟོག་སྐྱེ་བ་ཟུག།
 རྣམ་རྟོག་རྗེས་འདྲེད་མགོ་རྩ་གང་ཅུང་འཇུ།
 དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ངོ་བོར་ཅེར་གྱིས་ལྟོས།
 ལྟོང་སངས་མེད་ན་རྣམ་རྟོག་རང་གོལ་ཡིན།

nam tok ma gok nam tok kyé ru chuk
 nam tok jé dé go nga gang rung ju
 dé né nam tok ngowor cher gyi tö
 tong sang mé na nam tok rang dröl yin

Don't block conceptual thoughts, let them arise.
 Pursue them and grab them by head or tail
 And then look at their bare nature directly.
 This is the totally transparent emptiness and purity of the
 essence of mind, or the spontaneous and automatic 'self-
 liberation' of thoughts.

འདས་དོན་མ་བརྟེད་ཡང་ཡང་བཟད་བྱ་ཟུག།
 བཟད་བྱ་ཟུག་ལ་མགོ་རྩ་གང་ཅུང་བཟུང་།
 དེ་ནས་བཟད་པའི་ངོ་བོར་ཅེར་གྱིས་ལྟོས།
 ལྟོང་སངས་མེད་ན་བཟད་པ་རང་གོལ་ཡིན།

dé dön ma jé yang yang dren du chuk
 dren du chuk la go nga gang rung zung
 dé né dren pé ngowor cher gyi tö
 tong sang mé na dren pa rang dröl yin

Don't forget all the things that happened in
the past – recall them again and again!
Being mindful, seize your memories by head or tail. Then
look at the naked essence of your memories directly. This
is the totally transparent emptiness and purity, the self-
liberation of memories.

ཞེ་སྤང་མ་འགོག་ཞེ་སྤང་ལངས་ཀྱི་ཚུག།
ཞེ་སྤང་བཟུང་ལ་ངོ་བོར་ཅེར་གྱིས་ལྟོས།
ཞེ་སྤང་ཁོང་ཁྱོད་སངས་མེད་གྱུར་ན།
གསལ་ལ་སྤྱོད་དབྱེར་མེད་རིག་པ་རང་གྲོལ་ཡིན།

zhé dang ma gok zhé dang lang kyi chuk
zhé dang zung la ngowor cher gyi tö
zhé dang khong tro tong sang mé gyur na
sel tong yer mé rik pa rang dröl yin

Don't block your hatred or aggression,
let it unfold.
Apprehend it and look directly at its nature.
When your hatred and anger is transformed
into indivisible emptiness-and-purity,
then this is the inseparability
of clarity-emptiness, the self-liberation
of natural awareness.

འདོད་ཆགས་མ་སྤང་འདོད་ཆགས་མང་པོ་བསྐྱོམ།
འདོད་པ་ཤར་དུས་འདོད་པའི་ངོ་བོར་ལྟོས།
ཡུལ་ལ་འཛིན་ཞིང་ཆགས་པའི་སེམས་ལ་དཔྱོད།
བདེ་གསལ་སྤྱོད་བར་མཐོང་ན་རང་གྲོལ་ཡིན།

dö chak ma pang dö chak mang po gom
dö pa shar dü dö pé ngowor tö
yül la dzin zhing chak pé sem la chö
dé sel tong bar tong na rang dröl yin

Don't renounce your desire,
cultivate it increasingly.
When desire arises, look at its nature.
Investigate the object of your desire
and the kind of mind which gives rise to it.
When you perceive desire and clarity as empty,
this is the self-liberation of desire.

ད་རྒྱལ་མ་འགོག་ད་རྒྱལ་སྐྱེ་བུ་ཚུག།
ད་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་ཁུངས་དང་གནས་པའི་ཡུལ།
ཐ་མར་གང་འགྲོ་ཡང་ཡང་བཅའ་བར་བྱ།
གསལ་ལ་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་མཐོང་བར་བསྐྱོམ།

nga gyel ma gok nga gyel kyé ru chuk
nga gyel kyewé khung dang né pé yül
ta mar gang dro yang yang tselwar ja
sel la tong pé ngowo tongwar gom

Don't block your pride, let it arise.
Again and again look into the origin of your pride, into
the depths of its arising and the object(s) through which it
endures.
Wherever you end up, look for these things
again and again, and meditate to perceive
their clear-and-empty nature.

