



KRÓTKA CODZIENNA SADHANA BIAŁEJ TARY

TENPEJ NJINDZIE, WSZECHWIEDZĄCY TAI SITUPA



། །ཀྱན་མཁུན་ལྷ་ཡི་སེ་རུ་བཟུན་བའི་ཉིན་བྱེད་ཀྱིས་
མཇེད་བའི་སྐྱོལ་དཀར་རྒྱན་བྱེད། །

Krótką codzienną sadhana Białej Tary,
ułożoną przez Tenpej Njindzie, wszechwiedzącego Tai Situpę

Przekład:
Zespół Tłumaczy Bencien Arja Tara



ZWIĄZEK BENCIEN KARMA KAMTSANG

Uwaga:

Praktykę tę mogą wykonywać tylko te osoby, które otrzymały abhiszekę, przekaz i instrukcje od uprawnionego nauczyciela.

Więcej materiałów o tej tematyce: dharmaebooks.org; tara.



༄༅། །སྒྲོལ་དཀར་རྒྱལ་ཁྱིའི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

Modlitwa do Linii Przekazu Białej Tary:

ན་མོ་གུ་རུ་ལྷུ་འ་ཏུ་རྩ་ཡི།

Namo guru arja tara je

Pokłon Lamie, który jest Tara.

སྒྲོལ་མ་ངག་གི་དབང་ལྷུག་གསེར་གླིང་བ། །

dyl ma ngak gi tang ciuk ser ling pa

Taro, Ngagi Langciuku, Serlingpo,

ངོ་བོ་འདྲོམ་སྟོན་སྲུང་སྲ་སྟེ་སའི་ཞབས། །

dzio to drom tyn cien nga dre pej sziab

Dziolo [Atisia], Dromtynpo, Cien Nga, czcigodny Drepo,

དཀྱུས་ལོ་དུས་མཁུན་རས་ཆེན་སྟོམ་བྲག་བ། །

dak po dy kjen re cien pom drak pa

Dakpopo, Dysum Khjenpo, Drogyn Recienie, Pomdrakpo

གྲུབ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྒྲ་མར་གསོལ་བ་འདེབས། །

drub cien cie kji la mar sol ta deb

i mahasiddho Karma Pakszi – wysłuchajcie mej modlitwy.

ཨོ་རྒྱན་པ་དང་རང་རྩུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ། །

o gjen pa dang rang dziung jung tyn gjal

Ogjenpo, Rangdziungu Dordže, Zwycięski Jungtynpo,

རོལ་རྫོང་མཁའ་སྤྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

ryl dor ka cie tang po de szin sziek

Rolpej Dordže, Khacie Łangpo, Deszin Sziekpo,

རིག་རལ་དོན་ལྷན་བན་སྐར་གོ་བླེ་རྗེ། །

rik ral dyn den ben gar go szri dzie

Rikpej Raldri, Tongła Dynden, Pengarło, [Gjaltsab] Goszir

ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

cie drak gjam tsoj sziab la sol ła deb

i czcigodny Ciedraku Gjamtso – wysłuchajcie mej modlitwy.

སངས་རྒྱས་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས། །

sang gje njen pa mi kje kyn ciok bang

Sangje Njenpo, Mikjo Dordže, Kyncioku Jenlak,

དབང་ལྷུག་རྗེ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན། །

tang ciuk dor dzie cie tang nam dak tsen

Łangciuku Dordže, doskonale czysty Ciekji Łangciuku,

ཀམ་ཚགས་མེད་དུ་མོ་དབལ་ཚེན་སོ། །

karma ciak me dyl mo pal cien po

Karma Ciakme, Dylmopo, Pal Cienpo Ciekji Dyndrub

བསྟན་བའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

ten pej njin mor dzie la sol ła deb

i Situ Tenpej Njindzie – wysłuchajcie mej modlitwy.

བདུད་འདུལ་རྩོམ་བླ་ཉིན་བྱེད་དང། །

Dydyl dor dzie pema njin dzie łaंग

Dydyl Dordže, Pema Njindzie Łangpo,

སྲིད་ཞིའི་གཙུག་རྒྱན་ཐེག་མཚོག་རྩོམ་རྩོམ་དང། །

si szij tsuk gjen tek ciok dor dzie dang

Thekcioku Dordže, będący ozdobą korony samsary i nirwany,

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་བའི་བདག །

gjal ła lung ten jong dzok ten pej dak

oraz przepowiedziany przez Zwycięzcę doskonały dzierżycielu Nauk

ལོ་དྲུ་ཏེ་ཞེ་སྲིལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

lo dry ta je sziab la sol ła deb

Lodro Thaje – wysłuchajcie mej modlitwy.

དོ་རྗེའི་སྐུ་བརྟེན་མཁའ་བྱུང་དོ་རྗེ་དང། །

dor dziej ku nje ka kjab dor dzie dang

Khakhjab Dordže, który urzeczywistniłeś Ciało Wadźry,

མ་ཁྱེན་པ་ཅེ་ལེ་འོ་ཟེ་རི་གཤེ་པའི་རྗེ་རྗེ་སོགས། །

kjen tse y zer rik pej dor dzie sok

Khjentse Yzer, Rikpej Dordže

ཅ་བརྒྱུད་ལྷ་མ་གུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ། །

tsa gju la ma kyn ngy dzie tsyn ma

oraz Rdzenny Lamo i lamowie Linii ucieleśnieni w Czcigodnej

གང་གི་སློན་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱུད་པའི་སྲོལ། །

gang gi min dryl ka bab gju pej syl

– dzierżyciele sześciu Linii [prowadzących do] dojrzałości i
wyzwolenia

རིམ་པ་དྲུག་ལྡན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

rim pa druk den nam la sol ła deb

– wysłuchajcie mej modlitwy.

བསྐྱེད་སྲུགས་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །

kje ngak dzok pej rim pa tar cin te

Obym osiągnął doskonałość w kje rim, mantrze i dzog rim.

འཆི་མེད་ཡི་ཤེས་རྗེ་རྗེའི་སྐྱུ་མཚོག་འགྲུབ། །

ci me je szie dor dziej ku ciok drub

Obym urzeczywistnił nieśmiertelność ciała wadźry pierwotnej
mądrości!

རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་དང་། །

gjal ta kyn kje ji szin kor lo dang

Obym stał się nieoddzielny od Koła Spełniającego Życzenia – [Tary],
która zradza wszystkich Buddów!

དབྱེར་མེད་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

jer me dyn nji lhyn drub dzin gji lob

Obym spontanicznie urzeczywistnił dwa cele.

རྫོོལ་དཀའ་རྒྱུན་བྱིན་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན་དང་དམ་ཚུ་བྲལ་ཀམ་ལྷ་དབང་ལྷགས་
བཞིན་ལྷར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་སྲེལ་བ་མཚན་ལོ། །།

Ta modlitwa do Linii Przekazu z krótkiej praktyki Białej Tary została ułożona
przez Karma Ngagłanga Jynten Gjamtso w odpowiedzi na prośby Karma Lhałang
Łangciuka, którego wiara i samaja są niesplamione. MANGALAM.



Schronienie i bodhiczitta:

སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

Sang gje cie dang tsok kji ciok nam la

W Buddzie, w Dharmie i w Najwyższym Zgromadzeniu

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆེ། །

dziang ciub bar du dak ni kjab sun ci

przyjmuję Schronienie, póki nie osiągnę Przebudzenia.

བདག་གི་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi dzin sok gji pej sy nam kji

Dzięki zasłudze szczodrości i pozostałych [paramit]

འགྲོ་ལ་མན་བྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

dro la pen cir sang gje drub par szio

urzeczywistnię Stan Buddy dla dobra wszystkich istot.

