



## Meet Your Chakras

*The following selection again comes from Je Tsongkapa's commentary upon the diamond recitation—*

འཁོར་ལེན་རྒྱལ་སྤེ།      ལྷོ་བ་སྤྱལ་པའི་འཁོར་ལེན་རྩ་འདབ་རེ་བཞི་དང་།      སྤྱིང་ག་ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལེན་རྩ་  
འདབ་བརྒྱད་དང་།      དེའི་གོང་མགྲིན་པའི་འོག་ཏུ་མའི་འཁོར་ལེན་རྩ་འདབ་གསུམ་དང་།

The chakras are six in number. At the naval is the chakra of emanation, with 64 channel petals. At the heart is the chakra of all things, with eight channel petals. Above this chakra, but below that of the throat, is the chakra of fire, with three channel petals.

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

མགྲིན་པ་ལོངས་སྤྱོད་གྱི་འཁོར་ལོ་ནི་རྩ་འདབ་བཅུ་དྲུག་དང་། སླིན་མའི་དབུས་རྒྱུང་གི་འཁོར་ལོ་ནི་རྩ་འདབ་  
དྲུག་དང་། སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་གྱི་འཁོར་ལོ་ནི་རྩ་འདབ་སོ་གཉིས་པོ་སྟེ་བསྐྱེད་མཁུ་ན་བརྒྱ་དང་ཉེར་དགའོ།།

At the throat itself is the chakra of experience, and it has 16 channel petals. At the point between the eyebrows is the chakra of wind, with six channel petals; and at the tip of the head is the chakra of great bliss, possessed of 32 channel petals. The total number of channel petals then is 129.



Why We Name Them So

དེ་ཡང་རོ་རྒྱུང་གཉིས་གྱིས་དབུ་མ་ལ་འཁྲུད་པའི་མདུད་པ་གང་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྩ་འཁོར་རེ་ཡོད་ཅིང་། སླིང་  
གར་མདུད་པ་གསུམ་རེ་དང་གཞན་རྣམས་ནི་མདུད་པ་རེ་རེ་ཡོད་ལ།

Now in each place where the two side channels—the channel of taste and the solitary channel—twist around the central channel and form a knot, there is a chakra there. At the heart there are three knots, and at the other locations one knot each.

མདུད་མཚམས་ནས་བྱས་པའི་རྩ་འཁོར་ལ་ལྔ་ཡོད་དེ། སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་གྱི་འཁོར་ལོ། །མགྲིན་པར་  
ལོངས་སྤྱོད་གྱི་འཁོར་ལོ། །སླིང་གར་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ། །ལྷོ་བར་སྐྱུལ་པའི་འཁོར་ལོ། །གསང་  
གནས་སུ་བདེ་སྐྱོང་གི་འཁོར་ལོ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

There are five chakras that formed at these junctures where there are knots. These are the chakra of great bliss at the tip of the head; the chakra of experience at the throat; the

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

chakra of all things, at the heart; the chakra of emanation, at the navel; and the chakra of sustained bliss, at the secret place.

ཕྱ་འདབ་གཞན་རྣམས་ཀྱི་གྲངས་བཤད་ཟིན་ཅིང་།      གསང་གནས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ནི་ཕྱ་འདབ་སོ་གཉིས་ཡིན་  
ལ།      ཕྱ་འཁོར་རྒྱུང་བ་གསུམ་ཡོད་དེ།      སྤྱིན་མཚམས་ན་རྒྱུང་འཁོར་ཕྱ་འདབ་དྲུག་པ་དང་།  
མགོན་པ་དང་སྤྱིང་གའི་བར་ན་མི་འཁོར་ཕྱ་འདབ་གསུམ་པ་དང་།      རོར་བུའི་དབུས་ན་ཕྱ་འདབ་བརྒྱད་པ་  
གཅིག་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

As for the number of channel petals at each of these chakras, this has been covered elsewhere for all but one. The chakra at the secret place has 32 channel petals.

There are an additional three, minor chakras. At the point between the eyebrows is the chakra of wind, with six channel petals. Between the throat and the heart is the chakra of fire; it has three petals. And in the middle of the jewel is a chakra with eight petals.

དེ་ཡང་སྤྱི་བོའི་ཕྱ་འཁོར་ལ་བདེ་ཆེན་གྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ།      བདེ་བའི་ཆེན་ཀྱུན་  
ད་ལྟ་བུའི་བྱང་སེམས་སྤྱི་བོར་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

Now there is a specific reason why we refer to the chakra at the tip of the head as the “chakra of great bliss”: it’s because the foundation of bliss, the element of enlightenment which is similar to the *kunda*, is located at the head’s center tip.

