



Zbiór komentarzy do

# Guru jogi czterech pór dnia

Wybranych przez

Siedemnastego Karmapę Ogjena Trinle Dordze

Zbiór komentarzy do  
**GURU JOGI CZTERECH PÓR DNIA**

Wyboru dokonał  
Siedemnasty Gjalang Karmapa  
Ogjen Trinle Dordże



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

# Spis treści

Medytacja mahamudry kończąca  
Praktykę Czterech Pór Dnia

Piąty Szamar Kynciok Jenlak

Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji  
z wizualizacją Sześciu Jog

Dziewiąty Karmapa Langciuk Dordże

Klarowne wskazówki do wizualizacji  
Guru Jogi Czterech Sesji

Karma Czakme

Kluczowe punkty i główne elementy  
Guru Jogi Czterech Pór Dnia

Karme Khenczien Rinczien Dargje

Wskazówki do “Modlitwy o wielką ulgę nieustraszoneści”

Piętnasty Karmapa Khakhjab Dordże

Prawa autorskie

## Medytacja mahamudry kończąca Praktykę Czterech Pór Dnia

### Piąty Szamar Kynciok Jenlak

Aby praktyka przebiegała właściwie, podziel dzień i noc na wybraną ilość sesji. Ponadto, na samym początku, złóż pełne determinacji zobowiązanie, że przed jej końcem nie wstaniesz z poduszki, że nic nie skłoni cię do jej przerywania. W odosobnionym miejscu siądź wygodnie w siedmiopunktowej pozycji Wairoczały: skrzyżuj nogi, wyprostuj plecy, ułóż dłonie w mudrze spoczywania, odsuń ramiona i brodę a wzrok skieruj do góry, w dół lub przed siebie, jakkolwiek jest najwygodniej w danych okolicznościach. Twoje ciało nie może być zbyt napięte ani zbyt rozluźnione.

Powiedz sobie: „Wszystkie dotychczasowe zdarzenia – przyjemne i nieprzyjemne, dobre i złe – były wyrazem Twego współczucia, mój Guru, jesteś mym klejnotem. Błogosław, by od tej chwili wszystko było doskonałe.” Nie dopuszczając żadnego innego, choćby najmniejszego, życzenia, najpierw wyobraź sobie

## Medytacja mahamudry

napływ błogosławieństw. A jeśli wolisz coś krótszego, recytuj: „Ponad głową Dakini Mądrości...” aż od dedykacji, wytrwale przeplatając słowa z medytacją. Powinieneś wzbudzić w sobie przemożne pragnienie wyzwolenia z samsary – niczym skazaniec, który rwie się do wyjścia z więzienia. Niczym spragniony, który łaknie wody, rozbudzaj oddanie do Trzech Klejnotów.

Następnie, aby przyjąć cztery abhiszeki dogłębnej ścieżki, wyobraź sobie wszystkich Guru, klejnoty. Z ich serc płynie nektar, który niczym deszcz spada na szczyt twojej głowy. Przez jej czubek wypełnia ją po linię brwi, oczyszczając nagromadzone od niemającego początku czasu splamienia ciała. Otrzymujesz błogosławieństwo ciała oraz zdolność natychmiastowego osiągnięcia wadźra-ciała. Potem nektar spływa głębiej do gardła, oczyszczając nagromadzone od niemającego początku czasu splamienia mowy. Otrzymujesz błogosławieństwo mowy oraz zdolność natychmiastowego osiągnięcia wadźra-mowy. Spływając do serca, nektar oczyszcza nagromadzone od niemającego początku czasu splamienia umysłu. Otrzymujesz błogosławieństwo i zdolność natychmiastowego osiągnięcia wadźra-umysłu.

## Medytacja mahamudry

Następnie nektar płynie dalej, do pępka, a wypełniając całe ciało, usuwa wszystkie najsubtelniejsze splamienia trzech bram a nawet ich zachowane ślady. Otrzymujesz błogosławieństwo mądrości. Teraz w jednej chwili możesz osiągnąć wadžra-mądrość.

Te cztery abhiszeki doprowadzą cię do dojrzałości i wprowadzą na ścieżkę wyzwolenia, poziom naturalnej mahamudry. Spójrz w umysł – nie da się stwierdzić, że stanowi esencję czegokolwiek. Umysł jest pusty i jasny. Nie rozpraszaj się więc, bądź czujny. Po prostu spokojnie spoczywaj w naturalnym stanie, nie wkładając żadnego wysiłku w medytację czy medytowanie. Gdy pojawia się myśl, spójrz w istotę tego przejawienia i spoczywaj jak wcześniej. To jest metoda spoczywania w oparciu o wewnętrzną świadomość. Podobnie traktuj zewnętrzne zjawiska – formy, dźwięki i pozostałe. Spoczywaj bez kombinowania, bez analizowania, czy to istnieje, czy nie istnieje, czy jest czy go nie ma.

Całkowicie wyzbądź się wszelkich pragnień – nadziei, że medytując w ten sposób rozwinięsz doświadczenie i urzeczywistnienie, że osiągniesz ten lub inny rezultat. Spoczywaj spokojnie, nie tworząc dualizmu nadziei i strachu, nawet takiego, że samsara

## Medytacja mahamudry

jest zła a nirwana dobra. Wszelkie dobre czy złe wrażenia, wpływające choćby z niewielkiego rozpoznania umysłu, postrzegaj jak sny, porzuć radość i rozpacz. Zdolność do takiego spoczywania jest ostatecznym owocem całej szczodrości, moralności, słuchania i kontemplowania. Samo to jest już celem, dlatego tak ważne jest utrzymywanie jej przez długi czas. Jak powiedział chwalebny Dipamkara:

Jeśli umysł jest stabilny w praktyce spoczywania,  
praktyki ciała czy mowy mogą zejść na dalszy plan.

Kończąc sesję, wypowiedz dedykacje i życzenia. Pomiędzy sesjami próbuj dostrzec, że wszystkie zjawiska i dźwięki wyłaniają się z umysłu, jak odbicie w lustrze, jak echo obijające się o skały, pustość przejawienia i pustość dźwięku. Jako że pustość jest naturalną cechą zjawisk, zobacz, że one wszystkie są rezultatem współistnienia przyczyn i warunków. Zwyczajne istoty wiedzą jedynie, że zjawiska powstają na skutek karmy. Bez względu na to, jaką postać przybierają, nie przywiązuj się do nich, nie utwierdzaj ich. Patrz na nie oczami szlachetnych – nie posiadają własnej natury lecz jak złudzenia czy odbicia są niczym

## Medytacja mahamudry

więcej jak owocem współzależnie powstałego nagromadzenia przyczyn i warunków. Słowem, wszystkie działania opieczętuj, tak dalece, jak możesz, uważnością szlachetnych.

*Napisał Kynciok Bang na prośbę Sakjonga Jungjala, który chciał na zakończenie Guru Jogi Czterech Pór Dnia dodać praktykę mahamudry.*



## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Dziewiąty Karmapa Łangciuk Dordże

NAMO GURU

W jaskini lub w pokoju medytacyjnym usiąć wygodnie  
w pozycji siedmiu punktów Wairoczany.  
Odsuń wszelkie myśli nie będące  
wyrzeczeniem, zniechęceniem czy oddaniem.

*Teraz przejdź do wizualizacji opisanej prozą:*

Ci, którzy nieustannie utrzymują mnie, Mikjo Dordże, w myślach, powinni widzieć swoje ciało jako ciało Dakini Mądrości – spowite morzem światła, nagie, w pełni rozkwitu młodości, z włosami opadającymi na plecy. Trzyma naczynie z czaszki wypełnione nektarem nieśmiertelności. Jediną jej ozdobą są czerwone kwiaty. Przed nią znajduje się Dzietsyn Mikjo Dordże, odziany w spódnicę ze skóry tygrysa i górną szatę ze skóry słonia. Nosi również sześć symbolicznych ozdób. Włosy uple-

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

cione ma w kok ozdobiony skrzyżowanym dordże i księżycem. Dłonie trzyma ponad głową ułożone w mudrze dharmodai. Stoi z lewą nogą w pół ugiętą, a prawą wyprostowaną, otoczony płomieniami ognia mądrości. Gdy Dakini, matka, częstuje go nektarem, czerwony ogień mądrości bucha z hukiem. Teraz Mikjo Dordże wnika w ciebie, Dakinię Mądrości, poprzez twe łono i spoczywa pośrodku serca. Z siłą połącz wiatry i módl się do mnie, a ja, Mikjo Dordże, udzielę ci błogosławieństw. Tak wykonuj przepływ błogosławieństw.



