

***Metoda na przekształcenie życia
pełnego cierpienia w szczęście
(włączając oświecenie)***

a wraz z nią

Ułogostawienie Mowy i Mantry Codzienne



Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

Wymagania odnośnie do praktyki:

Każdy może wykonywać praktyki przedstawione w tej książce.

Spis treści

Metoda na przekształcenie życia pełnego cierpienia w szczęście (włączając oświecenie)	4
Ubłogosławienie mowy	12
Mantry dzienne	16
Słowniczek	25

Metoda na przekształcenie życia pełnego cierpienia w szczęście (włączając oświecenie)

Oto metoda na przekształcenie umysłu w świętą Dharmę, a w szczególności w bodicziłę. Do stosowania na rozpoczęcie każdego dnia, gdy tylko otworzysz oczy, aż do czasu osiągnięcia oświecenia, i aż do śmierci. Ale zwłaszcza w dniu bieżącym, tak żeby wszystkie czynności twego ciała, mowy i umysłu - słuch, myślenie i medytowanie, jak również chodzenie, siedzenie, spanie, wykonywanie zawodu i tak dalej - nie stawały się przyczynami cierpienia, tylko szczęścia. A w szczególności, żeby stawały się przyczynami stanu Buddy. (To znaczy, żebyś przekształcał je w metodę na osiągnięcie korzyści i szczęścia dla wszystkich czujących istot).

Medytacja bezpośrednia nad stopniową ścieżką zawierającą wszystkie znaczenia

Autor: Dorje Chang Losang Jinpa

Treści istotna obejmująca wszystkich buddów,
Twórco całej świętej Dharmy,
Tej zapisanej i tej urzeczywistnionej,
Zwierzchniku wszystkich arjów hołdujących cnocie¹:
U chwalebnych świętych guru się chronię.

Proszę was, guru, pobłogosławcie
Mój umysł, by stał się Dharmą,
By Dharma stała się ścieżką,
By ścieżka była bez przeszkód².
Nim osiągnę stan buddy,
Proszę o wasze błogosławieństwo,
Bym był jak Młodzieńczy Norsang i Bodhisattwa Wiecznie Płaczący
W wolnym od błędu podążaniu za przyjacielem prawym
Nieskalaną myślą i czynem,

Bym widział wszystko [przezeń] czynione jako nieskalane,
I wypełniał wszystko [przezeń] nakazywane i radzone.

Oto jak podążać właściwie za prawym przyjacielem (podstawa ścieżki do całkowitego oświecenia).

Proszę, pobłogosławcie mnie, bym widział,
Iż to ciało wiele znaczące,
Z jego swobodami i bogactwami,
Jest trudne do znalezienia i ginie łatwo,
Że czyn i skutek jakże są doniosłe,
I że istot transmigrujących,
Które złą drogą poszły, męki
Jakże trudne są do zniesienia.
Przeto proszę, pobłogosławcie mnie,
Bym się z całego serca schronił
W Trzech Rzadkich Wzniosłych³,
Porzucił karmę ujemną,
I zyskał prawość
W zgodzie z Dharmą.

To jest stopniowa ścieżka istoty o niższej zdolności.

Polegając na tym, nawet gdy osiągnę
Jako dewa lub człowiek wyższe odrodzenie,
Wciąż w samsarze będę doświadczał
Cierpienia bez końca,
Z przyczyny nie porzucenia
I bycia pod kontrolą
Zakłócających myślowych zaciemnień.
Przeto, proszę, pobłogosławcie,
Bym rozmyślał gruntownie o sposobie
Krążenia w samsarze,
I stale w dzień i noc

Ścieżką trojakiemu cennemu ćwiczenia podążał -
Podstawowej metody na uwolnienie się z samsary.

To jest stopniowa ścieżka istoty o średniej zdolności.

Gdybym, polegając na tym, nawet wyzwolenie osiągnął,
To ponieważ pośród sześciu rodzajów istot czujących
Nie ma żadnej, która mym ojcem i matką nie była,
Przeto pobłogosławcie mnie, bym myślał:
„Muszę wypełnić ich zadanie”,
I odwrócił się od niższej szczęśliwości nirwany.
Zatem, proszę, pobłogosławcie mnie,
Bym przez zrównanie się z innymi,
I zamienienie się miejscem z nimi,
Wytworzył drogocenną bodhicittę,
I działał w zgodzie z prowadzeniem się
Synów zdobywców,
Sześcioma paramitami i tak dalej.

To jest stopniowa ścieżka zwyczajności, przynależna do istoty o wielkiej zdolności.

Tak oto zaprawiwszy umysł
Na zwyczajnej ścieżce,
Pozostanę niewzruszony, nawet gdy
Przez czas długi mąk samsary będę doświadczał.
Jednak proszę, pobłogosławcie mnie,
Bym patrzył na czujące istoty
Z nadzwyczajnym współczuciem,
Takim, w którym wytrwać jest arcytrudno,
I wkroczył na szybką ścieżkę nauk Wadźrajany.
Po czym pobłogosławcie mnie, bym strzegł
Mych ślubowań i samai
Bardziej niż życia,
I szybko osiągnął zjednoczony stan Wadźradary

W jednym życiu krótkotrwałym,
W tych czasach zwyrodniałych.

To jest stopniowa ścieżka wadźrowego pojazdu tajemnej mantry przynależna do istoty o najwyższej zdolności.

Następnie odmawiaj następujące zwrotki i medytuj nad Guru wchodzącym do twego serca.

Obym nie wzbudził herezji nawet na sekundę
Odnośnie do czynów chwalebnego Guru.
Obym widział wszelkie spełniane [przezeń] czyny jako nieskalane.
Z tym oddaniem w sercu obym otrzymał
Błogostawieństwa Guru.

Proszę, wspaniały i drogocenny Guru zasadniczy,
Trwaj na siedzisku lotosowym w moim sercu,
Twoją wielką łaskawością wskazuj drogę,
I udzielaj mi urzeczywistnień twego świętego ciała,
mowy i umysłu.

Następnie odmawiaj te oto zwrotki o tym, jak żyć dla czujących istot.

Z Kadampa Geshe Langri Thangpy ***Ośmiu Zwrotek o Przekształceniu Myśli***

Zdecydowany, iż uzyskam największą z możliwych korzyści
Dla wszystkich istot czujących,
Które cenniejsze są niż klejnot spełniający życzenia,
Będę o każdym czasie uważał je za najdroższe.

