

མཁའ་འགྲོ་ལྷུང་མགྲོགས་བཟུགས་སོ།

The Condensed Super-Fast Dakini Practice from the Yuthok Nyingthik

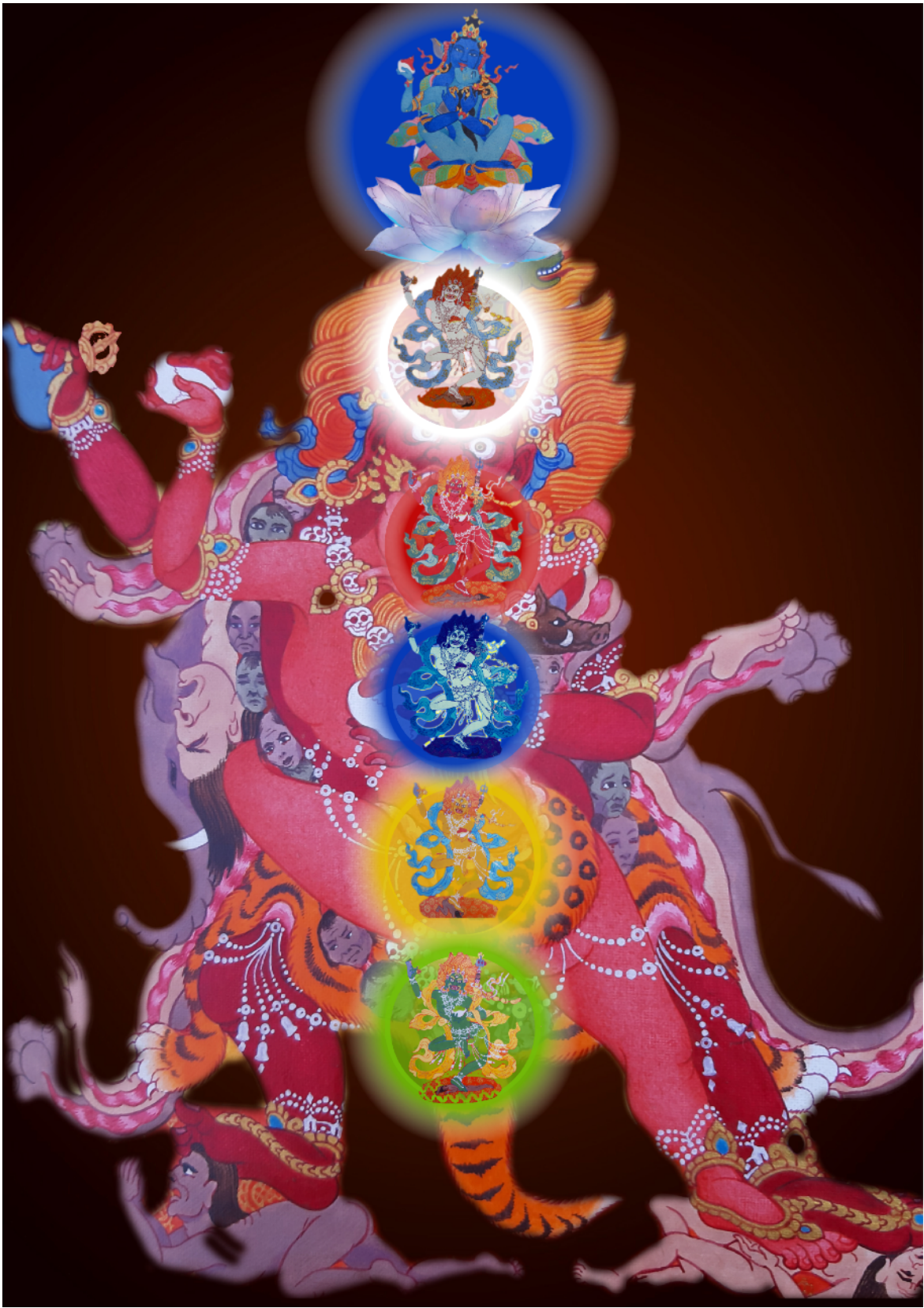


The *sadhana* practice for accomplishing each of the five Dakinis [in Yuthok's] retinue [i.e. the four cardinal direction Dakinis plus the central Dakini consort]¹ individually or specifically is as follows:

