

རིག་འཛིན་ཚེ་དབང་མཚོག་འདུས་ཚེ་ཡི་སྐྱབ་པའི་གཞུང་བཞུགས་པ་ལེགས་སོ།།

Tekst praktyki długiego życia.  
Najwyższa, krótka [praktyka] Tselanga Rigdzina.

"Doskonała esencja najbardziej tajemnych, ustnych instrukcji  
z tajemnej praktyki długiego życia dla czujących istot,  
których [energia] długiego życia wyczerpała się lub została uszkodzona"



རིག་འཛིན་ཚོ་དབང་མཚོག་འདུས་ཚེ་ཡི་སྐབ་པའི་གཞུང་བཞུགས་པ་ལེགས་སོ།།

## Tekst praktyki długiego życia. Najwyższa, krótka [praktyka] Tsełanga Rigdzina.

༄༅། ཨ་མ་རྟོ་སྐྱེད་མེད་རང་བྱུང་སྐུ་པའི་སྐྱེ།

**E MA HO KJE ME RANG DZIUNG TRUL PEI KU**

Jak cudownie! Niezrodzone, samopowstające Ciało Emanacji,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཀུན་འདུས་མཚོག་།

**DÜ SUM SANG GJE KÜN DÜ CZIOG**

Najwyższe zgromadzenie wszystkich buddów trzech czasów,

གཡུང་རྒྱུང་འགྲུར་མེད་ཚེ་ཡི་སྐྱེ།

**JUNG DRUNG GJUR ME TSE JI LHA**

Odwieczne, nieporuszone bóstwo długiego życia,

ཚོ་དབང་རིག་འཛིན་སྐུ་ལ་བརྟོད།།

**TSE ŁANG RIG DZIN SKU LA TÖ**

Wychwalam Tsełanga Rigdzina.

། གསང་བ་ཚེ་ཡི་སྐུ་པ་ལས། ཡང་གསང་མན་དག་མཐའ་ཅུ་ཕྱིན་པའི་བརྟུང་། གང་ཞིག་སེམས་ཅན་ཚོ་ཟད་པ་དང་། ཚོ་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་དུ། དེ་དུས་ཁོ་བོ་བདག་ལ་ཚེ་ཡི་ཡུམ་ཆེན་ཐུགས་རྗེ་ཀུན་སྐྱོལ་མས། འགྲོ་བ་ཡིངས་ལ་ཕན་གདགས་པའི་ཕྱིར་དུ། བྱ་རི་གཙུག་ཡན་གྱི་གནས་མཚོག་གནས་ན། རིག་འཛིན་མཐའ་འགྲོའི་ཚོགས་ཀྱིས་འཁོར་ལོ་བསྐོར། དེ་དུས་ཁོ་བོ་བདག་ལ་ཚོའི་དངོས་གུ་ཚུལ་དུ་བརྟུང་བ་ལགས་སོ།།  
[Praktyka ta] jest doskonałą esencją najbardziej tajemnych, ustnych instrukcji z tajemnej praktyki długiego życia. [Jest ona] dla czujących istot, których [energia] długiego życia wyczerpała się lub została uszkodzona.

Pewnego razu Wielka Matka Długiego Życia, [dakini] **Thudzie Kundrol** przebywała w najwyższym miejscu Dziari Tsugden otoczona orszakiem rigdzinów i dakiń, aby tam w pełni pomóc czującym istotom. Udzieliła wówczas przekazu do siddhi samodzielnego pobierania [energii] długiego życia z zewnątrz.

། འདི་ཉིད་སྐབ་པའི་བཅའ་གཞི་བཟུང་པ་ལ། གནས་དབུལ་པའི་སར། གཞི་མ་དཀར་པོའི་སྐྱེད་དུ་འབྱུང་ཡི་ཚེ་མ་གཡུང་རྒྱུང་རིས་སུ་བཞོད། རིན་པོ་ཆེའི་བུམ་པ་འམ། ས་ཡི་བུམ་པ་གཙོ་བོ་མེད་དུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་མཉམ་སྦྲེལ་ཚོགས་སྒྲགས་ལ། ཡུ་ཏི་ཆང་གིས་འཕྲད་ཀྱང་བཞུག། ཚེ་ཡི་རིས་སུ་མང་པོ་སྒྲག། ཚེའི་སྐྱེད་པོ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱུད་བསྐྱེད་ལ། མགས་ཆེད་གཟུངས་ཐག་དང་ཕན་པར་བྱ། ཚེ་ཡི་འབྲང་རྒྱས་མར་གྱིས་བྱུག་ལ་བུམ་པའི་ཁར་ལ་བཞག། མདའ་བྱེད་མ་ལ་ཚ་ཀ་ལི་དང་དར་སྐྱ་ཚོགས་བཏགས་ལ་རྟོན་དུ་གཟུག།

Wyjaśnienie jak przygotować się do praktyki:

w odosobnionym miejscu na białej podstawie [należy] z ziaren usypać wzgórek [jakby] górę w kształcie swastyki. [W centrum] należy ustanowić czystą, kosztowną bumpę lub też bumpę z gliny. Do wnętrza [niej należy] włożyć różne drogocенności oraz lekarstwa, zalać rytualnym *czangiem*.

Położywszy wiele<sup>1</sup> pigułek długiego życia, sto osiem razy recytujemy mantrę długiego życia i [zawijamy] tkaninę wokół szyjki razem ze sznurem mantr. Ozdabiamy masłem *drangje*, czyli mającą kształt żeńskiej piersi tormę długiego życia i stawiamy ją obok bumpy. Robimy *dadar* [długiego życia] poprzez przywiązanie *tsakali* oraz wielu różnych jedwabnych wstążek do strzały. Ustanawiamy go na oparciu.

། དེ་ནས་ལྷ་བསྐྱེད་པ་ནི།

**Generacja bóstw.**

སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ལུགས་བཞིན་བྱ། ཕྱི་མཚམས་ཚོག་གིས་དཀྱིལ་འཁོར་བཅའ་གཞི་དང་། གཏའ་ཆེན་བུམ་ཆོག་ཞི་ཁོ་སྐྱེ་སྐྱེད་པ་འམ། ཚོག་ཞིག་པོ་རྒྱུད་མོ་རྒྱུད་གང་ཅུང་བཞིན་བྱས། དང་པོ་མཚམས་ཅད་དུག་ལྷུས་བསང་རྣམས་དག་པར་བྱང་། འདི་ནས་ལྷ་ཆའི་སྐྱེ་བཏང་ལ་ཚེ་ཡི་མདའ་དར་གཡུང་ཅེང་འདྲི་སྐྱེད་དོ།།

Schronienie i boddhicittę wykonujemy zgodnie z tekstami [naszych codziennych praktyk]. [Zaczynając od] ustanowienia zewnętrznej granicy dokonujemy rytualnego przygotowania mandali.

Przyjęcie samaja, rytuał bumpy oraz [przywołanie] zgromadzenia łagodnych i gniewnych bóstw wykonujemy zgodnie z tradycjami *Czipung* lub Tantr Ojca czy Tantr Matki, jak nam będzie wygodnie.

Najpierw ustanawiamy granicę i wykonujemy oczyszczenie za pomocą wody i sang. Po tym wydawszy dźwięk bóstwa falujemy *dadarem* długiego życia i mówimy takie [słowa]:

། བསྟོང་ནི་རིག་འཛིན་ཚེ་ཡི་ལྷ།

**SO NGA NI RIG DZIN TSE JI LHA**

So! Jestem Rigdzinem, bóstwem długiego życia,

སྐྱེ་འཚེ་མེད་པ་གཡུང་བླུང་སྐྱེ།

**KJE CZI ME PA JUNG DRUNG KU**

Odwiecznym ciałem poza narodzinami a śmiercią,

འགྲུང་མེད་ཡི་ཤེས་ཚེན་པོ་ཉིད།

**GJUR ME JE SZIE CZIEN PO NJID**

Niezmenną wielką, pierwotną mądrością.

