

།དེ་ལ་དང་པོ་ལྟར་བའི་རྣལ་འབྱེད།

Waking Yoga

Text arranged and translated by Lama Lodu Rinpoche

①

པལྱུ་

ལྷོ། ཁྱེལ་དང་པོ་ལྷང་བའི་རྣལ་འབྱེད་ནི། ཐོ་རངས་ཀྱི་སྐབས་སུ།

Yoga upon first awakening. In the morning:

སྤྲང་བ་ཐམས་ཅད་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལྷན་གྱི་ཐིག་ལེ་རང་འོད་འབྱུགས་པའི་དབུས་ནས།

NANG WA TAMCHE YESHE NGA DEN KYI TIGLE RANG ÖD TRUKPEI Ü NE

All appearances are the bindu endowed with the five wisdoms and from its turbulent spontaneously luminous center

དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་རུ་དང་གཡེར་ཁ་དང་ཡི་དམ་གྱི་སྒྲགས་སྒྲོག་བས་གཉིད་ལས་སད་བར་ཐོས་ལ།

PA WO KHA DRO NAM KYI DA RU DANG YERKA DANG YIDAM KYI NGAK DRA DROK PE NYI LE SE PAR GYUR

Dakas and Dakinis rouse us from sleep, their drums, bangles and the mantras of the Yidams sounding.

རྩྭ་བཞེངས་ཤིག་བཞུ།

HUNG SHENG SHIK PEMA

Hung Arise Pema Jungne

འབྱུང་གནས་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཅེ།

JUNG NE KHA DROI TSOK
And your assembly of Dakinis.

དགོངས་ཤིག་སྒྲགས་བཅུའི་དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཅེ།

GONG SHIK CHOK CHUI DÜ SUM DE SHEK NAM
Consider us, Tathagatas of the ten directions and three times.

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་བཞུ་ཐོད།

JE TSÜN CHENPO PEMA TÖ
Great Lord, Pema Totreng

②

ཐྱེང་ཙེལ་།

TRENG TSEL

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོའི་གནས་ནས་གཤེགས་སུ་གསོལ་།

RIK DZIN KHA DROI NE NE SHEK SU SÖL

དབུ་སྐྱ་མཛེས་པའི་ཐོར་ཚུགས་ཤིག་སེ་ཤིག་།

UTRA DZE PEI TOR TSUK SHIK SE SHIK

རིན་ཆེན་

RINCHEN

Tsel, knowledge holder, please arise from the land of the Dakinis. Your hair in a beautiful topknot sways to and fro, your

གྱེན་ཆ་མང་པོ་སི་ལི་ལི་།

GYEN CHA MANG PO SI LI LI

དུར་བྲོ་རུ་པའི་གྱེན་ཆ་བྲོ་ལོ་ལོ་།

DUR TRÖ RÜ PEI GYEN CHA TRO LO LO

སྒྲ་དང་རོལ་མོ་མང་པོ་ཁུ་རུ་རུ་།

DRA DANG RÖL MQ MANG PO U RU RU

ཡི་དམ་ལྷ་ཆོག་སྒྲ་དི་རི་རི་།

YIDAM LA TSOK HUNG DRA DI

many jewels and ornaments tinkle si li li, the bone ornaments of the charnel ground rattle tro lo lo. Much sound and music resound u ru ru. The assembly of Yidam deities sounds Hung di ri ri.

མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལྷ་གར་བྱེད་ཤིག་སེ་ཤིག་།

RI RI/KHADRO NE NGA KAR JE SHIK SE SHIK

གིང་ཆེན་དཔའ་བོའི་བློ་བརྟན་བྲལ་སེ་བྲལ་།

GING CHEN PA WOI DRO DUNG TRAB SE TRAB

མ་མོ་མཁའ་འགྲོ་སྐྱོན་ལྷར་བྱིས་སེ་བྱིས་།

MA MO KHADRO TRIN TAR TIB SE TIB

The five classes of Dakinis dance shik se shik while the gingchen Dakas leap about trab se trab. The mother Dakinis gather like clouds tib se tib.

③

གཞུང་པ་

༄༅།

ཆོས་སྐྱོང་སྤྱོད་བརྒྱུད་ལས་བྱེད་བྱུགས་སེ་བྱུག་།
CHÖ KYONG TE GYE LE JE KYUK SE KYUK

ཁུང་ཆེན་སྤྱོད་གི་སྤྱ་སྐྱད་སི་ལི་ལི་། གཡས་ན་ཕོ་གྱུད་།
SHUNG CHEN TONG GI DRA KE SI LI LI YE NA PO GYÜ

The eight classes of protectors perform their activity truk se truk. A thousand Shangchens speak si li li. On the right is the father lineage sha ra ra.

