

At Ease in Your Own Nature

༄༅། ལྷོང་སྟོང་འཇའ་ཚོན་ལྟ་བུའི་གནུགས་ལ་གཅེར་གྱིས་ལྟོས། །བྲགས་སྟོང་བྲག་ཚ་ལྟ་བུའི་སྒྲ་ལ་
ལྟོན་ནེར་ཉོན། །གསལ་སྟོང་བརྗོད་དུ་མེད་པའི་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོར་ལྟོས། །འཛིན་མེད་མ་བཅོས་ངང་དུ་
རང་བབས་ལྟོད་གྱིས་གྲོད། །ཨ་ཨ་ཨ།

Look nakedly at these forms that are like rainbows, appearance-emptiness,
Listen intently to these sounds that are like echoes, sound and emptiness,
Look straight at the essence of mind—clarity-emptiness, inexpressible,
And fixation-free, at ease in your own nature, let go and relax. Ah, ah, ah!

—Sung by Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche at the San Diego Zoo, San Diego, California,
December 22, 2003. Translated by Ari Goldfield.