སྣོང་ཉིད་རོལ་པ་ཚེན་པོའི་ངང་།

**TONG NJID ROL PA CZIEN PÖI NGANG**

W stanie wielkiej rozkoszy pustką

བགགས་ཞེས་བྱ་བ་མེད་ན་ཡང་།

**GEK SZIE DZIA ŁA ME NA JANG**

Nie ma tak zwanych przeszkód.

རྒྱུ་པར་རྟོག་པའི་འབྲུལ་རྟོག་གིས།

**NAM PAR TOK PEI TRUL TOG GI**

[Lecz] za pomocą wprowadzających w błąd myśli [tworzonych przez nasz] proces myślenia

གསང་བ་མ་རིག་ལྷ་འཕྲིག་སེམས།

**SANG ŁA MA RIG KU TRIK SEM**

[W naszym] skrytym, niewiedzącym oraz wątpięcym umyśle

ལུ་ལེ་ཚེ་ཡི་བར་ཚད་བགགས།

**NJU LE TSE JI BAR CZIE GEK**

[Przywołujemy] duchy stwarzające przeszkody dla długiego życia.

ཐམས་ཅད་ཐབས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་བསྐྱེ།

**TAM CZIE THAP KJI JING SU DREL**

Z pomocą metody uwalniam [je] wszystkie w przestrzeń.

བར་ཚད་ཐམ་བ་རྩལ་དུ་རྫོག།

**BAR CZIE THAL ŁA DUL DU LOG**

Na pył ścieram [wszelkie] przeszkody.

ཨ་ཏི་ཏ་མ་ཏ་ཡ་ཕུཌ།

**A TI TRA MA JA PHET**

ཅེས་མཚམས་བཅད་ལ་བཀའ་བསྒྲོ་བྱས།།

*W taki sposób ustanawiamy granicę oraz dajemy nakaz [szkodzącym duchom].*

༄༅། ལྷ་བས་སེམས་གསོལ་འདེབས་གཞུང་བཞིན་བྱས།

*Wykonujemy schronienie i bodhicizittę zgodnie z tekstem.*

དེ་ནས་ཉིད་འཛིན་མཛོན་རྟོགས་གསལ་གདབ་ནི།

*Wizualizujemy bezpośrednią realizację samadhi.*

སྐད་ཅིག་རང་ཉིད་ལྷ་མ་ཚད་བར་རིག་འཛིན་ཞལ་གཅིག་བྱག་གཉིས་པ།

**KE CZIK RANG NJI LA MA TSE ŁANG RIG DZIN SZIEL CZIK CZIAK NJI PA**

[Przekształcam się w] lamę Tselang Rigdzina z jednym obliczem i dwiema rękami,

སྐྱེ་མདོག་དཀར་གསལ་གཞིན་ལུ་ལོ་བརྒྱད་རྩེལ།

**KU DOK KAR SAL SZION NU LO GJE TSUL**

O ciele koloru jasno-białego, [w postaci] młodego, ośmioletniego chłopca.

ཕྱག་རྒྱ་མཚོད་སྦྱིན་ཨ་དང་གཡུང་བླུང་འཛིན་པ།

**CZIAK GJA CZIO DZIN A DANG JUNG DRUNG DZIN PA**

[Jedna ręka pozostaje w] mudrze darowania, [druga] trzyma jundrung,

སྐྱེ་ལ་བྱ་རྒྱལ་སྤྱད་པའི་ལྷལ་པ་གསོལ།

**KU LA DZIA GJAL PUNG PEI THUL PA SÖL**

Odziany jestem w płaszcz z piór królewskiego ptaka.

ཞབས་གཉིས་གཡས་བརྒྱང་གཡོན་བསྐྱམ་པའི་རྩལ་གྱི་བཞུགས་པར་བསྒྲོ།

**SZIAB NJI JE KJANG JÖN KUM PEI TSUL GJI SZIU PAR GOM**

Ma prawa noga jest wyprostowana, lewa jest podgięta. Tak medytuję.

དེ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་ཨ་དཀར་པོ་ཅིག་བསྒྲོ།

**DE NE RANG NJI KJI THUG KAR A KAR PO CZIK GOM**

Następnie, medytuję na białą [sylabę] A w mym sercu.

ཨ་ལས་འོང་ཟེར་པར་འཕྲོས་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་པར་སྐྱབས།

**A LE Ö ZER PHAR TRÖ SEM CZIEN GJI DRIM PAR DZIANG**

Z [sylaby] A promienie światła rozprzestrzeniają się [horyzontalnie],  
we wszystkie strony i oczyszczają splamienia czujących istot.

ཚུར་འདུས་བུམ་པའི་ཁ་ལ་འོང་དུ་ལྷ་བ་ལས།

**TSUR DÜ BUM PEI KHA LA Ö DU SZIU ŁA LE**

Wracając [promienie wchodzą poprzez] szyjkę bumpy, [bumpa] roztapia się w świetle

བུམ་པའི་རང་ཞིན་གཞལ་ལས་འདུ་ལྷ་བ།

**BUM PEI RANG SZIN SZIEL JE KHANG DU GJUR**

I przekształca się w samoistniejący pałac.

ནང་དུ་ཨ་ལས་གཡུང་དྲུང་ཚེ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཞལ་གཅིག་ལྷག་གཉིས་པ།

**NANG DU A LE JUNG DRUNG TSE JI GJAL PO SZIEL CZIK CZIAK NJI PA**

Wewnątrz pałacu, z [sylaby] A powstaje król odwiecznego długiego życia o jednym obliczu i dwóch rękach,

སྐྱུ་མདོག་དཀར་གསལ་སྐྱུ་ཤམ་ཅན།

**KU DOK KAR SAL TAK SZIAM CZIEN**

O jasno białym ciele, odziany w *sziamthab*<sup>2</sup> ze [skóry] tygrysa.

མཉམ་བཞག་གཡུང་དྲུང་འབྲིལ་བའི་གདན་ལ་བཞུགས་པར་བསྐྱེད།

**NJAM SZIAK JUNG DRUNG KHJIL ŁEI DEN LA SZIUK PAR KJE**

Siedzi w równowadze medytacyjnej na siedzisku w centrum swastyki. Tak generujemy.

མདུན་བསྐྱེད་དེའི་ཐུགས་དཀར་རྩ་བའི་དཀྲིལ་འཁོར་ཅིག་བསྐྱོད།

**DÜN KJE DE-I THUG KAR DA ŁEI KJIL KHOR CZIK GOM**

Medytujemy na dysk księżycy w sercu generowanego przed nami [bóstwa].

དེའི་སྐྱེང་དུ་ཨ་དཀར་པོ་ཞིག་ལ་གཡུང་དྲུང་ཚེའི་སྐྱེང་པོ་གཡམས་སུ་འཁོར་བར་བསམ་ལ།

**DE-I TENG DU A KAR PO SZIK LA JUNG DRUNG TSEI NJING PO JE SU KHOR ŁAR SAM LA**

Wizualizujemy, że na tym dysku [znajduje się] biała [sylaba] A, wokół której w lewo obraca się odwieczna mantra długiego życia,

དེ་ལས་འོང་ཟེར་པར་འཕྲོས།

**DE LE Ö ZER JAR TRÖ**

Z mantry promienie światła rozprzestrzeniają się do góry

དབྱིངས་ནས་ཡི་ཤེས་སེམས་དཔལ་དེ་འདྲ་བ་སྐྱུན་དྲངས་ནས།

**JING NE JE SZIE SEM PA DE DRA ŁA CZIEN DRANG NE**

I zapraszają z przestrzeni *jundrung sempa*,

བདག་དང་བསྐྱེད་པ་རྩ་མས་ལ་ཤེས་པར་བསྐྱོད།

**DAG DANG KJE PA NAM LA THIM PAR GOM**

Którzy to rozpuszczają się w wygenerowanych przez nas wizerunkach.

པར་འཕྲོས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཚེ་བྲག་གི་བསྐྱེད།

**PAR TRÖ SEM CZIEN TAM CZIE KJI TSE TRAK DÜ**

[Promienie światła z mantry dalej] rozprzestrzeniają się do góry i zbierają światło długiego życia wszystkich czujących istot.

