

NGONDRO

Praktyki wstępne z Przekazu Doświadczenia z Sziang Sziung

SPIS TREŚCI:

Nagromadzenia

Pięciopunktowa pozycja medytacyjna

Dziewięć Oddechów Oczyszczających

Trzy praktyki dla opanowania umysłu

Otwieranie serca przez praktykę Guru Jogi
Modlitwa Guru Jogi

Nietrwałość
Recytacja Modlitwy Nietrwałości

Wyznanie niewłaściwych czynów
Mantra Stusylabowa
Objaśnienia do Mantry Stusylabowej
Wielka Mantra

Trzy praktyki oczyszczania umysłu

Bodhicitta – wzbudzanie w umyśle intencji osiągnięcia oświecenia
Schronienie
Ofiarowanie mandali

Trzy praktyki doskonalenia umysłu

Oczyszczanie przez mantrę
Mantra Du Tri Su
Mantra Sa Le Ły

Ofiarowanie swojego iluzorycznego ciała jako ganapudży/tsog
Modlitwa ofiarowania iluzorycznego ciała

Prośba o błogosławieństwo – modlitwy aspiracji
Modlitwa Guru Jogi
Inwokacja do Tapihritsy
Modlitwa do Nyammed Sherab Gyaltse

Dedykacja zasługi

Nagromadzenia

Dziewięć praktyk składających się na ngondro wykonujemy aż do nagromadzenia stu tysięcy powtórzeń każdej z nich. Mogą one zostać nagromadzone w czasie formalnych sesji medytacji – mantry i modlitwy można gromadzić recytując je także w ciągu dnia. Dziewięć praktyk, których powtórzenia gromadzimy to:

1. Modlitwa Guru Jogi (La Me Nal Dzor)
2. Mantra Stusylabowa (Jik Dzia)
3. Wielka Mantra (Ma Tri)
4. Modlitwa *bodhicitty* (Sem Kje)
5. Modlitwa Schronienia (Kjam Dro)
6. Pokłony
7. Ofiarowanie mandali
8. Mantra Du Tri Su
9. Mantra Sa Le Ły

Przyjęcie pięciopunktowej pozycji medytacyjnej

1. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami.
2. Ręce połóż w pozycji równowagi: wewnątrz dłoni do góry, kciuki lekko dociskają podstawę palca serdecznego tej samej ręki, palce lewej dłoni spoczywają na prawych. Dłonie na wysokości czterech szerokości palca poniżej pępka.
3. Kręgosłup jest prosty, a kanały i stawy właściwie ustawione.
4. Broda jest nieco przyciągnięta do szyi, żeby wydłużyć kark.
5. Ramiona i klatka piersiowa są otwarte, łokcie odwiedzone od ciała, jak skrzydła Garudy.

Ad.1. jeśli siedzisz w fotelu skrzyżuj nogi w kostkach. Wyprostuj kręgosłup, niech plecy nie dotykają oparcia fotela. Pozostałe szczegóły jak wyżej.

Dziewięć oddechów oczyszczających

Wizualizacja trzech kanałów

Kanał centralny zaczyna się cztery szerokości palca poniżej pępka i wznosi się prosto przez środek ciała. Jest to kanał z niebieskiego światła, takiego jak głęboki błękit jesiennego nieba, o grubości wiecznego pióra; na wysokości serca zaczyna się ona rozszerzać aż do swojego końca na szczycie głowy, gdzie się otwiera. Kanały boczne, z których jeden jest czerwony a drugi biały, są węższe i mają średnicę ołówka. Łączą się z kanałem centralnym w miejscu znajdującym się o cztery szerokości palca poniżej pępka. Kanały boczne wznoszą się przez środek ciała po obu stronach kanału centralnego, zakręcają pod czaszką, przechodzą za oczami i otwierają się w nozdrzach. Prawy kanał zbudowany jest z białego światła i reprezentuje męską energię i metodę, lewy kanał jest z czerwonego światła, reprezentuje żeńską energię i mądrość.

Pomyśl i wybierz

Kiedy siedzisz w pozycji i doświadczasz obecności trzech kanałów ze światła, połącz się z nieporuszonnością twego ciała, ciszą mowy i wolną od myśli przytomnością. Wtedy zastanów się, co chciałbyś zmienić lub przekształcić w swoim osobistym życiu, duchowym rozwoju, zwłaszcza to, co związane jest z trzema truciznami: gniewem, przywiązaniem i ignorancją. Poczuj to w swoim ciele; doświadczaj czystej emocji i tego, jak wpływa ona na twoją energię i oddech, zauważ, jak zajmuje twój umysł. Doświadczaj tego bezpośrednio, bez osądzania lub analizy. W ten sposób wybierasz to, co ma być usunięte lub uwolnione w praktyce dziewięciu oddechów. W pierwszym zestawie oddechów oczyszczamy przeszkody związane z gniewem, uwalniając je z prawego, białego kanału. W drugim oczyszczamy przeszkody związane z przywiązaniem, uwalniając je z lewego, czerwonego kanału. W trzecim uwalniamy przeszkody wynikłe z ignorancji, uwalniając wątpliwości i brak zaufania z kanału centralnego.

Pierwszy zestaw trzech oddechów

Podnieś prawą rękę, kciukiem przyciskając podstawę palca serdecznego. Palcem serdecznym zamknij prawe nozdrze. Zrób wdech, wciągając czysty element powietrza jako zielone światło przez lewe nozdrze, wypełniając czerwony kanał. Zamknij teraz lewe nozdrze tym samym palcem serdecznym prawej dłoni i zrób wydech przez prawe nozdrze. Wyobraź sobie, że powietrze wznosi się od miejsca połączenia kanałów przez biały kanał i zostaje uwolnione w postaci dymu o purpurowym odcieniu. Z każdym wydechem *ne* (choroby) powodowane przez zaburzenia wiatru, *don* (przeszkody) powodowane przez szkodliwe istoty rodzaju męskiego i *dripa* (zaciemnienia umysłu) związane z gniewem są wyrzucane przez biały kanał, razem ze złą karmą związaną z przeszłością.

