

GURU JOGA

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར། (*bla ma 'i rnal 'byor*)

La Me Nal Dzor ¹

མྱི་གཙུག་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཐོ་བླ་རུ།

CI CUK DE ŁA CIEN PY PHO TRANG TU

szczyt głowy błogość wielka (gen) pałac królewski z
korona

W pałacu mej korony pełnym wielkiej błogości

དྲིན་ཆེན་ཅུ་བའི་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

TRIN CIEN CA ŁE LA MA LA SOL ŁA DEP

życzliwość wielka rdzenny (gen) lama do błagać, zwracać się z prośbą
dobroć podstawowy

modłę się do Ciebie, drogocenny Lamo,

སངས་རྒྱལ་པའི་སེམས་སུ་སྟོན་པ་རིན་པོ་ཆེ།

SANG DZIE SEM SU TYN PA RIN PO CIE

oświecony, przebudzony umysł jako nauczyciel cenny

który ukazujesz mi mój umysł jako Budde,

རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྟོགས།

RANG NGO RANG GI SIE PAR CIN DZI LOP

własna natura, dosł. własna twarz zrealizować, rozpoznać dzięki błogosławieństwu

Natchnij mnie, bym rozpoznał w nim moją własną naturę.

SCHRONIENIE

(z Ma Gyud)

སྐྱབས་འགོ། (skyabs 'gro)

Kjam Dro

མཁྱེན་ལྡན་བཅེ་བའི་བླ་མ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

CIEN DEN CE ŁE LA MA NAM LA KJAP SU CI ²

uczony, mądry współczujący lama (l.mn) w schronienie do przyjść
kochający mistrz

W mądrym i współczującym lamie przyjmuję schronienie.

སྟོབས་ལྡན་སྔགས་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

TOP DEN NGA KJI JI DAM LHA LA KJAP SU CI

moc posiadający tantra (gen) jidam bóstwo w schronienie do przyjść

W potężnym, tantrycznym jidamie przyjmuję schronienie.

རུས་ལྡན་གསང་བའི་མཁའ་འགོ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

NU DEN SANG ŁE KHAN DRO MA LA KJAP SU CI

zbawienny, mocny tajemny (gen) niebo chodzący (dakini) w schronienie do przyjść

W pełnej mocy, tajemnej khandro przyjmuję schronienie.

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

LA MA JI DAM KHAN DRO SUM LA KJAP SU CI

lama jidam dakini troje w schronienie do przyjść

W lamie, jidamie i khandro przyjmuję schronienie.

BODHICITTA

(z Ma Gyud)

སེམས་བསྐྱེད། (sems bskyed)

Sem Kje

གསང་བ་གསང་ཆེན་གསང་མཆོག་མཐར་ཐུག་བྱེད།

SANG LA SANG CIEN SANG CIOK THAR THUK DZIAL ³

tajemny bardziej tajemny najbardziej tajemny ostateczny kompletny zwycięzca, król
osiągający kraniec

imię bóstwa: Wspaniały Tajemny Król Ostatecznego Wyzwolenia

Z mocą wkraczam w praktyki Tajemnego Króla Ostatecznego Wyzwolenia

གསང་མཆོག་ཡིད་བཞིན་ཐུགས་བྱི་ཙོར་བྱེད།

SANG CIOK JI SZIN THUK KJI NOR BU LA

tajemny najlepszy spełniający życzenia umysł (gen) klejnot do, w
(oświecony)

To wielki sekret Bon, klejnot spełniający życzenia.

བདག་གིས་ལེགས་འདུག་འགྲོ་ཀུན་འདྲེན་བར་བསྐྱེད།

DAK GI LE DZIUK DRO KUN DREN ŁAR DZI

przeze mnie właściwie wkroczyć istoty wszystkie prowadzić do czynić(h)
pomyślnie praktykować

Aby prowadzić niezliczone istoty, dla ich dobra rozwijam

མཐར་ཡས་སེམས་ཅན་དོན་ཕྱིར་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

THA JE SEM CIEN TYN CIR SEM KJE TO

niezliczone istoty na rzecz, dla dobra umysł aspirujący do przebudzenia
(dosł. posiadające umysł)

Umysł współczucia, zdecydowany osiągnąć oświecenie.