ཚུར་འདུས་རང་ལུས་ཀྱི་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་དབང་ཐང་རྒྱལ་པར་བསམ།

**TSUR DÜ RANG LÜ KJI TSE DANG SO NAM ANG THANG GJE PAR SAM**

Powracając powiększają one naszą długość życia ciała, [nasze] zasługi oraz moc.

དེ་ནས་རྩ་བའི་དཀྲིལ་འཁོར་དང་བཅས་པ་འོང་དུ་ལྷ་ནས།

**DE NE DA EI KHJIL KHOR DANG CZIE PA Ö DU SZIU NE**

Następnie dysk księżycy oraz wszystko inne roztapia się w światło

ཚེ་བུམ་ནང་དུ་ཤེས་པར་བསྐྱོད།

**TSE BUM NANG DU THIM PAR GOM**

I rozpuszcza się w bumpie długiego życia. Tak medytujemy.

དེ་ནས་ཚེ་ཡི་གསང་འཛབ་དྲངས་བ་ནི།

Następnie akumulacja recytacji tajemnej mantry długiego życia:

འབཛུ་བྱུ་ཨ་དཀར་སུལ་ཉིང་ནམ་འོད་འདུ་སུལ་ཚེ་རྩི་ཚཱཾ།

**SO DRUM A KAR MU LA TING NAM Ö DU MU JE TSE NRI DZA**

ཞེས་བྱུབ་རྟགས་མ་བྱུང་བར་དུ་བབས་བའོ།

W taki sposób należy akumulować [recytację] dopóki nie pojawią się znaki [realizacji].

དེ་ནས་གཞུག་ཡས་ལང་གསལ་གདབ་པ་ནི།  
*Wizualizacja pałacu.*

ཨ་ཡཱ་རྩ་མི་ལྷི་འདུ།

**A JAM RAM MAM KHAM DRUM DU**

ཨ་ལས་ནམ་མཁའི་དགྲིལ་འཁོར།

**A LE NAM KHEI KHJIL KHOR**

Z A [powstaje] mandala Przestrzeni,

ཨ་ལས་རླང་གི་དགྲིལ་འཁོར།

**JAM LE LUNG GI KHJIL KHOR**

Z JAM [powstaje] mandala Wiatru,

རྩ་ལས་མེད་དགྲིལ་འཁོར།

**RAM LE ME-I KHJIL KHOR**

Z RAM [powstaje] mandala Ognia,

མི་ལས་རླུ་དགྲིལ་འཁོར།

**MAM LE CZIU-I KHJIL KHOR**

Z MAM [powstaje] mandala Wody,

ལི་ལས་གཤེར་གྱི་མ་གཞི།

**KHAM LE SAR GJI SA SZI**

Z KHAM [powstaje] złota podstawa Ziemi.

དེའི་དབྱུག་སྤྱི་ལས་བུམ་པ་འོད་གྱི་གཞུག་ཡས་ལང་།

**DEI U SU DRUM LEBUM PA Ö KJI SZIEL JE KHANG**

W centrum, z DRUM [powstaje] świetlisty pałac bumpy.

དེ་ཡི་ཕྱི་རིམ་དུ་གཞུག་དུང་གི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU JUNG DRUNG GI GUR KHANG**

Na zewnątrz znajduje się kopuła Swastyki,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་འཁོར་མའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU KHOR LÖI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła Czakry,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་པརླའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU PE MEI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z lotosu,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU RIN PO CHEI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z klejnotów,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་འཇའ་ཚོན་གྱི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU DIA TSÖN GJI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z tęczy,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་དྭོ་རྩེའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU DOR DZIEI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z *dorje*,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་མཚོན་ཆའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU TSÖN CZEI GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z broni,

དེའི་ཕྱི་རིམ་དུ་མེ་རིའི་གྱུར་ལང་།

**DEI CZI RIM DU ME RII GUR KHANG**

Na zewnątrz której znajduje się kopuła z wulkanów.

དགྲུ་རིམ་བསྐྱོད་པའི་དབྱུག་སྤྱི་ལས་ལེ་གླང་ཆེན་བཞི་ཡི་ཁྱི་དང་།

**GU RIM KJE PEI U SU SENG GE LANG CZIEN SZI JI TRI DANG**

Wygenerowawszy dziewięć poziomów [wizualizujemy] w centrum tron

podtrzymywany przez cztery słonie i lwy,

ཉི་ལྔ་པརླ་གཞུག་དུང་འབྱེལ་པའི་དབྱུག་སྤྱི་

**NJI DA PEMA JUNG DRUNG KHJIL PEI U SU**

[Na którym] na lotosie, na [dyskach] słońca i księżyca, na obracającej się swastyce

འཆེ་མེད་གཞུག་དུང་ཆེའི་རྒྱལ་པོ་འོད་གྱི་སྤྱི་རླང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ།

**CZI ME JUNG DRUNG TSE-I GJAL PO Ö KJI KU NANG LA RANG SZIN ME PA**

[Zasiada] nieśmiertelny, odwieczny król długiego życia.

Jego świetliste ciało przejawia się, lecz pozbawione jest własnego istnienia.

འཆེ་མེད་འགག་མེད་དུ་བསྐྱོན།

**CZI ME GAG ME DU GOM**

Nieustannie medytujemy na Nieśmiertelnego.

དེ་རྒྱུབ་བདག་ཅག་གཤེན་གྲོགས་མཚེད་ལྷམ་ཡོན་བདག་མེ་ནོར་གྱི་སྐོབ་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་བར་བསྐོས།



དབང་དང་ཕྱིན་རྒྱལ་གང་ཡོད། རྟོགས་པའི་རྟོགས་ཚད།

**LANG DANG CZIN LAB GANG JÖ/ TOG PEI TOG TSE**

[Wychodzą] wszelkie istniejące przekazy mocy, błogosławieństwa, najwyższe realizacje, མཁུན་པའི་མཁུན་ཚད་ཡོན་ཏན་ལྷན་ཅན་ཅེ་མངའ་བ་ཐམས་ཅད།

**KHJEN PEI KHJEN TSE JÖN TEN KHJA PAR CZIEN CZI NGA LA TAM CZIE**

Najwyższa wiedza oraz osobliwe, szlachetne jakości jakie tylko można uzyskać.

ཚོའི་རང་བཞིན་དཀར་ལ་འཚོར་བ། དམར་ལ་གང་བ།

**TSE-I RANG SZIN KAR LA TSER LA/ MAR LA DANG LA**

Samoisntniejąca energia długiego życia świeci biało, lśni czerwono,

ལྷུ་ལ་འདྲིལ་བ་ལས་ཨ་དཀར་པོ་གངས་མེད་བར་གྱུར་ནས།

**NUM LA DRIL LA LE A KAR PO DRANG ME PAR GJUR NE**

Wiruje i błyszczący jak olej. Przekształciwszy się w niezliczoną ilość białych [syllab] A

བདག་དང་ལུས་པ་ཚོ་རྩལ་ལ་ཐེམ་པས།

**DAG DANG BUM PA TSE DZE NAM LA THIM PE**

Rozpuszcza się w nas, w bumpie oraz w rytualnych przedmiotach długiego życia.

སྤྱི་འཚེ་མེད་པ་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བསམ།

**KJE CZI ME PA TSE JI NGO DRUP THOB PAR SAM**

Myślimy, że otrzymaliśmy siddhi długiego życia poza narodzinami i śmiercią.