མགོན་པའི་ཕྱ་འཁོར་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་དེ།      རོ་དྲུག་ལ་ལོངས་  
སྤྱོད་པའི་གནས་མགོན་པ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

There is also a reason why we call the chakra of the throat “chakra of experience”: it’s because the throat is where we experience the six divisions of flavor.

སླིང་གའི་རྩ་འཁོར་ལ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྩ་མཚན་ཡོད་དེ།      ཚོས་ཀྱི་རྩ་བ་ཤིན་ཏུ་སྤྲ་བའི་  
རྩ་མཚན་གྱི་རྟེན་མི་ཤིགས་པའི་ཐིག་ལེ་སླིང་གར་གནས་པའི་རྩ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

The chakra at the heart then is spoken of as the “chakra of all things” because the very root of all existing things—the indestructible drop, which serves as the foundation for the extremely subtle forms of inner wind and mind—is located here at the heart.

ལྷོ་བའི་རྩ་འཁོར་ལ་སྤྲུལ་པའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྩ་མཚན་ཡོད་དེ།      བདེ་བ་ཆེན་པོ་སྤྲུལ་པ་སྟེ་  
སྤྲུལ་བའི་གཞི་གཏུམ་མེའི་མེ་གཙོ་བོར་ལྷོ་བར་གནས་པའི་རྩ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

The chakra at the navel next is called the “chakra of emanation” because the navel is the primary place where the flame of the inner fire resides; and it is this inner fire which provides the foundation for the arisal or “emanation” of the great bliss.

གསང་གནས་ཀྱི་རྩ་འཁོར་ལ་བདེ་སྦྱོང་གི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་པའི་རྩ་མཚན་ཡོད་དེ།      ལུགས་འབྱུང་  
ལུགས་ལྗོད་གི་ལྷན་སྦྲེས་ཀྱི་བདེ་བ་གཙོ་བོར་གསང་གནས་ནས་སྦྱོང་བའི་རྩ་མཚན་གྱིས་དེ་ལྟར་བརྗོད་པའི་  
ཕྱིར།

Finally, the chakra at the secret place is referred to as the “chakra of sustained bliss” because the secret place is the primary location at which we sustain the experience of simultaneous bliss in both the forward and reverse orders.



### The Most Crucial Knot to Loosen

*The following is excerpted from Master Chone Drakpa Shedrup's Book to Please Those with the Core of Goodness.*

ཅུ་དེ་རྣམས་ཡིན་བསྐྱུས་གྱི་ཚུལ་གྱིས་རོ་རྒྱུང་དབུ་མ་གསུམ་ལ་འདུ་བ་མིན་ཡང་།      ཅུ་བའི་དབང་དུ་བྱས་  
ན་དེ་གསུམ་དུ་འདུ་བ་ཡིན་ལ།

When we describe the chakras within our presentation of the three major channels—the channel of taste, the solitary channel, and the central channel—you shouldn't think that it's because the chakras are considered these channels. Rather, we present the chakras within these channels because the chakras too are major components of the inner body.

ཅུ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་དབུ་མ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ།      རོ་རྒྱུང་གཉིས་གྱི་རྒྱུང་དབུ་མར་ཞུགས་གནས་ཐིམ་  
གསུམ་བྱས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷན་སྐྱེས་གྱི་ཡེ་ཤེས་འཆར་བ་སོགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

Of these three major channels, by the way, the central channel is further considered primary. This is because experiences such as where simultaneous wisdom makes its appearance in our mind are founded upon the way in which the inner winds of the two side channels—the channel of taste and the solitary channel—enter, stay, and dissolve into the central channel.

དབུ་མའི་ཡན་མཉན་གཉིས་ལས་སྦྱིང་གའི་དབུ་མའི་ཅུ་འཁོར་གཙོ་བོ་ཡིན་ཏེ།      གཞི་ལ་རྣམ་ཤེས་དང་པོར་  
འཇུག་པ་དང་བར་དུ་གནས་པ་དང་མཐར་འཕོ་བ་གསུམ་སྦྱིང་ག་ནས་བྱེད་ཅིང་།      ལམ་དུས་སུ་དཔེ་དོན་  
གྱི་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གནས་ཀྱང་སྦྱིང་གའི་དབུ་མའི་ནང་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

**a commentary upon**  
**A Springtime Song of the Colorless Light**

Along the entire length of this central channel—up and down it—the chakra of the central channel at the heart is the main one. This is first of all because—in the natural condition of things—the heart is where the consciousness at the very beginning first enters; and where it resides during the interim of our life; and from where, in the end, the consciousness moves on.

Secondly, this chakra is primary because—in the condition of things as they are for a person engaged in spiritual practice—it is within the central channel at the heart where both the approximate and actual forms of the clear light make their appearance.