*Można też recytować i medytować tak:*

Zewnętrzne zjawiska przemieniają się w pałac.

Przejawienia, natura i istoty

łączą się w bóstwo medytacyjne.

W twoim ciele, wielkiej pustej przestrzeni,

pojawiają się trzy nadi (kanały) i cztery czakry.

Zewnętrzna forma to dharmakaja, dakini mądrości,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

która jest czerwona, ma jedną twarz i dwie ręce.  
Jest naga, młoda, ma pełne piersi i łono.  
Włosy luźno rozpuszczone, twoje oczu wpatruje  
się w przestrzeń.  
Otoczona luną światła, w prawej dłoni unosi zakrzywiony  
nóż.  
Lewa dłoń trzyma czarę z czaszki wypełnioną nektarem.  
Strojna w czerwone kwiaty, nie nosi innych ozdób.  
Jej taniec wywołuje niewysłowioną szczęśliwość.  
Łono wypełnia niezmierna dharmodaja  
a w niej znajduje się Bhagawan Mikjo Dordże.

*To tylko przykład. Możesz wizualizować Langciuka Dordże, Kyncioka Yenlaka lub własnego Guru, zmieniając słowa tekstu.*

Czasami to Gałe Dordże –  
biały, ma jedną twarz, troje oczu, a na szczycie głowy kok,  
który zdobi skrzyżowana wadźra i księżyc.  
Nosi spódnicę ze skóry tygrysa, na ramionach skórę słonia  
a do tego sześć ozdób.  
Ponad głową obie dłonie tworzą mudrę dharmodai,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

łącząc szczęśliwość z pustością.

Z lewą nogą ugiętą a prawą wyprostowaną  
stoi w półwadży otoczony ogniem mądrości.

Dakini mądrości ofiarowuje mu nektar,  
co potęguje płomienie ognia.

Wyobrażając siebie w formie Jogini,  
wznies' pranę z dołu ku górze

a Gjała Dordże wnika przez twe łono do środkowego nadi  
i zatrzymuje w sercu.

Ściągnij pranę z góry ku dołowi.

Wyobrażaj sobie, że twój umysł, w formie czerwonego HRI,  
płynie środkowym nadi i stapia się z HUNG w sercu Guru.

Wasze umysły stapiają się w jeden.

Szczęśliwość, przejrzyłość i brak myśli łączą się razem.

OM AKSZOBHJA WADŻRA HŪNG

OM IŚZWARA WADŻRA HŪNG

OM RATNA DASA HŪNG

*Praktykuj tak lub podobnie. W myśli recytuj wybraną mantrę imienia do stu tysięcy razy. W każdej sesji wykonuj dwadzieścia jeden lub*

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

siedem oddechów. Potem stopniowo rozluźnij oddech i wizualizuj, że twój umysł, w formie HRI, pozostaje w sercu, ale HUNG i Guru przenoszą się na szczyt głowy.



Guru na szczycie twej głowy siada  
ponad górnym końcem środkowego nadi – uszniszy –  
na klejnotowym tronie i szerokim, przestronnym lotosie,  
dysku słońca i księżyca.

Wspaniała Guru, uosobienie Trzech Klejnotów,  
by chronić nasze matki, czujące istoty, przed  
samsarą i bierną nirwaną  
z całego serca proszę o schronienie  
i całym sobą błagam, okaż współczucie.

Następnie, tak wiele razy jak możesz, recytuj modlitwę: “Wszystkie  
istoty, moje matki ...” do „... pełnej współczucia Nirmanakai.”

Potem:

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Wtedy Guru Gałę Dordże z zewnątrz przybiera postać  
bhiksza  
zaś wewnątrz jest przewodnikiem wykorzystującym wiele  
metod  
oraz wiele manifestacji zdolnych poskromić każdego,  
by w umysłach istot eliminować pięć trucizn.  
Doskonały Guru, schronieniu, opiece,  
wołam cię i modłę się do ciebie,  
bym wraz z wszystkimi istotami szybko osiągnął poziom  
twojej szlachetności.  
Spójrz na mnie z płynącą z serca miłością.



NAMO GURU

Ponad głową Dakini Mądrości,  
naga, piersi i łono obfite, włosy luźno rozpuszczone,  
troje oczu spogląda w bezmiar przestrzeni –  
tańczy w ekstatycznej radości.  
Niezliczone podobne do niej dakinie wypełniają przestrzeń,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

a pośród nich siedzi rdzenny Lama Mikjo Dordże.  
Odziany w szaty bhikszu i ozdobioną złotem Czarną Koronę,  
trzyma dordże i dzwonek – nierozdzielność metod i mądrości.  
Jego spojrzenie jest jednością szczęśliwości i pustości.  
Sama modlitwa do niego roznieca oddanie.  
Im silniejsze oddanie tym większy ogień błogosławieństw.  
Zaś większy ogień błogosławieństw sprowadza  
tym intensywniejszy deszcz klejnotów najwyższych siddhi,  
wypełniających całą przestrzeń w górze i wszędzie wokół.  
Zatem teraz modlę się z głębi serca:

KYE! Przejawiające się i puste, puste a przejawiające się –  
ta nierozdzielność przejawienia i pustości, to ciało Lamy.  
Do Twego Ciała modlę się,  
błagam o błogosławieństwo ciała Lamy.  
Słyszalna i pusta, pusta a słyszalna –  
ta nierozdzielność dźwięku i pustości to mowa Lamy.  
Do Twej mowy modlę się,  
błagam o błogosławieństwo mowy Lamy.  
Szczęśliwy i pusty, pusty a szczęśliwy –  
ta nierozdzielność szczęśliwości i pustości to umysł Lamy.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Do Twego umysłu modłę się,  
błagam o błogosławieństwo umysłu Lamy.

KJE! Kiedy przybywa Guru Ratna,  
tęcze i światła rozświetlają całą przestrzeń.  
Wysyła emanacje posłanników,  
grzmi wielkim ogniem błogosławieństw.  
Ukazuje moc doświadczeń i urzeczywistnienia.

KJE! Wielki Lamo, przybądź i błogosław,  
bym mógł(a) urzeczywistnić to samo, co Ty.  
Błogosław to najlepsze z miejsc.  
Mnie, najlepszemu(ej) z praktykujących, udziel czterech abhiszek.  
Udziel też zwykłych i najlepszych siddhi.  
Usuń niesprzyjające warunki i przeszkody.  
Uspokój wszystkich wrogów i demony.



Moja skupiona modlitwa wzmaga,  
wzbierający płomień szczęśliwości, gorąca i oddania.



Nektar błogosławieństw usuwa wszelkie lgnięcie do  
realności,

które – rozpoznane, ale nietknięte – znika.

Tak spoczywam.

Żaden obraz, dźwięk czy dualistyczne zjawisko

nie da się opisać – jako coś, jako nic,

puste ani niepuste, istniejące ani nieistniejące,

że jest, że go nie ma.

Nie lgnąc do prawdy, dualizmu, żadnych pojęć.

*Spoczywaj w naturze.*



W obecności Guru i dakiń przyznaję i wyznaję,

że od niemającego początku czasu tworzyłem

beźmiar krzywd, występków, błędów, uchybień,

chorób, upiorności i splamień.

Niech ogień waszych błogosławieństw je szybko spopieli.



Zielona Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Żółta Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Czerwona Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Biała Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Czarna Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Niebieska Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Wielobarwna Dakini Mądrości pojawia się w przestrzeni  
a jej światło usuwa wszystkie choroby, demony i splamienia.  
Wszelkie złe czyny, zaciemnienia i złamane ślubowania  
wyznaję przed Tobą, wspaniała jogini.

