

༄། ཚེག་ཤེས་བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་ཞེས་བྱ་བ་བརྟུགས་སོ།།

Contentment, the source of happiness

ན་མོ་བརྟན་ཡ། ན་མོ་རྣམ་ཡ། ན་མོ་སྐྱ་ཡ།

Namo Buddhaya Namu Dharmaya Namu Sanghaya

ཚེགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་མཉམ་འདས་མངོན་གྱུར་ཀྱང་། །
འགོ་ལ་སྟག་བར་བརྟེ་བའི་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །
མ་འདྲིས་མཛེས་བཤེས་ཆེན་པོ་སྟ་ཡི་སྟ། །
ཚེག་ཤེས་སྟོན་པ་མཚོག་ལ་གུས་ཕྱག་འཚལ། །

I respectfully prostrate to him who manifested Nirvana
by completing the two accumulations,
to whom who possesses supreme loving
compassion towards beings, to the indisputable
exalted friend, god of gods:
the Supreme Master of contentment.

རྒྱལ་བའི་ཚེས་ལུང་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་གོ། །
སྟོང་པོའི་མཐར་ཐུག་ཉམས་ལེན་ཡོངས་ཀྱི་ཕུལ། །
འདི་ཕྱིའི་ཕན་བདེ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གཞི། །
འདོད་རྒྱུང་ཚེག་ཤེས་གནས་ལུགས་གསལ་བར་བྱ། །

I hereby present the ultimate practice,
the essence of the eighty-four thousand sections of
the Conqueror's teachings,
the basis of all present and future joy without exception:
I'll explain the way of greedless contentment.

འདྲ་འཛི་དབེན་བའི་ཉམས་དགའི་རི་ཁྲོད་དུ། །
མཚན་ལྡན་དགེ་བའི་བཤེས་ཀྱི་མན་ངག་དང་། །
ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྣང་བ་ལ་བརྟེན་ནས། །

བག་ཡངས་རྒྱ་བ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In joyful retreat, isolated from distractions,
following the instructions of a qualified Teacher
and relying on the light of the three wisdoms:
this great relaxation is the practice of contentment.

༼ཉེས་པ་ལྔ་སྤངས༽
(The five faults)

ལེ་ལོ་བདོ་བས་གདམས་ངག་གཉིང་བརྗེད་གྱུར། །
བྱིང་རྗོད་དག་པོས་གཉེན་པོའི་འདུ་བྱེད་གཞིམ། །
ཞི་བར་གནས་ཚེ་འང་བརྗོན་པ་ཆེར་བསྐྱེད་པའི། །
ཉེས་པ་ལྔ་སྤང་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Great laziness will make you forget the profound instructions,
strong dullness and excitement will harm the application of the antidotes.
Therefore, even when abiding in calm, to keep applying yourself with great
diligence
in order to abandon the five faults, is the practice of contentment.

༼འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བརྟེན་པ༽

(Relying on the eight antidotes)

ཞི་ལ་འདུན་པའི་དག་བའི་བརྗོན་འགྲུས་དང་། །
དང་འདོད་ཡིད་ཆེས་དད་པའི་འཁོར་ལོ་ལ། །
བརྟེན་ནས་ལྷས་སེམས་ཤེན་སྤྱང་བཞི་པོ་ཡིས། །
ལེ་ལོ་བཅོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

The aspiration for peace brings virtuous diligence
and also trust: authentic faith, aspirational faith and correct belief.
Based on these comes the pliancy of body and mind.
Destroying laziness with these four (antidotes) is the practice of contentment.

དྲན་ཤེས་དག་ལ་སློབ་བའི་སྣོམས་འཇུག་གིས།
 བརྗེད་ངས་བྱིངས་མོད་མ་གྲིམ་སྐྱིམ་ཆེས་པའི།
 ཉེས་པ་བཞི་པོ་འང་གཏན་དུ་སྤངས་པ་ཡི།
 འདུ་བྱེད་བརྒྱད་བསྟེན་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

Mindfulness and alertness in the meditative absorption that strives for virtue will tidy up what's still untidy: forgetfulness, dullness and excitement firmly abandoning, in that way, the last four faults. Applying the eight antidotes is the practice of contentment.