Drugi zestaw trzech oddechów

Zmień ręce i nozdrza. Zrób wdech wpuszczając czysty żywioł powietrza przez prawe nozdrze, wypełniając prawy kanał zielonym światłem. Zablokuj biały kanał zamykając prawe nozdrze i zrób wydech, wyrzucając brudne powietrze, które wznosi się od miejsca połączenia kanałów i wychodzi przez lewy, czerwony kanał w formie pomarańczowego dymu. Z każdym wydechem przez czerwony kanał wyrzucane są choroby związane z żółcią, przeszkody powodowane przez szkodliwe żeńskie istoty, zaciemnienia umysłu płynące z przywiązania i zła karma związana z przeszłością.

Trzeci zestaw trzech oddechów

Z rękami w mudrze równowagi zrób wdech wciągając czysty żywioł powietrza w postaci zielonego światła przez oba nozdrza. W czasie wydechu powietrze wychodzi przez oba nozdrza, a ty skieruj uwagę na subtelna energię, która porusza się w górę kanału centralnego i wychodzi przez szczyt głowy w formie ciemnego, czerwono-brązowego powietrza. Z każdym wydechem wyrzucane są choroby związane z flegmą, przeszkody powodowane przez nagów (*lu*), zaciemnienia umysłu płynące z ignorancji i zła karma związana z terażniejszością.

Otwarta świadomość

Zwróć uwagę do środka twojego ciała, do otwartej przestrzeni wewnątrz trzech kanałów światła i spoczywaj w otwartej świadomości.

Kanał	Prawy-biały	Lewy-czerwony	Centralny-niebieski
Przyczyna	gniew	przywiązanie/pożądanie	ignorancja
Choroba	wiatr	żółć	flegma
Przeszkody	energie męskie	energie żeńskie	nagowie
Czas	przeszły	przyszły	teraźniejszy
Kolor wydechu	purpurowy	pomarańczowy	Ciemnoczerwono-brunatny

Modlitwa Guru Jogi
ལ་མེ་ནལ་འཕྱོར།
LA ME NAL DZIOR

ཐུག་ཅུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བླ་བ་དྲུ།
CI CUK DE ŁA CIEN PY PHO TRANG TU
W pałacu mej korony pełnym wielkiej błogości

དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་ལ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
TRIN CIEN CA ŁE LA MA LA SOL ŁA DEP
modłę się do Ciebie, drogocenny Lamo,

སངས་རྒྱལ་ལོ་མཆོད་སུ་ཏྲུ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
SANG DZIE SEM SU TYN PA RIN PO CIE
który wskazujesz na mój umysł jako Buddę,

རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
RANG NGO RANG GI SIE PAR CIN DZI LOP
Natchnij mnie, bym rozpoznał w nim moją własną naturę.

མི་རྟག་པ། MI TAK PA

Nietrwałość

༄༅། ཀུན་རྩ་བ་ཟང་པོ་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་གྲུབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

KUN TU ZANG PO DAK SZIEN TYN NJI DRUP LA CIAK CAL LO
Kłaniam się Kuntu Zangpo, który osiągnął dwa cele

མི་རྟག་པའི་ཚིག་བཤད།
MI TAK PE TSIK SIE
Recytacja modlitwy nietrwałości

།ཀྱེ་མ།
KJE MA
Sluchaj!
འཁོར་བའི་བོན་ལ་སྤྱང་པོ་མེད་བཞིན་དུ།
KHOR LE PYN LA NJING PO ME SZIN DU
Zjawiska cyklicznej egzystencji są pozbawione esencji.
ཁྱེད་ཉིད་བདེན་པར་འཛིན་པ་སྤྱང་རེ་རྒྱུ།
CIY NJI DEN PAR DZIN PA NJING RE DZIE
Jakież to smutne, że uważam je za prawdziwe!
མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།
MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP
Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

འདི་ཡི་བདེ་བ་དར་ཅམ་ཡུད་ཅམ་ལ།
DI JI DE ŁA TAR CAM JU CAM LA
Szczęście cyklicznej egzystencji jest ulotne.
རྒྱན་རྩ་རྟག་རྩ་རེ་བ་སྤྱང་རེ་རྒྱུ།
DZIUN TU TAK TU RE ŁA NJING RE DZIE
Jakież to smutne, że wciąż łudzę się, że będzie trwało wiecznie!
མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།
MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP
Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

གཏན་དུ་འཁྱམས་ཀྱང་ད་རུང་ལྷན་པ་མེད།
TEN TU CIAM KJANG TA RUNG SUN PA ME
Bez końca błąkam się w samsarze, nigdy nią nieznudzony.
སྤྱན་པ་སྤྱང་མེད་པོ་ཁྱེད་སྤྱང་རེ་རྒྱུ།
LEN PA NJING ME PO KHJY NJING RE DZIE
Jakież to smutne, być tak głupim i słabym!
མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།
MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP
Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

འཁོར་བའི་ལས་ལ་བདེ་བ་མེད་པ་ལ།
KHOR LE LE LA DE ŁA ME PA LA

Światowe zajęcia nie przynoszą szczęścia.

ད་ཅད་བྱེད་མི་ཤིས་པ་སྣང་རེ་རྒྱུ།

DA RUNG DRE MI SIĘ PA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że stale oszukuję się, pogrążony w niewiedzy!

མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ཆེ་ལ་བཤོལ་འདེབས་བསྐྱོན་དུ་མེད་པ་ལ།

CE LA SIYL DEP NYN TU ME PA LA

Nic nie wydłuży czasu mojego życia.

ངས་པར་རྟག་ཏུ་རེ་བ་སྣང་རེ་རྒྱུ།

NGE PAR TAK TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że wciąż rozpraszam się, jakbym miał żyć wiecznie !

མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

དུས་ལ་བབ་ཆེ་གང་གིས་མི་སྣོང་ན།

DU LA BAP CE KANG KI MI DONG NA

Zbliża się czas, kiedy pozostanę osamotniony.

མི་རྟག་རྟག་ཏུ་རེ་བ་སྣང་རེ་རྒྱུ།

MI TAK TAK TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, łudzić się nadzieją, że to się nie zdarzy !

མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ཅི་འདྲའི་དུས་ཤིག་སྤྱིང་དུ་འོང་ངས་ན།

Nieważne jak długo żyjesz, nadejście śmierci jest pewne.

མི་འཆིགས་ན་དུ་རེ་བ་སྣང་རེ་རྒྱུ།

MI CI SYN TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, liczyć na to, że wciąż będę żyć i nie umrę!

མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ཀུན་གྲང་འཆི་བ་མཐོང་ཐོས་གོ་བཞིན་དུ།

KUN CIANG CI ŁA THONG THY GO SZIN TU

Każdy widział śmierć i każdy o niej słyszał.

བདག་ཉིད་རྟག་ཏུ་རེ་བ་སྣང་རེ་རྒྱུ།

DAK NJI TAK TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że oczekuję nieśmiertelności!

མི་རྟག་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་བོན་དུ་གོ་བཞིན་དུ།

THAM CIE DZIUR ŁE PYN TU GO SZIN TU

Wszelkie zjawiska ulegają przemianom.

གཅིག་ཕྱར་རྟག་ཏུ་རེ་བ་སྒྲིང་རེ་རྒྱུ།

CIK PUR TAK TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że ufam we własną trwałość!

མི་རྟག་སྐྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

བསམ་ན་སྐད་ཅིག་ཡེངས་ཐབས་མེད་པ་ལ།

SAM NA KE CIK JENG TAP ME PA LA

Rozmyślanie o śmierci wzywa mnie do uważności.

བྱི་བཤེལ་ལ་ལོ་མཁན་ཁྱེད་སྒྲིང་རེ་རྒྱུ།

CI SIYL LE LO KHEN KHJY NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że zaraz potem popadam w rozleniwienie!

མི་རྟག་སྐྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་རོ་ཡི་རང་བཞིན་ལ།

NAM CI CIA ME RO JI RANG SZIN LA

Nie znamy czasu śmierci, która ciało zamieni w zwłoki.

ཅི་དགའ་ཁྲེས་ལ་བོར་བ་སྒྲིང་རེ་རྒྱུ།

CI GA LE LA BOR ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że beztróska żyję bez celu!

མི་རྟག་སྐྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

ཀུན་གྲང་འགྲོ་ས་གཅིག་ལས་མེད་པ་ལས།

KUN CIANG DRO SA CIK LE ME PA LE

Wszyscy odchodzą samotnie.

འདི་ལས་ཐར་དུ་རེ་བ་སྒྲིང་རེ་རྒྱུ།

DI LE THAR TU RE ŁA NJING RE DZIE

Jakież to smutne, że mam nadzieję, że tak się nie zdarzy !

མི་རྟག་སྐྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

MI TAK DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław strumień mojego umysłu pełnym poznaniem nietrwałości !

འཆི་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

CI ŁA DZIE SU DREN PAR CIN DZI LOP

Pobłogosław mnie, bym utrzymywał pamięć o śmierci!

ཞེན་པ་གཏོང་ནས་ལོག་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

SZIEN PA TING NE LOK PAR CIN DZI LOP

Pobłogosław mnie, bym z głębi serca wykorzenił przywiązanie!

དགོས་མེད་སྐྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

GY ME DZIU LA KJE ŁAR CIN DZI LOP

Pobłogosław mnie, bym rozwinął postawę wyrzeczenia!

ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོམ་པ།

THAM CIE DZIU MAR TOK PAR CIN DZI LOP

Pobłogosław mnie, bym rozpoznał wszystko jako iluzję!

བཤགས་པ། SIAK PA

Wyznanie niewłaściwych czynów

Mantra stusylabowa

ཡིག་བརྒྱ། JIK DZIA

བསྟོ་སྟོ་ཡེ་སྟོ་སྟོ་ཡེ་ལམ་གྱི་ཁྱི་ཏར་དར།

SO MU JE TRY CIUNG JE LAM TRI THRI TAR DAR

གསལ་འབར་འདྲ་དབག་རམ་སྟུ།

SAL BAR LY PAK RAM SO HA

བསྟོ་དམ་ར་ཏ་ཏན་མེར་ནི་བྱི་བྱུ།

SO MU RA TA HEN LER NI DRUM HRUN

སྟོ་ཏི་སྟོ་ཏི་དམ་ར་སྟོ་ཏི།

MU TRE MU TRE MU RA MU TRE

སྟོ་ཡེ་སྟོ་ཡེ་ཏ་ར་སྟོ་ཡེ།

MU JE MU JE HA RA MU JE

སྟོ་སྟོ་སྟོ་སྟོ་མེར་རོ་སྟོ་སྟོ།

MU TRY MU TRY LER RO MU TRY

སྟོ་ནི་བྱིར་ཏི་ཡེ་ཁྱབ་ཁར་རོ།

MU NI CIER TO JE CIAP KHAR RO

སྟོ་སྟོ་བདལ་ནི་ཏི་མེར་ནི་མེར་རོ།

TRY DAL HRI HRO LER NI LER RO

བྱུད་ལ་མེར་རོ་ན་ཏུ་ཏ་ཀ།

SIU LA LER RO NA HU TA KA

བྱུད་ཆོ་བྱུད་ཆོ་བྱུད་ཆོ་ཡ།

SIU nDHO SIU nDHO TU SIU nDHO JA

ས་ལེ་ས་ལེ་ཏི་ས་ལེ་ཡ།

SA LE SA LE TRI SA LE JA

སང་ངེ་སང་ངེ་སྟུ་སང་ངེ་ཡ།

SANG NIE SANG NIE SU SANG NIE JA

དམ་ར་ཏ་ཏན་ཁྱི་ཙ་བྱུད་སྟུ།

MU RA TA HEN THRI CE TRUNG MU

ཏ་ཏ་བྱི་བྱི་ཏི་ཏི་ལམ་ལམ་ཕྱི་ཕྱི་ཕུར་ཕུར།

HA HA DRUM DRUM HO HO LAM LAM HUNG HUNG PHE PHE

Wyjaśnienie mantry stusylabowej

Uwaga: nie jest to tłumaczenie słowo po słowie, ale oddaje ono znaczenie mantry. Mantra składa się z sylab i słów z języka Zhang Zhung¹ i tybetańskiego. Niektóre sylaby są sylabami nasiennymi bóstw, inne mają tłumaczenie.