DEDYKACJA

བསྟོན་སྟོན། (bsngo smon)

Ngo Myn

སྟོ་གསུམ་དག་པའི་དགེ་བ་གང་བསྐྱེས་པ།

GO SUM DAK PE GE ŁA KANG DZI PA

brama trzy czysty (gen) zasługa wszelkie wykonane

Wszelkie czyste zasługi zgromadzone poprzez Trzy Bramy ³

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དོན་དུ་བསྟོ།

KHAM SUM SEM CIEN NAM KJI TYN TU NGO

królestwo trzy istota wszystkie (gen) pożytek dla dedykować
był obdarzony umysłem

Dedykuję dla pożytku wszystkich istot trzech sfer.

དུག་གསུམ་བསགས་པའི་ལས་སྒྲིབ་ཀྱན་བྱང་ནས།

DUK SUM SAK PE LE DRIP KUN DZIANG NE

trucizna trzy zebrane (gen) karma zaciemnienie wszystkie oczyszczone kiedy
całe, każde

Oczyściwszy całe zaciemnienie powstałe z trzech trucizn

སྐྱ་གསུམ་རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

KU SUM DZOK PE SANG DZIE NJUR THOP SIOK

Ciało (h) trzy doskonały (gen) oświecony, przebudzony szybko osiągnąć oby

Obyśmy szybko osiągnęli doskonały Stan Buddy Trzech Ciał.

Modlitwa do

NYAMMED SHERAB GYALTSENA⁵

མཉམ་མེད་བླ་མའི་གསོལ་འདེབས། (*mnyam med bla ma'i gsol 'debs*)

Nja Me La Me Sol Dep

བདེ་ཆེན་རྒྱལ་པོ་ཀུན་བཟང་རྒྱལ་བ་འདུས།

DE CIEN DZIAL PO KUN ZANG DZIAL ŁA DU

błogość wielka król wszech-dobry Zwycięzca ucieleśnienie,
Kuntuzangpo Budda zebranie w jedno

Jesteś królem wielkiej błogości i Buddą Kunzang Gyalwa Dypa, ⁶

མི་བརྗེད་གཟུངས་ལྡན་ཤེས་རབ་སྣ་བའི་སང་།

MI DZIE SUNG DEN SIE RAB MA ŁE SENG

nie zapomnianie moc pamiętania posiadający mądrość wglądu mowa, słowa lew
oświecona bóstwo Mawey Senge - Lew Mowy

Lwem Mowy, bóstwem mądrości, obdarzonym niezrównaną pamięcią,

འཛམ་གླིང་བོན་གྱི་གཙུག་རྒྱུ་མཉམ་མེད་པ།

DZAM LING PYN DZI CUK DZIE NJA ME PA

świat bon (gen) korona niezrównany
południowy kontynent

Ozdobą korony świata Bon, poza wszelkim porównaniem,

ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

SIE RAB DZIAL CEN SZIAP LA SOL ŁA DEP

Sherab Gyaltsen stopy (h) do modlić się
Zwycięstwo Mądrości

Sherabie Gyaltsen, z oddaniem modlę się u Twoich stóp.

Modlitwa o długie życie

JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚCI LUNGTOK TENPAI NYIMY⁷

ཨ་མ་ཏོ། **E MA HO** Jak wspaniale!

རབ་འབྱམས་ཕྱོགས་བརྒྱའི་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་ཀྱི།

RAM DZIAM CIOK CIU DZIAL ŁA SE CIE KJI

nieograniczony kierunek dziesięć (gen) zwycięscy syn razem (gen)
w liczbie i przestrzeni, wszechobejmujący Buddowie, duchowi synowie

Wszechwiedząca mądrość i współczucie

Buddów i bodhisattwów dziesięciu kierunków

མཁྱེན་བརྩེའི་ཡེ་ཤེས་ངོ་བོ་གཅིག་བསྟན་པ།

CIEN CE JE SIE NGO ŁO CIK DY PA

wszechwiedząca współczucie (gen) pierwotna esencja identyczny wcielone, zawarte, zebrane
mądrość, mądrość tożsamy

Łączy się w Tobie w jedną esencję.