Recytuj trzykrotnie.

ཅེས་སྐྱབས་འགྲོ་མེམས་བསྐྱེད་བྱ།

W ten sposób przyjmij Schronienie i obudź w sobie bodhicittę.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

Sem cien tam cie de ła dang de tej gju dang den par gjur cik
Oby wszystkie istoty osiągnęły szczęście i przyczyny szczęścia.

སྤྱག་བསྐལ་དང་སྤྱག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

du ngal dang du ngal gji gju dang dral ƣar gjur cik
Oby były wolne od cierpienia i przyczyn cierpienia.

སྤྱག་བསྐལ་མེད་བའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲེལ་བར་གྱུར་ཅིག །

du ngal me pej de ła dam pa dang min dral ƣar gjur cik
Oby nie były oddzielone od prawdziwego szczęścia, w którym nie ma
cierpienia.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཅང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

nje ring ciak dang dang dral ƣej tang njom cien po la ne par gjur
cik

Oby spoczęły w wielkiej bezstronności, bez przywiązania i awersji, bez
dzielenia istot na dalekie i bliskie.

Recytuj trzykrotnie.

ཞེས་ཚད་མེད་བཞི་བརྗོམས།

W ten sposób medytuj nad Czterema Niezmierzonościami.



༄༅། །ཨོ་སུ་སྟེ། ལྷ་མ་དང་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ། །

OM SWASTI. Kłaniam się Lamie i szlachetnej Tarze.

འདིར་རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུད་སྒོལ་མ་མངོན་འབྱུང་ལས། འཆི་བ་སྲུ་བྱེད་དཀར་མོའོ། །ཞེས་ཚུན་དུ་གསུངས་
པའི་ལས་ཀྱི་ལྟ་དང་། འཁོར་ལོ་ལྷུང་གྲུ་བསྟན་པའི་འཕྲོས་སུ་གསུངས་པ་སྒོལ་དཀར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་
འདིའི་ཁོངས་སུ་མན་ངག་རིགས་པ་རྣམས་བཞེད་པ་ལྟར། དེའི་མན་ངག་ངག་དབང་བྲགས་པའི་གཞུང་གི་
རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་རྩོ་བོ་རྗེ་ཆེན་པོའི་ལུགས་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་མདོར་བསྟུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉམས་སུ་
ལེན་པར་འདོད་ན། །

Te nauki o Białej Tarze zostały podane w matczynej anu joga tantrze zwanej: „Pochodzenie Tary” i [są znane jako] „Ochroniające przed śmiercią”. Najpierw nauczano o „Bóstwie Aktywności” i w konsekwencji o „Zielonym Kole Aktywności”, a następnie przekazane zostały esencjonalne nauki o Białej Tarze i „Kole Spełniającym Życzenia”. Zawarte tutaj instrukcje są zgodne z rdzennym tekstem Ngagłanga Drakpy i opierając się na nim kładą główny nacisk na tradycję Dziolo Atisi. Są one przeznaczone dla tych, którzy życzą sobie wykonywać krótką wersję praktyki.

ཨོ་སུ་སྟེ། ལྷ་མ་དང་འཕགས་མ་སྒོལ་མ་ལ་བྱག་འཚལ་ལོ། །

OM SIUNETA DZIANA BENZA SOBHAŁA EMA KO HAM

གྱིས་སྦྱངས།

– oczyść.

སྟོང་བའི་ངང་ལས་མ་བཅོས་བའི་སེམས་སྣང་

Tong-pej ngang le ma-cie-pej sem nang

W esencji pustki wolny od sztuczności umysł przejawia się

ལྷོ་གི་སྒྲ་གདངས་ནམ་མཁའ་གང་བ་དང་བཅས་པ་ལས་

HUNG-gi dra dang nam-ka gang-ta dang cie-pa-le

jako dźwięk HUNG (ལྷོ) wypełniający przestrzeń.

དོ་རྗེའི་སྤང་འཁོར་ར་གུར་མེ་དབུང་འབར་བ་ཡངས་ཤིང་

dor-dziej sung-kor-ra gur me-pung bar-ta jang-szing

Z niego powstaje rozległy krąg ochronny wadźr – płot i namiot – otoczony chmurą płomieni.

གྲུ་ཆེ་བར་གྲུར་བའི་དབུས་སུ་རྫོབ་ལས་སྐྱབ་བ་ཚུ་ཤིལ་གྱི་གཞལ་ཡས་ཁང་།

gja-cie-tar gjur-pej y-su DRUM-le da-ta ciu-sziel-gji szial-je-kang

W środku sylaba DRUM (རྫོབ) przemienia się w pałac z kamienia księżycowego.

དེའི་དབུས་སུ་རྫོབ་ལས་བསྐྱབ་དཀར་པོ་སྟོང་བུ་དང་བཅས་པ་

de-i y-su PAM-le pema kar-po dong-bu dang-cie-pa

ewnątrz, z sylaby PAM (རྫོབ) powstaje w pełni rozwinięty biały lotos z łodyżką,

རབ་རུ་རྒྱས་པའི་སྟེང་དུ་ཨ་ལས་ལྷོ་བ་ཉ་གང་བ་རྫོག་པའི་རྗེ་མ་དང་བལ་བ།

rab-tu gje-pej teng-du A-le da-ta nja-gang-ta njok pej dri-ma dang-dral-ta

a nad nim z sylaby A (ཨ) – leżący poziomo niesplamiony dysk księżycyca.

དེའི་སྟེང་དུ་རང་སེམས་རྗེ་དཀར་པོ་ལས་

de-i teng-du rang-sem TAM kar-po-le

Ponad nim mój umysł pojawia się jako biała sylaba TAM (རྗེ),

ཡུལ་དཀར་པོ་རྗེ་ཡིག་དཀར་པོས་མཚན་བ།

utpala kar-po TAM-jik kar-py tsen-pa

która przekształca się w biały kwiat utpala ozdobiony sylabą TAM.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་འབགས་བ་མཚོད། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས།

de-le y try | pak-pa cie | sem-cien-gji dyn dzie

Promienieje z niego światło, które niesie dary Szlachetnym oraz
pożytek czującym istotom.

སྐར་འདུས་ཤིང་ཡོངས་སུ་གྱུར་བ་ལས་རང་ཉིད་འབགས་མ་སྐྱོལ་མ་

lar dy-szing jong-su gjur-pa-le rang-nji pak-ma dyl-ma

Światło powraca i [utpala wraz z sylabą] przemienia się tak, że staje się
szlachetną Tarą.

སྐྱ་མདོག་ལྷ་བ་ཚུ་ཤེལ་ལྟར་དཀར་ཞིང་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྡན་བྱ་འཕྲོ་བ་

ku-dok da-ła ciu-sziel tar kar-szing y-zer nga den-du tro-ła

Jej ciało jest białe jak kamień księżycowy i promieniuje
pięciobarwnym światłem.

སྒྲིག་ཅིང་ཆགས་སའི་ཉམས་ཅན་བྱ་འབྱུང་བྱུང་གིས་མངོས་པ།

gek-cing ciak-pej njam-cien nu-bur zung-gi dze-pa

Postać jest czarująca. Ma piękne piersi.

ཞི་བ་ཆེན་པོའི་འཇུག་ཞལ་ཅན།

szi-ła cien-poj dzum szial-cien

Na twarzy maluje się pełen spokoju uśmiech.

དབུ་ལ་སྐྱུན་གསུམ་དང་།

u-la cien sum dang

Ma troje oczu,

ཕྱག་ཞབས་བཞིའི་མཐིལ་དུའང་སྐྱུན་རེ་རེ་སྟེ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱུན་བདུན་དང་ལྡན་པ།

ciak sziaab szi-i til du-ang cien re-re-te jeszie-kji cien dyn
dang-den-pa

a także na jej dłoniach i stopach znajduje się po jednym oku – razem
siedmioro oczu mądrości.

