



Krótkie praktyki wstępne

Szabkar

Pokłon Lamie!

Trudno zdobyć wolność i możliwości, śmierć przychodzi zniemacka,
Działania przynoszą skutki, a samsara cierpienia – będę o tym pamiętać.

Wizualizowanie pola zasługi

Całą przestrzeń wypełniają bóstwa, które są Klejnotami Schronienia,
Chroniąc nas przed cierpieniami samsary i niższych światów.

Schronienie

Przyjmuję Schronienie w Lamie i Trzech Klejnotach.

Bodhicitta

Rozpalam w sobie miłość, współczucie i umysł Przebudzenia.

(Powtarzaj te dwa wersy, ile razy możesz, a potem:)

Klejnoty Schronienia rozpuszczają się w światło i stapiają ze mną.
Moje ciało staje się feerią jaskrawego, promiennego światła.

Wizualizacja i mantra Wadžrasattwy

Ponad moją głowę ukazują się Wadžrasattwa, z którego ciała tryska strumień nektaru,
Oczyszczając me choroby, szkodliwe skłonności, niewłaściwe działania i zaciemnienia.

Powtarzaj stusylabową mantrę: Om itd.

Wadźrasattwa rozpuszcza się w światło i stapia ze mną.
Moje ciało staje się feerią jaskrawego, promiennego światła.

Pole zasługi ofiarowania mandali

Całą przestrzeń wypełniają bóstwa pola zasługi,
Zsyłające deszcz błogosławieństw i rezultatów.

Ofiarowanie mandali

Ofiarowuję Wam tę mandalę namacalnych i wyobrażonych bogactw.
Zechciejcie ją przyjąć, darzcie błogosławieństwami i osiągnięciami.

Bóstwa pola zasługi rozpuszczają się w światło i stapiają ze mną.
Moje ciało staje się feerią jaskrawego, promiennego światła.

Guru joga

Ponad moją głowę, na lwim tronie, lotosie i tarczy księżyca
Zasiada Lama w postaci potężnego Wadźradhary.

Rdzenny Lamo, uosabiający wszystkie Klejnoty Schronienia,
Modlę się o Twe błogosławieństwa!

(Powtarzaj te dwa wersy, ile razy możesz)

Lama, mocą samadhi, udziela czterech abhiszek,
Rozpuszcza się w światło i stapia ze mną.

Umysł mądrości Lamy i mój własny stają się jednym.
Spoczywam w doświadczeniu dharmakaji, pustości i jasności natury umysłu.

Dedykacja i aspiracja

Obym dzięki tej zasłudze urzeczywistnił dharmakaję
I w dwóch foremnych kajach pomagał wszystkim istotom.

*Te krótkie praktyki wstępne ułożył jogin Szabkar.
Niech się mnoży prawość!*