Wypełniający przestrzeń Mikjo Dordże ĀḤ  
Promieniejący światłem Dordże Gała HOḤ  
Ognisty posłaniec, Jangcien Nypa HÜNG  
Usuwający splamienia Trinle Drakpo OM



## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

*Mysł w ten sposób:*

Skoro Guru jest esencją czterech kai,  
jeśli będę modlić się do niego całym sercem –  
z gęsią skórką na ciele i łzami w oczach –  
bez trudu osiągnę dwa rodzaje siddhi.

Wielki mistrzu, Panie czterech kai,  
wszystko co czynisz staje się grą mądrości.  
Panujący wszystkim, zwycięski Karmapo,  
oceanie błogosławieństw Buddhów – KHJENNO.

Wolne od błędów nagromadzenie właściwości,  
serce Buddhów przejawiające się w formie Lamy,  
Panie współczucia, najwyższa Nirmanakajo,  
Czcigodny Dordże Jangcienie – KHJENNO.

Jedyna nadziejo dla dążących do ostatecznego celu,  
Panie czterech kai, dakpo kagju,  
błogosławisz umysły szczęśliwców,  
twoja linia jest niezrównana – KHJENNO.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Zwyczajne pomieszanie znika samo z siebie,  
odsłaniając niesplamioną esencję dharmadhatu.  
Mistrzu aktywności znający trzy czasy,  
uosobienie wielkiego współczucia – KHJENNO.

W tej epoce upadku okielznujesz istoty  
za pomocą różnorodnych metod – jesteś panem Zwycięzców.  
Obdarzasz nadzieją i wsparciem.  
Jesteś prawdziwym źródłem siddhi – khjenno.

Panie uosabiający wszystkich Zwycięzców,  
posiadasz moc doprowadzania szczęśliwców do dojrzałości.  
Sugato kamtsangu Karmapów,  
wolny od dwojakich splamień – KHJENNO.

Osiągnąwszy mistrzostwo czterech aktywności,  
poprzez samo skupienie swej mądrości przekazujesz błogosławieństwa.  
Cała linia praktyki jednoczy się w Tobie, Dordze Jangcienie,  
wielki, zachwycający Karmapo – KHJENNO.

Wielki Wadźradharo o ośmiu właściwościach,  
heruko posiadający siedem cech,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Panie Zwycięzców, uosabiający wszystkich Buddhów,  
szlachetny Gjallangu Mikjo Dordże – KHJENNO.

Uosobienie wszystkich Zwycięzców – KARMAPA KHJENNO.

Uosobienie wszystkich Buddhów – KARMAPA KHJENNO.

Uosobienie wszystkich Sugatów – KARMAPA KHJENNO.

*W tantrze powiedziano:*

Pełne spełnienie, trwanie w objęciu, wielka szczęśliwość,  
nieopisana,  
przepelniona współczuciem, nieskończona, nieustająca.

*Dharmakaja posiada jedną cechę braku charakteru. Sambhogakaja posiada trzy cechy: pełne spełnienie, trwanie w objęciu, wielką szczęśliwość. Zaś nirmanakaję cechuje przepelnienie współczuciem, nieskonczoność i nieustanność.*

*Z tych siedmiu, niemożność opisania, czy brak charakteru dharmakai jest łatwy do zrozumienia.*

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

1. Pełne spełnienie oznacza posiadanie wszystkich właściwości *sambhogakai* oraz znaków i symboli.
2. Trwanie w objęciu dotyczy tego, że bóstwa tajemnej mantry *przejawiają się w męskiej i żeńskiej formie i tworzą jedność metod i pradźni.*
3. Wielka szczęśliwość to *szczęśliwość pozbawiona splamień, czyli wolność od wszelkiego cierpienia.*
4. Brak charakteru to *nie możliwa do opisanie rzeczywistość, brak tożsamości.*
5. Współczucie to *przynoszenie pożytku istotom poprzez niewyobrażalne współczucie.*
6. Bycie nieskończonym to *pomaganie innym w nieprzerwany sposób, tak długo jak trwać będzie przestrzeń, za sprawą wielkiego współczucia.*
7. Bycie nieustającym oznacza *przejawianie kai bez jakiegokolwiek problemu, by okiełznać wszystkich wszędzie.*

*To zapis słów Szanga Rinpoczego.*

Ty, który wiesz wszystko – KARMAPA KHJENNO.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

KARMAPA KHJENNO

*Recytuj niezliczoną ilość razy, a także którąkolwiek odpowiednią mantrę Guru.*



Ucieleśnienie wszelkiego współczucia – KHJENNO.

Uosobienie wszystkich Buddhów – KHJENNO.

Wszystko ucieleśniający mistrzu Dharmy – KHJENNO.

Modłę się do Ciebie, Mikjo Dordże.

Modłę się do Ciebie Ciedraku Gjatso.

Modłę się do Ciebie, dakpo kagju.

Modłę się do Ciebie, karma kamtsang.

Dzietsynie, obym był(a) taki(a) jak Ty.

Panie Dharmy, obym był(a) taki(a) jak Ty.

Guru, obym był(a) taki(a) jak Ty.

Obrońco istot, obym był(a) taki(a) jak Ty.

Jedyny wszechwiedzący ojczcie,

siddho Sangje Njenpo –



## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Gjałangu Mikjo Dordże,  
któż miałby modlić się do Ciebie, jeśli nie ja?  
Któż, jeśli nie Ty, spojrz na mnie ze współczuciem?  
Błagam, udziel błogosławieństw.  
Przekaż siddhi mahamudry  
wszystkim istotom,  
a w szczególności uczniom tej epoki upadku,  
tym niezachwianie oddanym,  
którym wystarcza sama wiara w Ciebie.

Kto, jeśli nie Ty, jest źródłem błogosławieństw?  
Kogo, jeśli nie mnie, nakarmisz swą miłością?  
Kto, jeśli nie ja, winien odpłacić za Twą życzliwość?  
Kto, jeśli nie Ty, okiełzna uczniów?  
Kto, jeśli nie Ty, obdarzy nadzieją mnie, nieszczęsnego(a)?  
Kto, jeśli nie Ty, wszechmocny, mnie ochroni?

We wszystkich żywotach prowadź mnie do ostatecznego celu.  
Wieczny klejnocie niweczający wszelkie wątpliwości,  
obronco, któremu się bez reszty oddaję.  
Buddho, który na zawsze osuszasz ocean samsary,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

niezmierzony oceanie dobrych właściwości,  
jedyna matko wszystkich istot w przestrzeni,  
niewyczerpana skarbnico współczucia –  
kto, jeśli nie Ty, pamięta o istotach w tej epoce upadku?  
Kiedy, jeśli nie teraz, otulisz mnie swą miłością?  
Kiedy, jeśli nie teraz, obdarzysz mnie siddhi?  
Oby nasze umysły stopiły się w jeden.  
Usuń pomieszanie, rozwiąż supły.  
Na zawsze wyzwól  
iluzoryczne istoty w całej przestrzeni.  
Szlachetny Guru,  
spójrz na nie, niezliczone.  
Chroń tych, którzy modlą się do Ciebie.  
W tych czasach potwornego cierpienia  
zrozpaczony(a) nie wiem, co robić – spójrz na mnie,  
gdy wpadam w panikę i konam z bólu.

Bezcenny Guru,  
który utrzymujesz prawdziwą linię  
i obdarzasz błogosławieństwem,  
który posiadasz pewność urzeczywistnienia,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

który posiadasz nadzwyczajną wiedzę i oczy [mądrości],  
który ukazujesz cuda,  
który działasz z dobrocią nie do zniesienia  
oraz wkładasz w nasze dłonie stan Buddy.  
Który przekształcasz zwyczajne zjawiska  
i ukazujesz ich ostateczną czystość.

Szlachetny Lokeśwaro,  
z głębi serca modłę się do Ciebie,  
wszechmocny.  
Błagam, otocz mnie swym współczuciem.  
Obdarzona mocą siddhi  
niepodważalna linio kagju –  
niedoścignioną aktywnością  
poskramiasz dzikość istot.  
Prawdziwy, doskonały Buddho,  
dla dobra wszystkich niezliczonych istot,  
teraz ofiarowuję Ci  
swe trzy bramy i zasługę.  
Z wielką miłością przyjmij je, proszę,  
a następnie, błogosław z serca,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

abym stał(a) się  
Guru takim jak Ty,  
wiecznym Schronieniem dla istot.