ཕྱག་གཡས་པས་མཚོག་སྒྲིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་དང་

ciak je-pe ciok-dzin-gji ciak-gja dang

Prawą rękę trzyma w mudrze najwyższej szczodrości.

གཡོན་པས་ཐེབ་སྒྲིན་སྤར་བས་

jyn-pe teb-sin dziar-te

W lewej kciukiem i serdecznym palcem trzyma przy sercu łądyżkę

ལྷུན་ལ་དཀར་པོ་འདབ་བརྒྱ་སྒྲན་བྱང་དུ་རྒྱས་པའི་ཡུ་བ་སྤྱགས་ཀར་འཛིན་པ།

utpala kar-po dab-gja njen drung-du gje-pej ju-ta tuk-kar
dzyn-pa

stupałkowego białego kwiatu utpala, który rozwija się przy uchu.

མུ་ཉིག་དཀར་པོ་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་

mu-tik kar-po tso-tor gjur-pej

Jej korona, kolczyki, trzy naszyjniki,

རིན་པོ་ཆེ་སྣ་ཚོགས་པའི་དབུ་རྒྱན་སྒྲན་ཆ་མགུལ་རྒྱན་དོ་ལལ་སེ་མོ་དོ་དབུང་རྒྱན་

rin-po-cie na-tsok-pej u-gjen njen-cia gul-gjen do-szial se-mo
do-pung gjen

bransolety na nadgarstkach, ramionach i kostkach u nóg oraz pas
z małymi dzwoneczkami

ཕྱག་ཞབས་ཀྱི་གཏུ་བུ་སྐྱེ་རག་གཡེར་ཁའི་ཐེང་བ་དང་བཅས་པ།

ciak sziaab-kji dub-bu ke-rak jer-kej treng-ta dang-cie-pa

są uczynione z różnych klejnotów, głównie pereł.

ལྷ་རྩས་ཀྱི་མེ་ཏོག་དུ་མས་མཛེས་པ།

lha dze-kji me-tok du-me dze-pa

Upiększają ją liczne niebiańskie kwiaty.

ལྷ་རྩས་ཀྱི་དར་དཀར་པོའི་སྟོད་གཡོགས་དང་།

lha dze-kji dar kar-poj ty-jok dang

Na ramionach ma białą narzutkę z najwyborniejszego jedwabiu.

དབང་པོའི་གཞུ་ལྷ་བུའི་དར་ཀྱི་སྤྲད་གཡོགས་གསོལ་བ།

tang-poj sziu ta-tuj dar-gji me-jok syl-ta

Odziana jest w długą spódnicę w barwach tęczy.

དབུ་སྐྱ་ལི་བ་ལྷག་པར་བཅེངས་པ།

u-tra li-ta tak-par cing-pa

Włosy ma związane w kok.

ཞབས་རྩོམ་རྩིལ་མོ་གུང་གིས་བཞུགས་ཤིང་།

sziaab dor-dziej kjil-mo trung-gi szruk-szing

Siedzi z nogami w pozycji wadźry.

ཇེ་བའི་རྒྱབ་ཡོལ་ཅན་དུ་གྱུར།

da-tėj gjab-jyl cien-du gjur

Plecy wspiera o dysk księżyca.

དེའི་དབྱལ་བར་ཨོྭ་དཀར་པོ།

de-i tral-tar OM kar-po

W czole ma białą sylabę OM (ཨོྭ),

མགོན་པར་ལྷུང་དམར་པོ།

drin-par A mar-po

w gardle czerwoną A (ལྷུང),

སྤྱགས་ཀའི་ཆ་སྤྲད་དུ་རྩྭ་སྟོན་པོ།

tuk-kej cia me-du HUNG ngyn-po

a w sercu, w dolnej części, niebieską HUNG (རྩྭ).

སྤྱགས་ཀའི་དབུས་སུ་པད་དཀར་དང་ཇེ་བ་ལ་རྩྭ་དཀར་པོ།

tuk-kej y-su pe-kar dang da-ta la TAM kar-po

W centrum serca jest biały lotos i księżyc, a na nim stoi biała sylaba
TAM (རྩྭ).

དེ་ལས་འོད་ཟེར་འབྲོས།

de-le y-zer try

Z niej promieniuje światło

རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་བསྐྱོམ་པ་དང་འདྲ་བའི་ཡི་ཤེས་པ་སྐྱུན་བྱངས།

rang-szin-gji ne-ne gom-pa dang-dra-ŋej je-szie-pa cien-drang

i przywołuje z naturalnego miejsca przebywania Istotę Mądrości (jesziepa), która pojawia się w takiej formie, jak ta, na którą medytuję.

བཟོ་ས་སྐྱ་ཇོཾ

BENZA SAMADZA

ཨོཾ་བཟོ་འགྲོ་སྐྱ་ལྷ། ཨོཾ་བཟོ་པདྨ་སྐྱ་ལྷ།

Om benza argham so ha | Om benza padjam so ha

Ofiarowuję wodę dla ust. Ofiarowuję wodę dla stóp.

ཨོཾ་བཟོ་བྱུང་ལྷ་ལྷ། ཨོཾ་བཟོ་རྩེ་ལྷ་ལྷ།

Om benza pype a hung | Om benza dhype a hung

Ofiarowuję kwiaty. Ofiarowuję kadzidlą.

ཨོཾ་བཟོ་ལཱ་ལོ་གེ་ལྷ་ལྷ། ཨོཾ་བཟོ་བརྗེ་ལྷ་ལྷ།

Om benza aloke a hung | Om benza gendhe a hung

Ofiarowuję lampki. Ofiarowuję wonne olejki.

ཨོཾ་བཟོ་ནི་མིང་ལྷ་ལྷ། ཨོཾ་བཟོ་འབྲུ་ལྷ་ལྷ།

Om benza netidje a hung | Om benza sziaabda a hung

Ofiarowuję jedzenie. Ofiarowuję muzykę.

ངེ་ལྷོ་བོ་རྟོག་ཉེས་སུ་མེད་པར་བཞེས།

Dza hung bam ho nji-su me-par tim

Stajemy się nierozdzielni.

སླར་ཡང་ས་བོན་གྱི་འོད་གྱིས་དབང་ལྷ་རིགས་ལྷ་འཁོར་བཅས་སྤྱན་དྲངས།

Lar-jang sa-by-n-gji y-kji tang-lha rik-nga kor-cie cien drang

Znów światło promieniuje z nasiennej sylaby i przywołuje bóstwa
abhiszeki pięciu Rodzin wraz z orszakiem.

ཨོ་བརྩུ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་ཨའྱི་སྤྱ་ན།

Om pentsa ku la sapaṛāra argham so ha

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję wodę dla ust,

ཨོ་བརྩུ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་བུའི་སྤྱ་ན།

Om pentsa ku la sapaṛāra padjam so ha

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję wodę dla stóp,

ཨོ་བརྩུ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་བུའི་ལྷ་མཚན།

Om pentsa ku la sapaṛāra pype a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję kwiaty,

ཨོ་བརྩུ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་རྩུ་བེ་ལྷ་མཚན།

Om pentsa ku la sapaṛāra dhype a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję kadzidlą,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་ལྷ་ལོ་གེ་ལྷ་ལྷོ་།

Om penta ku la sapaṛaṭara aloke a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję lampki,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་གཞུ་ལྷ་ལྷོ་།

Om penta ku la sapaṛaṭara gendhe a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję wonne olejki,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་འཛིབ་ལྷ་ལྷོ་།

Om penta ku la sapaṛaṭara neṭidje a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję jedzenie,

ཨོཾ་བརྩ་ཀུ་ལ་ས་བ་དེ་ལྷ་ར་འཕྲ་ལྷ་ལྷོ་།

Om penta ku la sapaṛaṭara sziabda a hung

Pięciu Zwycięzcom i ich orszakowi ofiarowuję muzykę.