ལྟོབས་དྲུག
 (The six powers)

རྣོས་བསམ་དྲི་མེད་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དྲངས་པའི།
 ཞི་བར་གནས་ལ་དྲན་ཤེས་ཟེན་པ་ཡིས།
 བརྩོན་འགྲུས་ཆེར་སྤྲོད་མྱོང་འདྲིས་ལུལ་བྱུང་ཅན།
 ལྟོབས་དྲུག་བསྐྱེད་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

The wisdom arisen from pure listening and contemplating the teachings brings in mindfulness and alertness during the practice of shamata, combined with great diligence and perfect familiarity. Generating these six powers is the practice of contentment.

ཡིད་བྱེད་བཞི།
 (The four attentions)

དམིགས་པའི་རྟེན་ལ་ཡང་ཡང་བསྐྱིམས་ཏེ་འཇུག།
 འཛིན་སྟངས་ཆད་ཀྱང་སྐར་ཡང་དེ་ལ་སྐྱོན།
 ཆད་པ་མེད་པར་སྤྲོད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་ཡི།
 ཡིད་བྱེད་བཞི་བསྟེན་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

When trying to set the mind on an object of meditation again and again, it's forceful at first. Later on, it's maintained but it gets interrupted, and we bring the attention

back again; in this way the attention will become uninterrupted and finally spontaneous.

Going through these four types of attention is the practice of contentment.

སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགའ།

(The nine ways to settle the mind, the stages of shamata)

ནམ་ལྟར་ཚེས་བདུན་ལྟར་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཡིས། །
ལུས་སེམས་སྣོད་ལ་རྟེན་བཅས་རྟེན་མེད་ཀྱི། །
དམིགས་ནམ་དང་འགྲོགས་ཐོས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
ཡང་དག་འཛོག་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In the seven-points Vairochana position, with a relaxed body and mind, with or without meditation support, combine the wisdom arisen from listening (to the teachings) with the object of concentration: this settling the mind is the practice of contentment.

འཕྲོ་ཚོད་གཉིས་པོས་ལུས་སེམས་ངལ་ཞིང་དུབ། །
ཡིད་ཚད་སྦྱིད་ལུག་དྲག་ཏུ་བདོ་བའི་དུས། །
དག་ལ་སྦྱོ་བའི་བསམ་དཔྱོད་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
རྒྱན་འཛོག་བྱ་བ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

When distraction and excitement wear out the body and the mind and discouragement and laziness rapidly increase, to continuously settle the mind, using the analytical wisdom that drives towards virtue, is the practice of contentment.

གཏི་ལྷག་སྐྱུག་རུམ་སྐྱུག་པའི་ཚང་ཚོང་དུ། །
ནམ་རྟོག་སྐྱུག་རྟོག་མཆེ་བས་གཙུབ་པའི་ཚོ། །
དྲན་ཤེས་རལ་གྱི་ངར་མའི་སྦྱོར་བ་ཡིས། །
སྐྱུག་ཏེ་འཛོག་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

When in the thick, impenetrable darkness of confusion

the tiger of conceptual thoughts gets ready to attack with its fangs of distraction,
one must unsheathe the powerful sword of mindfulness.
Re-settling the mind in this way is the practice of contentment.

སྐྱོ་བ་བསང་ཆེད་རྟོགས་པ་བོགས་འདོན་བྱིར། །
ཡིད་དུ་འོང་བའི་གཟུགས་ལ་སེམས་པ་སོགས། །
གཟུང་འཛིན་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བསྐྱུར་བ་ཡིས། །
ཉེ་བར་འཛོག་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In order to eliminate dissatisfaction and maximize realization,
the contemplation of attractive forms and so forth
should become (the observation of) the different kinds of subject and object.
This close placement is the practice of contentment.