Z Arjasury *Modlitwy w siedemdziesięciu zwrotkach*⁴

Niechaj będę jako klejnot spełniający życzenia,
Dający wszystko, czego się zażyczy,
I jako drzewo spełniające życzenia,
Ziszczające nadzieje transmigrujących istot.

Z Szantidewy-Syna Zdobywców *Przewodnika do Sposobu Życia Bodhisattwy*

Następujący przekład zwrotek 11-22 z rozdziału 3 oraz zwrotki 55 z rozdziału 10 tekstu Szantidewy zawiera zapisane italikami podkreślenia Lamy Zopy Rinpoche'go oraz jego komentarze między zwrotkami.

11. Dla spełnienia *dwóch* zadań
wszelkich istot czujących⁵,
Oddaję bez żadnego poczucia straty czy *niepokoju*
Ciało me, tudzież uciechy,
takie jak jedzenie i ubiór,
A nawet wszystkie swe cechy dodatnie
nagromadzone w przeciągu trzech czasów.

„Przez porzucenie przywiązania i oddanie wszystkiego, osiągnę stan poza zasięgiem zgrzyoty. Ponieważ czujące istoty są najwyższą niwą szczodrości, zatem oddam im wszystko“.

12. Przez *porzucenie przywiązania* i rozdanie wszystkiego,
Wykroczę poza zgrzyotę,
A umysł mój osiągnie stan *nie-pozostawiania* i wolności od zgrzyoty,
stan wszechwiedzy.
Skoro, gdy umrę, będę musiał zarazem utracić wszystko,
Najlepszą dla mnie rzeczą będzie oddać to czującym istotom,
gdyż w ten sposób osiąga się stan buddy.

13. Jako, żem oddał już to ciało, *skalane skupisko*,
Wszystkim istotom⁶, by używały go dla swej przyjemności,
Nawet gdyby miały mnie stale zabijać, krytykować, bić
i tak dalej,
Pozwolę im robić, co zechcą.

„Pozwolę im robić wszystko, co uczyni je szczęśliwymi, i porzucę przywiązanie do swego
ciała i gniewu na innych“.

14. *Od tej chwili, czy będę bawić się* mym ciałem,
Czy czynić je źródłem *uciechy* przez wyszydzanie i wyśmiewanie,
po to, by mnie zranić,
Skorom już oddał to ciało
czującym istotom,
Czemu miałbym opierać się *chronieniem* go
i tak dalej?

15a. Użyję go też, by spełnić każdy czyn *cnotliwy*,
Który nie krzywdzi innych, *a daje im korzyść*.

Modlitwa o to, żeby cnoty stały się przyczynami, które nie ulegną zmarnowaniu zawiera modlitwę, żebyś sam stał się przyczyną wyłącznie korzyści dla innych (zwrotka 15b), modlitwę, żeby nastawienie innych stało się przyczynami, które nie ulegną zmarnowaniu, i modlitwę, żeby czyny innych stały się przyczynami, które nie ulegną zmarnowaniu (zwrotka 17).

15b. Zawsze, gdy czująca istota mnie napotyka,
Oby nigdy nie było to dla niej błahe,
lecz zawsze znaczące.

16. Zawsze, gdy przez samo patrzenie na mnie
Myśli gniewne lub pełne czci u kogoś powstają,
Niech samo to *nastawienie* stanie się przyczyną,
Która zawsze osiągnie wszelkie *doraźne* i *ostateczne* cele tej *istoty*.

17. Zawsze, gdy inni krytykują mnie *swą mową*,
Ranią *swymi ciałami*,
A także znieważają *za moimi plecami*,
Niech wszyscy oni mają tę pomyślność,
By osiągnęli wielkie oświecenie.

18. Niech będę wybawicielem dla tych, co nie mają wybawiciela,
Przewodnikiem dla wszystkich *istot* wkraczających na drogę,
Oraz łodzią, okrętem i mostem
Dla tych, co chcą przebyć *wodę*.

19. Niech będę wyspą dla tych,
co szukają *bezpiecznego brzegu* wyspy,
Światłem dla tych, co chcą *światła*⁷,
pościelą dla tych, co życzą sobie *pościeli*⁸,
A dla wszystkich *istot* pragnących służącego,
Niech stanę się *wspólnym służącym*.

20. Niech dla wszystkich *istot* będę
Spełniającym życzenia klejnotem i ziszczającą życzenia wazą,
przynoszącymi wszystko, czego się zapragnie, na przykład jedzenie i ubranie;
Potężną mantrą *przynoszącą uspokojenie,*
przyrost i tak dalej; znakomitym lekiem *kurującym każdą chorobę;*
Drzewem spełniającym życzenia, *zaspokajającym każdą potrzebę;*
I ziszczającą życzenia krową.

21. Jak cztery wielkie elementy: ziemia i tak dalej,
I jak niebo, niech dla *niepoliczonych*
Istot czujących będę zawsze
Wszelkimi środkami utrzymania.

22. Podobnie niech będę środkami do życia,
O każdym czasie i na wszelkie sposoby,
Dla *równych rozległością przestrzeni domen* *istot* czujących,
Aż wszystkie *osiągną* stan wolny od zgryzoty.

Po przyjęciu ślubowań bodhisattwy Jego Świątobliwość Dalaj Lama często odmawia następujące słowa syna zdobywców, Szantidewy.

55. Dopóki trwa przestrzeń,
Dopóki trwają transmigrujące istoty,
Dopóty niech trwam i ja,
Bym usunął cierpienie transmigrujących istot.

Gampopa, najbliższy uczeń Milarepy, powiedział: „Zanim po przebudzeniu wstaniesz z łóżka, pomyśl: »Dziś użyję mego ciała, mowy i umysłu w sposób prawy [dla czujących istot]«. Jakże ważne jest wytwarzanie tej drogocennej myśli bodhicitty, tego najwyższego dobrego serca.

Cokolwiek czynisz tego dnia, czynisz z bodhicittą, więc wszystko staje się wtedy prawością i przyczyną oświecenia. Jeśli twoje pobudki są błędne, wówczas wszystko staje się karmą ujemną i przyczyną złych domen.

Gdy następnie kładziesz się spać w nocy, poświęć czującym istotom wszystkie czyny swego ciała, mowy i umysłu. To ogromnie ważne. Powiada się, że staje się to bez trudu ścieżką do dharmakai“.