སཐ་ཏ་སྐ་ག་ཏ་ཨ་གྱི་ཤི་རྩ་ཏུ་ལྷོ།

Sarṭa tathagata abhikentsa tu mam

Wszyscy Tathagatowie, udzielcie proszę abhiszeki!

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་སྐ་རྣམས་ཀྱིས།

Szie sol-ṭa tab-pe ṭang-gi lha-nam-kji

Bóstwa abhiszeki odpowiadają na moją prośbę:

རི་ལྟར་བལྟམས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །

Dzi tar tam pa tsam gji ni

„Tak jak w chwili narodzin [Budda]

ལྷ་རྣམས་གྱིས་ནི་ལྷུས་གསོལ་ལྟར། །

lha nam kji ni try sol tar

został obmyty przez bóstwa,

ལྷ་ཡི་ཚུ་བྱི་དག་པ་ཡིས། །

lha ji ciu ni dak pa ji

tak teraz tą boską wodą

དེ་བཞིན་བདག་གིས་ལྷུས་གསོལ་ལོ། །

de szin dak gi try syl lo

my obmywamy ciebie”.

ཨོ་སར་ཏ་ལྷ་ག་ཏ་ཨ་ཟླི་ཤེ་ཀ་ཏེ་ས་མ་ཡ་བྱི་ཡེ་རྫྱོ།

Om sarṭa tathagata abhikekata samaja szri je hung

Wszyscy Tathagatowie, udzielają abhiszeki! Samaja! Czcigodni!

ཞེས་གསུངས་ཤིང་བུམ་པའི་ཚུས་དབང་བསྐྱར།

Szie sung-szing bum-pej ciu ŋang-kur

Wraz z tymi słowami otrzymuję abhiszekę poprzez wodę z wazy.

སྐྱ་གང་། དྷི་མ་དག །

ku gang dri-ma dak

Ciało jest wypełnione. Splamienia oczyszczone.

ཚུ་ལྷག་མ་ཡར་ལུང་བ་ལས་རིགས་ཀྱི་བདག་པོ་

ciu lhak-ma jar ly-pa-le rik-kji dak-po

Nadmiar wody przelewa się przez szczyt mojej głowy i przemienia

འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབྱར་བརྒྱན་པར་གྱུར།

y-pak-me-kji u-gjen par-gjur

w Pana Rodziny, Amitabhę, który pozostaje nade mną.

སྐྱལ་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་ཉིད་ལ་མཚོན་པར་མོས་ལ།

Wypromieniowane boginie z oddaniem składają mi dary:

ཨོ་ཨྲཱ་ཏ་ཏུ་རྩ་ས་བ་ལ་རི་ལྷ་ར་ཨྲྀ་སྐྱ་ཏུ།

Om arja tara sapaṛitara argham so ha

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję wodę dla ust,

ཨོ་ཨྲཱ་ཏ་ཏུ་རྩ་ས་བ་ལ་རི་ལྷ་ར་པུའི་སྐྱ་ཏུ།

Om arja tara sapaṛitara padjam so ha

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję wodę dla stóp,

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པའ་གྱིས། །

Lha dang lha min cie pen gji

Bogowie i półbogowie chylą głowy

ཞབས་གྱི་བརྗོད་ལ་བརྟུན་དེ། །

szjab kji pemo la ty de

do Twych lotosowych stóp.

ཕོངས་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོལ་མཛད་མ། །

pong pa kyn le dyl dze ma

Tobie, która wyzwalasz od wszelkiej niedoli,

སྐྱོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱལ་འཚལ་བསྟོད། །

dyl ma jum la ciak tsal ty

Matko Taro składam pokłon.

བསྐྱེད་པ་བྱ་བ་ནི།

Praktyka powtarzania:

རང་གི་སྙིང་གར་པད་ལྷའི་སྙིང་དུ་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཅིབས་བརྒྱད་མུ་ལྷུང་དང་

**Rang-gi njing-gar pe-dej teng-du kor-lo kar-po tsib-gje mu-
kju dang**

W moim sercu na lotosie i księżycu znajduje się białe koło

བཅས་པའི་ལྷོ་བར་རྒྱ། དེའི་མཐར་མཐུན་ནས་གཡས་བསྐོར་བྱ་

cie-pej te-tar TAM de-i tar dyn-ne je kor-du

W środku stoi sylaba TAM (ཧྱི), a wokół niej, poczynając od przodu i idąc kolejno w prawo:

ཨོ་མ་མ་ཨུ་ཡུལ་ལུ་ཐུ་རྫོ་ན་སུའོ་ཀུ་བུ་ཏུ་

OM MA MA A JU PUNJE DZANIA NA PUK TIM KU RU HA (ཨོ་མ་མ་ཨུ་ཡུལ་ལུ་ཐུ་རྫོ་ན་སུའོ་ཀུ་བུ་ཏུ་).

ཅིབས་བརྒྱད་ལ། ལྷ། རེ། ཅུ་མ། ལྷ། རེ། ཅུ། རེ། ལྷ།

tsib-gje-la TA RE TUT TA RE TU RE SO

zaś na ośmiu szprychach: TA RE TUT TA RE TU RE SO (ཅུ་རེ་ཅུ་མ་ལྷ་རེ་ཅུ་རེ་ལྷ་).

ཡི་གེ་རྣམས་སུ་ཉིག་གི་དོག་པོ་ལྟར་དཀར་ཅུ་མ་མི་གཡོ་བར་གནས་པ།

ji-ge-nam mu-tik-gi dok-po-tar kar hram-me mi-jo-tar ne-pa

Każda z sylab jest jak perła: biała, wyrazista i spoczywa nieruchomo.

དེ་ལས་འོད་འཕྲོས། རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་མཚོད།

de-le y try gjal-ta se-cie cie

Promieniuje z nich światło i płynie do Buddów i Bodhisattwów, składając im dary,

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཆེ་སྤེལ་བ་སོགས་ཀྱི་དོན་བྱས།

sem-cien nam-kji tse pel-ta sok-kji dyn-dzie

a także do istot, powiększając długość życia i niosąc im pożytek.

འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རླབས་དང་བརྟན་གཡོ་འཁོར་འདས་ཀྱི་ཆེ་བརུད་

pak-pa nam-kji dzin-lab dang ten jo kor-de-kji tse-ciu

Błogosławieństwo Szlachetnych oraz siła życiowa

དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འོད་ཟེར་གྱི་རྣམ་པར་བསྐྱུས།

ngy-drub tam-cie y-zer-gji nam-par dy

świata i czujących istot, samsary i nirwany, zbiera się w formie światła

ས་བོན་སྐྲགས་སྤེང་དང་བཅས་པ་ལ་ཐེམ་པས་བཀྲག་མདངས་གཟི་བརྗིད་

sa-byng ngak-treng dang-cie-pa-la tim-pe trak dang zi-dzi

i wtapia w nasienną sylabę i łańcuch mantry,

རབ་ཏུ་འབར་ཞིང་འཆི་མེད་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

rab-tu bar-szing ci-me tse-ji ngy-drub tob-par-gjur

które promieniają silnym blaskiem. Otrzymuję siddhi
nieśmiertelności.

ཅེས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་ལ་ཟེ་གཅིག་ཏུ་གནས་པས།

Spczywaj tak w jednoupunktowym stanie samadhi.