SO	– Nampar Gyalwa ²
MU	– <i>Bon ku</i> (ciało wymiaru prawdy, dharmakaja)
JE	– <i>Long ku</i> (ciało wymiaru mowy, energii, sambhogakaja)
TRY	– <i>Trul ku</i> (ciało wymiaru manifestacji, nirmanakaja)
CIUNG	– Khyung Se ³
JE	– Drug Se
LAM	– Seng Se
TRI	– Zowo
THRI	– Zema
TAR	– Rucho
DAR	– Tumpo

SAL BAR ŁY PAK RAM SO HA

Obyśmy otrzymali podobne do ognia, czyste oświecenie.

SO MU RA TA HEN ŁER NI DRUM HRUN

Z pokorą zanoszę prośby przed naturę zwycięzcy, pałac Shenraba⁴ o trzech ciałach, Nampara Gyalwa Khangzanga:

MU TRE MU TRE MU RA MU TRE

Bon ku, bon ku, bon ku przestrzeni,

MU JE MU JE HA RA MU JE

Long ku, long ku, long ku mądrości,

MU TRY MU TRY ŁER RO MU TRY

Trul ku, trul ku, trul ku zwycięstwa.

MU NI CIER TO JE CIAP KHAR RO

Oby nauczyciel Bonu obdarzył uczniów zrozumieniem poglądu.

TRY DAL HRI HRO ŁER NI ŁER RO

Oby uczniowie osiągnęli całkowite zwycięstwo wiedzy.

SIU LA ŁER RO NA HU TA KA

Obyśmy zwyciężyli wszystkie przeszkody i zaciemnienia.

SIU nDHO SIU nDHO TU SIU nDHO JA

Obyśmy zostali oczyszczeni, oczyszczeni, oczyszczeni z gniewu.

SA LE SA LE TRI SA LE JA

Obyśmy zostali oczyszczeni, oczyszczeni, oczyszczeni z przywiązania.

SANG NIE SANG NIE SU SANG NIE JA

Obyśmy zostali oczyszczeni, oczyszczeni, oczyszczeni z ignorancji.

MU RA TA HEN THRI CE TRUNG MU

Przez łaskę mądrości tysiąca Shenrabów,

HA HA DRUM DRUM HO HO LAM LAM HUNG HUNG PHE PHE

Obyśmy osiągnęły niezniszczalny rezultat odrodzenia w pałacu czystości dla pożytku istot.

¹ Wym. **Sziang Sziung**

² Wym. Nampar Gjalła lub **Nampar Działła Khanzang**

³ Wym. **Khjung se/Ciung se, Zo ło, Ru cio** – imiona różnych bóstw z tekstu Nampar Gjalła

⁴ Wym. **Sienrap**

Wielka Mantra

ཨོཾ་མ་ཌི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།

OM MA TRI MU JE SA LE DU

Wyjaśnienie Wielkiej Mantry

Wielka Mantra jest inwokacją Buddy Tonpy Shenraba i jego partnerki Sherab Chammy⁵ oraz sześciu manifestacji Tonpy Shenraba, które przejawiają się w sześciu loka (*kham*), czyli sześciu światach cyklicznej egzystencji, w celu złagodzenia cierpienia istot żyjących w tych światach. Tonpa Shenrab i Sherab Chamma wraz z Sześcioma Poskramiającymi Shen prowadzą wszystkie istoty sześciu światów. Odpowiadają im następujące sylaby:

- | | |
|------|--|
| ཨོཾ་ | OM - Reprezentuje zręczne środki i współczucie oraz Tonpę Shenraba. |
| མ་ | MA - Reprezentuje mądrość i rozległą przestrzeń oraz Sherab Chammę. |
| ཌི་ | TRI - Przekształca gniew i nienawiść w miłość, oczyszczając piekła. Bóstwo to Mucho Demdrug ⁶ . |
| མུ་ | MU - Przekształca chciwość i pożądanie w szczodrość, oczyszczając światy głodnych duchów. Bóstwo to Sangwa Ngangring. |
| ཡེ་ | JE - Przekształca ignorancję i pomieszanie w wiedzę i mądrość, oczyszczając świat zwierząt. Bóstwo to Tisang Rangzhi ⁷ . |
| ས་ | SA - Przekształca zawiść i zazdrość w otwartość, oczyszczając świat ludzi. Bóstwo to Drajin Pungpa ⁸ . |
| ལེ་ | LE - Przekształca dumę i arogancję w spokój, oczyszczając świat półbogów. Bóstwo to Chegyal Parti ⁹ . |
| འདུ་ | DU - Przekształca lenistwo i zapatrzenie w siebie w pracowitość i wigor, oczyszczając świat bogów. Bóstwo to Yeshe Tsugphud. |

⁵ Wym. **Sierap Ciamma**

⁶ Wym. **Mucio Demdruk** (mu cho ldem drug), **Sangła Ngangring** (g.sang ba ngang ring). Czasem te dwa bóstwa (a dokładniej emanacje Tonpy Shenraba) umiejscawia się odwrotnie.

⁷ Wym. **Tisang Rangshi** (ti sangs rang zhi).

⁸ Wym. **Dradzin Pungpa** (gra byin spungs pa).

