



ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཐའ་འགོ་གསུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།

I prostrate to the *lama*, my personal deity, and the *khandro*.

ད་གསུམ་པ་འབྱུང་བའི་བཀྲག་མདངས་བསྐྱུ་བ་ལ་གསུམ་སྟེ། རྣལ་འབྱོར་བས་འབྱུང་བའི་བཅུད་ལེན་བྱ་བ་དང་། ཚེའི་དངོས་  
གྲུབ་བསྐྱུ་བ་དང། གཞན་གྱི་ཚོ་བསྐྱུ་བ་འི་ཐབས་བཟུན་པའོ།

Thirdly<sup>1</sup>, absorbing the radiant luster (Sanskrit: *ojas*) of the elements has three parts:

1. [Concerning the yogi who] extracts the essence of the elements.
2. Absorbing the *siddhi* of life [for oneself] and
3. Teaching the method of accomplishing life for others.

དེ་ཡང་དང་པོ་རྣལ་འབྱོར་བས་དམིགས་པ་དང། དགོངས་པ་ཐོབ་ཡང།

Furthermore, as for the first: the *yogi* who focuses and obtains the knowledge (*dgongs pa*) [of extracting the essence of the elements].

འབྱུང་བ་ལྡན་དབང་དུ་མ་འདུས་ན། ཚོ་སྐྱུང་བ་དང་། འགབ་ངན་པ་དང། བསོད་ནམས་རྒྱུང་བ་དང། གྲིབ་ཚོད་པ་དང། གཞན་ལ་  
བྱིན་ཆེན་པོ་དང་ཕན་བྱ་བྱས་ན། རྣལ་པ་ཡལ་བ་ནི།

If one does not gain power over the five elements, one's life is short, one's energy is loose, one has little virtue, and sudden obscurations [arise]. If one performs beneficial actions and blessings for others, one's potency disappears.

ཏིང་ངེ་འཛོན་འདི་མ་ཤེས་ན། མི་འབྱུང་བ་ཡིན་པས།

If one is not conscious of *samādhi*, then [potency] does not come forth.

---

<sup>1</sup> This text is excerpted from a larger work.

འབྲུང་བའི་བཅུད་ལེན་ལ་གཉིས་ཏེ།

འབྲུང་བའི་དུས་བསྟན་པ་ནི།

སྔོན་ནས་གུང་ཡོལ་ཚུན་ཆད། སའི་བཅུད་བསྐྱུས་པའི་དུས།

Extracting the essence of the elements has two parts:

[The first] is the teaching of the time [of day that is best for absorbing each] of the elements.

From dusk until midnight is the [best] time for absorbing the essence of the earth element.

ནམ་ལངས་ནས་གོས་ཆེན་ཚུན་ཆད་ལ། འབྲུང་བ་མའི་བཅུད་བསྐྱུས་པའི་དུས་སོ།

From sunup until just before noon is the [best] time for absorbing the essence of the fire element.

གོས་ཆེན་ཕྱིན་ཆད་འབྲུང་བ་ཚུའི་བཅུད་བསྐྱུས་པའི་དུས་སོ།

From noon until afternoon is the [best] time for absorbing [the essence of] the water element.

། ཕྱི་འཕྲེད་རེས་ནས་སྔོན་འཁོར་ཚུན་ཆད་འབྲུང་བ་རྒྱང་བསྐྱུས་པའི་དུས་སོ།

From afternoon until twilight is the [best] time for absorbing [the essence of] the wind element.

གུང་ཡོལ་ནས་ནམ་ལངས་བར་ནམ་མཁའི་བཅུད་བསྐྱུས་པའི་དུས་སོ།།

From midnight until dawn is the [best] time for absorbing the [essence of] space element.

གཉིས་པ། ཏིང་འཛིན། རྒྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་སྟོན་ལ་སོང་ནས། ལྷ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་སྐོར། མརྒྱལ་འབུལ་བ། ལུས་མཚོན་སྦྱིན་པ་གངས་མེད་བྱས་པའི་རྗེས་ལ་འབྲུང་བ་དབང་བསྐྱེད་ཀྱི་དམིགས་པ་འདི་ལྟར་བྱའོ།

The second [part of extracting the essence of the elements]: *Samādhi*. Having performed the preliminaries of refuge and generation of bodhicitta, then perform the cycles of the blessing of the *lama* [and after that] offer a *mandala*. In conclusion, make the offering of one's body innumerable times. Then, focus on absorbing the power of the elements as follows:

དང་པོ་མེད་བཅུད་བསྐྱུས་པ་ནི།

### First, as for Absorbing the Essence of Fire

བདེ་བའི་སྐྱེན་ལ་ལུས་དང་པོ་མེད་འདུག་སྐྱེད་ཅེས་པ། དཀྱིལ་དཀྱུང་ཚོག་གོ་ལག་པ་གཉིས་ལུས་མོས་འཁྱུད་དེ།

[Sit] on a comfortable cushion , with your body straight , [in the position ] known as the Posture of Fire: squatting crosslegged, with your arms wrapped around your knees.