ཐུན་མཚམས་སུ་གསལ་གང་བ་པོ།

*W przerwach między sesjami utrzymujemy wizualizację.*

དེ་ནས་འཛབ་རྟོད་ནི།

*Wychwalanie sylab [mantry].*

བསོ་ནི་མི་འགྱུར་བོན་གྱི་དབྱིངས།

**SO NI MI GJUR BÖN GJI JING**

SO jest nieporuszoną przestrzenią Bon,

སྤྱི་ནི་ལྷ་ཡི་གཞུལ་ཡས་འང།

**DRUM NI LHA JI SZIEL JE KHANG**

DRUM jest pałacem bóstw,

ཨ་དཀར་སྤྱི་མེད་ཡི་ཐེས་དང།

**A KAR KJE ME JE SZIE DANG**

Białe A jest niezrodzoną, pierwotną mądrością,

སུ་ལ་འགྲོ་འཛིན་ས་བོན་དེ།

**MU LA RIG DZIN SA BON TE**

MU LA jest sylabą nasienną rigdzinów,

རྟིང་ནས་རང་འབྱུང་བདུད་ཚིའི་ཐུ།

**TING NAM RANG DZIUNG DUT TSII CZIU**

TING NAM jest samo powstającym płynem nektaru,

འོད་དུ་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད།

**Ö DU TSE JI NGO DRUP DÜ**

OD DU jest zebraniem siddhi długiego życia,

སུ་ཡི་ལྷ་དང་གཡང་གི་འཛབ།

**MU JE CZIA DANG JANG GI DZAP**

MU JE są sylabami [energii] czia i jang,

ཚོ་རྩི་མི་ཡི་སྤྱིང་པ་ལ།

**TSE NRI MI JI NJING PO LA**

TSE NRI jest nasienną sylabą ludzi,

རྩི་ནི་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས།

**DZA NI Ö ZER CZIAK KJU JI**

DZA jest żelaznym hakiem z promieni światła

ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་གནས་ནས་འདྲིན།

**TSE JI NGO DRUP NE NE DREN**

Przyciągającym siddhi długiego życia.

གནས་འདྲིར་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་རྩོལ།

**NE DIR TSE JI NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie w to miejsce siddhi długiego życia.

ཞེས་ཞག་བདུན་དུ་བསྐྱབས་པ་ལ།

*W taki sposób praktykujemy w ciągu siedmiu dni.*

མཚན་ལྟ་ནི།

**Znaki [realizacji pojawiające się] w śnieniu.**

ལྷ་མས་ལུང་བསྟན་ཅིང་། སྐྱ་དང་ཨག་ཚོམ་སྟེན་པ་དང་། ལུས་ལ་གོ་བྱེད་ལྱེད་པ། ལྱེན་ལ་འཛོལ་པ་དང་། རིན་ཚེན་རྫོངས་ལ་ཞུགས་པ་དང་། ལྷ་ཚེའི་སྐྱོ་སྐྱོགས་པ་དང་། འཕྲང་ལས་ཐར་པ་དང་། མེ་ཏྲིག་འཇུ་བ་དང་། དཀར་གསུམ་བཟའ་བ་དང་། ཉི་ཟླ་ཤར་བ་དང་། ལུས་རྩ་ལོ་ལ་དང་། གཏོར་མ་ལ་ཟེལ་ཟེག་འབབས་པ་དང་། ལུང་དཀར་འབྱུང་པ་དང་། ལྷ་མས་ལ་འཛོལ་པ་སྟེན་གང་བྱུང་ཡང་། ཚེའི་དངོས་གྲུབ་ཚོབ་པའི་རྟགས་ཡིན་གསུངས།

Otrzymujemy od lamy przekaz, na głowie lub na brodzie rosną włosy, na ciele nosimy zbroję, wspinamy się w górę, przebywamy w twierdzy z drogocЕННОści, wymawiamy boskie dźwięki, uwalniamy się z zasadzki, zbieramy kwiaty, jemy trzy białe [rzeczy], wschodzą słońce lub księżyc, woda wiruje w bumpie, kropla rosy spada na tormę, dmiemy w *dungkar*, wspinamy się po stopniach. Mówi się, że te oraz inne pojawiające się [we śnie obrazy] są znakami realizacji siddhi długiego życia.

ཚོད་བང་མ་ཚོབ་པའི་རྟགས་ནི།

**Znaki braku osiągnięcia siły długiego życia.**

ལུང་དུ་ལོང་བ་དང་། གཞོན་བྱེད་མང་པོས་འདོད་པ་དང་། ལོས་ནག་པོ་ལྱེད་པ་དང་། ཉི་ཟླ་གྲིབ་ཐལ་བ་དང་། ལྷ་མ་འོ་མེ་ཤེས་སར་སྐྱབ་པ་དང་། ཚེའི་འབྲང་རྒྱས་གསལ་པ་དང་། མེ་ཏྲིག་ལོ་ཏྲིག་སྐྱེམ་པ་དང་། དེ་ནམས་ཚེའི་དངོས་གྲུབ་མ་ཚོབ་པའི་རྟགས་ཡིན་པས། མ་གྲུབ་བར་དུ་སྐྱབ་པ་གལ་ཚེའོ།

Idziemy w dół, doświadczamy licznych przeszkód, nosimy czarną odzież, słońce lub księżyc są w trakcie zaćmienia i znikają, padamy na ziemię straciwszy przytomność, torma *drangje* pęka, kwiaty i plony schną. To są znaki braku realizacji siddhi długiego życia. Bardzo ważnym jest, aby kontynuować praktykę dopóki nie pojawią się [właściwe znaki].

དེ་ནས་མཚོད་རྩལ་བྱིན་གྱི་བསྐྱབས་ཤིང་འཕྱིན་ལས་བསྟན་པ་ནི།

**Blągostawieństwo obiektów ofiarowań oraz manifestacja oświeconej aktywności.**

རང་ཉིད་ཚོད་བང་དུ་སྒྲོམ།

**RANG NJI TSE ŁANG DU GOM**

Wizualizuję siebie jako Tsełanga [Rigdżina].

ལྷག་བྱ་མཚོད་སྐྱེན་དུ་བཅའ་ལ།

**CZIAK GJA CZIO DZIN DU CZIA LA**

[Prawą dłoń] tworzę mudrę darowania ofiarowań,

གཡུ་མྱི་ལག་མཐིམ་དུ་ཡི་གེ་ཨ་དཀར་པོ་གཞིག་བསམ།

**JÖN GJI LAG THIL DU JI GE A KAR PO CZIK SAM**

W lewej dłoni [znajduje się] białe A. Tak wizualizuję.

དེ་འོད་དུ་ལྷ་ནས་ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་བསམ།

**DE Ö DU SZIU NE DA ŁEI KHJIL KHOR DU SAM**

A roztopia się w światło i [przekształca] w dysk księżyca,

ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དེ་འོད་དུ་ལྷུ་བ་ལས།

**DA ŁEI KHJIL KHOR Ö DU SZIU ŁA LE**

Dysk księżyca roztopia się w światło

བདུད་ཚེའི་ངོ་བོ་དཀར་ཐུམ་གྱི་ལྷུ་ནས།

**DUT TSII NGO ŁO KAR DEM GJI GJUR NE**

I przekształca się w biały, wibrujący, esencjonalny nektar

གཏོར་མའི་ནང་དུ་བབ་པས།

**TOR MEI NANG DU BAB PE**

Spływający do wnętrza tormy.

གཏོར་མ་འོད་དུ་ལྷ་ནས་འདོད་པ་དགུ་འབྱུང་གྱི་ལོ་བྱུང་དུ་ལྷུ་རྟེ།

**TOR MA Ö DU SZIU NE DÖ PA GU GJUR GJI JO DZIE DU GJUR TE**

Torma roztopia się w światło i przekształca się w przedmioty

zaspokajające wszelkie życzenia.

མདུན་གྱི་གཡུང་དྲུང་ཚོ་ཡི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་ནས།

**DÜN GJI JUNG DRUNG TSE JI GJAL PÖI THUG DAM KANG NE**

Samaja Króla Odwiecznego Długiego Życia odnawia się.

བདག་གི་ཚོ་ཉམས་པ་དང་། ཚོ་ཟད་པ་དང་།

**DAG GI TSE NJAM PA DANG TSE ZE PA DANG**

Zepsucie, wyczerpanie

ཚོ་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱར་བསྐྱས་ནས།

**TSE KHJAM PA TAM CZIE LAR DÜ NE**

Zagubienie mej energii długiego życia – wszystko to ponownie zbiera się



བདག་ལ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་དཀར་ལ་འཛོམས་པ།

**DAG LA TSE JI NGO DRUP KAR LA TSER ŁA**

[I jako] tigte siddhi długiego życia świecące białym [światłem],

དམར་ལ་མདངས་པ། ལྷ་མ་ལ་འདྲི་ལ་བའི་ཐིག་ལེར་རྣམས་ནས།

**MAR LA DANG ŁA/ NUM LA DRIL ŁEI THIG LER TRÖ NE**

Lśniące czerwonym, wirujące i błyszczące jak olej porusza się ku mnie.