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light



The Way at the Heart is Blocked

*More from Je Rinpoche's book on the diamond recitation:*

དེ་ལྟར་དབུ་མའི་རྩ་མདུད་རྣམས་གྱི་ནང་ནས་ཤིན་ཏུ་འབྱེད་དཀའ་བ་ནི་སྦྱིང་གའི་རྩ་མདུད་ཡིན་ཏེ། རྒྱུད་  
དོར་སྦྱང་ལས། སྦྱིང་གའི་པརྒྱའི་སྐབས་མཁའ་ལ། །ཡེ་ཤེས་དོན་རྩལ་ཏུ་བཞུགས། །སྦྱིང་འོག་  
ཡང་དག་བཏུན་ནས་ནི། །སློག་དང་ཐུར་སེལ་རྒྱ་བར་བྱེད། །དེ་ལའང་དབུ་བར་དཀའ་བ་ཡི།  
།དབུས་སུ་མདུད་པ་གསུམ་གྱིས་དགྲིས། །དེ་ཡིས་ཐུར་སེལ་བཅོམ་བྱས་པས། །སྦྱིང་དུ་འགོ་བ་ཐོབ་  
མི་སྲིད།

Of all the different knots on the central channel, the one which is extremely difficult to release is the one at the heart. As the secret text called the *String of Diamonds* puts it,

The Diamond of Wisdom  
Stays forever  
In the sky of that tiny space  
Within the lotus of the heart.

The wind of life  
And the downward-clearing wind  
Run their courses  
Based entirely upon those  
Which are above and below.

There as well, at the center,  
Is it enwrapped  
By three knots,

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

Opened only with difficulty.

These destroy  
The downward-clearing one,  
And make it impossible  
For the other to succeed  
In its upward journey.

ཅེས་དང་།  
།སློང་མ་རྣམས་ཀྱང་སྤྱད་དུ་འགྲོ།  
།སློག་གིས་རབ་དུ་བཅོམ་ན་ཡང་།  
།དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་སློག་རྩེ་ནང་།  
།ལྷགས་ནས་སྤྱད་དུ་ཁ་བལྟས་པ།  
།དེ་དག་སྤྱད་དུ་མི་འགྲོ་སྟེ།  
།མ་རིག་མདུད་པས་བཅིངས་པ་ན།  
།ཞེས་གསུངས་སོ།།

So too it says,

Those above would travel down,  
But this one by the life  
Is utterly destroyed.

These are already positioned  
In the channel of life,  
And down they look.

But they cannot travel down,  
For they are fettered

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

By the knot of ignorance.

དེ་ལ་རྒྱུ་པ་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་དོན་ནི་འཆད་པར་འགྱུར་ལ།      ལྷིང་འོག་གི་ནི་སླིང་གའི་འཁོར་ལོའི་སླིང་ལ་  
བརྟེན་ནས་སློབ་འཛིན་དང་།      འོག་གི་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་ཐུར་སེལ་རྒྱུ་ལོ།།

The first two lines here [four in the English] will be covered later on in our presentation. The words “these which are above and below” refer to the channels above the heart chakra—those upon which the life-holding wind is based for its flow; and to the channels below this chakra—those upon which the downward—clearing wind is based for its flow.

སླིང་གའི་པར་དེ་ལ་འང་འཁོར་ལོ་དེའི་དབུས་སུ་རྩ་དབུ་མ་ལ་རོ་རྒྱུང་གཉིས་ཀྱིས་གཡས་གཡོན་ནས་མདུད་  
པ་གསུམ་གྱིས་དགྲིས་ནས་བཀམས་སོ།      །མདུད་པ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་དབྱེ་བར་དགའོ།།

“There as well” —meaning at the lotus of the heart, “at the center” of this chakra—is the central channel “enwrapped by the three knots” of the two side channels, the channel of taste and the solitary channel, coming in from the right and the left. The knots thus created are “opened only with difficulty.”

མདུད་པ་དམ་པོ་དེ་ཡིས་འོག་ནས་ཐུར་སེལ་སླིང་གའི་དབུ་མའི་ནང་ནས་སླིང་དུ་འགྲོ་བའི་བྱ་བ་བཅོམ་པས་  
ཉི་བཀག་པས།      ལྷིང་དེ་ལ་ལམ་དེ་ནས་སླིང་དུ་འགྲོ་མི་རུས་སོ།།

These tight knots “destroy” —that is prevent—the capacity of “the downward-clearing” wind to travel, from its position below, upwards through the central channel at the heart. Which is to say, this particular wind is then unable to move upwards inside the central channel.

