



སྨིང་རྒྱུང་ཞི་ཐབས།

Panaceum na stres

Mipham i Sangje Njenpa Rinpocze

རྗེ་རིག་འཇིན་ཨོ་རྒྱན་པ་ལྷ་མོད་མེད་ཅུལ། །

Hri rig zin orgjen pe ma te treng tsal

Hri! Widjadharo Orgjenie Pema Tetereng Tsal,

བདེ་སྨྱིང་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲེལ། །

de tong je szie tso gjal jum dang tril

Zespolony w pustości i błogości z Matką Jeszie Tsogjal,

བདག་གི་སྨིང་དབུས་པ་སྒོར་རྟག་བཞུགས་ལ། །

dak gi njing y pe mor tak szuik la

Nigdy nie opuszczając lotosu pośrodku mego serca,

བདེ་ཚེན་དོ་ཇི་དེའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་དུ་གསོལ། །(ལན་གསུམ།)

de czien dor dzie ngy dup tsal du sol (*trzykrotnie*)

Udziel mi siddhi niezniszczalnej wielkiej szczęśliwości.

ཨོ་ཨུམ་རྩི་བཟོ་གྲུ་རུ་པ་ལྷ་མོད་སྨིང་རྒྱུང་། (བརྒྱ་ཅུ་མོགས་ཅི་རུས་བཟུ།)

Om ah hung benza guru pema siddhi hung

(*Powtórz sto razy i dedykuj zasługę:*)

བདག་སོགས་སྐྱེ་བ་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

Dak sok je la tse rab tam czie do

Obyśmy w tym i przyszłych żywotach

རྣམ་རྟོག་ངན་པའི་དབང་དུ་མི་འགོ་ཞིང་། །
nam tok ngen pe lang du mi dro szing
Nigdy nie kierowali się negatywnymi myślami.

སེམས་ལ་དབང་ཐོབ་རྒྱལ་བའི་བྱིན་རྒྱལ་ཞུགས། །
sem la lang tob gjal te dzin lap szium
Obyśmy zapanowali nad umysłem, otrzymali błogosławieństwa Zwycięzców

འཇིགས་མིད་བདེ་ཆེན་རྗེ་ཐོབ་པར་ཤོག། །ཅེས་དགོ་བ་བསྟོ།
dzig me de czien dor dzie tob par szio
I osiągnęli nieustraszoną, niezniszczalną wielką szczęśliwość!

ཀུན་མཁུན་མི་ཕམ་གྱི་གསུང་སྤིང་རྣུང་ལ་ཕན་པའི་གདམས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་ཡིན་གསུངས། །

Te słowa wszechwiedzącego Miphama (1846–1912) są, jak powiedziano, niedościgłym panaceum na zdenerwowanie i frustrację.

ཕ་དགོང་མོ་ཉལ་ཁར་མགོ་བོ་སྐྱུ་སྐྱུ་བཞག་ལ། རང་གི་སྤིང་གར་གྱུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཡི་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་གཉིས་འབྲེལ་སྦྲོར་དུ་བཞུགས་པར་བསྟོམ། ཡབ་ཡུམ་གཉི་གའི་སྐྱེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་བབས་པས། རང་གི་ལུས་གྱི་སྤྱི་གཙུག་ནས་རྒྱུ་མཐེལ་བར་གྱི་ནང་ཐམས་ཅད་དོ་བོ་བདུད་རྩི་ལ་རྣམ་པ་འོད་དཀར་པོས་འབྲེལ་ཡི་ལོར་བྱུང་པར་བསྟོམ་ལ། བཟོ་གྲུ་རུ་ཅི་རྩུས་སུ་བརྒྱས་མཐར་དགོ་བ་བསྟོན་ཕན་ཡོན་ཆེ་བར་གསུངས། འདི་ནི་སྤིང་རྣུང་ལ་ཕན་པའི་གདམས་པ་མཚོག་ཏུ་གྱུར་ཅིང་། རྒྱ་དགོང་དང་ཉིན་དགུང་ནམ་ཡིན་རུང་ཐུན་གཉིས་གསུམ་ཅམ་རེ་དམིགས་པ་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གནས་ནས་བསྟོམ་ན་ཕན་ཡོན་ལྷག་པར་ཆེའོ། །

Układając się do snu, wyobrażajcie sobie w sercu Guru Padmasambhawę w zjednoczeniu z Jeszie Tsogjal. Ich ciała pałają światłem i spływają nektarem. Wasze ciało – od stóp do głów – wypełnia blask, mający postać białego światła i esencję amrity. Powtórzywszy sto (lub więcej) razy mantrę wadzra guru, ofiarujcie zasługę. Ta praktyka przynosi niezmierzone pożytki. Powiedziano, że nie ma lepszego lekarstwa na stres. Możecie ją wykonywać zaraz po przebudzeniu, tuż przed zaśnięciem i w środku dnia. Praktykujcie w ten sposób w całkowitym skupieniu dwa, trzy razy dziennie, a odniesiecie wielkie korzyści.

དམིགས་རྣམ་མཛོར་བསྐྱུས་འདི་བཞིན་ཡསྐབས་རྗེ་སངས་རྒྱུས་མཉན་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞལ་སྤེལ་བར་ཆེན་གྲ་ཀུན་གྲགས་པ་མཐའ་ཡས་གྱི་ངོར་སློབ་དུ་གསུངས་པའོ། །

Tych krótkich wyjaśnień udzielił Jego Eminencja Sangje Njenpa Rinpocze na prośbę mnicha Drakpy Thaje z Bencien, 29 lipca 2022 roku.

<https://www.facebook.com/sangay.nyenpa/posts/pfbid074yQ9UknS3ZAhhpTquSc8kEHe7yT6haeBYGHRr6saFYA3KopyxrCgmCbSXN3qBonl>

Przekład na język polski – Adam Koziół