རྩ་གསུམ་གསལ་བཏབ་ལ། རྩ་དབུ་མའི་ནང་སྒྲིང་གི་དཀྱིལ་ན། ཡི་གེ་མ་རམ་ཅིག་བསམ།

[As for] the visualization of three channels: inside your central channel, in the central [channel] at your heart, imagine a single MA RAM syllable.

དེ་ལ་རིག་པ་གཏད་ལ། མ་རམ་འོད་དུ་བྱུ་བ་ལས། རང་ཉིད་མཁའ་འགོ་མ་ཁྲོས་པ་མཆེ་བ་གཅིགས་མ་རྒྱན་དང་ལྗན་པ།

གཡས་ཐོག་ཆེན་གཡོན་ཐོད་ཁྲག་འཛིན་པ་ཞིག་བསྐྱོམ།

Focus your awareness on that. From the melting of the MA RAM into light, [you arise as] a wrathful *khandro*, with fangs bared, possessing ornaments.

Meditate that in your right hand you hold a flashing bolt of lightning; and in your left hand you hold a skull cup filled with blood.

མཆེན་རྩ་ལ་མེད་མཁའ་འགོ་མ། གཡས་མེ་དབུང་པར་རམ་གྱིས་མཚོན་པ་བསྐྱུམ་པ།

གཡོན་བུམ་པ་རུ་སྒྲིང་གསུམ་གྱི་འབྱུང་བ་མེ་སྦྱོད་བཅུད་བསྐྱུས་པ་བསྐྱུམ་པ།

In your liver channel is a [second] Fire *khandro*. In her right hand is a fire ball, and a lotus marked with a RAM syllable. In her left hand is a vase filled with the distilled essence of the fire activity of the three thousand [universes].

དབུས་མཐིང་མར་ནེར་རམ་དམར་ནག་ཅིག་བསམ།

In your navel center, imagine a single maroon RAM syllable.

དེ་ནས་དབུགས་ཕར་གཏོང་བའི་དུས་མེད་མཁའ་འགོ་མ་ལ། མཁའ་འགོ་མ་གངས་མེད་འཕྲོས་པས་སྒྲིང་ཁམས་གྱི་དྲོད་མདངས་ཐམས་ཅད་བུང་བས་རྩི་འཛིབ་པ་སྐར་བྱང་སྟེ། རྩ་ལྡོ་སྐར་ཁུང་གཡོན་པར་རྩྱུང་བུང་ནས་བདག་གི་བཀྲག་མདངས་དྲོད་རྒྱས་པར་བསམ།

Then, as you exhale, [you, as] the Fire *khandro* emanate innumerable *khandro*. Like bees sucking nectar, they [gather and absorb] all the radiance of warmth from thousands of realms. [The innumerable *khandro*] return [and arrive at] your left nostril. Imagine they increase your radiant luster of warmth.

དེ་ནས་རྒྱུ་བཟུང་སྟེ་དྲོད་བཅུད་རྣམས་མཁའ་འགོ་མ་ཡི་བུམ་པ་ནས་རམ་གྱི་སྟེང་དུ་ཐིགས་པས་རམ་ལ་མེ་ཚ་འུར་གྱིས་འབར་  
ཏེ་མཚན་ཁ་མན་ཚད་མེ་རུ་འབར་བར་བསམ།

Then, hold your breath [in the vase breath]; from the vase [in the left hand] of the *khandro* [in your liver channel] and from the sparks flying from the RAM syllable [on the lotus in her right hand], a fire blazes. Imagine this fire flows down to the liver and blazes there.

དེ་ནས་དབུགས་ཕར་གཏོང་དུས་མཁའ་འགོ་མ་སྟོ། ལྷོར་བསྐྱུ་དུས་འབྱུང་བའི་བཅུད་རྣམས་བསྐྱུས་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པའི་ངང་  
ནས་མ་གཡེང་བར་ཉམས་ལེན་བསྐྱུང་བས་འབྱུང་བའི་ལུས་ལ་དྲོད་འུར་རེ་འབར།

Then [continue like that:] exhale and emanate *khandro*; they gather and return; and the essence of [Fire] element is absorbed. By [remaining absorbed] in your own state and sustaining the practice, warmth blazes up in your body.