གཡུང་བྱུང་ཚེ་ཡི་རྒྱལ་པོ་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་བསམ།

**JUNG DRUNG TSE JI GJAL PO DANG NJI SU ME PAR SAM**

Staję się niedualnym z Królem Odwiecznego Długiego Życia. Tak myślę.

དེ་ནས་དུས་བྱུག་ཐུན་མཚམས་སུ་ཉིང་འཛོམས་གསལ་གདབ་པ་ནི།

*Wizualizacja samadhi w przerwach między sesjami podczas sześciu pór doby.*

ཚེ་ཡི་ལྷ་ཚོགས་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྐུ་པ་ལས།

**TSE JI LHA TSOK DE NAM KJI TRUL PA LE**

Ze zgromadzenia bóstw długiego życia emanują

ཚེ་ཡི་རིག་འཛོམས་མཁའ་འགྲོ་བོན་རྒྱུང་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

**TSE-I RIG DZIN KHAN DRO BÖN KJONG TAM CZIE KJI**

Rigdzinowie, dakinie oraz strażnicy Nauk długiego życia. Wszyscy oni

ཕྱགས་ན་འགྲུག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་བུམ་པ་ཞགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།

**CZIAK NA GUG PEI CZIAK KJU BUM PA SZIAK PA THOK PA NAM KJI**

[Trzymają] w rękach żelazne haki do przyciągania, bumpy oraz lasso,

ས་གཞི་དང་རི་རབ་ཀྱི་རྩེད་བརྒྱུག

**SA SZI DANG RI RAB KJI MENG DOK**

[Dzięki którym mogą] przewrócić podstawę ziemi oraz podstawę góry Meru.

རྒྱ་མཚོའི་གཉིང་དཀྱིལ་དྲུགས་པ་ཅན་ཚར་ཅད་ནས།

**GJA TSÖI TING TRUK DREK PA CZIEN TSAR CZIE NE**

Wstrząsają oni głębinami oceanu, jak również niszczą wyniosłe demony,

འཚེ་བདག་གཤེན་ཚེ་ནག་པོའི་སྐྱོད་དང་།

**CZI DAG SZIN DZIE NAG PÖI LO NJING DANG**

[Należące do] Szindzie, Czarnego Władcy Śmierci: serce, płuca

ཡུང་པ་ཚར་པ་བརྒྱ་བྱ་བའི་ལུ་ལུ།

**LE PA TSAR PA GJA RU GÖ PEI NANG DU**

[Oraz] mózg tną od wewnątrz na sto kawałków

ཚོ་སྐུའི་དྲུང་མ་ཡིག་གེ་རྗེའི་རྣམ་པ་ཅན་མང་པོ་བསྐྱུས་ནས།

**TSE LEI DANG MA JI GE NRUI NAM PA CZIEN MANG PO DÜ NE**

Oraz zbierają światło długiego życia i [duszy] ja w wielkiej ilości,

[przejawiające się] w formie [syłab] NRI.

བདག་དང་བུམ་པ་སྐྱུང་བྱ་རྣམས་ལ་ཐིམ་པས་སྐྱེ།

**DAG DANG BUM PA SUNG DIA NAM LA THIM PE KJE**

[Sylaby te] rozpuszczają się w nas oraz w ochronnej bumpie. Tak wizualizujemy.

སྐྱེ་འཚེ་མེད་པ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར།

**KJE CZI ME PA TSE-I NGO DRUP THOB PAR GJUR**

[W taki sposób] osiągamy siddhi długiego życia poza narodzinami i śmiercią.

གཞན་ཡང་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བྱིན་རླབས།

**SZEN JANG DE ŁAR SZEK PEI CZIN LAB**

Ponadto, zebrałszy błogosławieństwa sugatów,

མཁའ་འགྲོ་བོན་རྒྱུང་གི་མཐུ་རྒྱབས།

**KHAN DRO BÖN KJONG GJI THU TOP**

Siłę dakin oraz strażników Nauk,

དཔལ་མགོན་བདུན་ཅུའི་རྣམས།

**PEL GÖN DÜN CZIUI DZU TRUL**

Magiczną siłę siedemdziesięciu strażników *pelgon*,

ལྷ་མིན་ལྷ་བརྒྱུད་ཀྱི་རྒྱབས་ལུགས།

**LHA SIN DE GJE KJI THOB SZIUK**

Siłę ośmiu klas bogów i demonów,

རིགས་བྲུག་མེམས་ཅན་གྱི་ཚོ་བཀའ།

**RIG DRUK SEM CZIEN GJI TSE TRAK**

Światło [energii] długiego życia sześciu rodzajów czujących istot,

འབྱུང་བ་མཐུད་མདངས་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས་ནས།

**DZIUNG ŁA NGEI CZIU DANG TAM CZIE DÜ NE**

Światło eliksiru pięciu żywiołów –

བདག་དང་བུ་མ་པ་བསྐྱེད་བྱ་ན་མཁའ་ལ་ཐེན་པས།

**DAG DANG BUM PA SUNG DZIA NAM LA THIM PE**

Rozpuszczamy [to wszystko] w sobie oraz w ochronnej bumpie.

སྐྱེ་འཆི་མེད་པ་ཚེ་ཡིས་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པར་བྱས།

**KJE CZI ME PA TSE JI NGO DRUP THOB PAR GJUR**

Osiągamy siddhi długiego życia poza narodzinami i śmiercią.

དེ་ནས་སྐྱ་བཞོན་དེ།

Wychwalanie ciała [bóstwa].

ལྷ་ཚེའི་སྐྱ་སྐྱོག་ཤིང་ཚེ་ཡི་མདའ་དར་གཡམ་ལ་གདུང་བའི་དབྱངས་ཀྱིས་འདི་རྒྱད་དོ།

Wydobywszy boski dźwięk i falując dadarem długiego życia mówimy z emfazą:

ཨེ་མ་ཏོ། རིན་ཆེན་འབར་བའི་གུར་ཁང་ན།

**E MA HO/ RIN CZIEN BAR ŁEI GUR KHANG LA**

Jak cudownie! W namiocie z płonących [światłem] drogocенności,

གཡུང་དུང་འཁྱུལ་བའི་གདན་སྐྱོང་ན།

**JUNG DRUNG KHJIL ŁEI DEN TENG NA**

Na siedzisku z obracającej się swastyki

བོན་ཉིད་དང་ལས་སྐྱུལ་བའི་སྐྱ།

**BÖN NJID NGAN LE TRUL PEI LHA**

Ze stanu dharmaty [powstaje] bóstwo [będące] cudowną emanacją.

རིག་འཛིན་ཚེ་ཡི་རྒྱལ་པོ་ནེ།

**RIG DZIN TSE JI GJAL PO NI**

O [Tseľangu] Rigdzinie, o królu długiego życia!

སྐྱ་ནི་འཆི་མེད་སྐྱེས་ནས་བཟུན།

**KU NI CZI ME KJE NE TSEN**

[Twe] Ciało było zrodzone [lecz] jest ono nieśmiertelne i [pełne] siły,

གསུང་ནི་གཡུང་དུང་དཔའ་པོ་གསལ།

**SUNG NI JUNG DRUNG PA ŁO SE**

[Twa] Mowa jest boską mową odwiecznego bohatera,

བླགས་ནི་མཁའ་ནི་བཞེས་པའི་མཛན།

**THUG NI KHJEN TSE TOB DANG DEN**

[Twój] Umysł włada siłą mądrości i miłości.

འཕལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་སྐྱ་མདོག་དཀར།

**SZIEL CZIK CZIAK NJI KU GOK KAR**

[Masz] jedno oblicze i dwie ręce, ciało o białym kolorze,

དབུ་སྐྱ་ལྷ་དཔལ་ཐོད་ཇིང་ལ།

**U TRA U TPAL THÖ DZING LA**

Na [Twe]j głowie wieniec z lotosów *utpala*

གཉེན་རྒྱག་དར་གྱི་ཚོད་པན་ཅན།

**NJEN CZIUK DAR GJI CZIO PEN CZIEN**

I turban z jedwabiu.