ཐབ་རྒྱས་གཤེན་བརྟན་སྤེལ་བའི་འཕྲིན་ལས་ཅན།

ZAP DZIE SIEN TEN PEL ŁE THRIN LE CIEN

głębokie rozległe Shen nauki zwiększać, pomnażać czyn, działanie obdarzony, posiadający

Rozprzestrzeniasz głębokie nauki Tonpy Shenraba

dzięki swej oświeconej aktywności,

ལུང་རྟོགས་བརྟན་པའི་ཉི་མ་རྟག་འཆར་ཤོག།

LUNG TOK TEN PE NJI MA TAK CIAR SIOK

słyszane realizowane nauki (gen) słońce permanentnie świecić, objawiać się oby, niech
Imię promieniować

Lungtok Tenpai Nyima, obyś nieustannie nią promieniował!

Modlitwa o długie życie

YONGDZINA TENZINA NAMDAKA RINPOCHE

ཨ་མ་ཏོ། **E MA HO** Jak wspaniale!

བསྐྱབ་གསུམ་བསྟན་པའི་བདག་ཉིད་འགྲོ་བའི་མགོན།

LAB SUM TEN PE DAK NJI DRO LE GYN

nauka trzy uczyć, wyjaśniać (gen) własna natura istota (gen) obrońca, zbawca, dobroczyńca
dyscyplina, koncentracja, wiedza dosł. przechodzący (z życia do życia)

Jesteś głównym źródłem trzech nauk i wyzwolicielem istot.

ཀུན་མཁྱེན་ཉིད་བདེ་རྣམ་པོལ་དགོངས་རྩལ་རྟོགས།

KUN CIEN NJI ŁANG NAM ROL GONG CAL DZOK

wszechwiedzący słońce moc manifestacja intencja wgląd rozwinięty do perfekcji
imię zrozumienie

Posiadasz wszechwiedzący umysł jako manifestacja opata Nyi Wang. ⁸

མདོ་སྡེ་སྒྲགས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པ་ཆེའི།

DO DE NGA KJI NE LUK DZOG PA CIE

sutra tantra (gen) fundamentalna natura pełna doskonałość najbardziej
dosł. mantra dosł. sposób przebywania

Dzierżawco sutry i tantry, Mistrzu Wielkiej Doskonałości,

བསྟན་པ་འཛིན་སྐྱོང་འཕྲིན་ལས་རྣམ་པར་དག།

TEN PA DZIN KJONG THRIN LE NAM PAR DAK

nauki dzierżawca troszczyć się oświecone aktywności zupełnie czyste
utrzymywać, strzec

W najczystszy sposób utrzymujesz i rozprzestrzeniaasz nauki.

ཡོངས་འཛིན་སྐྱབ་པའི་དབང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

JONG DZIN MA LE ŁANG POR SOL LA DEB

mentor, mistrz mowa (gen) władca zmysłu do modlić się
dosł. całkowicie utrzymujący, pojmujący, rozumiejący.

Jongdzinie, Mistrzu Mowy, modłę się do Ciebie z całkowitym oddaniem.

Modlitwa o długie życie

MENRI LOPONA TRINLEY NYIMY RINPOCHE ⁹

ཨ་མ་ཏོ། **E MA HO** Jak wspaniale!

སྤོང་ལམ་སྒོམ་པོས་རྒྱལ་བཞིའི་བྲིམས་དཔོན་མཛད།

PONG LAM GYN PY NAM SZI THRIM PYN DZE

wyrzeczenia ścieżka opiekun sposoby cztery sędzia wykonywać
sutra, obrońca, patron praktykować, czynić (h)

Panie ścieżki wyrzeczenia, nadzorujesz cztery rodzaje ślubów ¹⁰

སྐྱུར་ལམ་དབང་པོས་རིག་འཛིན་བཞིའི་ལམ་སྟོན།

DZIUR LAM ŁANG PY RIN DZIN SZI LAM TYN

transformacji ścieżka moc, władca dzierżawca świadomości cztery przewodnik, wskazujący drogę,
tantra dominacja Vidyadhara

Władco ścieżki przekształcenia,

wskazujesz drogę do czterech osiągnięć Vidyadharów, ¹¹

གྲོལ་ལམ་མངའ་བདག་སྣང་བཞིའི་དོན་གསལ་མཛད།

TROL LAM NGA DAK NANG SZI TYN SAL DZE

wyzwolenia ścieżka właściciel, pan wizje cztery (gen) znaczenie jasne czynić (h)
dzogchen