འགོ་བ་རྒྱུང་ལས་མགྲོགས། ལྷ་ལ་མི་བྱིད། བག་མདངས་རྒྱས། ལྷང་ནད་བསྐྱེད་མི་སྲིད། ལྷང་ནད་འབྱུང་ཡང་དམིགས་པ་དེ་ལ་  
གཏད་དེ་རྒྱུང་དག་ཏུ་བཟུང་བས་ཕན་ལོ།

The benefits are: you can move faster than the wind; you do not sink in water; your radiant luster (Sanskrit: *ojas*) increases; diseases of the winds are impossible; and, even if wind diseases arise, through focusing in this manner, one has the benefit of being able to forcefully control the wind.

མེའི་བཅུད་འདུས་པས་ཚེ་རིང་། བསོད་ནམས་རྒྱས། ཐིག་ལེ་རྒྱས། རྩ་ཁ་བྱེ་ཤེས་རབ་འཕེལ། མཐར་ཡང་འབྱུང་བ་མེ་རྒྱུང་དབང་  
དུ་འདུས་ནས་འཁྲུལ་པ་ཚོད་དོ། དེ་ནི་འབྱུང་བ་མེའི་བཅུད་ལེན་ལྷགས་སོ།།

Through the accumulation of Fire essence, one gains a long life, and extensive merit. One's *thigle* become abundant, the mouth of the [central] channel is opened, and wisdom increases. Ultimately, having gained power over the wind of Fire, delusion is cut. That is the system of extracting Fire essence.

གཉིས་པ་རྒྱུད་གི་བཅུད་བསྐྱུས་པ་ནི།

## Second, As for Absorbing the Essence of Wind

ཚོན་འགོ་རྣམ་པ་གོང་ལྟར་བྱས་པའི་རྗེས་ལ། ལྷན་དགྲིལ་དགྲུངས་མཉམ་བཞག་བྱ།

Perform the preliminaries as above: [refuge, *bodhicitta*, the cycle of blessings of the *lama*, the *mandala* offering and the offering of your own body].

[Sit] in equanimity with your body in a cross-legged posture.

ཅུ་གསུམ་དབུ་མའི་ནང་ན་ཡེ་གོ་མ་ཡི་འོད་དུ་བྱུ་བ་ལས། རང་ཉིད་མཁའ་འགོ་མ་ལྗང་ལྷ། གཡས་རྒྱུད་གི་བ་དན་འཕྱར། གཡོན་རྒྱུད་བཅུད་བུམ་པར་རྒྱགས་ནས་འཛོན་པར་བསམ།

In the center of your three channels, inside your central channel [imagine] a MA YAM syllable. From the melting [of the MA YAM] into light, you arise as a green *khandro*. In your right hand you hold a wind-pennant; and in your left hand you hold a vase of Wind essence.

སྒོ་ཚའི་དགྲིལ་དུ་མཁའ་འགོ་མ་ལྗང་ལྷ། གཡས་རྒྱུད་གི་འཁོར་ལོ་ཡི་གིས་མཚོན་པ། གཡོན་བུམ་པ་རུ་སྟོང་ཁམས་ཀྱི་རྒྱུད་བཅུད་བསྐྱུས་ནས་གང་བར་བསམ།

In the middle of your lung channel is a green *khandro*. In her right hand is a wind-pinwheel marked by the syllable YAM. In her left hand imagine [a vase filled with] the distillation of the essence of wind of thousands of realms.

དེ་ནས་དབུགས་ཕར་བཏོང་བའི་དུས་མཁའ་འགོ་མ་གངས་མེད་པས་དབུགས་རྒྱུད་ཐག་བཅུད་རྣམས་བུང་བས་རྗེ་འཛིབས་པ་ལྟར་བསྐྱུད།

As you exhale, innumerable *khandro* [emanate.] Like bees sipping nectar, they [gather and] absorb the essence of breath, Wind, and blood.

ཚུར་རུབས་པས་སྒྲ་ཁུང་གཡོན་པར་བུང་སྟེ། མཁའ་འགོ་མའི་བུམ་པ་གང་བར་བསམ།

[Then, the innumerable *khandro*] return, [and through the inhalation] arrive at your left nostril. Imagine that they fill the vase of the *khandro* [in your lung channel with this Wind essence nectar].