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩ་རེ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TARE TUTTARE TURE SO HA

ཞེས་ཙམ་ཡི་གེ་བཅུ་པ་ཅི་རུས་སྐྱ་བཟླ། མཐར།

Powtarzaj te rdzenne dziesięć sylab tak wiele razy, jak tylko potrafisz.

[Jeśli chcesz, teraz przejdź do praktyki długiego życia]

མཐར། ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུ་རྩ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ལྷ་ཡུལ་སྐྱུ་རྩེ་ཀུ་ཏུ་སྐྱ་ཏཱ།

Po czym: OM TARE TUTTARE TURE MAMA AJU PUNJE DZIANA
PUKTIM KURU SO HA

ཞེས་སྤེལ་ཚེག་ཅན་ཡང་བརྒྱ་ཙམ་བརྒྱུད་རེ་བཟླ་ལོ། །བསྐྱེན་པའི་སྐབས་སྐྱ་ཙམ་སྤུལ་འབྲུམ་ཚོ་བཅུས་གྲངས་
བསྐྱེན་ཐེབས་པ་ཡིན་ལ། །བྱི་བ་བཟླས་པས་ལས་ཐམས་ཅད་འགྲུབ་པར་བཤད། །ཞལ་བདུན་ཙམ་ལ་མཚམས་
བཅད་ནས་གུས་སྒྲོ་དང་བཅས་ཉེ་བཟླས་པས་ཀང་དུས་མིན་གྱི་འཆི་བ་བརྒྱུག་རུས་པ་རྩེད་བས་གྲུབ་ལོ། །
དེའང་ཚོ་སྐྱབ་གཙོ་བོར་བྱེད་སྐབས་དང་། །རྒྱན་བསྐྱེན་ལ་སྤུལ་སྤེལ་སྤེལ་ཚེག་ཅན་ཉིད་བཟླ་བ་ཡིན་ལོ། །

Powtarzaj tę połączoną mantrę 108 razy. Jest powiedziane, że milion powtórzeń rdzennej mantry tworzy tzw. „skompletowanie mantry”, a dziesięć milionów powtórzeń przyniesie spełnienie wszelkich aktywności. Jeśli podczas nawet siedmiodniowego odosobnienia powtarzasz mantrę z radością i oddaniem, z pewnością odwrócisz przedwczesną śmierć. Zarówno w przypadku, gdy wykonujesz głównie praktykę długiego życia, jak też podczas codziennej praktyki powinieneś powtarzać połączoną mantrę.

དེ་ནས་ཐུན་བསྐྱེད་པ་ནི།

Zakończenie sesji medytacyjnej:

སྒྲོལ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་དུ་གྱུར།

Nang-si tam-cie pak-ma dryl-mej kjil-kor-du gjur

Wszelkie zjawiska stają się mandalą szlachetnej Tary

དེ་ཐམས་ཅད་སྐྱེད་འཁོར་ལ་ཐེམ།

de tam-cie sung-kor-la tim

i wtapiają się w krąg ochronny.

རང་ཉིད་རྟེན་དང་བརྟེན་པར་བཅས་པའང་རིམ་གྱིས་སྐྱུགས་ཀའི་རྣམ་ཐེམ།

rang-nji ten dang ten-par cie-pa-ang rim-gji tuk-kej TAM la tim

Ja, jako bóstwo, wraz z pałacem wtapiam się w sylabę TAM (ཐུ)
w sercu.

དེའང་མས་རིམ་གྱིས་འོད་གསལ་དུ་ཞུགས་པར་གྱུར།

de'ang mé rim gyi ö sal du shuk par gyur

Sylaba rozpuszcza się od dołu do góry. Spoczywam w świetlistości.

[Jeżeli chcesz, teraz przejdź do praktyki kręgu ochronnego.]

སླར་རང་ཉིད་འབགས་མ་སྒྲོལ་མའི་སྐྱར་གྲུང་པའི་

Lar rang-nji pak-ma dyl-mej

Znów staję się szlachetną Tarą,

གནས་གསུམ་དུ་ཨོཾ་ཧཱུང་རྩྱེ་གིས་མཚན་བར་གྱུར།

kur gjur-pej ne sum-du OM A HUNG-gi tsen-par gjur

z trzema sylabami OM A HUNG (ཨོཾ་ཧཱུང་རྩྱེ་).

སླར་གྲགས་ཀྱི་ཚོས་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་བར་རང་བཞིན་མེད་པ་

nang drak-kji cie tam-cie dyn-dam-par rang-szin me-pa
nang-cia

Wszystkie zjawiska – formy i dźwięki – w ostatecznej naturze nie
mają samoistnego bytu,

སླར་ཆ་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཡི་ཤེས་སྣའི་ངོ་སོར་རྣམ་པར་དག་གོ། །

gju-ma ta-tu jeszie lha-i ngo-tor nam-par dak-go

lecz pojawiają się niczym iluzja i są w istocie przejawem bóstwa
mądrości.

[\[Kliknij, aby przejść do ofiarowania tormy.\]](#)

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱར་དུ་བདག །

Ge ta di ji njur du dak

Obym, dzięki zasłudze z tej praktyki,

སྐྱོལ་མ་དཀར་མོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

dyl ma kar mo drub gjur ne
szybko osiągnął stan Białej Tary

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

dro ła cik kjang ma ly pa
i wszystkie istoty, bez wyjątku,

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

de ji sa la gy par szio
doprowadził do tego poziomu.

སོགས་བརྗོད།

– tak recytuj.

[Aby zakończyć, przejdź do modlitw dobrych życzeń i pomyślności.]



ཐུབ་མཚམས་སུ་གཏོར་མ་འབུལ་ན། དཀར་གཏོར་ལྷོགས་ལྷུམ་བཤམས་ནས།

Pomiędzy sesjami, jeśli ofiarowujesz tormę, przygotuj białą „ciok dum”.

ཨོ་བཟླ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀུཎ་ལྷི་ཏ་ན་ཏ་ན་ལྷི་པའ།

OM BENZA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUNG PE

གྲིས་བསངས།

– tak zmyj nieczystości.

ཨོ་སྤ་སྤྱ་མ་ཤུལ་ལྷོ་ས་བ་རྣམ་ལྷོ་སྤ་སྤྱ་མ་ཤུལ་ལྷོ་ཏི།

OM SOBHAŁA SIUDDHA SARŁA DHARMA SOBHAŁA SIUDDHO
HAM

གིས་སྤངས།

– tak oczyść.

སྣོང་པའི་ངང་ལས་གཏོར་སྣོད་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་པའི་ནང་དུ་

**Tong-pej ngang-le tor ny jang-szing gja-cie-ta rin-po-cie le
drub-pej nang-du**

Z natury pustki pojawia się olbrzymie naczynie uczynione
z klejnotów.

ཨོ་ཨུང་རྒྱུ་འོད་དུ་ལྷུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་གཏོར་མ་འོད་དགུའི་

OM A HUNG y-du sziu-ta-le dziung-tej tor-ma dy-guj

Wewnątrz niego sylaby OM A HUNG (ཨོ་ཨུང་རྒྱུ་) rozpuszczają się w światło, z którego powstaje torma,

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཁ་དོག་དྲི་རོ་རུ་ས་མཐུ་སུན་སུམ་ཚོགས་པར་གྱུར།

gjam-tso cien-po ka-dok dri ro ny-tu pyn-sum tsok-par gjur

ocean wszystkiego, czego można zapagnąć, o doskonałym kolorze, zapachu, smaku i właściwościach.

ཨོ་ཨུང་རྒྱུ།

OM A HUNG

ལན་གསུམ་མཇ་བདུན།

– trzy lub siedem razy.