ཐམས་ཅད་ཤ་ར་ར་། གཡོན་ན་མོ་གྱུད་ཐམས་ཅད་ཤ་ར་ར་།
TAMCHE SHA RA RA YÖN NA MO GYÜ TAMCHE SHA RA RA

བར་སྤྱང་ཐམས་ཅད་དར་དུ་ལྷབས་སེ་ལྷབ་། དྷི་ཞིམ་ཕོ་ཀྱི་དང་།
BAR NANG TAMCHE DAR DU LAB SE LAB DRI SHIM PÖ KYI

To the left is the mother lineage sha ra ra. In the sky silk banners flutter lab se lab. The aroma of incense rises

ལྷང་བྱ་ལུ་ལུ་། མཁའ་འགྲོ་གསང་བའི་བདེ་སྐྱད་དི་རི་རི་།
NGED DANG TU LU LU KHADRO SANG WEI DA KE DI RI RI

གིང་ཆེན་དཔའ་བོའི་ཤུགས་སྤྱ་རུ་རུ་། རྩེ་གི་སྤྱང་གྱུ་།
GING CHEN PA WOI SHUK LU KYU RU RU HUNG GI NANG LU

tu lu lu. Dakinis whisper their secret symbolic language 'di ri ri and Dakas sing their brave songs, kyu ru ru. Many Hungs resound.

མང་པོ་དི་རི་རི།

MANG PO DI RI RI

ཕཌ་ཀྱི་བད་སྐད་དྲག་པོ་སངས་སེ་སང།

PHE KYI DA KE DRA PO SANG SE SANG

བདག་དང་འགྲོ་དྲག་སེམས་ཅན་སྦྱོམས་ཅད་ལ།

DA DANG DRO DRUK SEM CHEN TAM CHE LA

བྱགས་རྗེས

TUK JE

↑ The wrathful spoken symbol Phe clears and purifies. Gazing upon us and all sentient beings with compassion please

Di ri ri

གཟིགས་ལ་གནས་འདིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

ZIK LA NE DIR SHEK SU SÖL

གནས་འདིར་བྱགས་རྗེ་དགོངས་ཏེ་གཤེགས་ནས་ཀྱང་།

NE DIR TUK JE GONG TE SHEK NE KYANG

བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་།

DAK KI JANG CHUB

arise in this very place. Having come here and regarded us with compassion, until I achieve the heart of Enlightenment,

པོ་མ་ཐོབ་པར།

NYING PO MA TOB PAR

བགེགས་དང་ལོག་འདྲན་བར་ཆད་འདུལ་བ་དང་།

GEK DANG LOK DREN BAR CHE DÜL WA DANG

མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྤུལ་དུ་གསོལ།

CHOK DANG TÜN MONG NGÖ DRUB TSEL DU SÖL

please subdue blockages, obstructions and those things which lead us astray. Please grant supreme and ordinary siddhis

5

གཏུག་པོ་

--

༄༅། འཁོར་བསྐྱལ་བསྐྱལ་གྱི་གྲུ་མཚོ་ལས་བསྐྱོལ་དུ་གསོལ།

KHOR DUK NGAL GYI GYATSO LE DRÖL DU SÖL

and liberate us from the ocean of samsara.

མཚོ་རྒྱལ་འདི་ལྟར་མོས་བས་གསོལ་བ་ཐོབ། ལུས་དང་པོར་བསྐྱལ་ལ།

Thus did Tsogyel reverently supplicate. With the body

ཐྱུང་རོ་ལན་གསུམ་བསལ། ཚེས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་སྐྱེ་འགག་གནས་གསུམ་མེད། འགྲོ་འདྲ་དམིགས་བ་མེད་པའི་ཞེས་དན་བར་བྱས་ལ་རིག་བ་ནམ་མཁའ་གཏད་

held erect, clear the air three times. All phenomena are naturally unborn, unceasing and nonabiding. There is no reference for coming or going. Remembering this, direct awareness into space and in the nonconceptual nature allow the awareness to settle

དེ་མི་རྟོག་པའི་ངང་དུ་ཅི་གནས་སུ་བཞག་པས་རིག་བ་དངས་སྟོགས་ཕྱེད། རྟོག་ཚོགས་ཚོས་སྐྱེ་འཆར་རོ། དེའི་ངང་ལས་རང་ལུས་ཡི་དམ་ལྟ་སྐྱེ་སྐྱེ་མའི་ཚུལ་ཅན་དུ་ལམ

as it will. [the whole assembly of mental events arise as the Dharmakaya] From that nature, one's own body becomes clearly established as the Yidam deity's body just like an illusion Natural awareness is freed from the foggy state of mind.