⁹ Wym. **Ciegyal/Ciedzial Pati** (lce rgyal par ti). Następne bóstwo wym. **Jesien Cugphu** (ye g.shen gtsug phud)

Trzy praktyki oczyszczania umysłu

Modlitwa bodhicitty

ཐེགས་བརྒྱུད།
SEM KJE

ཇི་ལྟར་རྒྱལ་བ་འཕགས་པ་ཇི་བཞིན་དུ།

DZI TAR DZIAL ŁA PHAK PA DZI SZIN TU

Tak, jak buddowie i bodhisattwowie trzech czasów,

འདི་སོགས་དུས་གསུམ་དགེ་བའི་མཐུ་དཔལ་གྱིས།

DI SOK TU SUM GE ŁE THU PAL KJI

Poprzez niewyczerpaną moc zasługi,

ཐེགས་ཅན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

SEM CIEN SANG DZIE THOP PAR CIA ŁE CIR

Aby doprowadzić wszystkie istoty do stanu buddy,

བདག་ནི་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐེགས་བརྒྱུད་དོ།

DAK NI CIANG CIUP CIOK TU SEM KJE TO

Wzbudzam intencję osiągnięcia najwyższego oświecenia!

Modlitwa schronienia

ཐུབས་འགྲོ།

KJAM DRO

གཤེན་རབ་མ་སྐྱ་གསུམ་འབྱུང་གནས་དབལ།

SIEN RAB LA MA KU SUM DZIUNG NE PAL

W Mistrzu Shenrabie, pełnym chwały źródle Triakai,

དུས་གསུམ་བདེར་གཤེགས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན།

TU SUM DER SIEK DRO LA JONG CI GYN

W Sugatach trzech czasów, obrońcach wszystkich istot¹⁰,

སྐྱ་གཟུགས་ལལ་སྐྱོན་སྐྱ་གདུང་གསུང་རབ་རྟེན།

KU ZUK SZIAL CJIN KU DUNG SUNG RAP TEN

W wyobrażeniach ich form, stupach i pismach, które są wsparciem,

ཐུགས་བརྩའི་གཤེན་རབ་ཐར་ལམ་སྟོན་པའི་སྟོན།

CIOK CIU SIEN RAB THAR LAM TYN PE DRYN

W Shenrabach dziesięciu kierunków, którzy są lampą na ścieżce wyzwolenia,

གནས་བཞིར་ཕྱག་འཆལ་འགྲོ་ཀླན་སྐྱབས་སུ་མཆི།

NE SZIR CIAK CEL DRO KUN KJAP SU CI

*W Czterech Obiektach Schronienia, składając pokłony,
wszyscy przyjmujemy schronienie.*

¹⁰ Sugata (sanskryt), der siek (tyb) – ten, który odszedł w błogość, Budda, osoba o realizacji wyjątkowej, nieodwracalnej i totalnej.

མཚུལ་འབུལ་བ། MENDAL BUL LA

Ofiarowanie mandali

Mantra ofiarowania mandali

ཨོཾ་ན་མ་ཨ་དཀར་གཤམ་ཡ་ནི་ཤག་ས་ལེ་སང་ངེ་ཡེ་སྐད།

OM NA MA A KAR SIA JA NI SIAK SA LE SANG NGE JE SO HA

བྱུ་རི་ཏི་གར་མ་ལ་ཏོ།

DRUM RI TI KAR MA LA HO

ཨ་ཡེ་རི་མི་ལི་བྱུ།

A JANG RAM MANG KHANG DRUM

ཤག་ས་ལེ་སང་ངེ་ཡེ་སྐད།

SIAK SA LE SANG NGE JE SO HA

ཕྱོད་ཕུར་ས་ལེ་ཏ་ལོ་སང་།

CIY PHUR SA LE HA LO SENG

Tłumaczenie:

Aby stać się właściwym naczyniem, białym A [symbolizującym naszą pierwotną świadomość],

usuwamy wszystkie negatywności i brak zrozumienia.

[Z połączenia pięciu elementów] tworzymy wielką górę [Meru],

[a poprzez moc] przestrzeni, powietrza, ognia, wody i ziemi,

[przemieniamy się] w nieskazitelnie czyste, otwarte jak kwiat, naczynie.

Modlitwa ofiarowania mandali

ཨེ་མ་འབྱུང་ལྷའི་སྤེང་དུ་རི་རབ་རི་བདུན་དང་།

E MA DZIUNG NGE TENG TU RI RAP RI DYN TANG

Jak wspaniale! Na pięciu elementach buduję górę Meru otoczoną siedmioma kręgami gór,

ལྷིང་བཞི་ལྷིང་ཕན་ཕྱི་ནང་འདྲོད་ཡན་བཅས།

LING SZI LING THREN CI NANG DY JYN CIE

Cztery kontynenty i lądy pełne zewnętrznych i wewnętrznych przyjemnych właściwości,

ཉི་མཁའ་བརྒྱན་བ་བྱེ་བ་ཤག་བརྒྱ་འདི།

NJI DE DZIEN PA CIE LA THRAX DZIA DI

Miliard światów ozdobionych przez słońce i księżyc.

བདག་གི་སྒྲོས་སྒྲངས་འབུལ་ལོ་བཞེས་སུ་གསོལ།

DAK KI LY LANG BUL LO SZIE SU SOL

Składam tę ofiarę z głębi mego serca, proszę przyjmijcie ją.

Mantra rozpuszczenia mandali

ཨྐ་ཨ་ད་ད་དེ་དེ་ཕྱད་ཕྱད་ས་ལེ་ཧ་ལོ་སང་།

OM A DA DA DE DE CIY CIY SA LE HA LO SENG

Trzy praktyki doskonalenia umysłu

Mantra Du Tri Su

ཨ་དཀར་ཨ་མད་དུ་ཉི་སུ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་མལ་མལ་སྐདྲ།

A KAR A ME DU TRI SU NAK PO SZI SZI MAL MAL SO HA

Wyjaśnienie mantry:

A KAR	reprezentuje czysty stan umysłu,
A ME	reprezentuje świetlisty umysł mądrości,
DU TRI SU	reprezentuje trzy negatywne emocje - ignorancję, gniew i przywiązanie,
NAK PO	reprezentuje negatywności,
SZI SZI	oczyszcza,
MAL MAL	obdarza umysł błogością,
SO HA	usuwa wszystkie błędne przekonania i nieporozumienia.