རང་གི་སྤྲིང་གའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས།

Rang-gi njing-gej sa byn le y try

Światło promieniuje z nasiennej sylaby w moim sercu

ལྷོ་ཕྱོགས་བོ་ཏ་ལའི་རི་བོ་ནས་ཇེ་བཙུན་མ་སྐྱོལ་མ་དཀར་མོ་ལ་

lho-ciok po-ta-la-i ri-to ne dzie-tyyn-ma dyl-ma kar-mo la

i przywołuje z góry Potala na południu szlachetną Białą Tarę,

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་ཨུཾྱི་སྐྱ་ཏུ།

Om arja tara sapaṛiṭara argham so ha

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję wodę dla ust.

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་བུཾྱི་སྐྱ་ཏུ།

Om arja tara sapaṛiṭara padjam so ha

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję wodę dla stóp.

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་བུཾྱི་ཨུཾྱི།

Om arja tara sapaṛiṭara pype a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję kwiaty.

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་རྩུ་བེ་ཨུཾྱི།

Om arja tara sapaṛiṭara dhype a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję kadzidła.

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་ཨུ་ལོ་ཀེ་ཨུཾྱི།

Om arja tara sapaṛiṭara aloke a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję lampki.

ཨོཾ་ཨུ་ཅཱ་ཏུ་རྩ་སྐ་ས་པ་པི་ལྷ་ར་བཞེུ་ཨུཾྱི།

Om arja tara sapaṛiṭara gendhe a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję wonne olejki.

ཨོ་ཨྲ་ཏ་ཏཱ་ར་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ནི་མིཏྲ་ཨྲཱི་ལྷོ།

Om arja tara sapaṛitaṛa neṭidje a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję jedzenie.

ཨོ་ཨྲ་ཏ་ཏཱ་ར་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་འབྲ་ཨྲཱི་ལྷོ། གིས་མཚོད།

Om arja tara sapaṛitaṛa sziaḅda a hung

Szlachetnej Tarze i jej orszakowi ofiarowuję muzykę.

གིས་མཚོད།

Tak składaj dary.

འཁོར་བ་ལས་སྐྱོལ་ཏཱ་རེ་མ། །

Kor ła le dyl ta re ma

TARE, jesteś matką, która wyzwala z samsary.

ཏཱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྐྱོལ། །

tutta re ji dzik gje dyl

Dzięki TUTTARE uwalniasz od ośmiu rodzajów lęków.

ཏཱ་རེས་ན་བ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ། །

tu re na ła kyn le kjob

Za pomocą TURE chronisz przed chorobami.

སྐྱོལ་མ་ལ་ནི་བྱལ་འཚལ་བསྟོད། །

dyl ma la ni ciak tsal ty

Wyzwolicielko, Tobie składam pokłon i wychwalam Cię.

གང་གི་སྐྱགས་རྗེའི་འོད་དཀར་གྱིས། །

gang gi tuk dziej y kar gi

Wasze białe światło współczucia

མ་ལུས་འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་ཅིང་། །

ma ly dro tej dyn dzy cing

przynosi pożytek wszystkim bez wyjątku istotom.

མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན་དང་སྐྱབས། །

gyn me nam kji gyn dang kjab

Pozbawionym ochrony udzielacie opieki i schronienia.

རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་ལ་འདུད། །

gjal ta se dang cie la dy

Wam, Zwycięzcom, i Waszym Synom składam pokłon
i wychwalam Was.

མཚོད་སྤྱིན་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། །

cie dzin tor ma di sie la

Proszę, przyjmijcie tę ofiarę z tormy

ནལ་འབྱོར་བདག་ཅག་འཁོར་བཅས་ལ། །

nal dzior dak ciak kor cie la

i zapewnijcie mnie, joginowi, i mym bliskim

ནད་མེད་ཚེ་དང་དབང་ལྷག་དང་། །

ne me tse dang tang ciuk dang

długie życie bez chorób, moc,

དཔལ་དང་གྲགས་དང་སྐལ་བ་བཟང་། །

pal dang drak dang kal pa zang

bogactwo, sławę, pomysłność

ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཚེན་ཀུན་ཐོབ་ཅིང་། །

long cie gja cien kyn tob cing

i wszelki dobrobyt.

ཞི་དང་རྒྱས་ལ་སོགས་པ་ཡི། །

szi dang gje la sok pa ji

Udzielcie mi siddhi aktywności:

ལས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྦྱེལ། །

le kji ngy drub dak la tsyl

uspokajającej, pomnażającej i pozostałych.

དམ་ཚིག་ཅན་གྱིས་བདག་ལ་སྤྲངས། །

dam tsik cien gji dak la sung

Wy, których wiążą samaja, chrońcie mnie!

དངོས་གྲུབ་ཀྱི་སྟོང་ས་གྲོགས་མཛོད། །

ngy drub kyn gji tong drok dzy

Pomagajcie mi w osiągnięciu siddhi.

དུས་མིན་འཆི་དང་ནད་རྣམས་དང་། །

dy min ci dang ne nam dang

Chrońcie mnie przed przedwczesną śmiercią, wszelkimi chorobami,

གདོན་དང་བགགས་རྣམས་མེད་པར་མཛོད། །

dyn dang gek nam me par dzy

demonami, przeszkodami,

མི་ལམ་ངན་དང་མཚན་མ་ངན། །

mi lam ngen dang tsen ma ngen

złymi snami, złowróżbnymi znakami

བྱ་བྱེད་ངན་པ་མེད་པར་མཛོད། །

dzia dzie ngen pa me par dzy

i niepomyślnymi wydarzeniami.

འདིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་ལོ་ལེགས་དང་། །

dzik ten de szing lo lek dang

Oby na całym świecie ten rok był dobrym rokiem,

འབྲུ་རྣམས་འཕེལ་ཞིང་ཚོས་འཕེལ་དང་། །

dru nam pel szing cie pel ta

oby zbiory były obfite i oby Dharma kwitła.

བདེ་ལེགས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་བ་དང་། །

de lek pyn sum tsok pa dang

Oby zapanowały szczęście i pomyślność

ཡིད་ལ་འདོད་བ་ཀུན་འགྲུབ་མཛོད། །

ji la dy pa kyn drub dzy

i oby wszystkie życzenia się spełniły.

འཕགས་མ་སྒྲོལ་མས་བདག་ལ་མཚོག་ཐུན་མོང་གི་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་བ་སྒྲོལ་བ་དང་།

**Pak-ma dyl-me dak-la ciok tyn-mong-gi ngy-drub ma-ly-pa
tsyl-ta dang**

Szlachetna Taro, proszę udziel mi wszystkich bez wyjątku
zwyyczajnych i nadzwyczajnych siddhi.

ཁྲད་པར་དུ་འཕམ་ལུན་གྱི་འཇིགས་པ་ལས་སྐྱོབ་ཅིང་།

kje-par-du tral jyn-gji dzik-pa-le kjob-cing

W szczególności ochraniaj mnie przed obecnymi i przyszłymi
niebezpieczeństwami

ཚོས་སྐྱོད་བཞིན་ལུན་རིང་དུ་འཚོ་བའི་མཚོག་སྐྱིན་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

cie cie-szin jyn ring-du tso-łej ciok dzin-par dze-du-sol

i obdarz mnie długim życiem pełnym aktywności.