དེ་ནས་རྒྱུ་ལ་སྐྱོར་བྱས་པས་བུམ་པ་ནས་དབུས་མཐིང་ནང་དུ་རྒྱུ་བཅུད་བདུད་ཚིའི་ལ་དོག་ལྡང་ཁུ་སྒྲགས་པས། དབུས་  
མཐིང་གང་བར་བསམ།

Then, join the [life-sustaining and downward-voiding] winds [in the vase breath], and, as you do, imagine the blue central channel is filled by the green Wind essence nectar.

དེ་རྗེས་དབུགས་ཕྱིར་རྒྱ་དུས་མཁའ་འགོ་སློ། ལྷོར་བཏང་དུས་རྒྱུ་བཅུད་བསྐྱུད།

Following that: exhale and emanate *khandro*; they return again; and the Wind essence is absorbed.

དེའི་ངང་ལ་ཉམས་ལེན་སྐྱེས། རིག་པ་ལ་འཕྲོ་ཚོད་བྱང་ན་སྤོང་གི་དཀྱིལ་དུ་ཤེལ་གྱི་མཚོད་ཉེན་ལ་ཤེས་པ་གཏང།

Sustain the practice in that state; if your awareness becomes wildly agitated, focus your consciousness on a *stupa* of crystal in the middle of your heart.

དེ་ལྟར་འགྲོངས་པས་ཚེ་རིང་། བཀྲག་མདངས་རྒྱས། ཟས་ལོར་འདུད། བང་མགྲོགས། ཤེད་ཆེ། ལྷ་ལ་མི་འབྱིང་། རྒྱུ་གིས་རྒྱུ་  
དབང་དུ་འདུས་པས་འཁྲུལ་སྤང་མི་འོང།

Through training in this way: your life is extended; your radiant luster is increased; you accumulate food and wealth; you can run quickly; you have great power; and, you will not sink in the water. Through gaining power over Wind, deluded appearances do not arise.

གསུམ་པ་རྒྱུ་བཟུང་ནི།

### Third, as for Absorbing the Essence of Water

ཚོན་འགོ་གོང་ལྟར་ལ། ལུས་ཚོགས་སུ་ཅུ་བྱས་ཏེ་རྩ་དབུ་མའི་ནང་དུ་མང་ཏིང་འོད་དུ་ལྷུ་བ་ལས། བདག་ཉིད་མཁའ་འགོ་མ་ཚོན་  
མོ་གཡས་སུ་རྩིན་རྒྱལ་མཚན་འཕྱར་བ། གཡོན་བུམ་པ་བདུད་རྩི་རྩ་བཟུང་གིས་བཀང་བ་སྐྱམས་པ།

Perform the preliminaries as above: [refuge, *bodhicitta*, the cycle of blessings of the *lama*, the *mandala* offering and the offering of your own body].

[Sit with your] body in a squatting [position];

Inside your central channel [imagine] a MANG TING syllable. From the melting [of the MANG TING] into light, you arise as a blue *khandro*. In your right hand you hold a banner marked by a crocodile; in your left hand you hold a nectar-vase filled with Water essence.

མཁའ་མའི་རྩ་ལ། མཁའ་འགོ་མ་ཚོན་མོ་གཡས་རིན་ཆེན། གཡོན་བུམ་པ་བསྐྱམ་པ་གཅིག་བསྐྱེད།

In the kidney channel is a blue *khandro*. In her right hand is a jewel. In her left hand is a vase.

དེ་ནས་དབུགས་པར་གཏོང་བའི་དུས། མཁའ་འགོ་མ་ ཁྲོས་པས། རྟོང་ཁམས་འབྱུང་བ་བཟུང་ཁག་གི་མདངས་རྣམས་བསྐྱུ་བར་  
བསམ།

Then, as you exhale, [innumerable] *khandro* emanate. Imagine that they [gather and] extract the essence [of Water] from one thousand realms, and it is absorbed into your blood.

དབུགས་རྒྱུར་དང་བའི་དུས། ལྷ་ཁུང་གཡོན་པ་ཅུ་བྱུང་སྟེ། མཁའ་འགོ་མས་བུམ་པ་གང་བར་བསམ།

དེ་ནས་རྒྱང་བཟུང་བས། མཁའ་འགོ་མའི་བུམ་པ་ནས་རྩ་བཟུང་བདུད་རྩི་ཁ་དོག་ཚོན་ར་ར་དབུས་མཐིང་ནང་དུ་སྐྱུག་པས།  
ལུས་ཞོ་སྐྱལ་ཁེངས་པ་ལྟར་བསམ།

[Then,] the [innumerable] *khandro* return and arrive at your left nostril. Imagine that they fill the vase [held by the Water *khandro* in your kidney channel with the Water essence]. From the vase of this *khandro*, the blue colored Water essence nectar is poured into the blue central channel. Imagine that through that the entire body is filled [with Water essence] like a skin-sack filled with yoghurt.