སྐྱ་ལ་ཤལ་དཀར་པ་ཏུ་ལ།

**KU LA SZIEL KAR PA TRA LA**

Na ciele masz ozdoby z kryształu,

བརྟ་གསལ་སྐྱག་གི་ཤམ་བུས་བརྒྱན།

**TRA SAL TAG GI SZIAM BÜ GJEN**

Odziany Jesteś w przepiękną, lśniący *sziamthap* ze [skóry] tygrysa,

བྱགས་གཉིས་མཉམ་བཞག་བྱགས་ཀར་སྐྱེ།

**CZIAK NJI NJAM SZIAK THUG KAR DREL**

[Jedna] dłoń jest w mdrze równowagi a druga jest przy sercu.

གཡམས་པས་ཨ་ཡི་འཁོར་ལོ་བརྒྱན།

**JE PE A JI KHOR LO GJUR**

W prawej [dzierzysz sylabę] A króla wszechświata,

སྐྱོང་ཉིད་ཡི་ཤེས་རྟོགས་པར་མཛད།

**TONG NJI JE SZIE TOG PAR DZE**

Która umożliwia osiągnięcie mądrości pustki.

གཡོན་པས་འགྱུར་མེད་གཡུང་དུང་འཛིན།

**JÖN PE GJUR ME JUNG DRUNG DZIN**

W lewej [dłoni] trzymasz odwieczny *jundrung*,

མི་འགྱུར་ཚེ་ཡི་བཀའ་རྟགས་འཚང།

**MI GJUR TSE JI KA TAK CZIANG**

Który jest pieczęcią nieporuszonego, długiego życia.

ཚོད་བང་རིག་འཛིན་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ།

**TSE ŁANG RIG DZIN TRUL PEI KU**

O Tsetangu Rigdzinie, O cudowna emanacjo.

ལྷགས་ཀྱི་ཚོས་སྐྱེལ་ཕྱིགས་བཅུར་འབྱེད།

**THUG KJI CZIO TRUL CZIOK CZIUR GJE**

Dziesięć kierunków wypełnia się emanacjami [Twego] umysłu.

སྐད་མིང་ཚོས་དབང་བསྐྱར་ཞིང།

**NANG SI TSE LA ŁANG GJUR SZING**

Kontrolując [energię] długiego życia [wszelkiej] przejawionej egzystencji.

སྐབ་གཤེན་ཀུན་གྱི་ཕུ་ཚོ་སྐྱེལ།

**DRUB SZEN KÜNGJI CZIA TSE KJOB**

[O bóstwa!] Chrońcie [nasze], szenów-praktykujących energie *czia* i *tse*.

༩ གཡུང་བྱང་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱར་ཞིང།

**JUNG DRUNG RIG LA ŁANG GJUR SZING**

Mając pod [swą] kontrolą [siłę oświeconej] Rodziny Swastyki

འབྲུང་བ་ས་ཡི་ཚོ་བཀྲག་རྣམས།

**DZIUNG ŁA SA JI TSE TRAK NAM**

Światło [energii] długiego życia żywiołu Ziemi

ཤར་གྱི་ཕྱིགས་ནས་འདིར་ལྷག་ལ།

**SZIAR GJI CZIOK NE DIR KHUG LA**

Przyciągnijcie tutaj z kierunku wschodniego

སྐབ་ཤེན་ཤ་ཡི་ཁམས་ལ་བསྐྱེལ།

**DRUB SZEN SZIA JI KHAM LA TIM**

I rozpuśćcie w [mych] mięśniach praktykującego szena.

མེ་མང་ལྷ་བུའི་དངོས་འབྲུབ་བཙོན།

**ME LONG TA ŁUI NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie siddhi [mądrości] podobnej do lustra.

འཁོར་མོ་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱར་ཞིང།

**KHOR LO RIG LA ŁANG GJUR SZING**

[O bóstwa!] Mając pod kontrolą [siłę oświeconej] Rodziny Czakry

འབྲུང་བ་རྒྱུད་གི་ཚོ་བཀྲག་རྣམས།

**DZIUNG ŁA LUNG GI TSE TRAK NAM**

Światło [energii] długiego życia żywiołu Wiatru

བྱུང་གི་ཕྱིགས་ནས་འདིར་ལྷག་ལ།

**DZIANG GI CZIOK NE DIR KHUG LA**

Przyciągnijcie tutaj z kierunku północnego

སྐབ་གཤེན་དབྱུགས་ཀྱི་ཁམས་ལ་བསྐྱེལ།

**DRUB SZEN BUG KJI KHAM LA TIM**

I rozpuśćcie w [mym] oddechu praktykującego szena.

མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་དངོས་བྲུབ་ཚུལ།

**NJAM PA NJID KJI NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie siddhi [mądrości] równości.

པུ་སྐྱེ་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱར་ཞིང།

**PEMA RIG LA ŁANG GJUR SZING**

[O bóstwa!] Mając pod kontrolą [siłę oświeconej] Rodziny Lotosu

འབྲུང་བ་མེ་ཡི་ཚོ་བཀྲག་རྣམས།

**DZIUNG ŁA ME JI TSE TRAK NAM**

Światło [energii] długiego życia żywiołu Ognia

སྐབ་ཀྱི་ཕྱིགས་ནས་འདིར་ལྷག་ལ།

**NUB KJI CZIOK NE DIR KHUG LA**

Przyciągnijcie tutaj z kierunku zachodniego

སྐབ་གཤེན་དོད་ཀྱི་ཁམས་ལ་བསྐྱེལ།

**DRUB SZEN DRO KJI KHAM LA TIM**

I rozpuśćcie w [mym] ciepłe praktykującego szena.

མོ་མོར་རྫོགས་པའི་དངོས་བྲུབ་ཚུལ།

**SO SOR TOG PEI NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie siddhi [mądrości] rozróżniającej wszystko.

རིན་ཚེན་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱར་ཞིང།

**RIN CZIEN RIG LA ŁANG GJUR SZING**

[O bóstwa!] Mając pod [swą] kontrolą [siłę oświeconej] Rodziny Klejnotu

འབྲུང་བ་རྒྱ་ཡི་ཚོ་བཀྲག་རྣམས།

**DZIUNG ŁA CZIU JI TSE TRAK NAM**

Światło [energii] długiego życia żywiołu Wody

ཚྷཱི་ཡི་ཚྷིགས་ནས་འདིར་ལྷག་ལ།

**LHO JI CZIOK NE DIR KHUG LA**

Przyciągnijcie tutaj z kierunku południowego

ལྷུབ་གཤམ་ལྷག་གི་ལམ་སའ་ལ་བསྐྱེམ།

**DRUB SZEN TRAG GI KHAM LA TIM**

I rozpuśćcie w [mej] krwi praktykującego szena.

བྱ་བ་ནན་ཉན་དངོས་ལྷུབ་ཚྷཱི་ལ།

**DZIA ŁA NAN TEN NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie siddhi wszystko spełniającej [mądrości].

དེ་བཞིན་རིགས་ལ་དབང་བསྐྱེད་ཞིང་།

**DE SZIN RIG LA ŁANG GJUR SZING**

[O bóstwa!] Mając pod kontrolą [siłę oświeconej] Rodziny Takości

འབྱུང་བ་ནས་མཁའ་ཚོ་བྲག་རྣམས།

**DZIUNG ŁA NAM KHEI TSE TRAK NAM**

Światło [energii] długiego życia żywiołu Przestrzeni

དབྱུང་གི་ཚྷིགས་ནས་འདིར་ལྷག་ལ།

**U KJI CZIOK NE DIR KHUG LA**

Przyciągnijcie tutaj z kierunku centralnego

ལྷུབ་གཤམ་སེམས་ཀྱི་ལམ་སའ་ལ་བསྐྱེམ།

**DRUB SZEN SEM KJI KHAM LA TIM**

I rozpuśćcie w [mym] umyśle praktykującego szena.