དུག་ལྔའི་རྟོགས་པ་ཇི་ལྟར་རག་ན་ཡང་། །
དེ་ལྟར་གཉེན་པོ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གིས། །
ཚགས་སོགས་ཉོན་མོངས་འཕྲལ་དུ་སྦྱེས་མ་ཐག། །
འདུལ་བར་བྱེད་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

As one achieves a general understanding of the five poisons,
in the same way, the general and specific antidotes neutralize
attachment and other afflictions immediately, as soon as these arise.
Taming the mind in this way is the practice of contentment.

ཞི་བསེལ་དམ་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ནོར་བུ་ལ། །
ཉིང་འཛིན་ལེགས་བྱས་ཚོས་རབ་རྣམ་འབྱེད་གྱི། །
དགོས་འདོད་ཡོན་ཏན་མ་ལུས་སེམས་པ་ཡིས། །
ཞི་བར་བྱེད་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

The correct concentration that analyses thoroughly all phenomena,
along with serenity, the precious jewel of pure conduct,
will bring all that's needed and wanted, and all the good qualities without exception.
This pacification is the practice of contentment.

ནམ་རྟོག་ཚམ་རྒྱན་རི་ལྷ་རྒྱན་ཡང་། །
གཉེན་པོ་སྟོབས་ལྡན་རིག་པའི་ངར་དང་བཅས། །
སེམས་ཀྱི་རོ་བོ་གཡོ་བ་མེད་པ་ཡི། །
རབ་ཏུ་ཞི་བྱེད་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Conceptual thoughts are like thieves,
but the wisdom that holds the power of the antidote is ferocious
and the mind's essence is immutable.
Complete pacification is the practice of contentment.

མ་ཚགས་མི་སྤང་ཡང་དག་དཔྱོད་ལ་འཇུག།
ཁེངས་བྲལ་དགའ་བའི་འདུ་ཤེས་ཉེར་བསགས་ཏེ། །
ལྷན་ངག་བདེ་བའི་རང་མལ་གནས་པ་ཡི། །
ཚེ་གཅིག་ཏུ་སྒོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Being free from attachment and anger, absorbed in correct analysis,
free from pride, happily gathering discernment
while abiding in the natural bliss of body and speech:
this single-pointed meditation is the practice of contentment.

ལྷན་སེམས་ཤིན་ལྷུང་གཞལ་མེད་ཁང་བཟང་དུ། །
བྱེད་རྩོལ་དབེན་པའི་རིག་པའི་བྱ་རྒྱུང་དེས། །
བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཉམས་ཀྱི་རོ་དང་བཅས། །
མཉམ་པར་འཇོག་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In the celestial palace of the pliancy of body and mind,
with the awareness of a baby, free from productive effort,
taste the flavour of temporary realization: non-conceptual bliss and clarity.
This equal settling is the practice of contentment.

ཉམས་ལྗེ།
(The five temporary experiences)

ནམ་རྟོག་དྲག་ཏུ་གཡོ་བའི་ལྷབས་འཕྲེང་རྩེ། །

ཐོབ་པ་སྤང་གཉེན་འཐབ་པའི་རྒྱན་གོམས་པས། །
 ཏིང་འཛིན་བརྟན་དང་མཐར་ཕྱིན་རི་དབང་བཞིན། །
 ཉམས་ལུ་ཡོངས་ཚོགས་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

At first the waves of conceptual mind move strongly; through the application^[SEP]of
 the antidotes over the objects of abandonment comes a feeling of achievement.
 Thanks to continuous familiarization one becomes skilful, and this
 brings^[SEP]stability to the concentration and finally a feeling of completion, similar
 to Mount Meru. Completing the five temporary experiences is the practice of
 contentment.