དེ་རྗེས་དབྱུགས་པར་བཏོང་དུས་མཁའ་འགོ་སློ། ལྷོ་བྱང་དུས་ཚུའི་བཅུད་ཐུག་གི་མདངས་བསྐྱུས།

Following that: exhale and emanate *khandro*; they return again; and the Water essence is absorbed into your blood.

དེའི་ངང་ལ་ཉམས་ལེན་སྐྱེདས། དེ་ལ་འབྱོངས་པས་ཚོ་རིང་། བཀྲག་མདངས་རྒྱས། བ་ཏུང་བ་མོད། འགོ་བ་དབང་དུ་འདུས། ལྷོ་བྱང་དབང་དུ་འདུས་ནས། མཁའ་རླུང་དུ་བད་ཀན་ནད་མི་འོང།

Sustain your practice in that state. Through training like this: your life becomes long; your radiant luster increases; you can drink a lot; and you gain power over sentient beings. Having gained power over the wind of Water [element], kidney diseases, and the diseases of dropsy and phlegm will not occur.

བཞི་པ་ས་ཡི་བསྐྱེད་བསྐྱུང་པ་ནི།

## Fourth, as for Absorbing the Essence of Earth

སྒོ་འགོ་གོང་ལྟར་ལ།

Perform the preliminaries as above: [refuge, *bodhicitta*, the cycle of blessings of the *lama*, the *mandala* offering and the offering of your own body].

རང་ལུས་སྐྱང་ཆེན་འདུག་ཐབས་བྱས་ཏེ། ཚ་དབུ་མའི་ནང་དུ་ཁང་གླི་ཅིག་བསམ།

Sit in Elephant Posture: [on your knees and elbows, with your chin resting in your cupped hands].

Inside your central channel, imagine a single KHANG SBRUM syllable.

དེ་འོད་དུ་ལྷ་བ་ལས། མཁའ་འགོ་མ་སེར་མོ་གཡས་གཡུང་དུང་གཡོན་བུམ་པ་ས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཁེངས་པ། སྐྱ་གར་བསྟལས་རྒྱན་  
དང་ལྷན་པར་བསམ།

From the melting [of the KHANG SBRUM] into light, [you arise as] a yellow *khandro*. Imagine that in your right hand is *yungdrung*; and in your left is a vase full of the nectar [of Earth essence]. Your body is ornamented and in the posture of a dancer.

མཚར་པའི་ཚ་ལ་མཁའ་འགོ་མ་སྐྱ་མདོག་སེར་མོ་གཡས་གཡུང་དུང་གཡོན་བུམ་པ་སའི་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཁེངས་པ་བསྐྱེད་པ།

In your spleen channel is a yellow *khandro*. In her right hand is a *yungdrung*. In her left hand is a vase full of Earth essence.

དེ་ནས་རྒྱང་དང་སྐྱགས་ཏེ་མཁའ་འགོ་མ་གངས་མེད་པ་འཕྲོས་པས། ས་བསྐྱེད་ཚི་ཏྲོག་བདུད་ཚིའི་མདངས་བསྐྱེད་རྣམས་བསྐྱེད་  
ཏེ། དབུགས་ཚུར་དངས་པའི་དུས།

As you exhale, innumerable *khandro* emanate. [They gather] and absorb essential radiant nectar, herbs and Earth essence.

སྐྱ་ལྷང་གཡོན་པར་བྱུང་ནས། མཁའ་འགོ་མའི་བུམ་པ་གང་བར་བསམ།

[Then, the innumerable *khandro* return, and] they arrive at your left nostril. Imagine they fill the vase of the *khandro* [in your spleen channel [with the Earth essence nectar.]]

དེ་ནས་རྒྱུ་བཟུང་མཁའ་འགོ་མའི་བུམ་པ་ནས་བདུད་ཚིན་ར་ར་བྱུང་བས། ཚ་དབུས་མཐིང་གང། དེ་རྗེས་ལུས་ཚ་གནས་ཀུན་ཞོ་  
སྐྱུལ་ཁེངས་པ་ལྟར་བསམ།

Then, hold your breath; from the vase [in the left hand] of the *khandro* [in your spleen channel] nectar continuously arises filling the blue central channel. In this way imagine that all the channels throughout your body are filled like a skin-sack filled with yogurt.