Mistrzu ścieżki wyzwolenia, wyjaśniasz znaczenie czterech wizji, ¹²

འཕྲིན་ལས་རྒྱལ་བཞིས་བསྟན་འགྲོ་བསྐྱེད་གུར་ཅིག

THRIN LE NAM SZI TEN DRO CIANG DZIUR CIK

działanie oświecone sposoby cztery (przez) nauki istoty podtrzymywać niech tak się stanie

Niech Twoje cztery oświecone działania nieustannie chronią nauki
dla pożytku istot! ¹³

Mantra długiego życia

བསོ་ཁོད་དོ་རམ་མོ་རྩ་ཡེ་བྱམ་བྱམ། ཆོ་ཡེ་གཡུང་རྩུང་གཏུ་ཆོ་རྩི་ངོ།

SO KHY TO RAM MO RE NA JE DRUM DRUM

TSE JI JUNG DRUNG GAU TSE NI DZA

Modlitwa o długie życie

KHENPO TENPA YUNGDRUNGA RINPOCHE¹⁴

ཨ་མ་ཏོ། **E MA HO** Jak wspaniale!

སྤྱུང་མ་གནས་མཆོག་གསུམ་དམ་ཅན་གྱི་མཆོའི་ཚོགས།

CIAP NE CIOK SUM TAM CIEN DZIA CY COK

źródło schronienia trzy klejnoty związani przysięgą ocean, masa zbiór, grupa,
obrońcy nauk,

Jesteś Potrójnym Źródłem Schronienia,
oceanem strażników związanych przysięgą,

བདག་ཅག་འགྲོ་ལ་བླ་བ་གདམས་གྱི་མཆོའི་གཏེར།

DAK CIAK DRO LA ZAP DAM DZIA CY TER

my, do nas istoty do głębokie nauki ocean skarb

Skarbem oceanu głębokich nauk, dla nas żyjących istot,

གུན་མེད་སྤྱིན་པ་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་མཆོའི་བདག།

DZIUN ME DZIN PA CIN LAP DZIA CY DAK

kontynuacja, seria nie dar, ofiara błogosławieństwo ocean twoja własna natura

Niepowtarzalnym Darem oceanu błogosławieństw,

བསྟན་པ་གཡུང་རྩུང་ཞབས་པད་བརྟན་འགྱུར་ཅིག།

TEN PA JUNG DRUNG SZIAP PE TEN DZIUR CIK¹⁵

nauki niezmiennność, wieczność obyś zawsze pozostał życzyć oby!
imię powracać, ewoluować, rosnać,

NieZRÓwnany Tenpa Yungdrung, obyś długo z nami pozostał!

Mantra długiego życia

བསྟོན་བྱིན་ཨ་དཀར་མུ་ལ་ཏིང་ནམ་འོད་འདུ་མུ་ཡེ་ཚེ་རྩི་ངཾ།

SO DRUM A KAR MU LA TING NAM Y DU MU JE TSE NI DZA

Modlitwa o długie życie

TENZINA WANGYALA RINPOCHE

ཨ་མ་ཏོ། **E MA HO** Jak wspaniale!

མཆོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་བྱིན་རྒྱལ་སྐད་།

CIOK SUM DZIAL ŁA SE CIE CIN LAP TANG

najwyższe trzy zwycięzca potomkowie błogosławieństwo i
Trzy Klejnoty Buddowie i duchowi synowie

Poprzez błogosławieństwo Trzech Klejnotów,
Buddów i bodhisattwów,

དོན་དམ་བསྐྱེད་པ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་དང་།

TYN DAM LU ŁA ME PE DEN TOP TANG

ostateczne znaczenie niezachwiany (gen) prawda siła, moc i
absolutne

Siłę niezachwianej, ostatecznej prawdy

ནལ་འབྱོར་བདག་གི་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པའི་མཐུས།

NAL DZIOR DAK KI TING DZIN NU PE THU

jogin moje (gen) samadhi efekt, skutek siła, poprzez

I moc medytacji nas, praktykujących,

བསྟན་འཛིན་སྤྲུལ་བའི་སྐྱེ་ཆེ་མཐར་བྱིན་ཤོག།

TEN DZIN KJE PU KU CE THAR CIN SIOK

nauki dzierżawca istota czas życia, oby osiągnął doskonałość!
obrońca i strażnik nauk

Dzierżawco nauk, Tenzinie, oby czas Twego życia
został doskonale spełniony!