། རྣམ་ལུ་སྤོང་ལྷན་བཞིན།

(The four contemplations that turn the mind away from samsara or the four mind-changers)

ཐར་བ་སྐྱབ་པའི་རྟེན་བཟང་དལ་འབྱོར་གྱི། །
 རྒྱ་དཔེ་གྲངས་གསུམ་སྤང་ལ་གཞལ་བྱས་ཏེ། །
 འཕྲལ་བྱུང་རིས་ཚད་སོགས་ལའང་བག་ཡོད་གྱིས། །
 རྟེན་དཀའ་སྦྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Analyse by contemplating the three: its causes, through examples and through
 figures this precious human rebirth, which is the good basis on which we can
 achieve liberation, being aware of possible incidental misfortunes and so forth:
 meditating on how difficult it is to obtain this human life is the practice of
 contentment.

ཏྲག་བརྟན་མེད་པའི་སྲིད་གསུམ་གནས་ངན་ལེན། །
 འབྱུང་བཞིའི་བསྐྱུས་པའི་རྒྱ་ལྷས་གོག་པོ་འདི། །
 རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་འཆི་རྒྱན་ངེས་མེད་སོགས། །
 མི་ཏྲག་སྦྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

There's nothing permanent in the three spheres of existence, including the lower
 realms. Through the gathering of the four elements we acquire this declining body

which has a certain but unpredictable death, due to changing conditions and so forth. Meditating on impermanence is the practice of contentment

སྐྱུག་བསྐྱུལ་གསུམ་གྱིས་བྱུང་བའི་སྲིད་པ་འདྲིར།
ཐུན་མེན་རིགས་དྲུག་སོ་སོའི་མནར་གཅོད་ཀྱིས།
ཡོངས་སུ་ངལ་བའི་འགྲོ་ལ་ཉེར་སེམས་ཏེ།
ཉེས་དམིགས་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

In this cyclic existence, pervaded by the three kinds of suffering, the six kinds of beings are tortured by their own specific torments. Developing empathy towards these exhausted beings, by contemplating the faults of samsara, is the practice of contentment.

ཟག་བཅས་དགེ་སྲིག་ལས་གྱིས་བསྐྱུལ་བ་ཡིས།
མཐོ་རིས་ངན་སོང་བདེ་སྐྱུག་སྣོད་བཅུད་སོགས།
སྒྲ་ཚོགས་སྣང་བའི་ངང་ཚུལ་འདྲི་བསམས་ཏེ།
རྒྱ་འབྲས་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

Contaminated virtue and negative actions project higher and lower realms, pleasure and suffering, the animate and inanimate world and so forth. Contemplate the variety of appearances as being the result of different mental states: meditating on the law of cause and effect is the practice of contentment.

འབདེན་པ་བཞི།
(The four Noble Truths)

མི་རྟག་སྐྱུག་བསྐྱུལ་སྣོད་བདག་མེད་པ་ལ།
རྒྱ་ཀྱུན་རབ་སྐྱེ་རྐྱེན་འགོག་ཞི་བ་དང་།
གྲུ་ལོ་མ་ངེས་འབྱུང་ལམ་རིག་སྐྱབ་འབྱིན་སྟེ།
བདེན་བཞི་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

Impermanence, suffering, emptiness and absence of self; cause, origin, generation and condition; cessation, peace, excellence and renunciation; path, awareness,

accomplishment and true deliverance: meditating on the four noble truths is the practice of contentment.

རྟོན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས།
(The twelve links of dependent origination)

མ་རིག་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་མིང་གཟུགས་ཅན། །
སྐྱེ་མཚེད་རིག་ཚཱ་མེད་ལེན་སྲིད་པ་དང་། །
སྐྱེ་བ་ཤི་ཤི་ལྷགས་འབྱུང་ལྡོག་པ་སྟེ། །
རྟོན་འབྲེལ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Ignorance, karmic formations, mental consciousness, name and form, sense spheres, contact, sensation, craving, grasping, becoming, ^[]birth, ageing and death: meditating on the generation and the reversion of dependent origination is the practice of contentment.