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

དེ་བཞིན་དུ་སློབ་འཛིན་ལ་སོགས་པའི་སྣང་གི་རྒྱང་རྣམས་ཀྱང་སློབ་ཅི་ནང་དུ་ཞུགས་ཏེ་ཁ་སྐར་དུ་བལྟས་  
ཏེ་འགོ་མོད་ཀྱང་།      སྐར་བཤད་པའི་ལམ་དེ་ནས་ཞུགས་ནས་སྐར་དུ་འགོ་མི་རུས་ཏེ།      དེ་ནས་སློབ་  
གིས་ཏེ་སློབ་རྒྱང་འོག་ཏུ་འགོ་བའི་བྱ་བ་བཙམ་པའི་ཕྱིར་ཏེ།      རོ་རྒྱང་གི་མདུད་པས་དམ་པར་བཙེངས་པའི་  
ཕྱིར་རོ།།

In this same way, the life-holding wind and other winds located “above” the heart chakra are ready, “positioned already in the channel of life” and looking “downwards,” for they “would travel” this way. “But” even though they have entered this same path that was mentioned before, “they cannot travel downwards” within it.

And this is because “this one” journey downwards “by the life” —meaning by the life wind—is utterly destroyed, for this wind is tightly “fettered by the knot” formed by the channel of taste and the solitary channel.



Aham

དེས་ན་རྒྱུད་དེ་ཉིད་ལས།  
།བདག་ཅེས་བྱ་བའི་སྐྱ་ཡི་ཉིན།  
།གང་གིས་ཡང་དག་ཤེས་པ་ཡིས།  
།སྲིད་པར་འཆིང་བའི་མཚན་ཉིད་ནི།  
ཨ་ཉི་འཁོར་བའི་འཆིང་བ་ཡི།

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

དེ་ནི་ཡོངས་ཟད་གྲོལ་བའོ།

This same tantra, *The String of Diamonds*, says—

Any person who truly grasps  
The basis that lies below  
The word that stands for “me”,

*Aham*, the very thing  
that chains us to  
This life of pain,

Will free themselves  
From the fetters  
Of this suffering wheel.

ཞེས་ཨ་ཁྱི་ཞེས་པ་ངའམ་བདག་གོ་ཞེས་པའི་སྒྲའི་དོན་ཡོངས་སུ་ཤེས་ན་འཁོར་བའི་འཆིང་བ་གཅོད་པར་  
བཤད་ལ།

What this is saying is that if we comprehend, completely, the true meaning of the word *aham*—the word for “me” or “myself”—then we will be able to free ourselves from the chains of this cycle of pain.

ཡང་དེ་ཉིད་ལས། ཨ་ཁྱི་དང་བྲལ་སྦྱིས་བུ་ནི། །རྩ་བ་ཆད་པའི་ཤིང་བཞིན་ནོ། ཞེས་དེའི་དོན་ཤེས་པ་  
དང་བྲལ་བའི་སྦྱིས་བུ་ནི་རྩ་བ་རུལ་བའི་ཤིང་ལྟར་གསུངས་ནས།

The same text says—

A person who lacks *aham*  
Is like a tree that has lost

a commentary upon  
A Springtime Song of the Colorless Light

Its roots,

meaning that a person who lacks any understanding of what this term means is like a tree whose roots have rotted away.

ཨ་ནི་སློབ་གླིང་དུ་བཤད།      །དེ་བཞིན་སྤྱད་སེལ་ཉི་དུ་བརྗོད།      །དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་གྱུར་པ་ན།  
།དེ་ནི་ཨ་ཉི་ཞེས་བྱུང་བྲགས།།

And then it says—

A is explained  
As meaning the wind of life,  
While *ham* refers to  
The downward-clearing wind.

And when these two  
Have become as one,  
Well then we say  
*Aham*.

ཞེས་སློབ་གླིང་སྤྱད་སེལ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་བར་གྱུར་པ་ནི་འདིའི་ལྷུགས་ཀྱིས་སླིང་གའི་རྩ་མདུད་གྲོལ་བའི་གནས་  
དེར་བསྐྱེད་བ་ཡིན་པས་སླིང་གའི་མདུད་པ་དབྱེད་ཀྱང་བས་སློབ་གླིང་འདྲེས་མ་བཅུག་པ་དང་།      འདྲེས་ན་  
འདྲེས་ལྷུགས་ཇི་ལྟར་འོང་དང་། །མདུད་པ་དེ་འབྱེད་པའི་གདམས་པའི་གནད་རྣམས་ཤེས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་  
ཆེའོ།།

What this is saying is that we seek to mix the life-holding wind and the downward-clearing wind together. The place where this has to happen though, in this particular system, is the very spot at the heart where we are trying to open the knot. As this heart

**a commentary upon**  
**A Springtime Song of the Colorless Light**

knot is particularly “difficult to open,” it prevents these two winds from mixing together.

It is critically important that we learn how the two winds mix with each other when they are allowed to do so and that we obtain the crucial points of the instruction on how to release this particular knot.