དེ་རྗེས་རྒྱུ་པར་གཏོང་དུས་མཁའ་འགོ་མ་སྟོ། དབུགས་ཚུར་བསྐྱུད་དུས་འབྱུང་བའི་ས་ལ་བཅུད་བསྐྱུ་དེའི་ངང་ནས་ཉམས་ལེན་  
བསྐྱུངས།

Following that: exhale and emanate *khandro*; they return again.

Sustain the practice in that state, absorbing the nectar of Earth.

དེ་ནས་འབྱོངས་པས་ཁ་ཟས་མི་དགོས། བཀྲག་མདངས་རྒྱས། ཚེ་རིང་། ལུས་སྟོབས་ཆེ། གཉེར་མ་མི་འབྱུང། ལུན་མོང་ཁ་ཟས་མོང།  
ཟས་ལ་ཚོག་ཤེས་ལུན་དུ་འབྱོངས་པས་ཁ་ཟས་མི་དགོས།

Through training in this way: you no longer need to eat food; your radiant luster is increased; your life is extended; you have a powerful body; wrinkles will not arise; and you can eat large amounts of ordinary food. Through training in eating until contented, you [eventually] will no longer need to eat.

ས་རྒྱུང་དབང་དུ་འདུས་པས་འདུ་བའི་ནད་མི་འོང། འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་བ་ཡིན། དེ་ནས་ས་བཅུད་བསྐྱུ་བའོ།

Through mastery of the wind of Earth, diseases of the [three] humors (Sanskrit: *doshas*) [of wind, bile, and phlegm,] will not arise. When Earth essence is absorbed, deluded experiences are cut.

ལྷ་པ་ན་མ་མཁའ་འཁོར་བའི་བསྐྱེད་བསྐྱུ་བ་ནི།

## Fifth, as for Absorbing the Essence of Space

སྒྲོན་འགོ་གོང་ལྷ་རྩེ་སྒྲོང་པའི་ངང་ལས། རང་རིག་མཁའ་འཁོར་མ་སྐྱུ་མདོག་མཐིང་ནག་སྒོ་མོ་མཆེ་བ་གཅིགས་པ། གཡས་པ་རྒྱལ་  
མཚན་ཕྱར་བ། གཡོན་ཐོང་པ་ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་གྱིས་ཁེངས་པ།

Perform the preliminaries as above: [refuge, *bodhicitta*, the cycle of blessings of the *lama*, the *mandala* offering and the offering of your own body].

From the state of emptiness [you] arise as the *khandro* of innate self-awareness, dark blue in color, wrathful with fangs bared.

In your right hand is a banner; and in your left is a white skull cup filled with red and white *thigle*.

དབུས་མཐིང་གེ་ཐུན་གྱི་དཀྱིལ་དུ། ཨ་དཀར་པོ་འོད་སྣ་ལྷ་འཕྲོས་པས། སྒྲོང་ཁམས་འགོ་དྲུག་གི་རྣམ་ཤེས་ཐིག་ལེ་བཀྲགས་  
མདངས་དང་བཅས་པ་བསྐྱུས་ཏེ་རྩྱུ་ལ་ཐིམ། རྩྱུ་ལ་ཐིག་ལེ་དཀར་དམར་ཚོལ་ཁུ་ལྷ་རྩེ་བྱང། ཟག་པའི་འོད་ཨ་ལ་ཕོག་པར་བསམ།

In the blue central channel, in the center of the heart is a white A syllable. From that [syllable] five-colored rays of light emanate. They absorb the radiant luster of the *thigle* of the consciousness of the six classes of migrating beings in the thousands of realms. [The rays of light return and] are absorbed into a HŪM [syllable], and in the HŪM, a red-white *thigle* arises like melted fat. Imagine that light dripping [from the HŪM] strikes the white A [syllable].

རྒྱང་ཁ་སྐྱོར་བྱས་པས། ཨ་ལ་བདུད་ཚི་དཀར་དམར་ཚོལ་ཁུ་ལྷ་རྩེ་བྱང་བས། ལུས་ཅ་རྒྱུད་ཁེངས་པར་བསམ།

Through joining the [life-sustaining and downward moving] breaths [in the vase breath], red and white nectars, like melted fat, arise in the A syllable. Imagine that [these nectars] continually fill the channels of the body.

རྒྱང་དྲག་ཏུ་བབྱང་བས། སེམས་མ་བཅོས་པའི་ངང་ལ་དབུས་མཐིང་ཨ་ལ་ཤེས་པ་གཏད།

Forcefully join the [life sustaining and downward moving] winds [in the vase breath]. While in an uncontrived state of mind, establish your awareness in the A [syllable] in the dark blue [central] channel.

དེ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེད་པས། རྒྱང་སེམས་དབུ་མར་འདུས་ཏེ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཉམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ།

Through sustaining this practice, wind-and-mind are absorbed in the central channel. Generate an extraordinary continuity of experience.