Tenzin Wangyal Rinpoche

MODLITWA TRZECH SCHRONIEŃ

Tsa Lung Thig Le

ཙ། CIAŁO Tsa - kanały

རང་ལུས་རྒྱལ་བའི་དགྲིལ་འཁོར་དབུས།

RANG LY DZIAL ŁE CIL KHOR ŁY
własne ciało zwycięski (gen) mandala środek

Środek zwycięskiej mandali mojego ciała,

ཡོན་ཏན་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

JYN TEN MA LY DZIUNG ŁE NE
zaleta, cnota, talent bez wyjątku wytworzyć, źródło (gen) z

Źródło, z którego powstają wszystkie bez wyjątku zalety,

ཙ་གསུམ་འཁོར་ལོ་ལྔ་ཡི་གློང།

TSA SUM KHOR LO NGA JI LONG
kanał trzy czakra pięć (gen) przestrzeń, bezmiar (nie fizyczna)

To bezmiar przestrzeni trzech kanałów i pięciu czakr.

སྟོང་པའི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

TONG PE KU LA CIAP SU CI
pustka (gen) ciało(h) w schronienie po udać się, iść

Przyjmuję schronienie w tym Ciele Pustki.

ལྷུང་། MOWA Lung - energia

སྐྱུག་བསྐལ་སྤུང་པའི་སྤྱིན་ཆོག་གས་ཀུན།

DUK NGEL PHUNG PY TRIN COK KUN
cierpienie ból zbiór, nagromadzenie chmura zebranie wszelkie

Chmury nagromadzonego nieszczęścia i cierpienia

ཡེ་ཤེས་རྒྱུང་གིས་རབ་སལ་དེ།

JE SIE LUNG GI RAP SAL TE

mądrość prana przez zupełnie oczyścić więc

Całkowicie rozwiewa wiatr mądrości

མ་བཅོས་ཀ་དག་ནམ་མཁའི་གློང་།

MA CIY KA DAK NAM KHE LONG

nieprzekształcony naturalnie czysty niebo (gen) rozległość, bezmiar
oryginalny, niewytworzony, niepoddany modyfikacjom, niezmienny i niezmienny

Ukazując naturalnie czystą przestrzeń nieba.

འོད་གྱི་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

LY CI KU LA CIAP SU CI

światło (gen) ciało (h) w schronienie po udać się

Przyjmuję Schronienie w tym Ciele Światła.

ཐྱིག་ལེ། UMYŚŁ *Thigle* – sfera, esencja, centrum

ཡེ་ཤེས་འོད་ལྗེའི་གུར་ཁང་ནས།

JE SIE Y NGE GUR KHANG NE

mądrość światło pięć (gen) pałac z tęczowego światła z
(wizualizowany w medytacji)

Z tęczowego pałacu pięciu światel mądrości

གཉིས་མེད་ཐྱིག་ལའི་འོད་ཟེར་འཕྲོས།

NJI ME THIG LE Y ZER THRY

Podwójny nie sfera (gen) światło promień emanować

Emanują promienie niedualnej sfery światła

མ་རིག་སྐྱུ་པའི་བྱ་བ་སངས།

MA RIK MUN PE TRA LA SANG

niewiedza ciemność (gen) sieć uwolnić usunąć

Usuwać sieć ciemności ignorancji.

བདེ་ཆེན་སྐུ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

DE CIEN KU LA CIAP SU CI

błogość wielki ciało (h) w schronienie po iść, udać się

Przyjmuję Schronienie w tym Ciele Wielkiej Błogości.

DEDYKACJA DO TRZECH SCHRONIEŃ

བསྟོན་བ། (bsngo ba)

Ngo Ła

སྐྱབས་གནས་གསུམ་ལ་གདིང་ཆེན་ཐོབ་པར་ཤོག།

CIAP NE SUM LA DING CIEN THOP PAR SIOK

schronienie miejsce trzy do zaufanie wielkie osiągnąć oby

Obym osiągnął wielkie zaufanie do Trzech Schronień.

