

༄། །མདོར་ན་སྐྱིད་སྐྱུག་སྐྱང་བ་གང་ཤར་གུང་། །སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་ཉིང་འཛིན་སྐྱོམས་པར་གྱིས།།
འགལ་སྐྱེའི་ནམ་ཉེག་གང་དང་གང་ཤར་གུང་། །དོ་བོར་བལྟས་ན་མཉམ་ཉིད་ངང་དུ་གྲོལ།།
སྐྱང་འོག་མེད་པའི་ས་གོང་འདི་ཡི་སྐྱང་། །དབྱ་གཉེན་མེད་པའི་མཉམ་ཉིད་ངང་དུ་ཞོག།
ཉིན་མཚན་མེད་པའི་སྐྱང་བ་ཟང་ཐལ་ངང་། །སྐྱོམ་དང་མི་སྐྱོམ་འཛིན་པ་དབྱིངས་སུ་ཤིག།
དེ་དག་ཉེག་བཏགས་བཅོས་སྐྱོམ་མ་ཡིན་ཞིང་། །རང་བཞིན་གཤིས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དྲན་པ་ཡིན།
ཨེ་མ་རྟོ། ཨེ་ལ་ལ་རྟོ།།
ཞེས་བདེ་ཚེན་རང་གྲོལ་པས་གསུངས་སོ།

Natural Recollections

In brief, whatever appearances of joy or pain shine,
Meditate in the samadhi that sees everything to be illusory.
Whatever contradictory thoughts arise,
When you look at their essence, they are liberated in equality.
On top of this planet that has neither top nor bottom,
Rest in equality free of “enemy” and “friend.”
Within the continuous flow of transparent appearances
Let clinging to “meditating” and “not meditating” dissolve in the expanse.
These are not conceptual or contrived meditations,
They are natural recollections of native reality.
E ma ho! A la la ho!

Taught by Dechen Rangdrol, Boulder October 27, 2004. Translated by Rose Taylor.