



Praktyka mahamudry *Tenga Rinpoche*

Praktykę mahamudry omawia się bardzo szczegółowo, lecz można też zrobić to naprawdę prosto: obudziwszy wiarę i oddanie dla swego Rdzennego Lamy, módl się i praktykuj guru jogę, a następnie wyobraź sobie, że Mistrz rozpuszcza się w światło, które stapia się z twoim umysłem w ośrodku serca.

Trwaj w stanie, w którym twój umysł i umysł Lamy są nierozdzielne. Praktykując w ten sposób, naturalnie urzeczywistnia się mahamudrę.

Medytuj tak nie raz, a raz po raz. Bezustannie módl się do Lamy i praktykuj mahamudrę, pozostawiając umysł w naturalnym stanie.

Medytacja ta umożliwia osiągnięcie urzeczywistnienia mahamudry równego mahasiddhom Indii i Tybetu, ponieważ jest ścieżką wolną od błędów, doskonałą. Teraz macie ją i ten potencjał w zasięgu ręki.

Fragment wykładu wygłoszonego podczas uroczystej abhiszeki Kalaczakry, której Jego Świątobliwość Dalajlama udzielił w 1991 roku w Nowym Jorku.

Przekład na język polski: Adam Kozieł