རྒྱ་ཚད་མེད་བཞི།

(The four immeasurable thoughts)

ད་ལྟའི་གཉེན་ཡང་སང་མོད་དག་ཅུ་འགྱུར། །
དང་གི་འགྲན་རྒྱུ་འདུག་བཤེས་སུ་འགྱུར་སྲིད་ན། །
དག་གཉེན་ངེས་མེད་མི་དགེ་འཕེལ་བའི་གཞི། །
ཀུན་ལ་སྦྱོམས་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

People who are now close to me could become my enemies next year,
today's rival also, in the future, could become a dear friend.
In cyclic existence there's no certainty of who's our friend or who's our enemy,
and biased discrimination is the basis on which our negative actions increase.
Therefore abiding in equanimity is the practice of contentment.

བཅོན་ཕྱག་འཕན་དར་འཇོམས་པ་སྲིད་འདིའི་རྒྱན། །
འཕགས་པའི་ཚོར་གྱིས་མཛེས་པ་ཞི་བའི་དཔལ། །
སྲིད་ཞིའི་ལེགས་ཚོགས་མ་ལུས་ལྡན་རྣམས་ལ། །

དགའ་བ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

(Rejoice in) all the worldly goods: perfect wealth, power, beneficial circumstances, as well as in the glory of nirvana: the Arya's beautiful treasure.

To be delighted for all those who possess anything good in either samsara or nirvana, is the practice of contentment.

ལས་ཉོན་རྒྱ་མཚོར་བྱིངས་བའི་ཡིད་ཅན་རྣམས། །
སྤྱག་བསྐྱལ་ཚུ་སྲིན་མཆེ་བས་གཙུབ་པ་ཡིས། །
བཟོད་མེད་གདུང་བའི་ངང་ཚུལ་འདི་དྲན་ནས། །
སྤོང་རྩེ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Sentient beings, drowning in the ocean of karma and afflictions, are caught between the fangs of crocodile-like sufferings.

To meditate on compassion, remembering the unbearable torment that they experience, is the practice of contentment.

འཁོར་བའི་འདས་དུ་ཚུད་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
ཐར་བའི་སྐྱམ་སར་འདྲེན་པའི་ཐབས་ཀྱི་མཚོག་ །
དམ་ཚོས་ཉི་མའི་དྲོད་ལ་བཅར་བ་ཡི། །
བྱམས་པ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

May sentient beings who are stuck in the swamp of cyclic existence, be led to the shore of liberation through the precious method:

may they encounter the warmth of the sun of Dharma. Meditating on love is the practice of contentment.

། བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་གཅེས་གསུམ།

(The three aspects in relationship with oneself and others: equalizing, exchanging, cherishing)

བདག་ཉིད་བདེ་དགའ་སྤྱག་བསྐྱལ་མི་འདོད་བཞིན། །
གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་རིག་པའི་སེམས་དཔའ་རྣམས། །

སྐྱོ་གསུམ་གཉིས་པན་ལས་ལ་སྐྱོར་བ་ཡི། །
མཉམ་པར་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In the same way as I wish for happiness and dislike suffering, so it is for others.
Therefore, wise bodhisattvas carry out for mutual benefit
every action of their three doors:
equalizing in this way oneself with others is the practice of contentment.

རང་བདེ་འདོད་པས་སྐྱུག་བཟུལ་མ་ལྟས་རྟེན། །
གཞན་པན་སྐྱབ་རྣམས་ཐར་བའི་ལམ་མཚོག་བརྟེས། །
དེ་ཕྱིར་བདེ་བྱིན་སྐྱུག་བཟུལ་སྐྱངས་པ་ཡི། །
བརྗེས་ཏེ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

By wanting our own pleasure we obtain all sufferings without exception,
by accomplishing others' benefit we obtain the supreme path of liberation.
Therefore, meditating on exchanging oneself with others by donating all happiness
and taking upon oneself all suffering, is the practice of contentment.

རང་ཉིད་གཏན་དུ་དམྱལ་བར་གནས་ཀྱང་རུང་། །
ཚོ་སྐོག་ལན་གངས་སྟོང་ཕྱག་གཏོང་དགོས་རུང་། །
འགོ་བའི་དོན་ལས་རང་དོན་མི་སེམས་པའི། །
གཞན་གཅེས་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Due to always thinking only about oneself, one becomes a candidate for the hell
realms in which one will have to take rebirth again and again thousands of times.
We must work for other's benefit without even thinking of our own:
cherishing others in this way is the practice of contentment.