Start by generating Bodhicitta or the mind which aspires towards Enlightenment for the sake of all beings through the practice of the 'Four Immeasurables' then imagine that you are Hayagriva and Vajravaraḥi in union and that the Guru Yuthok is above the crown of your head [visualize him in *yab yum* or union with his consort as well]. The white Buddha-family Dakini is inside the conch-like mansion of your skull [i.e. inside your head, in your head chakra]. The red Lotus-family Dakini is in your throat chakra, the blue Vajra-family Dakini is in your heart-center or chakra, [the yellow Jewel-family Dakini is in your navel chakra], and the dark green Karma-family Dakini is in the 'secret place' or genital chakra. Imagine that all these Dakinis are holding crescent chopping blades [in their right hands] and skull-cups brimming with blood or blissful nectar [in their left hands] and that they are positioned in a dancing pose with their right legs bent and their left legs outstretched.



¹ While the text speaks of Guru Yuthok's 'four-fold retinue' or 'circle' of Dakinis, in this practice Yuthok is also in union with the central Buddha family Dakini, and so there are five Dakinis in total, who correspond to the practitioner's five chakras.



White, red, dark blue, [yellow], and dark green light radiates outwards from each of the respective Dakinis. [Infinite offering dakini emanations in the form of this light] offer countless pleasing offerings to all the Buddhas of Enlightened Body, Speech-Energy, Mind, Qualities, and Activities. All of these Buddhas' collective empowering blessings condense back in and dissolve into you. Imagine that the white light and Dakini pacify or cure all sicknesses and demonic provocations; that the yellow light and Dakini increase life-span and merit; that the red light and Dakini control all beings and phenomena in the three realms or worlds, bringing them under your sway or influence; that the dark blue-black light and Dakini utterly annihilate all enemies, *gek* or obstructing spiritual influences, and conceptual misunderstandings or wrong views [about reality etc.]; and that the green light and Dakini accomplish whatever activities you wish to accomplish. Imagine that there is a corresponding seed-syllable in each of the four Dakinis' heart-centers [OM, AH, HUM, TRAM, HRI] with [appropriately coloured] light [radiating from it].

IN HEART CHAKRA OF WHITE BUDDHA DAKINI IN YOUR HEAD:

White OM seed-syllable



IN HEART CHAKRA OF RED PADMA DAKINI IN YOUR THROAT CHAKRA:

Red AH seed-syllable



IN HEART CHAKRA OF BLUE VAJRA DAKINI IN YOUR HEART CHAKRA:

Blue HUM seed-syllable



IN HEART CHAKRA OF YELLOW RATNA DAKINI IN YOUR NAVEL CHAKRA:

Yellow TRAM seed-syllable



IN HEART CHAKRA OF GREEN KARMA DAKINI IN YOUR GENITAL CHAKRA:

Green HRI seed-syllable



Recite the mantra [as many times as you can]:

ཨོྃ ཨུམ་ཇྲ་གུ་རུ་ཏ་རི་ནི་ས་ཙོ་ཏྲ་ཏྲིང་ཏྲིང་། བཟ་སིདྲི་ཏྲུྃ།

**OM AH BENDZA/[VAJRA] GURU HARI NISA
TSITTA HRING HRING SARVA SIDDHI HUM**

Your body is filled with heat and bliss, your voice, your speech-energy, is empowered, and exceptional realization arises in your mind.

[When you are ready to end the practice, dissolve the Dakinis into their seed-syllables and into emptiness in your chakras, dissolve the Guru and Consort into your heart and then dissolve your yidam form back into emptiness. Recite the mantra of interdependence three times, dedicate the merit etc.]

[If you do this], the [actualizing of] the four tantric activities will be unobstructed, all Dakinis will gather like clouds, and you will without a doubt obtain both the ordinary and extraordinary *siddhis* or spiritual accomplishments in this very lifetime. When not practicing this meditation, make *tsok* offerings and offer *tormas* diligently. Abide by the general and sadhana-specific *samaya* or tantric commitments. Keep your *damaru* drum, tantric bell, *kangling* human-thigh bone trumpet. *kapala* or human skull-cup, *khatvanga* trident, and *melong* or ritual mirror with you at all times. Direct your focus or meditative concentration to each of the Dakinis individually to accomplish whatever specific type of activity you desire, radiate out their light rays and then condense them back in again.