*Tak błagaj.*



Modląc się gorąco w ten sposób,  
dzięki mocy błogosławieństw myśli odchodzą.  
Z silnym oddaniem, wolny od dualizmu,  
Spoczywaj w mahamudrze oddania tak długo, jak potrafisz.

*To podstawa rozwijania oddania. Teraz następuje podsumowanie nauk o służeniu Guru poprzez dary, szacunek i pracę oraz o łączeniu ich z praktyką medytacji:*



Modlę się do Ciebie, wspaniały, szlachetny Guru.  
Błogosław, abym wszystko, co czynisz, postrzegał(a) jako doskonałe.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Błogosław, abym wszystko, co mówisz, słyszał(a) jako prawdę.  
Błogosław, aby nasze umysły stopiły się w jeden.

Błogosław, abym narodziny za narodzinami, życie po życiu, zawsze cieszył(a) Ciebie, Szlachetny Guru, swymi czynami.  
Błogosław, abym nigdy nie dopuścił(a) się czegoś, co Cię zasłuci. Błogosław, abym narodziny za narodzinami, życie po życiu, mógł(a) wykonać każde dharmiczne zadanie, jakie mi wskażesz. Błogosław, abym odciął(a) wszelkie więzy łączące mnie z ośmioma samsarycznymi celami i czynieniem przysług dla zysku. Błogosław, aby nie opuszczał mnie hart ducha.

*Poczuj tę modlitwę w sercu, tak mocno, jak to tylko możliwe.*



*Następnie tak przyjmuj cztery abhiszeki:*

Od teraz, w każdym kolejnym życiu  
tylko w Tobie, Guru, pokładam nadzieję.  
Ofiarowuję Ci me ciało, dobytek i zasługę.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Przyjmij je z radością i błogosław abhiszeką.

W chwili wyrażania tej modlitwy  
Guru pojawia się w formie Gałę Dordże,  
obejmując dakinię mądrości. Z ich połączenia  
płyne nektar, biała i czerwona bodhiczitta,  
która wpływa przez szczyt mej głowy i wypełnia  
czakrę wielkiej szczęśliwości, usuwając splamienia ciała.  
Otrzymuję abhiszekę wazy, która upoważnia mnie do  
praktyki budowania.

Pojawia się mądrość radości.

Mam szansę osiągnięcia owocu, nirmanakai.

Poprzez centralny kanał nektar wpływa do czakry radości,  
usuwając splamienia mowy. Otrzymuję tajemną abhiszekę,  
która upoważnia mnie do praktyki tummo.

Pojawia się mądrość najwyższej radości.

Mam szansę osiągnięcia owocu, sambhogakai.

Centralnym kanałem nektar wpływa do czakry dharmy,  
usuwając splamienia umysłu. Otrzymuję abhiszekę pradžni,

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

która upoważnia mnie do praktyki wglądu.

Pojawia się mądrość wolna od radości.

Mam szansę osiągnięcia owocu, dharmakai.

Centralnym kanałem nektar płynie do czakry emanacji,  
oczyszczając trzy bramy.

Otrzymuję abhiszekę słowa,

która upoważnia mnie do praktyki mahamudry.

Pojawia się mądrość współistnienia.

Mam szansę osiągnięcia owocu, swabhawikakai.

Teraz nektar wypływa z czakr poprzez wszystkie kluczowe  
punkty,

wypełniając całe ciało i usuwając wszystkie  
splamienia i przewinienia.

Otrzymuję abhiszki w ich całej pełni.

Wirując w górę, nektar dotyka Guru,

który ponownie przybiera formę nirmanakai.

*[Tutaj znajduje się opis wizualizacji do sześciu jog,  
ominięty w tłumaczeniu]*



*Jeśli nie praktykujesz sześciu jog, po abhiszekach wykonuj poniższą recytację i medytację, skupiając się na mahamudrze oddania:*

Teraz Guru rozpuszcza się i wtapia we mnie.

Jego ciało, mowa i umysł nierozzerwalnie łączy się w moim umyśle.

Stają się jednością. Przynoszą błogosławieństwo.

Ukazują się wszystkie znaki urzeczywistnienia abhiszeki.

Teraz ja rozpuszczam się w światło.

W stanie trojakiemu bezruchu

ciało traci właściciela, niczym truchło.

Mowa traci głos, jakby odcięto mi język.

Osierocony umysł pozostaje w szczęściu,  
jasności i niemyśleniu.

Jego istotą jest przejrzysta pustość pozbawiona natury.

W niej odrzuć medytującego, myślenie, postrzeganie  
czy doświadczenie przez kogokolwiek. W tym stanie,  
gdy nadchodzi rozproszenie, spoczywaj w rozproszeniu.



## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

W każdym wypadku, wolny od przywiązania do prawdy,  
porzucania i przyjmowania,  
odrzuć wszelką medytację, niemedytację czy przekonania.  
Przejmij kontrolę uważnością i rozluźnij się w tym stanie.  
Nie ulegaj rozproszeniu.  
Nie medytuj.  
Nie wpływaj na to, co się pojawia.  
Bez nadziei, lęku, dualizmu i oceniania  
doświadczenie i urzeczywistnienie nie mają przeszkód.  
Wszystko dobre lub złe jest jak sen, iluzja  
– bądź wolny od radości czy smutku.  
Patrz w prawdziwe oblicze zwyczajnego umysłu.

*Spoczywaj w jego naturze.*

Skoro zawsze obowiązują trzy zasady postmedytacji,  
w iluzorycznej naturze, szanuj przyczynę i skutek  
a trzech rodzajów treningu strzeż niczym oka w głowie.  
Wszystkie działania dedykuj pożytkowi istot.  
Pamiętając o nieuchronności śmierci,  
rozwijając prawdziwe oddanie

i łaknąc wolności, z pełnym wyrzeczeniem,  
obym otrzymał błogosławieństwa Mikjo Gały.  
Obyśmy nigdy, ja czy ktokolwiek inny,  
nie popisywali się swoimi zdolnościami,  
nie obnażali cudzych uchybień,  
ani nie naśmiewali z błędów innych ludzi.  
Jak Zwycięzcy i ich następcy  
rozwijali miłą życzliwość i współczucie  
i doskonalili ostateczną współlistniejącą mądrość,  
błogosław, abym czynił tak samo.

*[W tym miejscu tybetańskiego oryginału znalazł się urwany wiersz,  
który pominięto w tłumaczeniu]*

W każdym życiu, obym służył(a) Tobie, Mikjo Dordze,  
wspaniały Karmapo, mój Guru  
i poprzez dwojaką ścieżkę Tajemnej Mantry,  
obym osiągnął(a) współlistniejące kaje.  
W każdym życiu, obym bezbłędnie podążał za Panem Rodziny.  
Utrzymując mandalę gniewnego bhagawana,  
obym smakował amritę lotosu pradźni

i w esencji Przebudzenia dotarł do krańca istnienia.

W każdym życiu, obys' przyjął mnie,  
doskonały mistrzu, jedyny panie Czarnej Korony  
i esencjo wszystkich Jidamów,  
Czakraśamwaro – zachwycająca Największa Szczęśliwości.  
Wszystkie swoje wysiłki dedykuję  
gromadzeniu zasługi dla siebie i innych  
abyśmy wszyscy z łatwością dotarli  
do serca ścieżki, mahamudry oddania  
i osiągnęli istotę wyrzeczenia,  
poziom szlachetnego Guru nieoddzielnego od Wadźradhary –  
Pana Sangje, jogina Denma Drubtopa.  
Obym nigdy, w żadnym życiu, nie był(a) oddzielony(a) od Ciebie,  
pełen chwały Sangje Njenpo i Twych następców.

*Recytuj tę lub inne modlitwy wyrażające twe najgłębsze życzenia.  
Recytuj dedykacje zasługi, odpowiadające twym intencjom lub tę  
krótką, napisaną przez Pana Mikjo Dordże:*



## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

Wszyscy Buddhowie i Bodhisattwowie dziesięciu kierunków, pomyślcie o mnie. Jak wszyscy Buddhowie i Bodhisattwowie trzech czasów oraz ci wszyscy, którzy doświadczyli urzeczywistnienia poprzez trzy bramy wyzwolenia dedykowali zasługę – własną i innych, czystą i splamioną – osiągnięciu Przebudzenia, tak i ja, wraz z wszystkimi istotami, wyrażamy podobną dedykację. Wraz ze wszystkimi istotami rozbudzam bodhicittę i wyrażam życzenia dorównujące wszystkim życzeniom wszystkich Buddhów i Bodhisattwów.