Ubłogostawienie mowy⁹

Schronienie się i Wytworzenie Bodhicitty

KÖN CHHOG SUM LA KYAB SU CHHI

Chronię się w Trzech Rzadkich Wzniostych

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ SHOG (3x)

Obym stał się buddą i przyniósł korzyść transmigrującym istotom. (3x)

Wizualizacja

Najpierw uczynić czystym to „ja“, które istnieje naprawdę w pustce, jako że w rzeczywistości jest ono puste. Mądrość widząca pustkę doświadcza wówczas bezgranicznej błogości. Możesz także myśleć, iż mądrość doświadczająca błogości jest niedwoista w stosunku do pustki.

Powstaję jako bóstwo¹⁰. Na moim języku sylaba AAH ཨཱཿ przekształca się w księżyc¹¹. Na jego czubku ukazuje się biała sylaba OM ཨྐ otoczona białymi samogłoskami sanskryckimi (*ali*), ułożonymi w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, czerwonymi spółgłoskami sanskryckimi (*kali*), ułożonymi w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, i niebieską Mantrą Sedno Związku Zależnego, ułożoną zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Promienie światła rozchodzą się z sylaby OM i girland mantry, przyciągając do siebie błogostawieństwa i moc zarówno mowy przyziemnej jak i nadziemskiej w postaci trzech mantr, siedmiu szlachetnych drogocennych przedmiotów związanych z panowaniem króla, oraz ośmiu pomyślnych symboli¹².

Zawiera się w tym moc mowy pozasamsarycznej buddów, bodhisattwów arja trwających na trzech nieskalanych bhumi, oraz arhatów, jak również moc mowy nie-

pozasamsarycznej tych, którzy zaangażowani są w ścieżkę, a także tych mędrców, którzy urzeczywistnili słowa prawdy i których mowa posiada wielką moc. W związku z trwaniem w milczeniu i życiem w zgodzie z moralnością nakazującą powstrzymywanie się od ujemnej karmy mowy, słowa tych mędrców mają tyle mocy, iż o cokolwiek się modlą, mają w tym pomyślność. Wszelkie błogosławieństwa i moc świętej mowy - pochodzące od tych, którzy są poza samsarą i od tych, którzy nie są - są przyciągane w postaci trzech mantr, siedmiu drogocennych przedmiotów związanych z panowaniem króla oraz ośmiu pomyślnych symboli. Wyobrażaj sobie, iż wypełniają one całe niebo, a następnie wtapiają się w mantry na twoim języku.

Mantry dla ubłogosławienia mowy

Odmawiaj te mantry z najgłębszego wnętrza ku najdalszemu zewnątrz.

Samogłoski sanskryckie (ali)

Gdy odmawiasz te samogłoski, promienie białego nektaru spływają z mantry i wypełniają całe twoje ciało. Wszelkie karmy ujemne, nagromadzone ciałem w ciągu odrodzeń nie mających początku, stają się całkowicie oczyszczone.

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E EE O OO ANG AH SWAAHAA (3x)

Spółgłoski sanskryckie (kali)

Gdy odmawiasz te spółgłoski, promienie czerwonego nektaru spływają z mantry i wypełniają całe twoje ciało. Wszystkie karmy ujemne, nagromadzone mową w ciągu odrodzeń nie mających początku, stają się całkowicie oczyszczone.

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA¹³ NYA / TrA THrA DrA DHrA NrA / TA
THA DA DHA NA* / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA WA / SHA KA SA HA KYA SWAAHAA
(3x)

*[*W czasie wymawiania TRA THRA DRA DHRA NRA czubek języka powinien być przesunięty do tyłu tak, by dotykał podniebienia. W czasie wymawiania TA THA DA DHA NA, czubek języka powinien dotykać tyłu zębów.]*

Mantra Sedno Związku Zależnego

Gdy odmawiasz tę mantrę, promienie niebieskiego nektaru spływają z mantry i wypełniają całe twoje ciało. Wszystkie karmy ujemne, nagromadzone umysłem w ciągu odrodzeń nie mających początku, stają się całkowicie oczyszczone.

OM YE DHARMAA HETU PRABHAWA HETUN TEKÄN TATHAAGATO HYAVADÄ / TEKÄN TSA YO¹⁴ NIRODHA EWAM VAADII MAHAA SHRAMANA YE SWAAHAA (3x)

Mantra Sedno Związku Zależnego wtapia się w spółgłoski, spółgłoski w samogłoski, samogłoski w sylabę OM ॐ, a OM w poduszkę księżycy. Ta przekształca się w sylabę AAH ॐ . Z kolei AAH roztapia się w różowy nektar i wsiąka w mój język, który nabiera właściwości wadźry.

Twój język staje się bardzo ciężki, mocny i jakby trudny do poruszenia. Staje się równie niezniszczalny co wadźra. Nic, nawet „czarne jedzenie“, nie jest w stanie zaszkodzić mocy twoich mantr, odebrać ją lub zniszczyć. Teraz wytwarzaj bardzo silną wiarę, że wszelkie błogosławieństwa i moc mowy wszystkich buddów, bodhisattwów, mędrców, joginów i tak dalej, weszły w twą mowę, i że stała się ona doskonała. Myśl: "Sprawiłem, że moja mowa jest doskonała". W chwili gdy czujące istoty słyszą twoją mowę, ona uspokaja ich rozemocjonowane i wzburzone myśli. Cokolwiek mówisz urzeczywistnia się; one czynią co im powiesz.

Gdy myślisz w ten sposób, moc twojej mowy staje się cudowna, a cokolwiek odmawiasz ulega zwielokrotnieniu dziesięć milionów razy. Moc twojej mowy nie zostanie umniejszona spożywaniem niewłaściwego jedzenia.

Mówiąc ściśle, ubłogosławienie mowy daje cztery korzyści: (1) twoja mowa staje się doskonała; (2) cokolwiek odmawiasz ulega zwielokrotnieniu dziesięć milionów razy; (3) każda twoja mowa, nawet plotkowanie, staje się odmawianiem mantry; (4) moc twojej mowy nie zostaje umniejszona spożywaniem niewłaściwego jedzenia. Według niższych tantr, zjedzenie czosnku odbiera moc czyjejs mowie na siedem dni, zjedzenie cebuli na pięć dni, zjedzenie rzodkiewki na dziewięć dni, zjedzenie pokrzywy na rok, a zjedzenie

języka owcy na całe życie.

Ofiarowanie

Oby język mój posiadał wszystką odwagę tych, co odeszli do błogości.

Oby wszystkie istoty zostały poskromione

Mocą mych wspaniałych słów.

Oby każde znaczenie wszelkich słów, które wypowiadam,
zostało natychmiast wypełnione.