། ཕྱིན་བྱུག་།

(The six Paramitas)

མངོན་མཐོ་ངེས་ལེགས་རྣམ་སྤྱིན་ལ་མ་ཆགས། །
དབུ་དང་ཡན་ལག་ཚུང་མ་སྐྱ་གུ་སོགས། །

གནས་ལུས་ལོངས་སྤོང་འཕོངས་པ་མེད་པ་ཡི།
གཏོང་སེམས་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

The ripening cause of higher realms is non-attachment.
Therefore, to give away without any regrets and with a generous attitude
one's own head and limbs, wife and children, one's own place,
body and possessions, is the practice of contentment.

གཞན་ལ་གཞོན་པའི་བསམ་སྦྱོར་ཀུན་སྦྲངས་ཏེ།
ཕན་བདེ་མ་ལུས་བསྐྱབ་ལ་དགུས་པ་ཡི།
སློན་འཇུག་བསྐྱབ་བྱ་ངེ་ལྟར་དམ་བཅས་བཞིན།
ཚུལ་བཞིན་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

Abandoning completely all intentions and actions that may be harmful to others,
being delighted to accomplish all benefit and joy without exception,
keeping the precepts of both aspirational and engaged practices:
this correct conduct is the practice of contentment.

བདག་གམ་བདག་གི་མཇོང་བཤེས་བྱིམ་རྣམས་ལ།
མི་སྟན་བརྗོད་དང་དགུ་ལ་བསྟོད་པ་ན།
འཇིག་རྟེན་ཚོས་ཀྱིས་སེམས་ཁོང་མི་དགུགས་པར།
བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

If one is able to forgive one's own faults as well of those
of relatives and friends, and also to praise one's enemies,
the mind won't be troubled by worldly concerns:
training on patience is the practice of contentment.

ལུང་རྟོགས་བསྟན་པའི་གནས་ཚད་མ་རྗོགས་ཤིང་།
བཤད་སྐྱབ་འཕྲིན་ལས་གཡུར་དུ་བཟའ་བའི་དུས།
ཀུན་རྗོབ་དོན་དམ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་གཉིས།
སློ་བཞིན་སྐྱོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན།

For as long as scriptural and realized teachings last,

when theory, practice and enlightened activities ripen
we will obtain the two precious bodhicittas: conventional and ultimate.
Striving for this with enthusiasm is the practice of contentment.

ནམ་རྟོག་རག་པའི་རྒྱ་བ་ཐབས་ཀྱིས་བཅད། །
ཕྱ་བའི་སྲིད་རྩེའི་སེམས་པ་ལྷ་བས་གདུབ། །
ཞི་ལྷག་བྱང་འབྲེལ་བདེ་གཤེགས་དབྱེས་པ་ཅན། །
བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

Coarse conceptual movement is eliminated thanks to the method (love, compassion, bodhicitta) the subtle consciousness of the peak of existence is cut through by the view (of emptiness). The union of shamata and vipassana is a virtue of the Tathagatas:
training on concentration is the practice of contentment.

འཁོར་འདས་ཚོས་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་སྣང་བ་ཡང་། །
མ་བརྟགས་ཉམས་དགའ་དབྱེད་ན་མི་བྱུབ་པས། །
བདེན་གཉིས་གནས་ལྷགས་ཚུལ་བཞིན་གཞུག་པ་ཡི། །
ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

The various appearances of all phenomena in samsara and nirvana
are unanalysed conventions, and if examined they're not (truly) established.
To train on wisdom, by realizing the real nature of the two truths,
is the practice of contentment.