ཐིག་ལེ་འཕེལ་བས་བཀྲག་མདངས་རྒྱས། རྣམ་མཁའི་རླང་དབང་དུ་འདུས་པས་འབྲུལ་སྤང་རང་སར་དག།

Through the increase of *thigle*, your radiant luster is increased. Through gaining power over the wind of Space, deluded appearances are cut and naturally purified.

ཐིག་ལེ་རྒྱས་པས། ཚེ་དང་བསོད་ནམས་རྒྱས། དེ་ནི་རྣམ་མཁའི་བཅུད་བསྐྱུ་བའོ།

Through the increase in *thigle*, life and merit are made more abundant.

That is [the practice of] absorbing the essence of Space.

Translator's notes: This is translated from a manuscript belonging to Lopon Tenzin Namdak. The original Tibetan manuscript is reprinted in the book *Healing with Form, Energy, and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen* by Tenzin W. Rinpoche and Mark Dahlby. Many corrections to the Tibetan were made by Geshe Chaphur. This translation aims at providing a clear and easy practice manual even at the expense of literal fidelity to the original Tibetan text. May all beings benefit!

## Syllables

MA RAM མ་རེྃ

MA YAM མ་ཡེྃ

MANG TING མཎྟིངྃ

KHANG SBRUM ཁཎྟ་སྐྱུརྩྭྃ

HŪM ཧཱུྃ

A ཨ

དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་དབང་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉིང་འཛིན་རྣམས་སྤངས་པའི་རྣལ་འབྱོར་བས། ལུས་པོ་ལ་འདུ་བའི་ན་ཚ་མེད་པའི་དུས།  
རབ་ལག་ཉེ་ཤུ་ཅ་གཅིག་།

འབྲིང་ལག་བརྩ་བཞི། ཐ་མས་ལག་བདུན་གྱི་བར་དུ་སྤྱང།

དེ་ཡང་དབེན་པའི་གནས་སུ་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་སྤངས་ལ།

དྲོད་ཚད་མ་བྱུང་བར་ཉམས་ལེན་བྱ། ཕྱིས་འབྱོངས་པ་དང། ལག་རེ་ལ་མ་ཆགས་པར་དམིགས་པ་བཟུང། དེ་ལྟར་འབྱོངས་པས་  
འབྱུང་བའི་བརྩུད་དབང་དུ་འདུས་ཏེ་ལྷ་འདྲེ་བཀའ་ཡི་བྱན་དུ་འཁོལ། ཚེ་ཉེ་མ་ལྟར་འགྱུར་རོ། བཀའ་མཛད་སྤྱི་ལ། འདི་  
འབྱུང་བའི་བརྩུད་ལ་རོལ་བ་ཡིན་པས་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་བ་དང། ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།

ཚེའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་པ་ལ། འབྱུང་བ་ཚེ་བཀའ་གསོལ་བའི་ཐབས་དང། ཚེའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་བ་དང། དྲེགས་པ་ཅན་གྱི་ཚེ་འཕྲོག་  
པའི་ཐབས་དང་གསུམ་མོ། རྣལ་འབྱོར་བ་དགོངས་པ་མཐོ་ཞིང་ཐོག་མེད་མཁྱེན་པ་དང་དམིགས་པ་ལ་མཁས་པ་དང་། རྣལ་  
འབྱོར་བ་སྤང་བའི་བཀའ་ཉམས་ན། ལྷ་འདྲེའི་ཚེ་འཕྲུལ་ཞི་མ་ཞི་མེད་པས། འདི་ལ་ནན་ཏན་བྱ་བའི་གསུངས་སོ། དང་པོ་བཀའ་  
མཛད་སྤྱི་ལ་བར་བྱས་ཏེ། མཁའ་འགོ་མ་ལ་ཚོགས་བཏང། གསོལ་བ་བཏབ། མཚུལ་འབྲུལ། ལུས་པོ་ཚོགས་ གསོག་སོགས་ཤ་ཁྲག་  
ཚོགས་འགྲེད།