Mantry dzienne

Mantra dla Ubłogosławienia Mali

OM RUTSIRA MANI PRAWARTAYA HUM (7x)

Odmów tę mantrę siedmiokrotnie, po czym dmuchnij na małą. To zwiększa moc recytowanych przez ciebie mantr dziesięć milionów pomnożone przez miliard i pomnożone przez sto tysięcy razy (seksytillion razy). Tak jest według *Sutry Nieogarniona Niebiańska Rezydencja, Wspaniały Powiększający się Klejnot, Najściślejsze Tajemne Osiągnięcie Najwyższego Powodzenia*.

Mantra dla zwiększenia prawości

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA DZAWA HUM / OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA DZAWA HUM (7x)

Odmawianie tej mantry zwiększa sto tysięcy razy wszelką prawość nagromadzoną przez ciebie w ciągu dnia ciałem, mową lub umysłem. Tak jest według *Sutry Koło Całkowitego Oddania*.

Mantra Wzniosły Nieskalany Promień Absolutnie Czystego Światła

NAMAH NAWA NAWA TIINÄÄN / TATHAAGATA GANG GAA NAM DIIWAA LUKAA NÄN / KOTINI YUTA SHATA SAHA SRAA NÄN / OM BOBORI / TSARI NI* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SWAAHAA (*kilkakrotnie*) [**oznacza ton wysoki*]

Oczyszczonych zostaje dziesięć nieprawości i pięć ciężkich, ujemnych, nieprzerwanych karm każdego, kto słyszy głos osoby, która odmówiła tę mantrę. Samo usłyszenie głosu

osoby, która odmówiła tę mantrę, bycie dotkniętym jej cieniem, lub dotknięcie jej ciała, oczyszcza karmy ujemne nagromadzone w przeszłych życiach. Jeśli odmówisz tę mantrę, nie wyrządzą ci krzywdy duch opętujący, trucizny, ani żywioły [ziemia, woda, ogień i wiatr]. Wszyscy buddowie będą cię ochraniać i prowadzić, a wszyscy dewowie i ci, co żyją zgodnie z samają, będą cię wspierać. Nie wyrządzą ci krzywdy mantry i rytuały czarnoksiężskie. Jeśli mantra ta zostanie umieszczona wewnątrz stupy, wszystkie istoty, włączając złe istoty transmigrujące, które zobaczą tę stupę, usłyszą o niej, dotkną jej, lub zostaną dotknięte kurzem lub wiatrem, który dotknął tej stupy, zostaną uwolnione od wszystkich karm ujemnych. Urodzą się w domenach szczęśliwych istot transmigrujących i nie odrodzą się w niższych domenach.

Mantra nauczana przez Buddę Drodę Gyälwa Chö

OM HRI¹⁵ YA DHE SARWA TATHAAGATA HRIDAYA GARBHE / DZOLA DHARMA DHATU GARBHE / SANG HARANA AAYU SANG SHODHAYA / PAAPAM SARWA TATHAAGATA SAMENDRA USHNIKHA BIMALE BISHUDHE SWAAHAA (*kilkakrotnie*)

Z tą mantrą związane są dwie ważne korzyści. Jedną, że oczyszcza najcięższą karmę spowodowaną złamaniem samai w stosunku do Guru; to złamanie jest cięższe od popełnienia którejś z pięciu ciężkich karm nieprzerwanych. Popełniwszy błędy w oddawaniu czci prawemu przyjacielowi, nie jesteś w stanie osiągnąć oświecenia w tym życiu.

Drugą korzyść: ta mantra uświęca. W *Kangjur* Budda mówi, że ta mantra jest faktycznym uświęceniem. Jeśli odmawiasz ją w kierunku posągu, skały, drzewa, cała mądrość niwy zasług przybędzie tam i będzie trwać w tym przedmiocie.

Mantra Świętego Imienia Przynosząca Spełnienie Życzeń

Każdorazowo razem z mantrą odmawiaj hołd:

DE ZHIN SHEG PA SA DZIN GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO

Przed Tathagatą, Królem Dzierżycielem Ziemi, padam na twarz.

TADYATHA / OM DHARE DHARE / DHARANI BÄNDHE SWAAHAA (108x, 54x lub 21x)

Każdy, kto wyuczy się na pamięć słów tej mantry świętego imienia, uzyska spełnienie wszystkich życzeń.

Przypisy

1. Wyrażenie GEDÜN (Tybet. *dge 'dun*) jest zwykle przekładane jako „Sangha,” jednak tu Lama Zopa Rinpoche przekłada je dosłownie jako „hołdujący cnotcie”.
2. Lama Zopa Rinpoche: „Te trzy linijki zawierają 84 000 nauk głoszonych przez Buddę, włączając nauki Hinajany i nauki Mahajany: Paramitajanę i Tantrę. Wszystkie te nauki tworzą lam-rim, stopniową ścieżkę do oświecenia, która dzieli się na stopniowe ścieżki istot o niższej, średniej i wyższej zdolności. Te trzy zawierają całą lam-rim, a ona jest zawarta w trzech podstawowych aspektach ścieżki do oświecenia”.
3. KÖNCHOG SUM (Tybet. *dkon mchog sum*) przekłada się z sanskryckiego *tri ratna* jako „Trzy Klejnoty”, tj. Budda, Dharma i Sangha, cele schronienia buddysty. Jednakże Lama Zopa Rinpoche woli przekładać to wyrażenie tybetańskie jako „Trzy Rzadkie Wzniosłe”, by lepiej przekazać rzadkość i ważność napotkania ich.
4. Z *Pranidhanasaptatinamagatha, smon lam bdun cu pa*. Zobacz *stag brag bsam gtan gling gi phyag bzhes mdo sngags chos spyod*, tom 2.
5. Te dwa cele to położenie kresu wszelkim zaciemnieniom i dokonanie wszelkich urzeczywistnień.
6. LÜCHÄN (Tybet. *lus can*) jest kilkakrotnie przetłumaczone w tych wierszach jako „istoty”. LÜ to „ciało” a CHÄN znaczy „posiadanie”, zatem LÜCHÄN dosłownie znaczy „ci, co posiadają ciało”.
7. MARME (Tybet. *mar me*) to dosłownie „lampa maślana”, ale oznacza każdy rodzaj oświetlenia.
8. NÄMÄL (Tybet. *gnas mal*) zawiera łożko, koce i poduszki.
9. Jeśli odmawiasz na głos (zamiast cicho) *Metodę na Przekształcenie Życia Pełnego Cierpienia w Szczęście (Włączając Oświecenie)*, dobrze jest odmówić wpieryw „Ubłogostawienie Mowy”.
10. Nawet jeśli nie otrzymałeś wielkiego napełnienia mocą w niższych czy wyższych tantrach, możesz wizualizować siebie samego jako Buddę Siakjamuniego. Jest to zgodne z radą Denma Locho Rinpoche'go, który powiedział, że Budda jest wyjątkiem od zasady ogólnej, że zanim otrzyma się pozwolenie wizualizowania siebie samego jako bóstwa, powinno się otrzymać napełnienie mocą tego bóstwa.