Ocean zasługi – mojej i wszystkich istot – powstałej ze służenia Guru; służenia Sandze; ze szczodrości; z ofiarowywania torm; tworzenia wizerunków ciała, mowy i umysłu; z praktyki trzech rodzajów treningu; ze słuchania, przemyśliwania i medytacji; z praktyki dziesięciu paramit; z praktyki sutr, tantr i kluczowych pouczeń dedykuję temu, aby ocean istot osiągnął poziom oceanu Buddhów i zmanifestował ocean Przebudzenia, tworząc przy tym ocean mądrości i ocean kai, które zniszczą ocean samsary.

## Ozdobnik do praktyki Czterech Sesji z wizualizacją Sześciu Jog

*Na prośbę kilku osób, między innymi Jangri Lamy Sonama Sangpo, który wyjaśnił potrzebę dodatkowych modlitw i wizualizacji do Guru Jogi Czterech Pór Dnia, wędrowiec Iśwara Wadžra spisał je podczas jednej sesji w ustroniu góry Namto Riło. Oby jaśniała chwała pomyslności, oby pogłębiało się doświadczenie i urzeczywistnienie, oby to stało się ozdobą przywoływania błogosławieństw.*

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

Karma Czakme

NAMO GURUKARMAKĀJA

Nauki twierdzą, że Mikjo Dordże, rdzenny guru, w swej prawdziwej naturze jest Awalokiteśwarą a w esencji jest tożsamy z ośmioma manifestacjami Guru (Rinpoczego), Lamy Szanga i Karmapy.

Dlatego kompozycję *Guru jogi czterech sesji* oparł, zmieniając nieco, na tajemnych naukach zawartych w pismach Lamy Szanga.

Na prośbę Jangi Drungpy Sonama Zangpo Langciuk Dordże napisał długi komentarz, który omawia dużo więcej niż wizualizację do tego tekstu. Zakreśla również praktykę mahamudry, praktykę sześciu jog oraz mahaudry oddania. Opisana tam wizualizacja zawiera zbyt wiele poziomów zaś w trakcie trzeba dodawać wiele tekstów,

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

a mało kto ma w zwyczaju praktykować w ten sposób.

Zazwyczaj rozpoczynamy od „Czterech matek”.

Potem medytujemy w ten sposób:

Na wprost od szczytu głowy

pojawia się piękna, atrakcyjna czerwona dakini.

Ma rozpuszczone włosy i wpatruje się w przestrzeń.

Trzyma damaru z akacjowego drewna.

Jej łono wypełnione jest nektarem.

Jest naga, nie nosi ozdób

i promienieje życiodajnym światłem.

Porusza się, wykonując różne taneczne kroki.

Niezliczona ilość, miliony, biliony, podobnych do niej dakin

– białych, żółtych, czerwonych, zielonych, niebieskich,

czarnych i wielobarwnych –

wypełnia całą przestrzeń, wirując niczym drobinki kurzu.

Pośród nich, na wprost szczytu głowy,

w namiocie z tęczowych światel,

na lotosie, dysku słońca i księżyca,

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

znajduje się Mikjo Dordże, Ciejing Dordże  
lub któregokolwiek Karmapę wolisz.  
Nosi potrójne szafranowe szaty Dharmy  
i lśniąca złotem Czarną Koronę. W skrzyżowanych  
na sercu dłoniach trzyma dordże i dzwonek.  
Nogi ma skrzyżowane w pozycji wadźry.  
Medytuj, że jest esencją wszystkich buddhów.

Taką wizualizację należy tworzyć  
od „Namo Guru...” do „Zatem teraz modłę się z głębi serca”.  
Od słów „Przejawiające się i puste...”  
do „...nierozdzielność szczęśliwości i pustości to umysł

Lamy”

w skupieniu módl się do jego ciała, mowy i umysłu.  
W tym czasie wielobarwne promienie światła  
wypływają z ciała, mowy i umysłu guru,  
wypełniają przestrzeń i rozbudzają współczucie w Karmapie

–

którego emanacje wypełniają wszystkie  
miliardy światów trzytysięcznego wszechświata –



oraz we wszystkich buddhach i bodhisattwach.

Wszyscy oni przybierają formę Karmapy –  
w szatach bhikszu i ozdobionej złotem Czarnej Koronie –  
a ich dłonie i stopy układają się w mudrę błogosławieństw.

W asyście wielu tęcz, deszczu z kwiatów

i woni kadzideł przybywają,

by stopić się w Karmapę przed twoją głową.

Medytując w ten sposób, recytuj tekst

od „Kiedy przybywa Guru Ratna...” do „...

wrogów i demony”.

To zapraszanie i przepływ błogosławieństw.

Tak wydarzyło się w wizji Situ [Rinpoczego],

co zapoczątkowało zwyczaj tej wizualizacji.

Dakinie wypełniające przestrzeń

stapiają się ze sobą, aż w końcu

tylko dakinie o pięciu barwach oraz czarna i wielokolorowa  
pozostają, otaczając Karmapę w górze przed tobą.

Zielone światło płynące z zielonej karma dakini

przeszywa cię i chroni zarazem.

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

Nicznym promienie słońca rozgrzewające szadź,  
kładzie kres wszystkim chorobom, atakom,  
ciosom i upiorom zazdrości.

W obecności karma dakini wyznaj  
wszelkie zło, błędy, uchybienia i zaciemnienia  
powstałe za sprawą zazdrości we wszystkich  
niemających początku żywotach aż do teraz.

W podobny sposób żółta ratna dakini  
emanuje światłem, które przegania choroby, upiory,  
ciosy i ataki wywoływane przez dumę.  
Wyznaj jej swe dumą podszyte przewinienia i zaciemnienia.

Potem światło płynie z czerwonej padma dakini,  
eliminując upiory, choroby, ciosy i ataki  
wywoływane przez pożądanie. W jej obecności wyznaj  
zło, krzywdy i zaślepienie pożądaniem.

Następnie światło białej buddha dakini  
usuwa upiory, choroby, ciosy, ataki i inne zło

wywoływane przez głupotę. Wyznaj przed nią także wszelkie swoje błędy z głupoty wynikające.

Teraz czarna samaja dakini wysyła  
ciemnoniebieskie światło, które niweluje  
naruszenia i złamania ślubowań samaja.  
Jest tożsama z Palden Lhamo.

W jej obecności wszystkie je wyznaj.

Światło płynące od niebieskiej wadzra dakini  
niszczy upiory, choroby, ataki i ciosy  
podyktowane nienawiścią. W jej obecności  
wyznaj wszystkie swe błędy i zaślepienie nienawiścią.

Pstre ciało wiszwa dakini wysyła  
wielobarwne promienie światła, które rozpraszają  
wszystkie bez wyjątku choroby, upiory, uderzenia i ataki,  
tworzone w równiej mierze w trzech czasach.

Wyznaj jej każde uchybienie, błąd, winę i upadek.

Oto najlepszy sposób oczyszczania zaciemnień.

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

Tak dakinie chronią od ciosów i ataków,  
bez zbędnych komplikacji.

Praktykujemy tak dlatego,  
że zaciemnienia, złe myśli i czyny  
utrudniają przyjęcie błogosławieństw.  
Zaś bez nich nie da się rozwinąć  
ani doświadczenia, ani urzeczywistnienia.  
Musimy zatem usunąć zasłony i zło.

Aby wykonać rytuał chroniący przed atakami choroby itp.,  
wykonaj siedem świec, czystych, kilkunastocentymetrowych.  
Sangha powinna włożyć szaty i czapki dharmy (szatra).  
W dłoniach ułożonych w mudrze jednostronnej wadźry  
lama trzyma świecę nad chorym.  
Wyobrażaj sobie, że to dakini,  
jak opisałem powyżej, a jej światło  
usuwa choroby, ciosy, ataki i upiory.  
Recytujcie strofy do każdej z dakiń tak długo,  
aż świeca się całkowicie wypali.  
Gdy płomień zgaśnie, wyrzućcie resztkę świecy na zewnątrz.