ཨོ་བཟླ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་ལུ་སྤ་ལ་ཡ།

OM BENZA SATO SAMAJA | MANU PALAJA

བཟླ་ས་ཏུ་ཏེ་ལོ་ས་ཏཱི་བ་རྣོ་མེ་རྣ་ཨ།

BENZA SATO TENOPA TITA DRIDHO ME BHALA

སུ་ཏི་ཏེ་ལོ་ལྷ་ཨ། སུ་ལོ་ཏེ་ལོ་ལྷ་ཨ།

SUTO KAJO ME BHALA | SUPO KAJO ME BHALA

ཨ་ལུ་རལྟོ་མེ་རྣ་ཨ། སམ་སིདྲི་ལྷེ་བྲ་ཡཙྱ།

ANU RAKTO ME BHALA | SARLA SIDDHI MEM TRAJATSA

སམ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅིཏྲི་བྲེ་ཡེ།

SARLA KARMA SUTSA ME TSI TAM SZRI JA

དེ་ཡང་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །

de kyn gyn py zy par dzy

– wybaczcie mi to wszystko, Opiekunowie.

གྱིས་རོངས་པ་བཤགས། །

– tak wyznaj błędy.

འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ། །

Dir ni ten dang lhen cik tu

Proszę, stań się jednym z tym obiektem wsparcia

འཁོར་བ་སྲིད་དུ་བཞུགས་ནས་ཡུང། །

kor ta si du szruk ne kjang

i pozostań tu tak długo, jak trwać będzie samsara.

ནད་མེད་ཚོ་དང་དབང་ལྷུག་དང། །

ne me tse dang lang ciuk dang

Obdarz mnie długim życiem, wolnym od chorób,

མཚོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱེལ་དུ་གསོལ། །

ciok nam lek par tsal du sol

mocą i wszystkim, co najwznioślejsze.

ཨོ་སུ་བླ་ཏིཏྲ་བཟླ་ཡེ་སྐྱ་ལྷ།

OM SUTRA TIKTA BENZA JE SO HA

ཞེས་པས་གཏོར་མགོན་རྣམས་རྟེན་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། མཚོན་ལམ་དང་བཀའ་ཤིས་བྱའོ། །

W ten sposób goście zaproszeni do spożycia torma proszeni są o pozostanie w obiekcie wsparcia. Recytuj modlitwy dobrych życzeń i modlitwy o pomyślność.

[\[Powrót do części głównej\]](#)



སྤྱང་འཁོར་བསྐྱོམ་པར་འདོད་ན་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐུན་བསྟུ་ཟེན་ནས་བྱང་འཇུག་གི་སྐྱར་མ་ལྗང་བའི་གོང་དེས།
 Jeśli chcesz medytować na krąg ochronny, to [zrób to] po rozpuszczeniu wizualizacji
 na koniec *dak kje*, a przed ponownym pojawieniem się w iluzorycznej formie, jak
 objaśniono powyżej:

སྟོང་བའི་ངང་ལས་སྐྱད་ཅིག་གིས་འཁོར་ལོ་དཀར་པོ་ཅིབས་བཅུ་གུར་ཐབས་སུ་

Tong-pej ngang-le ke-cik-gi kor-lo kar-po tsib-ciu gur-tab-su

Z pustki w jednej chwili [pojawia się] białe koło niczym namiot,
 o dziesięciu szprychach,

གནས་ཤིང་མི་མངོན་པར་སྤྱར་དུ་འཁོར་བའི་ལྗེ་བ་རྒྱམ་པོ་ཡངས་པའི་ནང་དུ་

**ne-zing mi-ngyn-par njur-du kor-tej te-ta dum-po jang-pej nang-
 du**

tak szybko wirujących, że są aż niewidoczne.

རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྐྱོམ་མ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས་

rang-nji pak-ma dryl-ma ji-szin kor-lo gjen dang cia-luk

W okrągłym rozległym wnętrzu przejawiam się jako Szlachetna Tara,
 Koło Spełniające Życzenia,

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གསལ་བའི་སྤྱགས་ཀར་འཁོར་ལོ་ཡིག་འབྲུ་དང་བཅས་པ།
jong-su dzok-par sal-**tej** tuk-kar kor-lo jik-dru dang-cie-pa
posiadająca wszystkie doskonałe szaty i ozdoby. W moim sercu
[znajduje się] koło z sylabami [mantry].

རང་ཉིད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཨོྲཱོ། འོག་དུ་སྒྲ། ཚེབས་ཀྱི་ཅ་བ་སྤུབས་སྟོང་གི་ཐད་ཀྱི་
rang nji-kji teng-du OM | ok-tu HA | tsib-kji tsa-**ta** bub tong-
gi te-kji
Nade mną jest OM (ཨོྲཱོ), pode mną – HA (ཏཱ), a przy wejściu do
pustych szprych,

ནང་དུ་མདུན་ནས་གཡས་སྐོར་དུ་ཡི་གེ་བརྒྱད་བཅས་ཡིག་འབྲུ་རྣམས་དཀར་པོ།
nang-du dyn-ne je kor-du ji-ge gje cie jik-dru nam kar-po
poczynając od przodu i dalej w prawo, jest osiem sylab. Wszystkie
litery są białe.

རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་ཟེར་དཀར་པོ་ཤེལ་ལྟ་བུ།
rang-gi tuk-kej sa-by-n-le y-zer kar-po sziel ta-**tu**
Z nasiennej sylaby w moim sercu promieniuje światło białe jak
kryształ,

སེར་པོ་གསེར་ལྟ་བུ། དམར་པོ་བརྒྱ་རྩ་གལ་ལྟ་བུ།
ser-po ser ta-**tu** | mar-po pema ra-ga ta-**tu**
następnie żółte jak złoto, czerwone jak rubin,

ལྷགས་ཁ་ཐོ་རིངས་ཀྱི་གནས་ལྟ་བུ། ལྷང་གུ་མ་གད་ལྟ་བུ།

ciak-ka to-reng-kji nam ta-tu | dziang-ku ma-ge ta-tu

stalowo-niebieskie jak niebo o brzasku, zielone jak szmaragd

མཚོན་ཁ་ཨིནྱ་རྒྱ་ལ་ལྟ་བུ་རྣམས་རིམ་བར་སློས།

cin-ka indra-ni-la ta-tu nam rim-par try

i szafirowe – płyną jedno po drugim.

སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས། རྒྱལ་བ་རྣམས་མཚོད།

sem-cien-gji dyn dzie gjal-ta nam cie

Przynoszą pożytek czującym istotom i składają ofiary

Zwycięzcom.

ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་བྱེན་རྒྱབས་འོད་ཟེར་

ciok-cuij gjal-ta nam-kji dzin-lab y-zer

Błogosławieństwo Zwycięzców dziesięciu kierunków powraca kolejno

w formie światła:

དཀར་སེར་དམར་སྟོ་ལྷང་མཐིང་གི་རྣམ་བར་རིམ་བར་བྱོན།

kar ser mar ngo dziang ting-gi nam-par rim-par dzin

białego, złotego, czerwonego, stalowo-niebieskiego, zielonego

i szafirowego,

རང་གི་རྒྱགས་ཀའི་འཁོར་ལོ་ལ་སྒེམ་བས་

rang-gi tuk-kej kor-lo-la tim-pe

które wtapiają się w koło w mym sercu.

ཞེ་རྒྱས་དབང་བྲག་ལས་སྣ་ཚོགས་སའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཅིང་བརྟན་བར་བྱས།

szI gje łang drak le na-tsoK-pej ngy-drub tob-cing ten-par dzie

Siddhi aktywności uspokajającej, pomnażającej, magnetyzującej
i gniewnej zostają osiągnięte i ustabilizowane.

འོད་ལྷག་མ་རྣམས་འཁོར་ལའི་གུར་ཁང་གི་ཕྱི་ནས་

y lhak-ma nam kor-loj gur-kang-gi ci ne

Z pozostałej części światła powstaje na zewnątrz kręgu-namiotu

འདོམ་གང་ཅམ་ནས་འོད་དཀར་ཐའི་གུར་ཁང་།

dom gang tsam-ne y kar-poj gur-kang

odległa o szerokość ramion kulista biała powłoka ze światła.