11. Mimo, że w niektórych wersjach tybetańskich „Ubłogosławienia Mowy” pojawia się litera A bez małego A pod nią i dwóch kropek po niej, według Lamy Zopy Rinpoche'go jest to niepoprawne (Rinchen Jangsem Ling, Triang, Malaysia, kwiecień 2016 r.).
12. Ten fragment, który w tekstach tybetańskich następuje po odmówieniu mantr, został umieszczony tu za radą Lamy Zopy Rinpoche'go.
13. W wersji „Ubłogosławienia Mowy” spotykanej w używanych powszechnie modlitewnikach tybetańskich, czwarta litera w tym zestawie to JÑA, wymawiana „GYA” przez Tybetańczyków i licznych indyjskich czytelników sanskrytu. Jednak zgodnie z rzeczywistym alfabetem sanskryckim, tą literą powinna być JHA (lub DZHA w zapisie tybetańskim), natomiast JÑA jest dodatkową spółgłoską występującą w złożeniach. Ponieważ Lama Zopa Rinpoche tę literę wymawia „GYA”, czyli zgodnie z modlitewnikami tybetańskimi, więc została tu zapisana po tybetańsku jako JÑA, a odpowiadająca jej fonetyka została zapisana jako „GYA”.
14. Gdy odmawia się tę mantrę, jest rzeczą ważną robić pauzę pomiędzy „YO” i „NI” (jak w sposób naturalny zdarza się, gdy wymawia się TSA YO NIRODHA).
15. Ta wersja mantry, zaczynająca się OM HRI, została zaczerpnięta przez Lamę Zopę Rinpoche'go z przeznaczonej dla młodych tulku książki bardzo wielkiego lamy z Tybetu, natomiast wersja zawarta w *Kangyur* zaczyna się OM TRAI.

Kolofony:

Kolofon oryginalny:

Ja, żebrzący mnich Thubten Zopa, który jestem nicością zarówno w tym życiu jak i przyszłych życiach, skompilowałem *Metodę Przekształcenia Życia Pełnego Cierpienia w Szczęście (Włączając Oświecenie)* (dosłownie *Metodę Uprawiania Pobudzenia*) dla korzyści tych, którzy podobnie jak ja posiadają niewielką inteligencję. Zawiera ona metodę pobudzającą *Medytacja Bezpośrednia na Temat Stopniowej Ścieżki (Lam rim shar sgom gnad don kun tshang)* stworzoną przez Dorje Chang Losang Jinpa. Alternatywnie, metoda pobudzająca może zostać użyta szerzej za pomocą praktyk takich jak *Przywoływanie Guru z Oddali* Pobonkha Dechen Nyingpa. Następnie za pomocą pierwszej zwrotki z Langri Thangpy *Ośmiu Zwrotek na Temat Przekształcenia Myśli* kontempluj wielką dobroćliwość czujących istot, módl się za pomocą wiersza ułożonego przez Arjasurę o to, żebyś miał wielki wpływ na czujące istoty i przynosił im

wielką korzyść, odmawiaj wiersze z rozdziału pierwszego *Przewodnika do Sposobu Życia Bodhisattwy* i tak dalej.

Kolofon od wydawcy:

Przekład dokonany przez Lamę Zopę Rinpoche'go w Klasztorze Kopan, Nepal, styczeń 2013 r., i przepisany przez Merry Colony. Uzupełniony za radą Lamy Zopy Rinpoche'go przez czcigodną Sarah Thresher i Toma Truty, 2014 r. Porównany z językiem tybetańskim i lekko poprawiony przez Joan Nicell, Usługi Edukacyjne FPMT, kwiecień 2015 r. Tytuł zmieniony przez Lamę Zopę Rinpoche'go, październik 2015 r.

Opracowanie czcig. Ailsa Cameron, listopad 2015 r. Zatwierdził Lama Zopa Rinpoche, listopad 2015 r.

Ubłogostawienie Mowy (Ngag byin rlabs). Wyjęte ze Zbioru *Umiłowanych Tekstów do Odmawiania Takich jak Lamäi Näljor i Sadhany Różnych Bóstw*. Przetoczył Geshe Thubten Sherab. Tibetan Cultural Printing Press, 1987. Zmienione i uzupełnione zgodnie z radą Lamy Zopy Rinpoche'go. Zebrali i opracowali Kendall Magnussen i Czcig. Sarah Thresher, January 2003 r.

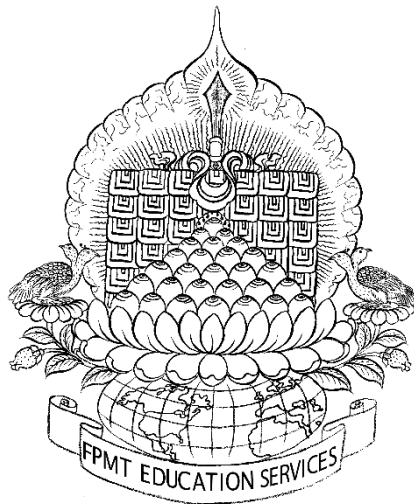
Przypisy na podstawie komentarza Lamy Zopy Rinpoche'go, Milarepa Center, sierpień 2002 r. Uzupełnił czcig. Gyalten Mindrol, FPMT Education Services, December 2005. Lekko poprawione przez Merry Colony i Toma Truty, 2013 r. Dalsza redakcja czcig. Joan Nicell, FPMT Translation Services, w oparciu o język tybetański, i Merry Colony, FPMT Education Services, kwiecień 2015 r. Mantry zapisane przez czcig. Joan Nicell, kwiecień 2015 r., tak, by odzwierciedlały sposób ich wymawiania zalecany przez Lamę Zopę Rinpoche'go, zamiast zgodnie z transliteracją sanskrycką zalecaną w używanym zwykle poradniku stylistycznym FPMT.