ཚྷཱིང་པ་ཉིང་གི་དངོས་ལྷུབ་ཚྷཱི་ལ།

**TONG PA NJID KJI NGO DRUP TSÖL**

Ześlijcie siddhi [mądrości] pustki.

འཚེ་མིང་ཚོ་ཡི་དངོས་ལྷུབ་རྣམས།

**CZI ME TSE JI NGO DRUP NAM**

Siddhi nieśmiertelności i długiego życia

གནས་འདིར་བདག་ལ་རྩལ་དུ་གསོལ།

**NE DIR DAG LA TSEL DU SÖL**

Błagam ześlijcie mi tutaj.

ཚོ་བསྐྱེན་གང་ལྷུབ་བཞགས།

[Tutaj] recytujemy mantrę długiego życia, którą praktykujemy.

། ཚྷཱི་རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་གཡུང་བྱང་རླུ།

**OM RIG DZIN CZIEN PO JUNG DRUNG KU**

Om! O wielki rigdzinie, emanacja [Rodziny] Swastyki!

མེ་ལོང་ལྷ་བུའི་འོད་ཚྷཱིས་ལ།

**ME LONG TA ŁUI Ö TRÖ LA**

Emanując [z siebie] światło [mądrości] podobnej do lustra,

གཡུང་བྱང་རིགས་ཀྱི་དངོས་ལྷུབ་རྣམས།

**JUNG DRUNG RIG KJI NGO DRUP NAM**

Siddhi [oświeconej] Rodziny Swastyki

གནས་འདིར་བདག་ལ་བསྐྱེམ་ནས་ཀྱང་།

**NE DIR DAG LA TIM NE KJANG**

Rozpuściwszy tutaj we mnie

ལུས་ཀྱི་ཚོ་བྲག་གསོ་དུ་གསོལ།

**LŪ KJI TSE TRAK SO RU SÖL**

Odnów [energiję] długiego życia [mego] ciała.

རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་འཁོར་ལོའི་རླུ།

**RIG DZIN CZIEN PO KHOR LÖI KU**

O wielki rigdzinie, emanacja [Rodziny] Czakry.

མཉམ་པ་ཉིང་གི་འོད་ཚྷཱིས་ལ།

**NJAM PA NJID KJI Ö TRÖ LA**

Emanując [z siebie] światło [mądrości] równości,

འཁོར་པོ་རིགས་ཀྱི་དངོས་ལྷུབ་རྣམས།

**KHOR LO RIG KJI NGO DRUP NAM**

Siddhi [oświeconej] Rodziny Czakry

གནས་འདིར་བདག་ལ་བསྐྱེམ་ནས་ཀྱང་།

**NE DIR DAG LA TIM NE KJANG**

Rozpuściwszy tutaj we mnie

དབྱུགས་ཀྱི་ཚེ་བྲག་གསོ་བ་ལ།

**BUG KJI TSE TRAK SO RU SÖL**

Odnów [energię] długiego życia [mego] oddechu.

རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་པད་མའི་སྐྱ།

**RIG DZIN CZIEN PO PE MEI KU**

O wielki rigdzinie, emanacja [Rodziny] Lotosu

སོ་སོར་རྟོགས་པའི་འོད་སྐྱོན་ལ།

**SO SOR TOG PEI ÖTRÖ LA**

Emanując [z siebie] światło [mądrości] rozróżniającej wszystko,

པར་རྟོགས་ཀྱི་དངོས་སྤྱུ་རྣམས།

**PEMA RIG KJI NGO DRUP NAM**

Siddhi [oświeconej] Rodziny Lotosu

གནས་འདིར་བདག་ལ་བསྐྱེས་ནས་ཀྱང།

**NE DIR DAG LA TIM NE KJANG**

Rozpuściwszy tutaj we mnie

དོད་ཀྱི་ཚེ་བྲག་གསོ་བ་ལ།

**DRO KJI TSE TRAK SO RU SÖL**

Odnów [energię] długiego życia [mego] ciepła.

རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་རིན་ཚེན་སྐྱ།

**RIG DZIN CZIEN PO RIN CZIEN KU**

O wielki rigdzinie, emanacja [Rodziny] Klejnotu

བྱ་བ་སྤྱུ་བའི་འོད་སྐྱོན་ལ།

**DZIA ŁA DRUB PEI Ö TRÖ LA**

Emanując [z siebie] światło [mądrości] spełniającej wszystko,

རིན་ཚེན་རིགས་ཀྱི་དངོས་སྤྱུ་རྣམས།

**RIN CZIEN RIG KJI NGO DRUP NAM**

Siddhi [oświeconej] Rodziny Klejnotu

གནས་འདིར་བདག་ལ་བསྐྱེས་ནས་ཀྱང།

**NE DIR DAG LA TIM NE KJANG**

rozpuściwszy tutaj we mnie

ཁྱེད་ཀྱི་ཚེ་བྲག་གསོ་བ་ལ།

**TRAG GI TSE TRAK SO RU SÖL**

Odnów [energię] długiego życia [mej] krwi.

རིན་འཛིན་ཚེན་པོ་སྤྱུ་བའི་སྐྱ།

**RIG DZIN CZIEN PO TRUL PEI KU**

O wielki rigdzinie, cudowna emanacja

སྦྱང་པ་ཉིད་ཀྱི་འོད་སྐྱོན་ལས།

**TONG PA NJID KJI Ö TRÖ LE**

Emanując [z siebie] światło [mądrości] pustki,

དེ་བཞིན་རིགས་ཀྱི་དངོས་སྤྱུ་རྣམས།

**DE SZIN RIG KJI NGO DRUP NAM**

Siddhi [oświeconej] Rodziny Takości

གནས་འདིར་བདག་ལ་བསྐྱེས་ནས་ཀྱང།

**NE DIR DAG LA TIM NE KJANG**

Rozpuściwszy tutaj we mnie

སྐྱེད་ཀྱི་ཚེ་བྲག་གསོ་བ་ལ།

**SOG GI TSE TRAK SO RU SÖL**

Odnów [energię] długiego życia [mej] siły życiowej.

‡ ལྷོ་འཆི་མེད་གཡུང་དྭང་སྐྱེས་སྐྱེད་བཟུན།

**OM CZI ME JUNG DRUNG KJE NANG TSEN**

O nieśmiertelny i odwieczny! Przejawiłeś siłę narodzin,

ཚོ་ཡི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚམས་སྦྱོང།

**TSE JI LHA LA CZIAK TSAL TÖ**

O bóstwo długiego życia, składam pokłon i wychwalam [Ciebie].

ཞལ་ཐས་སྐྱུན་གཞིགས་གཏོར་མ་དང།

**SZIEL SE CZIEN ZIK TOR MA DANG**

Jedzenie oraz zdobną torme,

དངོས་འཁྱར་རྒྱན་གྱི་མཚོད་པ་འདི།

**NGO DZIOR GJEN GJI CZIO PA DI**

Materialnie zebrane oraz ofiarowania wyemanowane [umysłem]

འཇིག་རྒྱུ་སྐྱོབ་ལ་བཞེས་སུ་གསོལ།

**CZIN GJI LOB LA SZIE SU SÖL**

Błagam, pobłogostawiwszy przyjmij je.

བདག་ཅག་རྒྱུ་བ་གཤམ་མཚེད་ལྷན་གྱི།

**DAK CZIAK DRUB SZEN CZIE CZIAM GJI**

U mnie, praktykującego szena [oraz] u mych [duchowych] braci i sióstr

ཚེ་བད་པ་དང་ནི་ཉམས་རྣམས།

**TSE ZE PA DANG NI NJAM NAM**

Wszelkie wyczerpanie i wady [energii] długiego życia

ཕྱགས་བཞི་མཚམས་བརྒྱད་གར་འཁྲུགས་ཀྱང་།

**CZIOK SZI TSAM GJE GAR KJAM KJANG**

Które błakają się w czterech głównych i czterech pośrednich stronach [świata]

ཚེ་ཡི་རྒྱལ་པོས་འདྲིར་ལྷག་ལ།

**TSE JI GJAL PÖ DI KHUG LA**

O Królu Długiego Życia, przyciągnij je tutaj!