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

Powtarzajcie rytuał z każdą z siedmiu świec.  
Potem recytujcie cały tekst *Guru jogi czterech sesji*,  
od początku do końca, wieńcząc go  
modlitwami pomyślności i rozrzucaniem kwiatów.  
Mistrzowie uczyli, że to jest Rytuał Dakiń,  
Które Chronią od Ciosów i Ataków, przekazywany  
dodatkowo.

Główna część praktyki wykonywana jest po modlitwach do  
dakiń.

Siedem dakiń stapia się z centralną czerwoną dakinią,  
która z kolei rozpuszcza się w światło i stapia z tobą.  
Twe zwyczajne ciało przekształca się w Wadźrajoginię,  
która jest czerwona i naga,  
ma długie rozpuszczone włosy.  
Przyzdabiają ją jedynie czerwone kwiaty.  
Trzyma zakrzywiony nóż i czaszkę z nektatem.  
Bez głowy lochy. Troje oczu wpatruje się w przestrzeń.  
Bez khatwangi, stoi pośród płomieni  
na lotosie i dysku słońca,

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

prawą nogę ma wyprostowaną a lewą zgiętą.  
Teraz Karmapa staje przed tobą  
w formie Czakrasamwary.  
Ma troje oczu, jest niebieski, gniewny ale uśmiechnięty.  
Związane w kok włosy ozdabia półksiężyc i wadźra.  
Nosi spódnicę ze skóry tygrysa, świeżą skórę słonia  
oraz sześć kościanych ozdób. Otacza go luna płomieni.  
Ponad głową jego dłonie tworzą mudrę dharmodai.  
Nogi tworzą pozycję taneczną –  
prawa jest wyprostowana a lewa ugięta.  
Kiedy, jako dakini, lewą ręką oferujesz mu nektar,  
ogień mądrości rozpala się jeszcze bardziej.  
Twoje światło zaprasza go,  
by poprzez łono wnikał do twego serca,  
gdzie zatrzymuje się na lotosie i dysku słońca.

Jeśli w tym momencie praktyki jesteś sam,  
wykonuj teraz silny oddech wazy.  
W innym wypadku wystarczy oddech pośredni.  
Heruka w twoim sercu ma w czole białe OM,

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

w gardle czerwone AH, w sercu niebieskie HUNG,  
zaś na poziomie pępka żółte HOH.

Medytuj, że to esencje ciała, mowy, umysłu  
i czterech mądrości wszystkich buddhów.

Trzy razy recytuj cztery linijki, od „Wypełniający  
przestrzeń...”

do „Usuwający splamienia Trinle Drakpo OM.”

Heruka w sercu, uosobienie wszystkich buddhów,  
to chwalebny Karmapa. Z jednoupunktowioną,  
obezwładniającą wiarą i oddaniem  
recytuj raz od „Wielki mistrzu...”

do „Ty, który wiesz wszystko, KARMAPA KHJENNO”.

Recytuj „KARMAPA KHJENNO” jak modlitwę.

Recytuj dalej do słów „...wiecznym schronieniem dla istot”.

Teraz Karmapa w twoim sercu rozpuszcza się w światło.

Ciało, mowa i umysł Karmapy

nierozdzielnie stapiają się z twoim ciałem, mową i umysłem,

a wtedy ty, dakini, rozpuszczasz się w przestrzeń niczym

tęcza.

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

Niczego nie obserwując, praktykuj mahamudrę i recytuj od „Modlę się do Ciebie...” do „...i Twych następców”.

Czyń pozbawione odniesienia dedykacje całkowicie wolne od trzech sfer.

Dzięki sile tej gorącej modlitwy,  
nie spotka cię ani jedna przeszkoda czy problem  
w bezpośrednim poznaniu esencji wszystkiego,  
co się pojawia. Mahamudra oddania  
jest najszybszą ścieżką tajemnej mantrajany.

Życzenie „W każdym życiu, obym służył(a) Tobie, Mikjo  
Dordze”

może spełnić się dwojako.

Emanacje Karmapy będą pojawiać się tak długo,  
jak będą istniały nauki tysiąca buddhów,  
więc jeśli odrodzisz się jako człowiek,  
modlitwa sprawi, że będziesz im służył jako ich uczeń.

Jeśli zaś chcesz odrodzić się w Sukhawati,



## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

właściwy Karmapa, Lokeśwara,  
przebywa tam jako uczeń Amitabhy.  
Te życzenia sprawią, że będziesz mu tam służył.  
O tym mowa na końcu modlitwy, nazywanej  
„Tworzeniem związku, który wystarcza za wszystko”.

Cztery Sesje to najlepsza guru sadhana.  
Jedna medytacja na guru daje więcej  
niż wiele eonów niezachwianej, stabilnej  
praktyki fazy spełniania  
lub dziesięć milionów mandali jidama.

Tantry wadźrajany uczą,  
że jedna modlitwa do guru,  
przewyższa wykonywanie milionów wizualizacji  
i medytacji na jidama.

W obozowiskach medytacyjnych Jangri, Surri i Dratsangu  
istnieje zwyczaj recytowania strof tego tekstu  
trzy razy w ciągu doby.  
Trzykrotnie – wieczorem, o północy i o świcie –

rozbrzmiewa gong, a mistrz dyscypliny robi obchód,  
sprawdza wszystkie odosobnieniowe namioty  
i każe tych, którzy śpią zamiast recytować.  
To główna praktyka tradycji kamtsang.

Osoba, do której się modlisz jest istotna –  
zwracanie się do psów czy świń nikogo nie przebudzi.  
Nie rób guru z kogoś, kto nim nie jest.  
To powinien być ktoś taki jak Sangje Njenpa,  
kto jest takim właściwym guru, jak uczył Mikjo Dordże.  
Chodzi jednak przede wszystkim o tych trzynastu,  
przepowiedzianych przez Śakjamuniego,  
którym imiona nadał Uddijana Padma,  
od Dusuma Khjenpy, pierwszego, po Ciejinga Dordże,  
Jesie Dordże, Dziangiuba Dordże i Dydula Dordże,  
będących w istocie Awalokiteśwarą.  
Tu nie ma miejsca na błąd –  
każdy poprzednik zostawia list  
zapowiadający miejsce narodzin następcy.  
Zwyczajowo, podczas odosobnionej medytacji

## Klarowne wskazówki do wizualizacji Guru Jogi Czterech Sesji

nad Białym Jeziorem w Tsari

Karmapa sprawdza przepowiednie jidamów i dakiń,  
które stają się bardzo czytelne.

Mówi się, że wszyscy adepci jego linii,  
nawet jeśli nie praktykują właściwie prawdziwej dharmy,  
a jedynie leżą z głową skierowaną w miejsce przebywania  
guru,  
osiągną wielki cel.

Dla pożytku wyświęconych i uczniów,  
ja, Raga Asja, stworzyłem to krótkie podsumowanie.  
Skrybą był Szenien Tarcin.  
Przepraszam za wszystkie sprzeczności i błędy.

Niech ta zasługa sprawi, że wszyscy,  
którzy przeczytają, usłyszą lub spamiętają te słowa,  
zajaśnieją mądrością mahamudry oddania.

MAÑGALAM

# Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi Czterech Pór Dnia

Karme Khenczien Rinczien Dargje

NAMO GURU WADŹRADHĀRA KARMAKĀJA

Szczegóły wizualizacji do *Czterech sesji* opisał już Karma Czakme. Więc przedstawię tu tylko jej główne punkty i wszystkie podstawowe elementy.

Kluczowe punkty zawierają się w czterech sylabach związanych z główną praktyką – oddechem wazy. Nabierz powietrza przy „Wypełniający przestrzeń Mikjo Dordże AH” wciągając je jak hak. Zatrzymaj je przy „Promieniejący światłem Dordże Gała HOH” – nadymając jak wazę. Dociścij lub napręż przy „Ognisty posłaniec Jangcien Nupa HÜNG”, zaciskając jak węzeł. Przy „Usuwający splamienia Trinle Drakpo OM” wykonaj wydech, wydmuchując powietrze jak strzałę. Cztery punkty pranajany: wdech, zatrzymanie, naprężenie i wydech.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Te cztery sylaby to cztery kaje. OM (ॐ) to wadźra ciała, nirmanakaja. ĀḤ (ॐ) to wadźra mowa, sambhogakaja. HÜNG (ॐ) to wadźra umysł, dharmakaja. HOḤ (ॐ) to wadźra mądrość, swabhawikakaja.