ཕྱག་དོག་མ་སྤང་ཕྱག་དོག་ལངས་ཀྱི་ཚུག།
 ཕྱག་དོག་སྐྱེ་བའི་ཁུངས་དང་གནས་པའི་ཡུལ།།
 བ་མར་གང་འགྲོ་ཡང་ཡང་བཅོལ་བར་བྱ།།
 གསལ་ལ་སྟོང་པའི་དོ་བོ་མཐོང་བར་བསྐྱོམ།།

trak dok ma pang trak dok lang kyi chuk
 trak dok kyewé khung dang né pé yül
 ta mar gang dro yang yang tselwar ja
 sel la tong pé ngowo tongwar gom

Don't renounce your jealousy, let it come forth.
 Look again and again into the depths of its arising and the
 objects through which it abides.
 Wherever you end up going, look for these things
 again and again, and meditate to perceive their clear-and-
 empty essence.

ཞེད་དངངས་མ་འགོག་འཛིགས་སྐྱག་སྐྱེ་བའི་ཚུག།
 སྤང་བབས་མི་བྱ་དངངས་སྐྱག་དོ་བོར་སྟོམ།།
 སྟོང་སངས་རེག་འཛིན་མེད་ན་རང་གྲོལ་ཡིན།།
 མ་གཡང་གསལ་སྟོང་གྲོང་དུ་རིག་པ་སྐྱོངས།།

zhé ngang ma gok jik trak kyé ru chuk
 pang tap mi ja ngang trak ngowor tö
 tong sang rek dzin mé na rang dröl yin
 ma yeng sel tong long du rik pa kyong

Don't block your fear, let your terror arise.
 Without trying to do anything to rid yourself
 of your fear, look at the essence of your terror.
 This is the total emptiness and purity that cannot be

touched or grasped, the self-liberation of fear.
 Without getting distracted maintain awareness in
 the expanse of clarity-emptiness.

དོགས་པ་མ་སྤང་དོགས་པ་འདྲ་མིན་སྟེམ།།
 དོགས་པ་ཤར་དུས་དེ་ཡི་དོ་བོར་སྟོམ།།
 དོགས་པ་འཛིན་མེད་སྟོང་པར་མཐོང་བྱུར་ན།།
 ཤར་གྲོལ་དོ་བོ་ཡིན་པས་ཡང་ཡང་སྐྱོངས།།

dok pa ma pang dok pa dra min pel
 dok pa shar dü dé yi ngowor tö
 dok pa dzin mé tong par tong gyur na
 shar dröl ngowo yin pé yang yang kyong

Don't renounce your doubts, instead increase
 all sorts of different misgivings.
 When apprehensions and doubts appear,
 look at their nature.

When you perceive your suspicions as empty
 and devoid of any object to grasp onto,
 this is the essence of liberating whatever arises
 – so nurture it again and again!

སེམས་ཁལ་མ་སྤང་སེམས་ཁལ་དྲན་ཤེས་བསྟེན།།
 དེ་ཡི་ཕྱི་རོལ་རྒྱ་རྒྱུན་མ་བསམ་པར།།
 རྣང་གི་མི་སྐྱིད་སེམས་ཁལ་དོ་བོར་སྟོམ།།
 བསྟེན་གྱིན་མེད་པར་སངས་ན་རང་གྲོལ་ཡིན།།

sem trel ma pang sem trel dren shé ten
 dé yi chi röl gyu kyen ma sam par
 nang gi mi kyi sem trel ngowor tö
 té kyin mé par sang na rang dröl yin

Without rejecting your worrying, be firmly mindful of it.
 Without thinking about outside causes or conditions of your
 worries,
 look at the essence of your inner unhappy state
 of worry. If this state clears away completely as you look at
 it, then that's its self-liberation!