Wymowa mantr poprawiona przez Lamę Zopę Rinpoche'go, wrzesień 2015 r.; zmiany naniesione przez czcig. Steve Carlier'a i czcig. Joan Nicell, listopad 2015 r. Zatwierdzone przez Lamę Zopę Rinpoche'go, listopad 2015 r. Kilka małych poprawek uczynionych przez Lamę Zopę Rinpoche'go w Singapurze i Malezji, 2016 r.; naniesione przez czcig. Joan Nicell, maj 2016 r.

Mantry Codzienne skompilował Lama Zopa Rinpoche. Mantry zapisane przez czcig. Joan Nicell, kwiecień 2015 r., tak, by odzwierciedlały sposób ich wymawiania zalecany przez Lamę Zopę Rinpoche'go, zamiast zgodnie z transliteracją sanskrycką zalecaną w używanym zwykle poradniku stylistycznym FPMT. Wymowa mantr poprawiona przez Lamę Zopę Rinpoche'go, wrzesień 2015 r.; zmiany naniesione przez czcig. Steve Carlier'a i czcig. Joan Nicell, FPMT Translation Services, listopad 2015 r. Zatwierdzone

przez Lamę Zopę Rinpoche'go, listopad 2015 r. Kilka niewielkich poprawek uczynionych przez Lamę Zopę Rinpoche'go w Singapurze i Malezji, 2016 r.; naniosta czcig. Joan Nicell, maj 2016 r.

Usługi Edukacyjne FPMT



Usługi Edukacyjne (Education Services) w Międzynarodowym Biurze FPMT oferują obszerny zestaw buddyjskich programów nauczania, modlitewników i materiałów do praktyki w linii Gelugpa. Nasze programy nauczania odpowiadają potrzebom uczniów zarówno początkujących, jak i najbardziej zaawansowanych. Obejmują m.in. kursy wprowadzające w Buddyzm, oraz studium języka tybetańskiego i najwznioślejszych tekstów filozoficznych.

W miarę jak Dharma zapuszcza korzenie na Zachodzie, dokonujemy komunikatywnych przekładów tekstów buddyjskich, modlitw i nauk. Są one dostępne poprzez nasze programy nauczania i publikacje. Pracujemy z tłumaczami na całym świecie w celu dostarczenia tekstów w języku angielskim, hiszpańskim, chińskim, francuskim, niemieckim i wielu innych.

We współpracy z Lama Yeshe Wisdom Archive publikujemy modlitewniki buddyjskie, sadhany, materiały do odosobnień oraz teksty na użytek praktyki. Wiele zawiera komentarze Lamy Thubtena Yeshe'go i Lamy Zopy Rinpoche'go. Dodatkowo Sklep Fundacji FPMT oferuje coraz więcej ebooków do czytania na Kindle, iPadzie i innych urządzeniach cyfrowych.

Odpowiednio do twoich zainteresowań, Usługi Edukacyjne FPMT dostarczą ci materiałów, których potrzebujesz dla urzeczywistnienia ścieżki buddyjskiej.

Education Services
FPMT International Office
1632 SE 11th Avenue
Portland OR 97214
(503) 808-1588
education@fpmt.org
www.fpmt.org

Słowniczek

arhat

Dosł. niszczyciel wroga. Osoba, które zniszczyła swego wroga wewnętrznego - złudzenia i osiągnęła wyzwolenie z egzystencji cyklicznej. Sanskr. Tybet. *dra-chom-pa*.

arja

Dosł. szlachetny. Buddyjskie określenie kogoś, kto urzeczywistnił mądrość pustki. Sanskr. Tybet. *phag-pa*. Pisownia ang. *Arya*.

Atisia Dipamkara Śridźniana (982-1054)

Słynny mistrza indyjski, założyciel tybetańskiego zakonu buddyjskiego Kadam, z którego wywodzi się Szkoła Gelug. Autor *Światła dla Ścieżki*, pierwszego tekstu lam-rim. Pisownia ang. *Atisha Dipamkara Shrijnana*.

bhumi

Podstawa lub poziom, jak w dziesięciu poziomach bodhisattwy. Dziesięć poziomów bodhisattwy to dziesięć etapów, które bodhisattwa przechodzi po osiągnięciu ścieżki widzenia. Pierwszy poziom to przebywanie na niej. Poziomy od drugiego do siódmego mają miejsce na ścieżce medytacji, a ósmy, dziewiąty i dziesiąty na ścieżce zbędności dalszej nauki. Sanskr.

Bodhisattwa Wiecznie Płaczący

Wzór oddania swemu guru. Wspomniany w *Sutrach Doskonałej Mądrości (Pradžniaparamita)* bodhisattwa, który był zbyt biedny, by złożyć dar nauczycielowi, którego pragnął odwiedzić celem wysłuchania wykładu na temat doskonałej mądrości. Zgodził się sprzedać jakiemuś człowiekowi (był to bóg Śakra w przebraniu) część swego ciała, a uzyskane pieniądze przeznaczyć na dar. „Wiecznie płaczący”, bo nie był w stanie znaleźć nauczyciela, który nauczyłby go doskonałej mądrości. Sanskr. *Sadaprarudita*. Tybet. *Rtag tu ngu*. Pisowania ang. *Bodhisattva Always Crying, Bodhisattva Always Weeping*.

bodhicitta

Umysł oświecenia. Zasadnicza świadomość łącząca dwa czynniki: 1) chęć uwolnienia wszystkich istot z cierpienia; 2) wynikającą stąd chęć osiągnięcia oświecenia. Ten

spontaniczny i altruistyczny umysł oświecenia może być albo aspiracyjny, albo zaangażowany. Sansk. Tybet. *jang-chub sem*.

„czarne jedzenie”

„Dla tych, którzy chcieliby przyjąć Osiem Wskazań Mahajany, nasze posiłki nie zawierają zazwyczaj »czarnego jedzenia« (mięso, ryba, jaja, cebula, czosnek i rzodkiewka), więc są »wskazaniowo bezpieczne«.” (Ze strony internetowej Tushita Meditation Centre, ośrodka studiów i praktyki buddyjskiej w tradycji Mahajany tybetańskiej, znajdującego się w pobliżu miejscowości McLeod Ganj w Indiach Północnych, która jest rezydencją na wygnaniu Jego Świątobliwości Dalaj Lamy XIV. Patrz <http://tushita.info/being-here/meals/>). Pisownia ang. „*black foods*”.

dewa

Bóg bytujący w domenie pożądania, formy lub bezforemności, w stanie charakteryzującym się wieloma wygodami i przyjemnościami. Sansk. Tybet. *lha*. Pisownia ang. *deva*.

