

# A Heart Teaching on Mindfulness

by Avalokiteshvara

གང་སྐྱེས་གཞུག་མ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར།

Since whatever comes to be is the natural state itself,

གང་ཤར་དྲན་པའི་སར་བཞག་ན།

when anything that arises is placed on the ground of mindfulness,

དེ་ཤར་སྣོང་པ་ཉིད་དུ་འགོ།

it proceeds in emptiness.

རྣམ་འགྲོར་རྒྱལ་པོ་གདོན་མི་བ།

This, without a doubt, is the king of yogas.