སྐྱོ་བའི་དུས་སུ་སྐྱོ་བའི་རོ་བོར་ལྟོས།
 དགའ་བའི་དུས་སུ་དགའ་བའི་རོ་བོར་ལྟོས།
 བདེ་སྤྱད་བཟང་ངན་ཡིད་ཀྱི་སྒོག་བརྟན་ལ།
 ཡང་ཡང་ལྟོས་དང་སྤྱད་འཕྲུལ་རང་གྲོལ་ཡིན།

kyowé dü su kyowé ngowor tö
 gawé dü su gawé ngowor tö
 dé duk zang ngen yi kyi lok nyen la
 yang yang tö dang gyuntrül rang dröl yin

When you are sad, look at the essence
 of your sadness. When you are happy look
 at the essence of your happiness.
 Look again and again at the pleasurable
 and painful, good and bad movies of your mind
 – this is the self-liberation of the mind's illusions,
 of all of its glamorous projections!





Part III

Meditating on Rigpa, Natural Awareness

གསུམ་པ། རིག་པའི་བསྐྱེད་པ།

དང་པོ་གནས་པའི་སེམས་ནི་བརྟན་པ་དང་།
བར་དུ་གཡོ་བའི་སེམས་འོ་དྲན་པས་འཛིན།
ཐ་མར་གསལ་སྟོང་རིག་འོ་མཐོང་བ་ནི།
རྩྭ་གས་ཆེན་ཞེས་ཆོད་གནས་ལུགས་འབྲུལ་མེད་ཡིན།

dang po né pé sem dé ten pa dang
bar du yowé sem ngo dren pé dzin
ta mar sel tong rik ngo tongwa ni
dzok chen trek chö né luk trül mé yin

First, you stabilize the mind in its resting state, then as the middle step, you stay mindful of the essence of your thoughts-in-motion. Finally, you perceive clarity-emptiness, which is the essence of pure and natural awareness. This is the Great Perfection, the Cutting Through Hardness to the state of things as they are, without delusion.

གནས་དུས་ཞི་ལ་འགྲུ་དུས་གསལ་བ་དང་།
 ལྷང་བ་བྱི་མིན་སེམས་དེ་ནང་མ་ལུས།
 རིག་པ་ཟངས་ཐལ་སོ་སོ་མ་ཡིན་པར།
 འཛིན་མེད་བསྐྱོམ་མེད་བསྐྱོམ་པའི་མཁའ་པོ་བྲལ།

né dü zhi la gyü dü selwa dang
 nangwa chi min sem dé nang ma lü
 rik pa zang tel so so ma yin par
 dzin mé gom mé gom pé khen po drel

When mind is at rest it is peaceful,
 when mind is in motion it is clear.
 Its displays are not external but are entirely
 within the mind. Natural awareness is completely
 transparent – it is completely undivided,
 it is not a ‘thing’ you can grasp, it cannot be cultivated
 through meditation, it is free from
 any ‘meditator’.

སྟོང་བས་ལྷང་བ་སྐྱབ་པར་མི་བྱེད་ལ།
 ལྷང་བས་སྟོང་བ་འགོག་པར་མི་བྱེད་པ།
 ལྷང་སྟོང་འགལ་མེད་དབྱིར་མེད་ཆེན་པོ་དེ།
 རིག་པའི་ངོ་བོ་རང་ཤར་རང་གྲོལ་སྟོངས།

tong bé nangwa drip par mi jé la
 nangwé tong ba gok par mi jé pa
 nang tong gel mé yer mé chen po dé
 rik pé ngowo rang shar rang dröl kyongg

The essence of natural awareness appears
 and is liberated into emptiness entirely

of its own accord.
 Its emptiness aspect is not obscured
 by mental appearances or visions,
 and its visionary aspect doesn't block
 its innate emptiness.
 In it appearances-and-emptiness are totally
 united without any contradiction. Nurture it!

ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཀླུ་བས་གཟིགས་མ་ཡིན།
 མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀླན་ལ་བྱབ།
 གསལ་སྟོང་བདེ་སྟོང་རིག་སྟོང་བདག་ཉིད་ཅན།
 གཟུགས་ཅན་གཟུགས་མེད་ལས་འདས་ཨེ་མ་རྟོ།

yö pa ma yin gyelwé zik ma yin
 mé pa ma yin khor dé kün la khyap
 sel tong dé tong rik tong dak nyi chen
 zuk chen zuk mé lé dé é ma ho

It is not something existent, it is unseen even
 by Buddhas. Yet it is not non-existent, since it pervades all
 of Samsara-and-Nirvana.
 It is the personification of clarity-emptiness,
 bliss-emptiness, awareness-emptiness.
 It is beyond all form and formlessness
 – Wow! So amazing!

