

Guru Joga

མྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།
དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་སླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།
སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།།
རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

*CI CUK DE ŁA CIEN PY PHO TRANG TU
TRIN CIEN GA ŁE LA MA LA SOL ŁA DEP
SANG DZIE SEM SU TYN PA RIN PO CIE
RANG NGO RANG GI SIE PAR CIN DZI LOP*

W pałacu mej korony pełnym wielkiej błogości
modłę się do Ciebie, drogocenny Lamo,
który ukazujesz mi mój umysł jako Buddę,
Natchnij mnie, bym rozpoznał w nim moją własną
naturę.

Guru Yoga Prayer

མྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཕོ་བྲང་དུ།
དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་སླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།
སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།།
རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

*CHI TSUK DE WA CHEN PÖ PO DRANG DU
DRIN CHEN TSA WÉ LA MA LA SÖL WA DEP
SANG GYÉ SEM SU TÖN PA RIN PO CHÉ
RANG NGO RANG GI SHÉ PAR JIN GYI LOP*

From the crown of my head, palace of great bliss,
I pray to You, benevolent root lama.
O precious one, grant me the blessings
To recognize my own true nature as a Buddha.

Modlitwa Trzech Schronień Tsa Lung Thigle

། Ciało Tsa – kanały

རང་ལུས་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་དབུས།

RANG LY DZIAL ŁE CIL KHOR ŁY

Środek zwycięskiej mandali mojego ciała,

ཡོན་ཏན་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

JYN TEN MA LY DZIUNG ŁE NE

Źródło, z którego powstają wszystkie bez wyjątku
zalety,

ཅུ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལྗེ་ཡི་སྐོང།

TSA SUM KHOR LO NGA JI LONG

To bezmiar przestrzeni trzech kanałów i pięciu czakr.

སྟོང་བའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

TONG PE KU LA CIAP SU CI

Przyjmuję schronienie w tym Ciele Pustki.

། Mowa Lung- energia

སྐྱག་བཟུལ་ཕུང་བའི་སློན་ཚོགས་ཀུན།

DUK NGEL PHUNG PY TRIN COK KUN

Chmury nagromadzonego nieszczęścia i cierpienia

ཡེ་ཤེས་རྣམ་གཤིས་རབ་སལ་ཏེ།

JE SIE LUNG GI RAP SAL TE

Całkowicie rozwiewa wiatr mądrości

མ་བཅོས་ཀ་དག་ནམ་མཁའི་སྐོང།

MA CIY KA DAK NAM KHE LONG

Ukazując naturalnie czystą przestrzeń nieba

འོད་གྲི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

ŁY CI KU LA CIAP SU CI

Przyjmuję Schronienie w tym Ciele Światła.

Refuge Prayer Tsa Lung Tigré

། TSA

རང་ལུས་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་དབུས།

RANG LÜ GYAL WÉ KYIL KHOR Ü

The center of the victorious mandala, one's own body,

ཡོན་ཏན་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

YÖN TEN MA LÜ JUNG WÉ NÉ

The source of all positive qualities without exception,

ཅུ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལྗེ་ཡི་སྐོང།

TSA SUM KHOR LO NGA YI LONG

Is the expanse within the three channels and the five
chakras.

སྟོང་བའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

TONG PÉ KU LA KYAP SU CHI

I take refuge in this body of emptiness.

། LUNG

སྐྱག་བཟུལ་ཕུང་བའི་སློན་ཚོགས་ཀུན།

DUK NGEL PUNG PÖ TREN TSOK KÜN

All the gathered clouds of suffering and misery

ཡེ་ཤེས་རྣམ་གཤིས་རབ་སལ་ཏེ།

YE SHÉ LUNG GI RAP SAL TE

Are completely cleared by the wisdom mind,

མ་བཅོས་ཀ་དག་ནམ་མཁའི་སྐོང།

MA CHÖ KA DAK NAM KHÉ LONG

Revealing the unelaborated, primordially pure expanse
of the sky.

འོད་གྲི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

Ö KYI KU LA KYAP SU CHI

I take refuge in this body of light.

ཐེག་ལེ། Umysł Thigle – sfera, esencja,
centrum

ཐེག་ལེ། TIG LÉ

ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེལ་གྱར་ཁང་ནས།

JE SIE ŁY NGE GUR KHANG NE

Z tęczowego pałacu pięciu światel mądrości

གཉིས་མེད་ཐེག་ལེའི་འོད་ཟེལ་འཕྲོས།

NJI ME THIG LE ŁY ZER THRY

Emanują promienie niedualnej sfery światła

མ་རིག་སྐྱུན་པའི་དྲ་བ་སངས།

MA RIK MUN PE TRA ŁA SANG

Usuwać sieć ciemności ignorancji.

བདེ་ཆེན་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

DE CIEN KU LA CIAP SU CI

Przyjmuję Schronienie w tym Ciele Wielkiej Błogości.

ཡེ་ཤེས་འོད་ཟེལ་གྱར་ཁང་ནས།

YE SHÉ Ö NGÉ GUR KHANG NÉ

From the pavilion of the wisdom lights,

གཉིས་མེད་ཐེག་ལེའི་འོད་ཟེལ་འཕྲོས།

NYI MÉ TIG LÉ Ö ZER TRÖ

Rays from non-dual spheres of light emanate,

མ་རིག་སྐྱུན་པའི་དྲ་བ་སངས།

MA RIK MÜN PÉ DRA WA SANG

Clearing the webs of darkness of ignorance.

བདེ་ཆེན་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

DE CHEN KU LA KYAP SU CHI

I take refuge in this body of great bliss.

Dedykacja do Trzech Schronień

Dedication

སྐྱབས་གནས་གསུམ་ལ་གདིང་ཆེན་ཐོབ་པར་ཤོག།

CIAP NE SUM LA DING CIEN THOP PAR SIOK

Obym osiągnął wielkie zaufanie do Trzech Schronień.

སྐོ་གསུམ་ཉམས་ཉེགས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་ཤོག།

GO SUM NJAM TOK JE SIE DZIE PAR SIOK

Oby wzrastały moje doświadczenia i urzeczywistnienie mądrości Trzech Bram.

དུག་གསུམ་དག་ནས་སྐྱེ་གསུམ་ཐོབ་པར་ཤོག།

DUK SUM TAK NE KU SUM THOP PAR SIOK

Obym oczyścił trzy trucizny i osiągnął Trzy Ciała.

རང་རྒྱུད་གྲོལ་ནས་གཞན་ལ་ཕན་པར་ཤོག།

RANG DZIU DROL NE SZIEN LA PHEN PAR SIOK

Obym dzięki samowyzwoleniu przynosił pożytek innym.

སྐྱབས་གནས་གསུམ་ལ་གདིང་ཆེན་ཐོབ་པར་ཤོག།

KYAP NÉ SUM LA DING CHEN TOP PAR SHOK

May I attain great confidence in the three refuges.

སྐོ་གསུམ་ཉམས་ཉེགས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་ཤོག།

GO SUM NYAM TOK YE SHÉ GYÉ PAR SHOK

May my experiences and realization of the wisdom of the three doors increase.

དུག་གསུམ་དག་ནས་སྐྱེ་གསུམ་ཐོབ་པར་ཤོག།

DUK SUM DAK NÉ KU SUM TOP PAR SHOK

In purifying the three poisons,
may I obtain the three bodies.

རང་རྒྱུད་གྲོལ་ནས་གཞན་ལ་ཕན་པར་ཤོག།

RANG GYÜ DRÖL NÉ ZHEN LA PEN PAR SHOK

In liberating my own being, may I benefit others.