ཚེ་བད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱོད་དུ་གསོལ།

**TSE ZE PA TAMCZIE SING DU SÖL**

Błagam, [uśmierź] wszystkie wyczerpania, wydłuż [energię] długiego życia.

ཚེ་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་གསོ་བྱ་གསོལ།

**TSE NJAM PA TAM CZIE SO RU SÖL**

Błagam uzdrów wszelkie wady [energii] długiego życia.

ཚེ་རལ་པ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་དུ་གསོལ།

**TSE RAL PA TAM CZIE DRUB TU SÖL**

Błagam niechaj powróci wszelka rozproszona [energia] długiego życia.

ཚེ་ཅད་པ་ཐམས་ཅད་མཐུད་དུ་གསོལ།

**TSE CZIE PA TAM CZIE THÜ DU SÖL**

Błagam niechaj się zjednoczy wszelka utracona [energia] długiego życia.

ཚེ་འཁྲུགས་པ་ཐམས་ཅད་བཟུ་བྱ་གསོལ།

**TSE KHJAM PA TAM CZIE DÜ RU SÖL**

Błagam niechaj zostanie zebrana wszelka błakająca się [energia] długiego życia.

འཇི་མེད་གཡུང་དྲུང་ལྷ་ཚོ་གསོལ།

**CZI ME JUNG DRUNG CZIA TSE SÖL**

Modlę się o nieśmiertelność i odwieczność [mych energii] *czia* i *tse*.

ཚེ་དང་དབང་ཐང་དངོས་གྲུབ་རྒྱལ་པོར་མཚོད།

**TSE DANG ŁANG THANG NGO DRUP GJE PAR DZÖ**

Uczyń, aby siddhi długiego życia i mocy powiększały się.

ལས་གཏོར་གྱི་བཞི་དུས་དྲུག་ལ་འབྲུལ་ལོ།

**LE TOR DRU SZI DÜ DRUK LA BÜL LO**

Czworokątną tormę aktywności ofiaruję w ciągu sześciu pór doby.

བསོ་རྒྱལ་ལྷ་ཡི་ལྷ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་ལ་བར་ཨ་ལོ་གགས་དུ།

**SO OM A DRUM JAM DRUM RAM DRUM MAM DRUM KHAM DRUM  
A PAR A LO SZIAK SO HA**

ཚེ་སྐལ་སྐྱབས་བཏོད་ཀྱི་སྐྱོང་དུ། དུས་དྲུག་ཚེ་གཟུངས་ཉི་ཤུ་ཚ་གཅིག་རྗེད་པ་ནི། འདི་རྒྱར་རོ།

[Tę poniżej podaną] mantrę długiego życia będącą esencją wychwalania ciała bóstwa długiego życia należy recytować po dwadzieścia jeden razy sześciokrotnie w ciągu doby.

༄༅། ཨ་མ་ཏཱ།

**E MA HO**

Jak cudownie!

སྐ་མ་ཡིད་དམ་མཁའ་འགོ་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚམ་ལོ།

**LA MA JI DAM KHAN DRO SUM LA CZIAK TSAL LO**

Składam pokłon przed lamą, jidamem oraz dakinią!

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཚོས་པའི་དུས་གཅིག་ན།

**DI KE DAG GI THÖ PEI DÜ CZIK NA**

Pewnego razu usłyszałem takie słowa:

ཡུལ་བྱ་རི་གཞུག་ཟུན་གྱི་གནས་མཚོག་ན།

**JUL DZIA RI TSUK DEN GJI NE CZIOK NA**

W miejscowości *Dziari Tsugden*, w najwyższym miejscu

ཚོད་བང་རིག་འཛིན་ཚེན་པོ་ལ།

**TSE ŁANG RIG DZIN CZIEN PO LA**

[Przebywał] wielki Tsełang Rigdzin

འཁོར་རིག་འཛིན་པོ་མོ་སྤོང་གིས་བསྐོར་ནས་བཞུགས་སོ།།

**KHOR RIG DZIN PHO MO TONG GI KOR NE SZIUK SO**

Otoczony orszakiem tysiąca męskich i żeńskich rigdzinów.

དེའི་ཚོད་དེའི་དུས་ན། ཡུམ་ཚེན་ཐུགས་ཚེ་ཀུན་སྐོལ་གྱིས།

**DEI TSE DEI DÜ NA/ JUM CZIEN THU DZIE KUN DROL GJI**

W tym czasie Wielka Matka Thudzie Kundrol

འགྲོ་བ་ཚོ་བཟང་པ་དང་། ཚོ་མཉམས་པ་རྣམས་ལ་ཐུགས་ཀྱིས་དགོངས་ནས།

**DRO ŁA TSE ZE PA DANG/ TSE NJAM PA NAM LA THUG KJI GONG NE**

Myśląc o tym, że czującym istotom wyczerpuje się i psuje [energia] długiego życia

དེ་དག་ལ་ཕན་གདག་པའི་ཕྱིར།

**DE DAG LA PHEN DAG PEI CZIR**

Dla ich dobra

ཐུགས་ཚེ་སྤྲོད་སེལ་ཡིད་བཞིན་ཀུན་འབྱུང་གསང་བའི་ཚོགས་བཟང་འདི་གསུངས་སོ།།

**THUK DZIE MÜN SEL JI SZIN KÜN DZIUNG SANG ŁEI TSE ZUNG DI SUNG SO**

Przekazała drogocenną, tajemną mantrę długiego życia, która [za pomocą] współczucia rozprasza ciemność:

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MU JE SZIE THÜN**

**HA RA SE GJER A HRI TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MU KHJUNG TRA PHÜ**

**HA RA SE GJER OM NI TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MU NE LANG CZIEN**

**HA RA SE GJER HUNG DZA TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MU RAM DZI BING NGA**

**HA RA SE GJER A MA TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MA MA MU JE**

**HA RA SE GJER PUNG SO TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU BA MA NE GJUNG**

**HA RA SE GJER NJE LO JO TSE DRUM DU**

བསོ་རྩོ་ས་ལེ་ལྷན་ནེ་འདུ་འདུ་སྤེ་ཤུན་ཉ་ར་སད་ཀྱིར་ཨ་ཉི་ཚོ་སྤྱི་འདུ།

**SO OM SA LE LHEN NE DU DU MA HI DRUNG MU**

**HA RA SE GJER WER SZI TSE DRUM DU**

‡ གང་ཞིག་ཐུགས་ཚེ་སྤྲོད་སེལ་གསང་བའི་ཚོགས་བཟང་འདི།

**GANG SZIK THUK DZIE MÜN SEL SANG ŁEI TSE ZUNG DI**

Na tego kto [będzie praktykował] tą tajemną mantrę długiego życia, która [z pomocą] współczucia rozprasza ciemność

ཚོ་ཡི་བུམ་པ་བཅའ་ནས་བསྐབ་ལྱར་ན།

**TSE JI BUM PA CZIA NE GRUB GJUR NA**

Zrobiwszy [również] bumpę długiego życia

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོའི་དངོས་སྤུ་ཐུགས་ལ་འབེབ།

**RIG DZIN KHAN DRÖI NGO DRUP SZIUK LA BEB**

Zejdzie siła siddhi rigdzinów i dakiń.

ཡང་ན་དམ་ཚིག་ཐུན་པའི་སྐྱེས་སུ་ཡིས།

**JANG NA DAM TSIK DEN PEI KJE BU JI**

Ponadto, syn szlachetnego rodu, który przyjmie samaja aby

མ་བཞིང་རྒྱན་དུ་ཡིད་དམ་བྱས་ལྱར་ན།

**MA DZIE GJUN DU JI DAM DZIE GJUR NA**

Bez zapominania, wciąż [używać tej praktyki jako] praktyki jidama

འཚེ་མེད་ཚོ་ཡི་དངོས་སྤུ་བ་འཛོལ་པར་འགྱུར།

**CZI ME TSE JI NGO DRUP THOB PAR GJUR**

Osiągnie siddhi nieśmiertelnego długiego życia.