དེའི་ཕྱིར་སེར་པོ། དེའི་ཕྱིར་དམར་པོ།

de-i cir ser-po | de-i cir mar-po

Wokół niej – żółta. Wokół niej czerwona.

དེའི་ཕྱིར་ལྷགས་ཁ། དེའི་ཕྱིར་ལྗང་ག།

de-i cir ciak-ka | de-i cir dziang-ku

Wokół niej stalowo-niebieska. Wokół niej zielona.

དེའི་ཕྱིར་འོད་མཚན་ཁའི་གྲར་ཁང་རྣམས་ཀྱང་འདོམ་རེའི་བར་ཐག་ཅན།

de-i cir y cin-kej gur-kang nam kjang dom-rej bar-tak cien

Wokół niej szafirowa – każda kolejna oddalona o szerokość ramion.

སྤོང་འོག་སྤྱོགས་མཚམས་ཀུན་ཏུ་འཁོར་བ་ལྷུ་མ་པོའི་རྣམ་པ་ཅན།

teng ok ciok-tsam kyn-tu kor-ła dum-poj nam-pa cien

Mają one kształt kulisty, roztaczając się we wszystkich kierunkach.

སྤ་བ་བརྟན་བ་སྤུབ་མེད་བ་རྣུང་སེར་བུ་ཙམ་ཡང་མི་ཐར་བ་བར་

sa-ła ten-pa sub-me-pa lung ser-bu tsam jang mi-tar-ła bar

Są twarde, solidne i pozbawione pęknięć tak, że żaden powiew wiatru ich nie przeniknie,

སྤོང་ཐམས་ཅད་ལྷན་ལ་སྤོན་པོ་ཁ་བྱེ་མ་ཐག་པས་གང་བར་གྱུར།

tong tam-cie utpala ngyn-po ka dzie-ma tak-pe gang-far gjur

a pusta osobno przestrzeń pomiędzy nimi wypełniona jest świeżo rozkwitłymi niebieskimi kwiatami utpala.

ཡི་གེ་བརུ་པའི་བརླས་པ་ཅི་རུས་བྱེ། མཐར་འོད་གསལ་དུ་བསྐྱེ་ཞིང་རྩང་འཇུག་གི་སྐྱུར་ལྡང་པ་ལྷ་མ་
བཞིན་ཅོ། །འདི་མཚན་བཅས་ཀྱི་རྫོགས་རིམ་དུ་འང་སླ་མ་རྣམས་བཞེད།

Recytuj dziesięciosylabową mantrę tak wiele razy, jak to możliwe. Na koniec rozpuść wszystko w jasne światło i pojawi się ponownie w iluzorycznej formie, tak jak powiedziano powyżej. Jest to objaśniane jako *dzog rim* z charakterystykami albo nieprzewyższona [praktyka].

[\[Teraz wróć do części głównej.\]](#)



ཡང་ཚེ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱབས་སུ།

Podczas praktyki długiego życia:

སྤྱི་མོའི་འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་རྒྱགས་རྒྱན་བསྐྱེལ་བས་

Ci-toj y-pak-me-kji tuk-gju kyl-ŧe

Gdy przyzywam błogosławieństwo Amitabhy ponad moją głowę,

ཕྱག་གི་ལྷུང་བཟེན་གྱི་བདུད་ཅི་ཁོལ། རང་གི་སྤྱི་མོ་ནས་ཞུགས།

ciak-gi lhung-ze-kji dy-tsi kyl | rang-gi ci-to-ne sziuk

nektar w miseczce żebraczej w jego dłoniach wrze, wpływa przez
szczyt mojej głowy

ལུས་ཐམས་ཅད་གང་ཞིང་འཚེ་མེད་འགྲུབ་པར་འགྱུར།

ly tam-cie gang-szing ci-me drub-par-gjur

i wypełnia całe moje ciało, obdarzając mnie nieśmiertelnością.

ཞིས་བསམ་སྟེ་སྤྲུགས་སྟེལ་ཚིག་ཅན་བཞུ་བའང་རྒྱབས་སུ་བྱའོ།།

Wyobrażając tak sobie, recytuj mantrę długiego życia.

[\[Przejdź do mantry długiego życia, w części głównej.\]](#)

གྲུལ་མཚོག་ཚེ་དབག་མེད་པའི་ཡུམ། །

Gjal ciok tse pak me pej jum

Partnerko wzniosłego Amitajusa, Matko,

འཚི་མེད་ངེས་པར་སྣང་བ་མོ། །

ci me nge par ter ta mo

która obdarzasz pewnością nieśmiertelności,

རིག་པ་འཛིན་མ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །

rik pa dzyn ma ciom den de

Zwycięska Dzierżycielko Mądrości,

ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོའི་བག་ཤིས་ཤོག། །

ji szin kor loj ta szy szio

oby dzięki Tobie, Kołu Spełniającemu Życzenia, wszystko było
pomyślne!

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སེམས་ཅན་གྲུན། །

Ge ta di ji sem cien kyn

Oby dzięki tej zasłudze wszystkie istoty oczyściły negatywne czyny,
splamienia

འདྲིའི་འཇིག་རྟེན་ལྷུང་ནད་གདོན་ཞི། །

dik drib nje tung ne dyn zhi

i złamane czy naruszone ślubowania i uwolniły się od chorób
i demonów,

ཚེ་དཔལ་བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས། །

tse pal sy nam je szie gje

oby wzrastała ich siła życiowa, wspaniałość, zasługa i mądrość

སྤྲོལ་མའི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །

dyl mej go pang njur tob szio

i oby szybko osiągnęły stan Tary.

ཞེས་སྡེ་བཞི་དགེ་བཅུ་འི་ཁྱིམ་གྱི་འོ་འཇིག་དགེ་བར་སྦྱོང་བ་སློ་གྲོས་མཚན་ཅན་གྱི་ཐུགས་དམ་ཉམས་
བཞེས་གྱི་ཆེད་དུ། ལྷོ་མས་ལས་པ་རྣམས་ཀྱི་འབྲུ་མང་པོའི་ལོ་སྦྱོན་ལྷུང་དཀར་ཆེས་རྒྱལ་བ་དང་པོ་རྒྱལ་
ཐུང་འབྲུབ་སྦྱོར་ལ་ལྷུན་གྲུབ་སྣང་གི་པོ་བྲང་ཆེན་པོར་བྲིས་པ་མཛད་ལོ་ཡི། །།

Ten tekst do praktyki Jidama na prośbę Lodro [króla Dege], obdarzonego skarbem dyscypliny, napisał ja, leniwy Dharmakara [ósmego Tai Situ Rinpoche]. Miało to miejsce w stolicy, w wielkim pałacu Lhyndrub Teng w roku obfitych zbiorów, w pomyślny dzień wzrastającego księżyca, w ósmym miesiącu.

MANGALAM DZAJANTU.

PRAWA AUTORSKIE



ZWIĄZEK BUDDYJSKI BENCIEN KARMA KAMTSANG

Opracowanie: Zespół Tłumaczy Bencien Arja Tara

Wyd. 2 popr. Grabnik 2016

Grabnik 4, 96-313 Jaktorów



Ten utwór jest dostępny na licencji Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Trzecie wydanie elektroniczne: kwiecień 2026

Okładka i skład eBooka: Beata Tashi Drolkar

DHARMAEBOOKS.ORG

Dharma Ebooks jest projektem organizowanym przez Dharma Treasure, który działa pod merytorycznym nadzorem 17. Gjalang Karmapy, Ogjena Trinle Dordże. Prawa własnościowe Dharma Ebooks należą do Dharma Treasure Corporation.



正法寶藏
Dharma Treasure