Oczyszczona faza śnienia to sambhogakaja, wadźra mowa, sylaby WAM (ॐ) i ĀḤ (ॐ) oraz aktywność uspokajająca. Oczyszczona faza pożądania i absorpcji to wadźra mądrość, kaja wielkiej szczęśliwości, sylaby MA (ॐ) i HOḤ (ॐ) oraz aktywność pomnażająca. Oczyszczona faza głębokiego snu to dharmakaja, wadźra umysł, sylaby JA (ॐ) i HÜNG (ॐ) oraz aktywność magnetyzująca. Oczyszczona faza przebudzania to nirmanakaja, wadźra ciało, sylaby E (ॐ) i OM (ॐ) oraz aktywność niszcząca.

OM (ॐ) to ciało, nadi (kanały). ĀḤ (ॐ) to mowa, prana (wiatry). HÜNG (ॐ) to umysł, bindu (czakry). HOḤ (ॐ) to mądrość.

*Przestrzeń* to wewnętrzna przestrzeń, centralne nadi. *Wypełniający* znaczy przenikający. *Mikjo Dordže* zaś to mahamudra, pustość formy – niezniszczalna, obdarzona najlepszymi ze wszystkich aspektami. *Promieniejący światłem* znaczy emanujący właściwo-

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

ściami znaków, symboli i tak dalej. *Dordże Gala* to sylaba HAM (𑄎) na czubku głowy. *Ognisty posłaniec* to [odwrócona] kreska kończąca literę A (𑄎) w pępku. *Jangcien Nupa* to dźwięk czy też siła życiowa niezniszczalnej nady. *Usuwanie splamienia Trinle Drakpo* znaczy rozpraszający, oczyszczający wszelkie splamienia postrzeganego i postrzegającego w rasanie i lalanie (bocznych nadi) oraz silna pranajama, metoda oczyszczania karmicznej prany w centralnym nadi.

Z tych czterech *Trinle Drakpo* to ciało, *Mikjo Dordże* to mowa, *Jangcien Nupa* to umysł zaś *Dordże Gala* to właściwości. Czterem sylabom odpowiadają zestawy trzech słów. W nieczystej, samsarycznej fazie: szukra, radžas i pranas<sup>1</sup>. W odniesieniu do nadi, które są nieruchome: centralne, lewe i prawe nadi. W odniesieniu do prany, która się porusza: trzy prany wewnątrz nadi. Oczyszczone, tworzą trzy wadźry: ciała, mowy i umysłu. W odniesieniu do bodhicitty, to trzy wewnętrzne bindu.

---

1. Autor nawiązuje do aspektów subtelnego ciała i świadomości opisywanych w systemie jogi hinduistycznej, która czasami jest przywoływana w tantrach.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Teraz przejdę do głównych obszarów medytacji. Najpierw, recytując „NAMO GURU”, złoż pokłon ciałem, mową i umysłem. Potem myśl, że w niebie przed tobą znajduje się czerwona dakini, zwrócona twarzą do ciebie. W prawej dłoni trzyma akacjowe damaru, w lewej czaszkę z nektarem. Jej czarne, lśniące, rozpuszczone włosy zakrywają plecy a troje oczu wpatruje się w przestrzeń. Z niej wylania się chmura podobnych do niej, białych, czerwonych, zielonych, niebieskich, czarnych i wielobarwnych dakiń, niczym strumień drobinek kurzu migocących w słońcu. Ponad głową głównej czerwonej dakini, jak opisuje tekst, znajduje się Guru, Karmapa, okazujący ci wielką życzliwość.

Mówiąc „KJE!” przywołuj lamę z gorącym oddaniem i módl się do jego ciała, mowy i umysłu. Dzięki temu, białe, czerwone i niebieskie światło zaczyna wypływać z jego trzech bram.

Myśl, że buddhowie i ich dzieci przybywają z niezliczonych światów dziesięciu kierunków w formie guru Karmapy, siedzącego lub z wyciągniętymi stopami i dłońmi, co nazywamy „Promienną chwałą błogosławieństw”. Niczym spadający deszcz wtapiają się w Karmapę w górze przed tobą. Recytuj zaprosze-

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

nie i przekaz błogosławieństw od „Kje! Gdy przybywa Guru Ratna...”.

Potem dakinie stapiają się jedna w drugą, aż pozostaje siedem. Sam dotyk promieni ich światła oczyszcza splamienia pięciu trucizn, złamane samaja, krzywdy i nieprawości trzech bram.

Następnie dakinie wtapiają się w główną, czerwoną, a ta rozpuszcza się w ciebie i stajesz się Wadźrawarahi. Jest czerwona, ale bez głowy lochy, nie trzyma też katwangi, a przyozdabiają ją jedynie czerwone kwiaty. W prawej dłoni trzyma zakrzywiony nóż a w lewej czaszkę z nektarem. Stoisz w tanecznej postawie z prawą nogą ugiętą a lewą wyprostowaną.

Karmapa w niebie przed tobą przekształca się w herukę Czakraśamwarę. Wizualizując siebie jako Wadźrawarahi, ofiaruj mu nektar, co sprawia, że ogień mądrości bucha jeszcze większym płomieniem. Myśl, że on staje na lotosie i słońcu w twoim sercu. Wykonuj oddech wazy lub jego pośrednią formę, odsuwając nieco brodę i wypychając brzuch, który od wewnątrz lekko się napina. W czterech miejscach ciała heruki wizualizuj cztery



## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

sylaby: białe OM (ॐ), czerwone AH (ॐ), niebieskie HÜNG (ॐ),  
żółte HOH (ॐ).

Słowa „Wielki mistrz” wskazują na to, że wyzwala oddanych mu uczniów z oceanu samsary, dlatego jest mistrzem. Jest też *wielkim* mistrzem, gdyż potrafi przekazać mądrość czterech abhiszek w strumień świadomości ucznia. „Pan czterech kai” oznacza, że możesz widzieć w nim prawdziwego buddhę, który osiągnął panowanie nad czterema rodzajami karmy i czterema aktywnościami. Recytuj „KARMAPA KHJENNO” w poczuciu, że guru, twój umysł i buddha są nierozdzielne. Spoczniej w naturalnym stanie.

To spoczywanie opisał Wielki Rinpoce:

W świeżym tu i teraz  
pusta esencja jest dharmakają.  
Świetlista natura jest sambhogakają.  
Różnorodne przejawienia są nirmanakają.  
Poza tym nie ma innego buddhy.  
Nawet medytując, nie medytuj – spoczywaj w świeżości.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Nawet patrząc, nie patrz – spoczywaj w świeżości.

Nawet myśląc, nie myśl – spoczywaj w świeżości.

Nawet wycofując, nie wycofuj – spoczywaj w świeżości.

Nawet w rozproszeniu, nie rozprasza się –  
spoczywaj w świeżości.

Cokolwiek się pojawia, niech będzie.

W świeżości jest naturalnie czyste jak przejrzyste jezioro.

Szczęśliwość, świetlistość i brak myśli są spontanicznie  
obecne.

Mówiąc krótko, jakakolwiek myśl się pojawia, nie zmieniaj jej  
świeżej esencji. Wielcy medytujący, spoczywając w ten sposób  
przedłużali swoją praktykę i uwalniali się od pojęcia medytacji.  
Bez punktu odniesienia, w całkowitym spokoju zanurzali  
się w wolnej od pojęć mądrości ścieżki widzenia.