This is the *sadhana* practice for accomplishing the four Dakinis individually. It is very condensed and extremely profound. Keep it secret from unfit vessels [i.e. from those not ready for the tantric teachings].

Translated by Jigme Dorje [Ben Joffe] on the 19th day of the 2nd month of the Iron Rat year [11th April 2020]

Provisional Text. Please do not share

www.skypressbooks.com

མཁའ་འགོ་ལྷུང་མགྲོགས་བཞུགས་སོ། །

འཁོར་མཁའ་འགོ་བཞིའི་སྒོས་སྐྱབ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་ཚད་མེད་སྡོན་དུ་སོང་ནས། རང་རྟ་ཕག་ཡབ་ཡུམ་སྤྱི་
བོར་སྐྱ་མ་བསམ། ལྷན་པ་དུང་ཁང་དུ་སངས་རྒྱས་མཁའ་འགོ་དཀར་མོ། མགོན་པར་བརྟུ་མཁའ་འགོ་
དམར་མོ། ལྷགས་ཀྱར་རྩོམ་མཁའ་འགོ་སྡོན་མོ། གསང་གནས་སུ་ལས་ཀྱི་མཁའ་འགོ་ལྷང་གྲ། གི་ཐོད་
འཛིན་པ་གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱུད་གར་སྤྲུམ་རོལ་པས་བཞུགས་པར་བསམ། མཁའ་འགོ་བཞི་ལས་འོད་
ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་ལྷང་འཕྲོས།སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་གསུང་ལྷགས་ཡོན་ཏན་འཕྲིན་ལས་ལ་
མཉེས་མཚོད་འབྱུལ། དེའི་བྱིན་རླབས་བཟུས། ཚུར་འདུས་རང་ལ་ཐིམ་པས། དཀར་པོས་ནད་གདོན་ཞི།
སེར་པོས་ཚོ་བསོད་རྒྱས། དམར་པོས་ཁམས་གསུམ་དབང་དུ་བཟུས། མཐིང་གས་དབྱ་བགོགས་ལོག་རྟོག་
ཚར་གཅོད། ལྷང་གྲས་གང་འདོད་ཀྱི་སྲིན་ལས་བསྐྱབ་པར་བསམ། རྒྱ་གི་བཞི་གའི་ལྷགས་ཀྱར། རང་རང་གི་
ས་བོན་རེ་འོད་དང་བཅས་པར་བསམ། ཨོྱ་ལྷ་མཚན་གྱ་རུ་ཏ་རི་ནི་ས་ཚོན་ཉིང་ཉིང་། སམ་སིནྟི་རྩྭ། ཞེས་
བརྒྱས་པས། ལྷས་ལ་བདེ་དོད། དག་ལ་རུས་པ། སེམས་ལ་རྟོགས་པ་བྱུང་པར་ཅན་འཆར་ཞིང་།སྲིན་ལས་
བཞི་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པ། རྒྱ་གི་ཐམས་ཅད་སྲིན་བཞིན་འདུ་ཚེ་འདྲིར་མཚོག་དང་ལུན་མོང་གི་དངོས་སྤྱབ་
ཐོབ་པར་ཐེ་ཚོམ་མེད། ལུན་མཚོམས་སུ་ཚོགས་དང་གཏོར་མ་ལ་བཙོན་པར་བྱ། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་དམ་
ཚོག་ལ་གནས་པར་བྱ། རྒྱ་དྲིལ། ཀྱང་དུང་། ཀ་སྤྲ་ལ། ཁ་རྩྭ། མེ་མོང་རྣམས་འབྲལ་མེད་དུ་བཅང་ངོ་། ། སྲིན་
ལས་ཐ་དད་གང་འདོད་རྒྱ་གི་རེ་རེ་ལ་དམིགས་པ་སྒོས་སུ་གཏད། དེའི་འོད་ཟེར་སྲོ་བཟུ་བྱའོ། །

མཁའ་འགོ་བཞིའི་སྒོས་སྐྱབ། མདོར་བཟུས་ཤིན་དུ་ཟབ་པ། ལྷོད་མིན་ལ་གསང་ངོ་། །