Mantra Shenlha Okar

ཨ་ཨཱི་ཧཱུྃ། ཨཱཱ་ཀར་ས་ལེ་ལྷ་ཨ་ཇང་ཨཱི་འདུ།

(A OM HUNG) A A KAR SA LE LY A JANG OM DU

Ta mantra wyraża aspekt dharmakai, *bon ku*, bezforemnego aspektu umysłu buddy. Sylaby **A OM HUNG** recytuje się raz - na początku, a powtarza sylaby następujące po nich, dążąc do stu tysięcy powtórzeń. Oto znaczenie tych sylab:

- A** reprezentuje pierwotnego buddę, niezmienną istotę,
- A** (drugie, krótkie A) reprezentuje nieustającą przejrzystość,
- KAR** oznacza oczyszczenie negatywnych emocji, dwóch zaciemnień i całej karmy,
- SA LE** oznacza wyjście poza wszelkie ograniczenia słów i koncepcji.
- LY** oznacza dosłownie światło, a tutaj odnosi się szczególnie do wyjścia poza konceptualne zaciemnienia i chwytający umysł,
- A** reprezentuje umysł buddy, świadomość, która postrzega wszystko w jednej chwili,
- JANG** reprezentuje zwykle żywioł powietrza, ale tutaj związane jest z praną mądrości, która subtelną energią, która rozbudza w nas mądrość i usuwa zaciemnienia,
- OM** reprezentuje pięć rodzin buddy, pięć mądrości i pięć ucieleśnień,
- DU** zawiera wszystko w jedności, w *thigle njag cik*, jedynej sferze.

Chociaż znaczenie tej mantry można rozbić na poszczególne sylaby, to powinniśmy rozumieć, że ostatecznym jej znaczeniem jest istota naszego umysłu. Szczególnym pożytkiem płynącym z recytacji tej mantry jest usunięcie przeszkód w medytacji i rozwinięcie jasności poglądu. Jest ona znana jako mantra dharmakai Kuntu Zangpo (Samantabhadry) oraz jako mantra rozwijająca pogląd. Zawiera ona istotę bóstwa Kuntu Zangpo, więc kiedy ją recytujemy, zbliżamy się do tego bóstwa i wszystkich jego doskonałych właściwości. Gdy recytujesz tę mantrę, możesz wizualizować, że przekształcasz się w Shenlha Okar, będącego manifestacją czystego umysłu buddy. Powinieneś wizualizować, że prowadzisz wszystkie czujące istoty w recytacji tej mantry i w ten sposób praktykujesz dla pożytku wszystkich istot.

ཐུ་ལུ་ཚགས་འབུལ། DZIU LU COK BUL
Ofiarowanie swego ciała jako tshog¹¹

ཀྱེ་ཏོ།
KJE HO¹²

བདག་ལུས་ཚགས་སུ་འབུལ་ལོ་བཞིས་སུ་གསོལ།
DAK LU COK SU BUL LO SZIE SU SOL
Ofiarowuję własne ciało jako tshog, proszę przyjmijcie tę ofiarę!

ཡན་ལག་གཟུགས་བཞི་བརྟན་བརྩིང་སྦྱང་ཕུར་གཙུགས།
JEN LAK ZUK SZI TEN DZI DZIE PUR CUK
Moje cztery kończyny ustawiam jako stabilną podporę,

ཐོད་པ་རིན་ཆེན་ཡངས་པའི་གཟེང་ཞལ་དུ།
THO PA RIN CIEN JANG PE ZE SZIAL TU
Dla mojej czaszki, która staje się pojemnym, cennym kotłem,

ཤ་ཁྲག་རྩོད་དབུགས་བགས་ཚལ་ཚུ་རྒྱས་དང་།
SIA THRAK TRY LU PAK CIL CIU DZIU TANG
Do którego wrzucam własne mięso, krew, ciepło, oddech, skórę, tłuszcz i ścięgna,

ཁམས་དང་སྦྱེ་མཆེད་རྩ་དང་ཡན་ལག་བཅས།
KHAM TANG KJE CIE CA TANG JEN LAK CIE
moje dhatu i pola zmysłów¹³, główne i poboczne naczynia, nerwy i kanały,

དབང་པོ་དབང་རྟེན་ནང་ཁྲོལ་དོན་སྣོད་དང་།
LANG PO LANG TEN NANG THROL DYN NY TANG
zdolności postrzegania, organy zmysłów, wnętrzości i narządy,

ཀྲང་རུས་སོ་སེན་སྒྲ་དང་བ་སྦྱའི་ཚགས།
KENG RU SO SEN TRA TANG BA PU COK
Szkielet, zęby, paznokcie i wszystkie włosy

དྲུངས་སྦྱིགས་ཁུ་བ་གསུམ་དུ་རབ་སྦྱེལ་ནས།
TANG NJIK KHU LA SUM TU RAP PEL NE
Oraz czyste i nieczyste płynne esencje ciała wielokroć pomnożone.

¹¹ Wym. **cok** – tshogs znaczy zgromadzenie ludzi, wspólną ucztę ofiarną, ale też nagromadzenie np. zasługi. Odpowiednikiem w sanskrycie jest ganapuja – wym. ganapudža

¹² Wykrzyknik oznaczający podziw lub zdumienie – O!, Ah!

¹³ Dhatu (sanskryt)- tłumaczenie nie jest pewne, ale może chodzić o 18 sfer percepcji, czyli 6 związanych z obiektem zmysłu-forma, dźwięk, zapach, smak, dotyk, zjawisko, następne 6 to tzw. wewnętrzne źródła percepcji, czyli zmysł widzenia, słyszenia, smaku, dotyku, węchu, umysłu, ostatnie 6 to sześć związanych z nimi świadomości.