Dharma

Drugi klejnot chroniący. Dosłownie „to co podtrzymuje lub chroni (nas od cierpienia)”. A stąd przynosi nam szczęście i prowadzi ku wyzwoleniu i oświeceniu. W Buddyźmie Dharma absolutna jest urzeczywistnieniem osiągniętym na ścieżce do wyzwolenia i oświecenia. Natomiast przez Dharmę konwencjonalną rozumie się zarówno nauki Buddy, jak i czyny cnotliwe. Sansk. Tybet. *chö*.

dharmakaja

Ciało prawdy buddy. Jego drugie „ciało” to ciało formy lub rupakaja. Pełen błogości, wszystkowiedzący umysł buddy, wynik związanej z mądrością strony ścieżki. Można go podzielić na ciało mądrości (sansk. *jnanakaja*; tybet. *ye-she nyi-ku*) i ciało natury (sansk. *svabhavikakaya*, tybet. *ngo-wo nyi-ku*). Sanskr. Pisownia ang. *dharmakaya*.

drzewo spełniające życzenia

Drzewo niebiańskie rodzące każdy owoc, którego się zapragnie (patrz „Wish-fulfilling tree” w Mipham, Jamgon. *Mo Tibetan Divination System*. Transl. and ed. Jay Goldberg. Snow Lion Publications. Ithaca, New York, 1990. s. 156). Pisowania ang. *Wish-fulfilling tree*.

dziesięć nieprawości

Trzy związane z ciałem (zabijanie, kradzież, złe prowadzenie się płciowe); cztery związane z mową (kłamstwo, szorstka mowa, oczernianie i plotkowanie); trzy związane z umysłem (chciwość, zła wola, błędne poglądy). Czyny ogólne, których należy unikać, by nie wytwarzyć karmy ujemnej. Pisowania ang. *ten nonvirtues; ten nonvirtuous actions*.

Gampopa (1074-1153)

„Słońcu podobny” uczeń Milarepy, autor *Ozdoby klejnotowej wyzwolenia*. Znany także jako „Lekarz z Dakpo”. Guru pierwszego Karmapy.

Guru

Przewodnik duchowy lub nauczyciel. Ten, który pokazuje uczniowi ścieżkę do wyzwolenia i oświecenia. Dosłownie „ciężki”, tj. ciężki od znajomości Dharmy. W tantrze uważa się swego nauczyciela za nieoddzielny od bóstwa medytacyjnego i dających schronienie Trzech Klejnotów. Sansk. Tybet. *lama*.

guru zasadniczy

Nauczyciel, który ma największy wpływ na wejście przez danego ucznia na ścieżkę duchową i podążanie nią. Tybet. *tsa-wäi lama*. Pisownia ang. *root guru*.

Kangjur

Dosł. „przekład słowa (Buddy)”. Część tybetańskiego Kanonu buddyjskiego obejmująca sutry i tantry. Składa się ze 108 tomów. Tybet. Pisownia ang. *(the) Kangyur*.

karma

Czyn. Działanie przyczyny i skutku, gdzie czyny dodatnie (cnotliwe) wytwarzają szczęście, a czyny ujemne (niecnotliwe) wytwarzają cierpienie. Sanskr. Tybet. *lä*.

poduszka księżycy, poduszka słońca

W tybetańskiej sztuce buddyjskiej: poduszki w kształcie dysków księżycy lub słońca, na których siedzą bóstwa. Na poduszkach księżycy barwy białej, „poduszkach metody”, siedzą przeważnie bóstwa łagodne. Natomiast bóstwa po części gniewne i w pełni gniewne siedzą na poduszkach słońca barwy czerwonej lub złotej, „poduszkach mądrości”. (patrz Beer, Robert. *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Serindia Publications, 2003. s. 81).

lam-rim

Ścieżka stopniowa. Przedstawienie nauki Buddy Siakjamuniego w formie odpowiedniej do szkolenia ucznia krok po kroku. Tybet.

mała

Różaniec do odliczania mantr. Dostł. girlanda. Sanskr. Tybet. *threng-wa*.

Milarepa (1040-1123)

Wielki jogin tybetański, który pod kierunkiem swego guru, Marpy, w przeciągu jednego życia osiągnął oświecenie. Jeden z ojców-założycieli Szkoły Kagjü. Marpa (1012-96), twórca tradycji Kagjü, był słynnym mistrzem tantrycznym i tłumaczem, uczniem wielkiego mędrca indyjskiego Naropy (1016-1100). Był współczesnym Atisi (982-1054).

Norsang

Wzór wiernej miłości. Wskutek intrygi pałacowej, księżę Norsang traci ukochaną żonę. Wyrusza na jej poszukiwanie, ślubując, że nie powróci bez niej. Po wielu niebezpieczeństwach przybywa do nieba, gdzie znajduje się ukochana. Jej ojciec, bóg, stawia liczne przeszkody, celem sprawdzenia, czy Norsang jest wart bogini. Norsang pokonuje je wszystkie i powraca z ukochaną na ziemię. Bohater opery tybetańskiej „Choegyal Norsang” (Księżę Norsang).

osiem symboli pomyślności

Są to skręcona prawostronnie koncha, węzeł nie mający końca, złote ryby, lotos, parasol, waza skarbów, koło, flaga zwycięstwa. Sanskr. *astamangala*. Tybet. *bkra shis rtags brgyad*. Pisownia ang. *eight auspicious symbols, eight symbols of good fortune*.

paramita

Dosłownie: doskonałość. Praktyka bodhisattwy. W oparciu o bodhicittę bodhisattwa praktykuje sześć doskonałości: hojność, moralność, cierpliwość, entuzjastyczną wytrwałość, koncentrację i mądrość. Sanskr.