W tym kontekście „Wadźradhara o ośmiu właściwościach” znaczy:

1. Mistrzostwo ciała, które przyozdabiają  
wyraźnie i doskonale cechy i znaki.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

2. Mistrzostwo mowy, posiadającej sześćdziesiąt właściwości.
3. Mistrzostwo umysłu, który bezpośrednio i jasno widzi, czym rzeczy są, w ich całej różnorodności.
4. Mistrzostwo cudów, czyli panowanie nad trzema sferami bytu.
5. Mistrzostwo swobodnego podróżowania, czyli bezwysiłkowe przemieszczanie się do miejsc przebywania uczniów, obecnych wszędzie.
6. Mistrzostwo miejsca, czyli nieustanne osadzenie w mandali wielkiego wyzwolenia.
7. Mistrzostwo pragnień, czyli pozbawione przywiązania korzystanie z przyjemności zmysłów i obcowania z orszakiem królowych;
8. Mistrzostwo świty lub mistrzostwo właściwości, czyli dostąpienie centralnego miejsca pośród wszystkich buddhów i bodhisattwów.

„Heruka posiadający siedem cech” – według mistrza Wageśwara Kirti, chodzi o trzy kaje i siedem cech: całkowite spełnienie,

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

uścisk, wielka szczęśliwość, brak natury, przepelniające współczucie, nieustanność, nieskończoność.

„Śri Heruka” nosi znaczenie czterech sylab, opisanych w siódmym rozdziale *Pierwszej Księgi Hewadźry*:

ŚRĪ to niedualna mądrość

HE to pustość przyczyny i tak dalej

RU to brak zgromadzenia

KA to nieprzebywanie w żadnym miejscu

Śri przetłumaczono na tybetański jako *pal* (པལ)

W *Czakrasamwarze* czytamy:

HE jest współzależnością przyczyn i im podobnych

RU jest wolnością od pozostawiania, niszczenia i łączenia

KA jest byciem poza dwiema skrajnościami

Od „Ucieleśnienie wszelkiego współczucia, KHJENNO” i dalej – rozwijaj gorące oddanie i módl się w skupieniu, nie gubiąc znaczenia wypowiedzianych słów.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Mówiąc „...abym stał(a) się Guru takim jak Ty, wiecznym Schronieniem dla istot”, medytuj, że heruka w twoim sercu – w istocie Karmapa a w formie Czakrasamwary – rozpuszcza się w światło a ciało, mowa i umysł guru stają się nierozdzielne od twoich. Następnie ty sam, w formie Wadźrawarahi, rozpuszczasz się w światło i w przestrzeń, niczym oddech na lustrze. Spoczywaj w naturalnym stanie bez przejawień, nie skupiając się na niczym. Potem recytuj dalej: „Modlę się do Ciebie, wspaniały, szlachetny Guru” aż do „... pełen chwały Sangje Njenpo i Twych następców”. To są kluczowe warunki przyjęcia do grona uczniów, które gwarantują, że nauczyciel i uczniowie osiągną nierozróżnialne urzeczywistnienie.

Utrzymując taki stan umysłu, recytuj pozostałe modlitwy i życzenia. Lub wizualizuj siebie jako Czakrasamwarę, tym razem współlistniejącą formę ojca i matki. Twój rdzenny guru znajduje się ponad głową, otoczony linią przekazu od Wadźradhary w dół, w formie kolumny. Recytuj: „Modlę się do Was, niezrównani dakpo kagju”. W prostszej wersji można wizualizować tylko rdzennego guru, Karmapę, ponad szczytem głowy Czakrasamwary.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

W tej części praktyki wizualizacja powinna być jasna – ozdoby i szaty powinny być bardzo wyraźne, a cała postać krystaliczna, jak czyste, jasne światło, samopodtrzymujące się i niezależne. Bez rozproszenia medytuj na przejawieniu, czyli naturalnej promienności świadomości, która przybrała formę bóstwa. Jego ciało jest lśniące, młode, ozdobione znakami i symbolami. Mowa jest donośnym dźwiękiem Dharmy, brzmiącym i pustym. Umysł jest jasną, świetlistą dharmakają. Nawet na moment nie wychodząc z samadhi samoświadomej takości wolnej od skrajności, angażuj się w działania z dumą bycia w esencji naturalnym, świetlistym, nieustającym przejawieniem Czakra-samwary i matki. Tak wkraczasz na ścieżkę jidama, wyłaniając się w ciele zjednoczenia.

Zgodnie z *Wielkim przejawieniem Ati Tantry*, pożytki z medytacji na guru są następujące:

Medytowanie na sto tysięcy bóstw  
nie przynosi nawet stutysięcznej części zasługi płynącej  
z niezachwianego skupienia na ciele Guru.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Sto bilionów pudż, siddhi czy aktywności  
nie dorównuje nawet stutysięcznej części mocy płynącej  
z recytowania trzech wersów modlitwy do Guru.

Cała kalpa wykonywania praktyki budowania,  
z porzuceniem wszelkich innych aktywności,  
nie dorównuje nawet stutysięcznej części zasługi  
płynącej z tworzenia wizerunku Guru w umyśle.

Medytowanie, wychwalanie czy rozmyślanie o Guru  
z pewnością szybko przyniesie rezultat, stan buddhy.

Mistrz Padmasambhawa powiedział:

Guru, który ukazuje ostateczne znaczenie,  
jest dla ciebie ważniejszy niż wszyscy buddhowie.  
Guru, który naucza ostatecznego znaczenia tajemnej  
mantry,  
jest uosobieniem wszystkich buddhów.

## Kluczowe punkty i główne elementy Guru Jogi

Jak wiadomo, Buddha Śakjamuni przepowiedział, że kolejni Karmapowie, którzy ucieleśniają aktywność wszystkich buddhów, będą nauczać mahamudry ostatecznego znaczenia, odslaniającej dharmakaję, a Uddijana Padmasambhawa nadał im imiona. Terma Ciegjura Lingpy „Podsumowanie dwudziestu pięciu tajemnic” mówi: „Będzie siedem odrodzeń i linia trzynastu emanacji”. Ostatnim z odrodzeń i pierwszym z emanacji jest Mikjo Dordze. Przekazana przez niego *Guru joga czterech sesji* obfituje w błogosławieństwa. Jogini praktykujący mahamudrę i sześć jog niczego poza nią nie potrzebują.

*Podczas przerw w odosobnieniu Karme Khenpo Duldzin napisał to dla bhikszu Karma Jeszie Zangpo z Lho Tsalgongu, by wzmocnić jego praktykę guru jogi, jako dodatek do wyjaśnień napisanych przez wielkiego praktykującego Karma Czakme. Oby uczniowie doświadczyli błogosławieństw samego Awalokiteśwary, wielkiego Karmapy. Jak kocięta lwów czy pisklęta garudy, oby ich uczniowie byli jeszcze wspanialszy i zapełnili całą ziemię. SARWA MAṄGALAM*



## Wskazówki do “Modlitwy o wielką ulgę nieustraszonosci”

Piętnasty Karmapa Khakhjab Dordze

Znaczenie słów: „Modlę się do Ciebie, Panie Dharmy, który obdarzasz niosącą ulgę nieustraszonością” na końcu modlitwy „Tworzenia związku, który wystarcza za wszystko” jest takie, że czujące istoty osłabia strach i cierpienie niższych światów. To jest modlitwa do Zwycięzcy, którego nieograniczone współczucie przynosi nam wszystkim ulgę. Chroni nas przed błędzeniem, które prowadzi do lęku i cierpienia niższych światów. Chroni przed błędnymi ścieżkami ekstremistów. Wyprowadza z niższych ścieżek śrawaków i pratjebakabuddhów, wskazując ścieżkę mahajany prowadzącą ku wyzwoleniu, do stanu nieprzewyższonego Przebudzenia, na poziom najwyższej prawdy. Ten Pan Dharmy jest uosobieniem wszystkich guru linii jednoczenia i posiada wielką moc właściwości i aktywności Karmapy. Jest równy samemu Buddzie a nawet bardziej od niego życzliwy. To nie jest żadne tajemne imię czy coś w tym stylu.

## Wskazówki do “Modlitwy o wielką ulgę nieustraszonosci”

*Napisane przez Piętnastego Karmapę na prośbę Tulku Karma Dzigme  
Donjo Njingpo Ciedraka.*

# Prawa autorskie

Kagyū Monlam International

Kagyū Monlam, Sujata Bypass  
Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India

© 2023 Kagyū Monlam International

Przekład: Beata Stępień

Pierwsze wydanie elektroniczne: wrzesień 2023

[dharmaebooks.org](http://dharmaebooks.org)



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).