ཟག་བཅས་དམན་པའི་ལུས་འདི་ཡོན་དུ་འབྱུང་།

SAK CIE MEN PE LU DI JYN TU BUL

Ofiarowuję ten dar mojego nędznego, nieczystego ciała,

ཁྱེད་ཀྱི་ལྷ་དགོངས་ཉམས་རྟོགས་བྱུང་བར་ཅན།

CIE KJI TA GONG NJAM TOK CIE PAR CIEN

Wam, którzy posiadacie nadzwyczajną wiedzę, doświadczenie i urzeczywistnienie.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བདག་ལ་རྩལ་དུ་གསོལ།

TA TA NJI TU DAK LA CAL TU SOL

Proszę, obdarzcie mnie teraz tymi zdolnościami!

བྱ་ལོན་ལན་ཆགས་མ་ལུས་འདིས་བྱང་ནས།

PU LYN LEN CIAK MA LU DI CIANG NE

Po oczyszczeniu i spłaceniu wszystkich moich długów karmicznych,

གཞོན་ཐྱེད་ཀྱན་ཀྱང་བྱང་སེམས་མཚན་ཐོབ་ཤོག།

NY DZIE KUN KJANG CIANG SEM CIOK THOP SIOK

Modłę się: niech nawet szkodliwe istoty osiągną ostateczne oświecenie!

དམིགས་མེད་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱོས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།

MIK ME DZIA CIER NGY PE CIN LAP KI

Poprzez błogosławieństwo dedykacji całkowicie wolnej od ograniczeń koncepcji,

འགོ་རྣམས་བདག་ལྷས་བཅིངས་པ་གྲོལ་གྱུར་ཅིག།

DRO NAM DAK TE CING PA TROL DZIUR CIK

Oby wszystkie istoty wyzwoliły się z kajdan lgnięcia do „ja”!

གསོལ་འདེབས། SOL DEB

Prośba o błogosławieństwo - modlitwy aspiracji

Modlitwa Guru Jogi

ལ་མེ་ནལ་འཕྱོར།

LA ME NAL DZIOR

ཐུ་གཙུག་པད་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།

CI CUK DE ŁA CIEN PY PHO TRANG TU

W pałacu mej korony pełnym wielkiej błogości

དྲིན་ཆེན་ཙ་བའི་ལ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

TRIN CIEN CA ŁE LA MA LA SOL ŁA DEP

modłę się do Ciebie, drogocenny Lamo,

སངས་རྒྱལ་ལེགས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

SANG DZIE SEM SU TYN PA RIN PO CIE

który wskazujesz na mój umysł jako Buddę,

རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས།

RANG NGO RANG GI SIE PAR CIN DZI LOP

Natchnij mnie, bym rozpoznał w nim moją własną naturę.

Inwokacja do Tapihritsy

ཏ་པི་མའི་ཙེ་གསལ་འདེབས།
TA PI HRI CE SOL DEB

ཨ་མ་ཏོ།
E MA HO

ཀུན་བཟང་ཐུགས་སྒྲུལ་སྒྲུ་མདོག་ཤེལ་དཀར་འོད།
KUN ZANG THUK TRUL KUN DOK SIEL KAR LY
O emanacja umysłu Kuntu Zangpo, Twoje ciało jest jak świetlisty, biały kryształ

དྲི་མེད་མདངས་གསལ་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོ།
TRI ME DANG SAL LY ZER CIOK CIUR THRO
Nieskalany i lśniący, emanujesz promienie światła w dziesięciu kierunkach.

རྒྱན་མེད་གཅེར་བུ་ཡེ་ཉིད་སྦྱང་པའི་དོན།
DZIEN ME CIER PU JE NJI NJING PY TYN
Jesteś nagi i bez ozdób, to najgłębsze znaczenie Pierwotnego Stanu.

མཐུན་གཉིས་ཐུགས་རྗེས་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་དགོངས།
KHJEN NJI THUK DZIE DRO LE TYN LA GONG
Obdarzony mądrością dwójakiej wiedzy, ze współczuciem rozważasz dobro istot.

བདེར་གཤེགས་ཐུགས་བཅུད་རྫོགས་ཆེན་ཀུན་གྱི་མཆོག།
DER SIEK THUK CIU DZOK CIEN KUN DZI CIOK
Esencją umysłu Oświeconych jest Dzogchen, Wielka Doskonałość, najwyższy wśród pojazdów,

ཐེག་པའི་ཡང་ཅེ་རྒྱུད་ལུང་མན་ངག་སྦྱང་།
THEK PE JANG CE DZIU LUNG MEN NGAK NJING
Ostateczna ścieżka wiodąca do oświecenia, sedno wszystkich cykli nauk, esencjonalnych tekstów i kluczowych instrukcji.

གཞི་ཡི་གནས་ལུགས་འཁོར་འདས་གྲོལ་འབྱུང་དང་།
SZI JI NE LUK KHOR DE TROL THRUL TANG.
Naturalny Stan jest Podstawą dla samsary i nirwany, dla złudzenia i wyzwolenia,

སྒྲ་འོད་ཟེར་གསལ་སྦྱོར་ཡོན་རབ་གསལ་ཞིང་།
DRA LY ZER SUM CIYN JYN RAP SEL SZING
[W nim]dźwięki, światła i promienie [manifestują się]zupełnie wolne od wad i jakości.

འགྲོ་བ་སྒྲོལ་མེད་ཐུན་བུ་ཀུན་གསལ་ནས།
DRO LA LO JI MUN PA KUN SEL NE
Jeśli całkowicie rozjaśni się ciemność przesłaniająca umysły istot,

གཞི་སྒྲོང་ཅ་བྲལ་ས་ལམ་གཅིག་ཆོད་རྟོགས།

SZI TONG CA TRAL SA LAM CIK CIY TOK

Wówczas doświadczają Podstawy, pustej i bez źródła, natychmiast realizując ścieżkę.