འགྲོ་ཀུན་པ་མར་ཤེས་པའི་སྣང་རྗེ་དང་། །
དེ་ཉིད་བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་སྣང་ཉིད་གཉིས། །
ཕན་ཚུན་གྲོགས་སུ་བྱུང་བ་དབུ་མའི་ལམ། །
བྱང་འབྲེལ་སྒྲོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

We develop compassion recognizing all beings as our parents,
and with the wisdom of emptiness we realize their lack of true existence:
the middle way is the unification of these two.
This combined meditation is the practice of contentment

། རྒྱུད་རིམ།

(Generation stage)

སྣང་བ་རྣམ་དག་སྐྱ་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་གཟེགས། །
སྐྱ་གྲགས་ལྷགས་ཀྱི་དབྱངས་ལ་ཉེར་དྲངས་ཏེ། །
དྲན་ཉོག་ཐུགས་སུ་སློན་པའི་རྣལ་འབྱོར་གྲིས། །
བསྐྱེད་རིམ་སློམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

The yogi sees all appearances as the mandala of the enlightened body,
he listens to the melody of the mantra in all sounds,
and perceives all thoughts as manifestations of the enlightened mind.
Meditating on the generation stage is the practice of contentment.

། རྫོགས་རིམ།

(Completion stage)

སྣང་སློ་འཇུ་འདུལ་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །
འོག་སློ་མཁའ་གསང་རོལ་བའི་ཐབས་འཕྲུལ་གྲིས། །
བདེ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་བཅོན་ཐབས་འདྲེན་མཛད་པའི། །
རྫོགས་རིམ་སློམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

In order to perfect the meditation of holding and controlling (subtle winds) from the
upper door, the secret consort, with her playful methods, induces the transcendental
wisdom of great bliss through the lower door, in a sudden and powerful way.
Meditating on the completion stage is the practice of contentment.

། རྫོགས་ཆེན།

(Great completion)

ཉུ་མཁན་མ་དམིགས་མཐོང་བྱའི་ཡུལ་ཡང་མེད། །
སློམ་རྒྱའི་ཚོས་དབེན་རིག་པ་ཟང་ག་མ། །
སྐྱོད་པའི་འཕྲང་གོལ་གཟའ་གཏད་བལ་བ་ཡི། །

བྱུང་མེད་སྒོམ་པ་ཚོག་ཤེས་ཉམས་ལེན་ཡིན། །

36) The observer doesn't exist and neither does the observed object
This meditation beyond causality, is just pure awareness and nothing else
This extreme practice will set you free beyond any reference point
Effortless meditation is the practice of contentment.

དེ་ལྟར་ཚོག་ཤེས་སྒོམ་པའི་དགོ་བ་འདིས། །
སྲིད་ལ་སྐྱམ་པའི་བདག་འདྲའི་འཁོས་རྒྱུ་ཚོས། །
བདག་འཛིན་འགོངས་པའི་རྩ་བ་ཡོངས་ཚད་ནས། །
ངེས་ལེགས་རིན་ཆེན་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག། །

In this way, thanks to all the merit created through this meditation on contentment, may the poor beings who, like me, are stuck in cyclic existence, completely eliminate self-grasping mind, the root, and in this way may they master the ultimate good, the precious treasure.

ཅེས་པ་འདི་ནི་རང་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་བོགས་འདོན་དང་། དེང་གི་དུས་ཚོད་ལ་གལ་ཆེ་བར་མཐོང་སྟེ་ཤཉུའི་
རིག་པ་འཛིན་པའི་དགོ་བསྟེན་ཨོ་རྒྱན་ཚོས་གྱི་ཉེ་མ་འབོད་པས་སེ་བན་ཡུལ་གྱི་སྤྲིང་ཕྲན་ལ་སེ་བལ་མ་སེ་
ནས་བྲིས་པའོ།།།

This text has been written by the Upasaka Orgyen Chokyi Nyima, when invited to the Spanish island of Las Palmas, in order to improve his own practice and to uphold the wisdom of the Buddha, which is the most important thing that one can do in these times.

Translated from Tibetan into English by Kunsang – Jakaira Perez, trying to be as precise as possible regarding the technical vocabulary used by Rinpoche in the original text, and grateful to him and to all qualified spiritual teachers, may their precious activities never end.