སེམས་ངོ་འཕྲོད་ནས་རིག་པ་ཁོ་ན་སྟོངས།
 གནས་དང་དུས་ལ་བྱད་མེད་ལམ་འབྱེར་བྱོས།
 དུག་ལྷ་རང་གྲོལ་ཚོགས་རྒྱག་རང་གྲོལ་འདི།
 རིག་པ་ཁོ་ནར་ཐག་ཆོད་གོལ་ས་མེད།

sem ngo trö né rik pa kho na kyong
né dang dü la khyé mé lam khyer jö
duk nga rang dröl tsok druk rang dröl di
rik pa kho nar tak chö göl sa mé

Once you've understood natural awareness,
nurture it and nothing else.
Bring your emotions and experiences
'onto the path'; bring them into your practice
no matter the time or place.
Confirm this self-liberation of the 'five poisons'
or afflictive emotions and of the 'six collections'
or the modes of consciousness for yourself.
Confirm natural awareness and natural awareness alone,
without getting sidetracked!

ལྷ་ལ་རེ་བ་འདྲེ་ལ་མི་དོགས་པ།
འཆོ་དུས་བདེ་ལ་འཆི་ཀ་འོད་གསལ་རིག།
ཨ་ཏི་འི་གདིང་ཆེན་ཐོབ་པའི་དན་རྟགས་དང་།
ཆོ་འདིར་བཅོན་ས་རང་ས་ཟེན་པའོ།

lha la rewa dré la mi dok pa
tso dü dé la chi ka ö sel rik
a ti ding chen top pé den tak dang
tsé dir tsen sa rang sa zin pao

Not placing your hopes in the deities
or fearing demons, being full of joy while alive and
recognizing the Clear Light Awareness at the moment of
death – this is proof that you have obtained the profundity
of Ati Yoga, that you have seized the stronghold of
Dharmakaya, the absolute reality, that you have grasped
firmly your own innate state.

དགའ་བཞིའི་ཐིག་ལེའི་ལྷན་སྐྱེས་འོད་གསལ་དང་།
ཡེ་ཤེས་རྣུང་སྦྱར་ཡང་དག་སྦྱུ་ལུས་ཀྱང་།
མ་རིག་སྤྱན་བྲལ་རིག་པའི་གྲོང་དུ་འཆར།
འཇམ་ལུས་འཕོ་བ་ཆེན་པོ་མཛོན་འགྲུར་ཤོག།

ga zhi tik lé lhen kyé ö sel dang
yé shé lung jor yang dak gyü lü kyang
ma rik mün drel rik pé long du char
ja lü powa chen po ngön gyur shok

The co-emergent Light and Clarity of the energy
drops of the four blisses, the Primordial Wisdom that comes
from the uniting of the winds, the totally pure illusory body
– all of these arise from the expanse of natural awareness
that is free from the darkness of non-awareness. May the
great transference of the rainbow body manifest!

སྤྲུགས་སྤྱོད་ཉི་ཟླས་སྤྱོད་མ་གོང་མའི་གསུང་དང་རང་གི་ཉམས་སྦྱང་ལྟར། རྣལ་འབྱོར་
 བོ་མོ་སྤྱོ་གསར་རྣམས་ཀྱི་སེམས་རོ་བསྐྱང་བར་ཅུང་ཙམ་པན་ན་བསམ་བསམ་ནས།
 གཡུ་ཐོག་ཐོག་ཆེན་འཁོར་འདས་རང་གོལ་གྱི་ཆ་ལག་ཏུ་2017-1-16 ཉིན་
 ཀཾ་ཡོ་ཏོ་Kyoto ནས་བྲིས་པ་ལོ།

Drawing from the teachings of previous gurus and his own personal experience, the crazy yogi Nida wrote this on the 16th of January 2017 in Kyoto as a supplementary instruction on *Yuthok's Great Perfection Self-Liberation of Samsara -Nirvana*, thinking that it might help newbie yogis and yoginis just a little with nurturing and maintaining recognition of their minds' true essence.

This text is dedicated to:

མོན་མོ་བླ་མེས་སྤྱོ་འབྲེན།

Khandroma Mönmo Tashi Chidren

མཁའ་འགྲོ་ཆོ་རིང་ཆོས་སྤྱོན།

Khandro Tshering Chödrön