—

6

གྲིས་གསལ་གདམ་ཅིང་སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ལྟའི་རང་བཞིན་ཏུ་བལྟས་ལ།
and seeing all things in the deities nature proceed:

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འཁོར་བའི་མལ་ནས་ལྷངས་པར་གྱུར་ཅིག།
SEM CHEN TAMCHE KHOR WAI MEL NE DANG PAR GYUR CHIK

All sentient beings will arise from the pit of samsara

ཅེས་བཟློད། དེས་འབྲུལ་སྒྲུང་ལྟར་འཆར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག་གོ། །མཁས་གྲུབ་བྱུང་བའི་གདམས་ངག་ལས་འབྱུང་བ་འདི་ཉིད་བྱ་སྟེ། རང་ཉིད་ཡི་དམ་ལྟར།

Thus it is said. And so through the operation of corresponding tendrel confused appearances arise as the RANG NYI YIDAM LAR
Yidams body. And one should proceed according to these instructions by the scholar saint Kyungpo. On the tongue of myself as the

གསལ་ལྟེ་ཡི་སྟེང་། ཨ་ལས་ཟླ་སྟེང་ཨ་དཀར་འོད་འབར་བའི། །མདུན་ནས་གཡས་བསྐྱོར་ཨོྲི་དང་དབྱངས་ཡིག་དཀར།

SEL CHE YI TENG AH LE DA TENG AH KAR Ö BAR WEI DÜN NE YE KOR OM DANG YANG YIK KAR
Yidam clearly from Ah comes a moon disk on which an Ah blazes with white light. In front of that and circling to the right is

7

ॐ

།དེ་གྲུབ་གསལ་བྱེད་སྐྱ་རྒྱ་གཡོན་བསྐྱར་དམར།

།དེ་གྲུབ་རྟེན་འབྲེལ་སྙིང་པོ་གཡས་བསྐྱར་སྟོ།

།དེ་ལས་འདྲ་འབྲུས་

DE GYAB SEL JE SO HA YÖN KOR MAR

DE GYAB TEN DREL NYING PO YE KOR NGO

DE LE Ö TRÖ

the letter Om and the vowels in white. Outside of that are the consonants and So Ha red in color and circling to the left. Outside of that is the essence of conditioned coproduction blue and circling to the right. From these light radiates attracting

ཅུག་སུམ་མཆོག་གསུམ་གྱི།

།བྱིན་ཆོབས་ལྷ་སྒྲགས་འདྲ་ཟེང་རྣམ་པར་བསྐྱས།

།སྒྲར་ཡང་འདྲ་འབྲུས་གྲུབ་པ་རིག་འཛིན་དང།

TSA SUM CHOK SUM KYI

JIN LÖB LA NGAÖ ZER NAM PAR DÜ

LAR YANG Ö TRÖ DRUB PA RIK DZIN DANG

the blessing of the Three Roots and the Three jewels as well as the deities mantras which come together as light rays. Again light radiates forth attracting the speech empowerment of the Siddhas, the knowledge holders, the sages who have accomplished the

།དང་སྟོང་བདེན་གྲུབ་རྣམས་ཀྱི་དག་རྣམ་མཐུ།

།ཡིག་འབྲུའི་ཚུལ་བསྐྱས་ལྟེ་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

།ཡི་དམ་ལྷ་སྒྲགས་ཀྱི་ཤམ་དུ།

DRANG SONG DEN DRUB NAM KYI NGAÖ NÜ TU

YIG DRUIT SÜL DÜ CHE LA TIM PAR GYUR

Under the Yidam deity's mantra:

truth. This coalesces as seed syllables and dissolves into my tongue.

(8)

OM AH AH EE EE U U RI RI LI LI AY AY OH OH ANG AH KA KHA GA GHA NG TSA TSHA DZA DZHA NYA TA THA DA DHA NA TA THA DA DHA NA

PA PHA BA BHA MA YA RA LA WA SHA KA SA HA KATCHA SO HA.

OM YE DHARMA HETU TRA BA WA HETUN TAYKEN TATHA GATO

HAYA WANDE TEKEN TSAYO NERODHA EVAM WANDI MAHA SHRAMANA SO HA.

OM YE DHARMA HETU TRA BA WA HETUN TAYKEN TATHA GATO

The vowels, consonants and tendrel are recited together three, seven, or twenty-one times in all.