ལུས་མཚོན་བརྩ་ཅ་བྱ། དེའི་རྗེས་ལ་རང་གི་རིག་པ་མཁའ་འགོ་མ་དམར་མོ་པག་གོད་ཀྱི་དབུ་ཡོད་པ། གཡས་གྱི་གྲག་ལྷགས་ཀྱི་  
འཛིན་པ། གཡོན་ཐོད་ཁྲག་བྱུང་བ་འཛིན་པ། རུས་པའི་བརྩུན་གྱིས་བརྩུན་པ། སྐྱུ་དཀར་ཐབས་མཁྱེད་བད་སྐྱེ། དེའི་སྐོ་ཅ་ལ་ཡང་  
ཇ། མཚོན་ཅ་ལ་རྩ་ཇ། མཁའ་ཅ་ལ་མང་ཇ། མཚོར་ཅ་ལ་ ལྷོ་ཇ། ལྷོང་ཤེ་བྱུན་དུ་ཨ་ཇ་སྐོ་མ་ལ། དེ་ལ་རྒྱང་སྐྱོག། དེ་ཡིག་འབྲུ་ལྷའི་  
ཇ་ལས། མཁའ་འགོ་མ་གངས་མེད་པ་འཕྲོས་པས། འབྱུང་བ་ལྷའི་བརྩུད་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པ་སྟེ། དབུགས་ཚུར་རྒྱ་བའི་དུས། མེ་  
བརྩུད་རྩ་ལ་ཐེམ། ལྷ་བརྩུད་མང་ལ་ཐེམ། ས་བརྩུད་ ལྷོ་ལ་ཐེམ། རྒྱང་བརྩུད་ཡི་ལ་ཐེམ་པར་བསམ། ཉམ་མཁའི་བརྩུད་ཨ་ལ་ཐེམ་  
པར་བསམ།

དེ་ནས་དུག་རྒྱང་བཟུང་བས། འབྱུང་བ་ལྷའི་བརྩུད། ལ་དོག་རྣམ་ལྷན་ར་ར་སྐྱུ་ལུང་གཡོན་པར་རྒྱན་ཚད་མེད་པར་བྱུང་བས་  
བཀའ་མཛད་སྤྱི་ལ་ཐེམ་པར་བསམ། དེ་རྗེས་མེད་མིགས་པའི་ངང་ལ་བཞག། དེ་ནི་འབྱུང་བའི་བརྩུད་གསོལ་བའོ།

གཉིས་པ་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་ཞིང་སྤྱི་ལ་མཛད་སྤྱི་ལ་འཕྲོག་པ་ནི། ཚོགས་བཏང་གསོལ་བ་བཏབ། མཚུལ་འབྲུལ། ལུས་མཚོན་  
ཚོགས་སོགས་གངས་མེད་གཏོང། དེ་རྗེས་རང་གི་རིག་པ་ནི། མཁའ་འགོ་མ་དམར་མོ་མཚེ་བ་གཅིགས་པ་གོང་ལྟར་ལ། གཡས་པ་  
ལྷགས་ཀྱི་བཞིའི་ལགས་པ་འདེབས། གཡོན་བྱུང་བ་འབྱུང་བའི་བརྩུད་ཀྱི་གང་བ་བསྐྱེད་པ། ལྷགས་ལའི་རྩྭ་ལས་ཇ་སྐོན་དམར་  
མང་པོ་འཕྲོས་པས། བདེར་གཤེགས་ལྷགས་རྗེའི་བྱིན་ལྷབས། དཔལ་མགོན་གྱི་བཀའ་མཛད་སྤྱི་ལ། རྗེས་བརྩུད་ཀྱི་སྐོག་ཁྲག་བརྩུད་  
མཛད་སྤྱི་ལ་རྩལ་དུག་གི་ཚེ་བཀའ་ གཟི་མཛད་སྤྱི་ལ་བསྐྱེད་ཏེ། ལུང་བས་ཅེ་འཛིབ་པ་ལྟར་བསྐྱེད་ནས། འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་དཀར་  
དམར་དུ་གྱུར་དེ། ལྷ་ལུང་གཡོན་ཚུར་རྒྱང་དང་དྲངས་ཏེ་ན་ར་ར་བྱུང་བས། ལྷོང་གི་དཀྱིལ་ན་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་སྐྱེན་མའི་གཏུ་ཅམ་  
ཞིག་གནས་པ་ལ་ཐེམ་པས། མར་མེ་ལ་སྤོངས་བཏབ་པའམ། ལྷ་བ་ཉ་རྒྱས་པ་ལྟར་ཐིག་ལེ་རྗེ་རྒྱས་ལ་སོང་སྟེ། ཅ་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱང་  
འོད་ཀྱིས་གང་བར་བསམ་སྟེ། རྒྱང་བཟུང་སྤང་བོ་དུགས། དེ་ལ་འབྱོངས་པས། ཚེ་བཀའ་རྒྱས་ཏེ་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། གསང་  
ནས་སྤྱད་པ་མན་ངག་ཡིན། དེ་ནི་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་བའོ།