Paramitajana

Pojazd Doskonałości. Nietantryczna ścieżka Mahajany. Inne nazwy: Bodhisattwajana, Sutrajana. Sanskr.

pięć ciężkich karm ujemnych

Pięć czynów tak ciężkich, że po śmierci powodują natychmiastowe odrodzenie w piekle. Są to 1) zabicie swej matki, 2) zabicie swego ojca, 3) zabicie arhata, 4) złośliwe

wytoczenie krwi buddy, 5) spowodowanie schizmy w Sandze. Inne nazwy: pięć nieprzerwanych karm lub czynów ujemnych, pięć ohydnych zbrodni, pięć czynów wykluczających przerwę [w mękach piekielnych], pięć czynów odpłaty natychmiastowej. Sanskr. *pancanantarya*. Tybet. *tsam-me-pa-nga*. Pisownia ang. *five immediate negativities, the five uninterrupted negative karmas or actions, the five heinous crimes, the five actions without break, the five actions of immediate retribution*.

przyjaciel prawy

„szlachetny przyjaciel” lub „cnotliwy przyjaciel”. Nauczyciel duchowy lub guru. Sanskr. *kalyana mitra*. Tybet. *ge-wai she-nyen*. Pisownia ang. *virtuous friend, noble friend, friend of virtue*.

pudzia

Dosłownie: ofiara, oddanie czci. Oznacza 1) ceremonię religijną, w czasie której jest składana ofiara, 2) samo złożenie ofiary. Przykład: ceremonia Pudzia Guru (Ofiara dla Mistrza Duchowego). Sanskr. Tybet. *mchod pa*. Pisownia ang. *puja*. (patrz „puja” w *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Ed. Robert E. Buswell Jr. & Donald S. Lopez Jr. Princeton University Press, 2013).

Pudzia Guru

Specjalna praktyka tantryczna stworzona przez Panchen Losang Chökyi Gyaltse. Sanskr. Tybet. *Lama Chöpa*. Pisownia ang. *Guru Puja*.

sadhana

Metoda osiągnięcia; instrukcja jak krok po kroku praktykować medytację związaną z określonym bóstwem. Sanskr.

samaja

Święte słowo honoru dawane przez ucznia w czasie inicjacji, a także składane przezeń w jej czasie rękojmie i zobowiązania, że przez całe życie będzie dotrzymywał ślubowań tantrycznych i wykonywał określone praktyki związane z bóstwem. Np. codziennie będzie odmawiał sadhanę lub każdego dziesiątego i dwudziestego piątego dnia miesiąca tybetańskiego złoży ofiarę w czasie Pudzi Guru. Sanskr. Tybet. *dam-tsig*. Pisownia ang. *samaya*.

samsara

Dosłownie: wędrowanie. Egzystencja cykliczna. Sześć domen egzystencji uwarunkowanej, w tym trzy domeny niższe: piekła, głodnych widm (sansk. *pretów*) i zwierząt, oraz trzy domeny wyższe: ludzi, półbogów (sansk. *asurów*) i bogów (sansk. *surów*). Nie mający początku, powtarzający się cykl śmierci i odradzania kontrolowany przez złudzenia i karmę, brzemienno cierpieniem. Odnosi się też do skażonego agregatu pięciu składników (sansk. *skandha*) tworzących istotę czującą: 1) formy czyli materialności (sansk. *rupa*), 2) czucia, które dzieli się na przyjemne, nieprzyjemne i neutralne (sansk. *vedana*), 3) świadomego rozróżniania (sansk. *samjna*), 4) czynników warunkujących lub działania woluntarnego (sansk. *samskara*), 5) świadomości lub świadomości zmysłowej (sansk. *vijnana*). (patrz „skandha” w The Princeton Dictionary of Buddhism. Ed. Robert E. Buswell Jr. & Donald S. Lopez Jr. Princeton University Press, 2013). Sanskr. Tybet. *'khor ba*.

siedem drogocennych przedmiotów cechujących panowanie króla

Siedem własności monarchy uniwersalnego (sansk. *chakravartin*) symbolizujących siedem czynników oświecenia. Są to: 1) drogocenne koło (baczne uważanie), drogocenny słoń (mądrość), drogocenny koń (energia), drogocenny klejnot (radość), drogocenna królowa (uspokojenie), drogocenny minister (skupienie), drogocenny generał (opanowanie).

Szantidewa

Indyjski filozof buddyjski i bodhisattwa żyjący w VIII w., który propagował poglądy szkoły Madhjamaka Prasangika. Autor reprezentatywnego tekstu Mahajany *Przewodnik do sposobu życia bodhisattwy* (sansk. *Bodhicaryavatara*, tybet. *jang-chub sem-pä chö-pa-la juk-pa*). Pisownia ang. *Shantideva*.

spełniający życzenia klejnot

Klejnot przynoszący swemu posiadaczowi wszystko czego zapragnie. Sanskr. *cintamani*. Tybet. *y id bzhin nor bu*. Pisownia ang. *wish-granting jewel, wish-fulfilling jewel*.

Tantra

Dosłownie: nić, ciągłość. Tajemne nauki Buddy. Święty tekst wraz z zawartymi w nim naukami i praktykami. Inne nazwy: Wadžrajana, Mantrajana. Sanskr. Tybet. *gyü*.

tulku

Właściwie: *sprul sku*. Reinkarnowany lama, który dzięki bodhicie może wybrać miejsce odrodzenia po to, by jak najlepiej służyć wszystkim czującym istotom. Tytuł dawany

takiemu lamie w większości tradycji tybetańskich. (W tradycji Gelug używa się wyrazu *Rinpoche*). Tybet.

wadźra

Dosłownie: niełamiwy. Słowo tłumaczone niekiedy jako „piorun”, ale zwykle pozostawiane nieprzetłumaczone. Wadźra to rekwizyt z czterema lub pięcioma wygiętymi koliście prętami, używany w praktyce tantrycznej. Sanskr. Tybet. *dorje*. Pisownia ang. *vajra*.

Wadźradara

Męskie bóstwo medytacyjne, kształt, poprzez który Budda Siakjamuni ujawnił naukę tajemnej mantry. Sanskr. Tybet. *Dorje Chang*. Pisownia ang. *Vajradhara*.

Wadźrajana

Pojazd niełamiwy lub pojazd piorunowy. Druga z dwóch ścieżek Mahajany. Zwana też Tantrajaną lub Mantrajaną. Najszybszy pojazd buddyzmu, pozwalający pewnym praktykującym osiągnąć oświecenie w ciągu pojedynczego życia. Sanskr. Tybet. *rdo rje theg pa*. Pisowania ang. *Vajrayana*.

ziszczająca życzenia krowa

Krowa o niewyczerpanym zasobie mleka, zdolna spełnić każde życzenie. (patrz „Wish-fulfilling cow” w Mipham, Jamgon. *Mo Tibetan Divination System*. Transl. and ed. Jay Goldberg. Snow Lion Publications. Ithaca, New York, 1990. s. 156). oprac.

Na podstawie glosarium z Lama Yeshe Wisdom Archive (patrz <https://www.lamayeshe.com/glossary/>) oraz innych źródeł.