སྒོ་གསུམ་ཉམས་ཉམས་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པར་ཤོག།

GO SUM NJAM TOK JE SIE DZIE PAR SIOK

brama trzy doświadczenie realizacja mądrość wzrastać oby

Oby wzrastały moje doświadczenia i realizacja mądrości Trzech Bram.

དུག་གསུམ་དག་ནས་སྐྱབས་གསུམ་ཐོབ་པར་ཤོག།

DUK SUM TAK NE KU SUM THOP PAR SIOK

trucizna trzy oczyszczać z ciało trzy osiągnąć oby

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

własny moc wyzwolenie z inny do wspomóc oby

Obym dzięki samowyzwoleniu przynosił pożytek innym.

PRZYPISY

¹ Dosł. *rnal 'byor* to zjednoczenie w absolutnej rzeczywistości, także jogin jako osoba utrzymująca taką jedność, lub intensywna duchowa praktyka.

² W Schronieniu używamy określenia CE ŁE LAMA (kochający Mistrz), nie mylić z CA ŁE LAMA (rdzenny Mistrz) z Guru Jogi.

³ Zamieszczona tu wersja bodhicitty różni się od dotychczas używanej, zamiast słowa *bon cien* jest *sang cien*. Geshe Gyatso wyjaśnił, że także jest to bodhicitta z Tantry Matki, używana w Triten Norbutse, bardziej poprawna gramatycznie i znaczeniowo, (jest to wyraziste podkreślenie głębi Tajemnicy).

⁴ Trzy Bramy - ciało, mowa, umysł.

Trzy sfery - świat pragnienia, foremny i bezforemny. Świat pragnienia - należy do niego świat ludzi i pozostałe pięć światów. Umysły istot tego wymiaru kierują się pragnieniem zaspokajania pięciu zmysłów i wymagają substancjalnego pożywienia. Świat formy - umysły istot tego świata przebywają w medytacyjnej koncentracji, wolnej od powyższych pragnień, ale są przywiązane do form. Świat bezforemny - tu istoty nie mają pragnień zmysłowych przyjemności, ani ciała poza czystym ciałem mentalnym, są jednak przywiązane do swojego świata.

Trzy trucizny - gniew, przywiązanie, ignorancja.

Trzy Ciała - *trul ku*, *dzog ku/long ku*, *bon ku*, czyli nirmanakaja, sambhogakaja, dharmakaja (Ciało Emanacji, Doskonałości i Prawdy/Przestrzeni).

⁵ Czyt. Njame Sierap Dzialcen, Wylie: mnyam-med shes-rab rgyal-mtshan.

⁶ Czyt. Dzialla.

⁷ Yongdzin Rinpoche i His Holiness napisali modlitwy długiego życia dla siebie nawzajem 27 lutego 1996, na prośbę Chongtula Rinpoche.

⁸ Czyt. Nji Lang.

⁹ Modlitwa długiego życia dla Menri Lopona Trinley Nyima Rinpoche została napisana przez Yongdzina Rinpoche.

¹⁰ Cztery śluby - czasowe, dla osób świeckich, zwykle i najwyższe dla mnichów.

¹¹ Cztery poziomy, albo rodzaje osiągnięć Vidyadharów w praktyce mahayogi: pełnej dojrzałości, długiego życia, mahamudry, spontanicznej doskonałości/powstania.

¹² Cztery wizje thogal - bezpośrednia realizacja natury rzeczywistości, wzrost doświadczeń, świadomość osiągnąca pełnię dojrzałości, wyczerpanie zjawisk w naturze rzeczywistości.

¹³ Cztery działania - uspokajanie, pomnażanie, wzmacnianie i ujarzmianie.

¹⁴ Modlitwa długiego życia dla Khenpo Tenpa Yungdrunga Rinpoche napisana przez Jongdzina Tenzina Namdaka Rinpoche na prośbę pierwszych studentów Shenten Dargye Ling 10 grudnia 2009.

¹⁵ *Sziap pe* - dosł. stopy (h) lotosu - tytuł ministrów lub osób wielce szanowanych, albo zwrot grzecznościowy w liście do takiej osoby np. *sziap drung rin po cie* - tytuł duchowego przywódcy w Bhutanie. „Stopa” lotosu to jego długa łodyga wyrastająca z błota, w przenośni życzenie równie długiego życia.