ཉམས་རྟོགས་མངོན་གྱུར་འཁོར་འདས་སེམས་སུ་གྲོལ།

NJAM TOK NGYN DZIUR KHOR DE SEM SU TROL

Manifestują doświadczenie i zrozumienie, a samsara i nirwana wyzwalają się w Naturze Umysłu.

འབྲས་བུ་སྐྱེ་གསུམ་དབྱིངས་སུ་འགོད་མཛད་བ།

DRE PU KU SUM JING SU GY DZE PA

W ten sposób Trikaja Rezultatu przejawia się w przestrzeni Podstawy.

འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་ཏ་པི་ཉི་ཙ་ལ།

DRO ŁE GYN PO TA PI HRI CA LA

Do Ciebie, Panie Taphritso, obrońco istot,

བདག་སྒོ་ཅེ་གཅིག་མོས་པས་གསོལ་བ་འདེབས།

DAK LO CE CIK MY PE SOL ŁA DEP

Modłę się ze skupionym oddaniem,

བདག་སོགས་འགྲོ་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་སྒོབས།

DAK SOK DRO LA ŁANG KUR CIN DZI LOP

Abyś obdarzył błogosławieństwem inicjacji mnie i wszystkie pozostałe istoty

བྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ནི་བ་དང་།

CI NANG SANG ŁE PAR CIE SZI ŁA TANG

I uspokoił wszelkie zewnętrzne, wewnętrzne i tajemne przeszkody.

མ་རིག་འཁྲལ་བའི་བདག་འཛིན་གྲོལ་ནས་ཀྱང་།

MA RIG THRUL ŁE DAK DZYN TROL NE CIANG

Gdy wyzwolimy się z lgnięcia do złudnego ja, które stanowi niewiedzę,

རང་རིག་མངོན་གྱུར་ལྟ་སྟོད་མཐར་ཐྱིན་ནས།

RANG RIG NGYN DZIUR TA CIY THAR CIN NE

*Nasza samoświadomość przejawia się spontanicznie,
a pogląd i działanie zostaną w pełni urzeczywistnione.*

ཡེ་སྒྲོང་ཅ་བྲལ་སྒོ་འདས་ཆེན་པོའི་དོན།

JE TONG CA TRAL LO DE CIEN PY TYN

O prawdziwe znaczenie tego, co jest pierwotnie puste i bez źródła, poza koncepcjami,

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་བདག་ལ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།

TA TA NJI TU DAK LA CAL TU SOL

Proszę w tej właśnie chwili. Obdarz mnie tym urzeczywistnieniem!

རྗེ་འགྲོ་བའི་མགོན་པོ་ཏ་པི་ཉི་ཙ་ལ།

DZIE DRO ŁE GYN PO TA PI HRI CA LA

Do Ciebie, Panie Tapihritso, obrońco wszystkich istot, modłę się :

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་འགོ་དྲུག་ཐུགས་རྗེས་བྱངས་ལ་བདག་ཐུང་ཁྱོལ།

SOL ŁA DEP SO DRO TRUK THUK DZIE SUNG LA DAK DZIU THROL

Oby Twoje współczucie chroniło istoty sześciu światów, a mój umysł został wyzwolony !

Modlitwa do Nyammed Sherab Gyaltse¹⁴

མཉམ་མེད་སྒྲ་མའི་གསོལ་འདེབས།
NJAME LAME SOL DEP

བདེ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ཀུན་བཟང་རྒྱལ་བ་འདུས།
DE CIEN DZIAL PO KUN ZANG DZIAL ŁA DU
Jesteś królem wielkiej błogości i Buddą Kunzang Gyalwa¹⁵ Dypa,

མི་བརྗེད་གཟུངས་ལྷན་ཤེས་རབ་སྒྲ་བའི་མེད།
MI DZIE SUNG DEN SIE RAB MA ŁE SENG
Lwem Mowy, bóstwem mądrości, obdarzonym mocą doskonałej pamięci,

འཇམ་གླིང་བོན་གྱི་གཙུག་རྒྱུ་མཉམ་མེད་པ།
DZAM LING PYN DZI CUK DZIE NJA ME PA
Ozdobą korony świata Bon, poza wszelkim porównaniem,

ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
SIE RAB DZIAL CEN SZIAP ŁA SOL ŁA DEP
Sherabie Gyaltse, z oddaniem kłaniam się do Twych stóp.

¹⁴ Czyt. **Njame Sierap Dzialcen**

¹⁵ Czyt. **Dzialła**

Ze szczerą intencją podzielenia się zasługą jaką zgromadziłeś wykonując te praktyki, recytuj poniższą modlitwę na koniec każdej sesji:

Dedykacja

བཙོ་མོན།
NGO MYN

མོ་གསུམ་དག་པའི་དགེ་བ་གང་བཟུང་པ།

GO SUM DAK PE GE LA KANG DZI PA

Wszelkie czyste zasługi zgromadzone poprzez Trzy Bramy

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བཙོ་

KHAM SUM SEM CIEN NAM KJI TYN TU NGO

Dedykuję dla pożytku wszystkich istot trzech sfer.

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སྒྲིབ་ཀྱན་བྱང་ནས།

DUK SUM SAK PE LE DRIP KUN DZIANG NE

Oczyściwszy całe zaciemnienie powstałe z trzech trucizn

སྐྱ་གསུམ་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

KU SUM DZOK PE SANG DZIE NJUR THOP SIOK

Obyśmy szybko osiągnęli doskonały Stan Buddy Trzech Ciał.

Wyjaśnienia terminów z Dedykacji:

Trzy bramy – ciało, mowa i umysł

Trzy sfery [królestwa] – pragnienia, formy i bezforemne

Trzy trucizny – gniew, przywiązanie i ignorancja

Trzy [oświecone] ciała – Trikaja : bon ku, dharmakaja; dzog ku, sambhogakaja; trul ku, nirmanakaja