

ཐུན་དང་ཐུན་མཚམས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། མི་ཏྟག་ངེས་འབྱུང་གཉིས་པོས་རང་སེམས་གཙུག།

སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གཉིས་པོས་ཐུན་མགོ་བཟུང་། མོས་གྲུས་བྱལ་ཤེས་གཉིས་པོ་མཐིལ་དུ་གཏད།

དག་སྒྲུང་སྒྲིང་རྗེ་གཉིས་པོ་ལམ་དུ་བྱེད། བསྐྱོབ་བསྐྱོན་ལམ་གཉིས་པོས་མཚུགས་ཀྱུན་སྲུང།

ཚོས་ཀྱི་གནད་འགག་ཐམས་ཅད་འདི་རུ་འདུས།

སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞལ་གདམས་ལས་སོ།

Whether you are meditating or not, at all times

focus your mind on both impermanence and the will to be free.

Begin your sessions with both refuge and bodhicitta.

Make both devotion and mindful alertness the core of your practice.

Carry both pure view and compassion on the path.

Conclude everything with both dedication and aspiration.

All the key points of dharma are contained in this.

*(From the personal advice of Lodrö Tayé.)*