9

༄༅།

གཅིག་ཙམ་ལོངས་ཁུབ་དང་སྐར་ལ་རྒྱས་མཐར།

སྐགས་སྤེང་རྒྱ་བ་རིམ་ཁུ་ཨ་ལ་ཐིམ།

དེ་ཡང་བདུད་རྩི་དཀར་དམར་རྣམ

NGAK TRENG DAWA RIM SHU AH LA TIM DE YANG DÜTSI KAR MAR NAM

The mantra chains and the moon melt successively and dissolve in the Ah which melts into red and white nectar.

པར་ཁུ།

ལྷེ་ལ་ཐིམ་བས་རྒྱས་པའི་སྤྱོད་ས་ལྡན་གྱུར།

བདག་གི་ལྷེ་ཡི་དབང་པོ་ལ།

བདེ་གཤེགས་སྤྱོད་ས་པ་ལྡན་པར་ཤོག།

PAR SHU

CHE LA TIM PE NÜ PAI TOB DEN GYUR

DA GI CHE YI WANG PO LA

DE SHEK PO PA DEN PAR SHO

by dissolving into the tongue it becomes endowed with empowering energy. My tongue having been thus empowered may I have the confidence of the Tathagatas.

ཁྱིམ་གི་གཟི་བརྒྱིད་མཐུ་དེས་ནི།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་འདུལ་བར་ཤོག།

བདག་གིས་ཁྱིམ་ནི་ཅི་སྐྱུས་པའི།

དོན་དེ

TSIK GI ZI JI TU DE NI

SEM CHEN TAMCHE DÜL WAR SHO

DA GI TSIK NI CHI ME PEI

DÖN DE

And by the power of the splendor of these words may all sentient beings be tamed. And whatever words I speak may their

(10)

ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་ཤོག།

TAMCHE DRUB PAR SHO

significance be realized

།ཅེས་བཟློད།

So it is said.

འདི་ནི་གདམས་ངག་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་ཨོ་གྲན་རིན་པོ་ཆེ།

These are the general and special instructions of Ogyen Rinpoche
this monlam is the speech of the Buddha and is specifically recommended

ཨ་དམ་བརྒྱམས་གྱིས་ཆེད་དུ་གདམས་ཤིང་སྟོན་

ལམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཤི།

by the holy ones.

།འགྱུར་སྒྲགས་གྱི་རིགས་མང་ཡང་ཕྱོགས་དཀའ་བས།

There are many transforming mantras
but since they are inconvenient to do:

ཨོ་སམ་བཀའ་སམ་བཀའ་བི་མ་ན་སྐ་ར་མ་རྩ་ཛྲཱུ་ཧྱུ།

ཨོ་སྐ་ར་སྐ་ར་

[OM SAMBARA SAMBARA BI MA NA SARA MAHA DZAMBA HUNG OM SAMARA

བི་མ་ན་སྐ་ར་མ་རྩ་ཛྲཱུ་ཧྱུ།

SAMARA BI MANASKARA MAHA DZAWA HUNG

།ཞེས་སྤྱི་ལ་མར་ལན་བདུན་བཞུས་པས་དེ་ཉིད་བཞུས་བཟོད་བྱས་ཆེད་གངས་མེད་དུ་འགྱུར་རོ།

by reciting these together seven times their effectiveness
increases immeasurably. Then, in addition:

གཞན་ཡང་།

ཨོ་རུ་ཅི་ར་མ་

[OM RUTSI RAMA

11

25

ॐ

ཉི་ཤ་བརྟན་ན་ཡེ་སྤྱ་ཏྲ།

NITRA BAR DA NA YE SO HA

ཧྱུ་བཟླ་ཇི་ཏྲ་མཐུ་རྟ་ར་བརྟུ་ནི་ཨོ།

HUNG BENZA DZI HA MANTRA DHARA

ཞེས་བ་འང་བདུན་ནམ་གསུམ་བཟླས་བས་སྒྲགས་གྱི་རྣམ་པ་འབྱམ

BARBANI OM By thus performing the threefold

དུ་སྦྱོད་པར་གསུངས།

ཡི་དམ་གྱི་བཟླས་པའི་ཐོག་མར་འདི་དང་དབྱངས་གསལ་རྟེན་སྦྱིང་བཅས་བཟླས་བས་སྦྱོང་བ་བྱིན་བརྒྱབས་པ་དང།

སྐབས་སྤྱུ་ཁ་ཟས་ལ་འང

recitation the power of the mantra is increased one hundred thousand times. These mantras together with the yangsel and the tendrel at the beginning of a yidam practice bless the mala. If recited at mealtime it is said that enabling

བཏབ་བྱུ་ན་རྣམ་པའི་མཐུ་སྦྱོད་པར་གསུངས་སོ།།

power is generated.