

## **Bardo thodol, czyli wyzwolenie poprzez słuchanie**

odkryte przez Karmę Lingpę (1326-1386)

przekład poetycki: Mateusz Żaboklicki (2021)

---

**[słuchanie które wyzwala ze stanu co trwa tylko tyle]**

[do słuchaczy]

[do zmarłego]

[zmarły mówi lub myśli]

[zmarły mówi lub myśli, co mówi lub myśli]

### **I**

teraz musisz pomyśleć którądy  
teraz kiedy przestaniesz oddychać

zaświeci ci światło pierwszego ze stanów  
stany te trwają tylko tyle to światło

już kiedyś poznałeś teraz widzisz jak jest  
to jest jak miejsce puste otwarte

jest tylko światło to nie ma środka  
to nie ma granic to goła myśl

widzisz gdzie jesteś to zostań zostań tutaj  
i ja też ci pokażę zobacz jak tu jest

### **II**

teraz przyszła tak zwana śmierć  
zrobisz najlepiej myśląc sobie tak

a zatem śmierć  
a ja w tej śmierci

niech będę tylko  
jasny na sercu  
pełen miłości  
pełen współczucia

niech działam myśląc  
o tych istotach

co czują których  
nie da się zliczyć

niechaj osiągną  
pełnię i jasność

skupiony na tych  
co czują których

nie da się zliczyć  
niechaj osiągnę

pełnię i jasność  
a moje myśli

wszystkie niech służą  
dobrze istotom

co czują w świetle  
śmierci chcę poznać

prawdę o świecie  
w prawdzie o świecie

dojść do samego  
końca osiągnąć

spójność a potem  
będę zapewniać

dobro istotom  
co czują ale  
jak się nie uda  
chęć będąc w stanie

co trwa tylko tyle  
wiedzieć że w stanie  
co trwa tylko tyle  
jestem i ćwicząc

spójność objawię  
się w taki sposób

który zapewni  
korzyść istotom

co czują których  
nie da się zliczyć

słuchaj teraz widzisz podstawę  
to czyste światło spróbuj spróbuj proszę

wytrwać w tym właśnie co ci się przydarza  
i skup się na tym  
kimże jest współczucie

### III

bliscy zmarłego będą teraz płakać  
bliscy zmarłego będą teraz krzyczeć

dają się słyszeć teraz dźwięki  
widać kolory i promienie

i te trzy rzeczy przerażają  
wzbudzają strach i niepokoja

zmarły potrójnie jest zmęczony

marcin posłuchaj skup się teraz  
stanów co trwają tylko tyle  
jest sześć mianowicie

narodziny co trwają tylko tyle  
sen co trwa tylko tyle  
medytacja co trwa tylko tyle  
umieranie co trwa tylko tyle  
rzeczywistość co trwa tylko tyle  
życie co trwa tylko tyle

czekają na ciebie trzy ostatnie stany

jeszcze wczoraj podczas umierania co trwa  
tylko tyle świeciła ci rzeczywistość  
przegapiłeś to  
dlatego chodzisz w kółko

teraz dla ciebie przyjdą te dwa  
rzeczywistość co trwa  
tylko tyle i życie  
co trwa tylko tyle

skup się i  
nie przegap ich

słuchaj mnie

teraz przyszła tak zwana śmierć  
to nie jest tak że to tylko ty  
odchodzisz nie przecież każdy tak ma

nie żałuj życia i nie tęsknij za nim  
bo jeśli będziesz żałował i tęsknił

będziesz wciąż błędził będziesz chodził w kółko  
nie żałuj zatem i nie tęsknij ale

myśl o trzech skarbach

w rzeczywistości co trwa tylko tyle  
mogą się zjawić straszne straszne rzeczy  
dlatego pamiętaj te słowa pamiętaj  
co znaczą i tak idź przed siebie

tak to się właśnie odbywa  
dlatego pamiętaj te słowa

teraz zaświta  
mi rzeczywistość

co trwa tylko tyle  
i bać się nie będę

wszystko co teraz  
zobaczę pochodzi

ze mnie to właśnie  
stan co trwa tylko

tyle rozumiem  
teraz się waży

wszystko nie będę  
bał się niczego

co teraz zobaczę  
co bierze się ze mnie

rzeczy spokojnych  
rzeczy niespokojnych

pamiętaj te słowa bo od nich zależy czy

będziesz pamiętać że wszystko co teraz  
zobaczysz pochodzi od ciebie

#### IV

posłuchaj

jak rozdzieliły się ciało i umysł  
możesz popatrzeć teraz na dharmatę  
najczystsza zjawia się mała i lśniąca  
blask przeraźliwy straszna jaskrawa  
fatamorgana w upale spokojnie  
nie bój się nie bój się nie bój się zrozum

poznaj ją bo to jest twoja dharmata  
to światło rozerwie potężny huk grzmotu  
ten huk to jest dźwięk także twojej dharmaty

**[druga porcja od Ignacego zaczyna się tutaj]**

zrozum to wszystko pochodzi od ciebie  
zrozum bo jeśli tego nie zrozumiesz

żadna medytacja  
w już minionym życiu  
jeśli ci nie dała  
wiedzy na ten temat  
nic ci nie pomoże

kolory cię wystraszą  
dźwięki cię wystraszą  
promienie cię wystraszą

to jest naprawdę bardzo ważne  
kolory dźwięki i promienie  
pochodzą z ciebie zrozum zrozum

inaczej będziesz chodzić w kółko

## V

miną cztery dni z okładem  
ruszysz się i będziesz pytał

co się stało co się stało  
aha to trwa tylko tyle

wtedy wszystko się odmienia  
i widzisz takie obrazy

[1.]

jasne błękitne niebo łśni  
w samym środku jest Wajroćana  
z żoną ma białe ciało i siedzi  
na tronie lwa trzyma koło z ośmioma  
szprychami

oni są na poziomie świadomości  
czyste i mądre  
światło jest niebieskie i świeci  
na ciebie z ich serc trudno znieść  
takie światło jednocześnie świeci  
łagodne białe boskie światło

wtedy przez rzeczy które zrobiłeś  
ze złych powodów będziesz chciał uciekać

będziesz się bał niebieskiego  
światła będziesz chciał uciec  
w stronę białego spróbuj

nie bój się jego jasności  
koloru i jaskrawości

to promień Buddy  
to mądrość dharmaty

zaufaj uwierz i podejdź blisko  
poproś

jesteś światłem  
współczucia

zaopiekuj  
się mną tak

nie lub za bardzo tego białego  
światła co cię pociąga i kusi

jeśli się skusisz wtedy będziesz chodził  
w kółko to światło tylko przeszkadza

nie patrz na białe światło myśl tylko  
o niebieskim świetle  
i módl się ze mną

[2.]

może się zdarzyć że chociaż  
pokażemy mu to  
ciągle  
będzie  
mu się  
mieszać  
przez złość  
przez rzeczy zrobione  
ze złych powodów

i jeśli tak się stanie to drugiego dnia  
przyjdzie Wadźrasattwa i rzeczy zrobione  
ze złych powodów

żeby mu pokazać to  
trzeba zawołać go  
i tak powiedzieć



słuchaj i skup się na drugi dzień  
będzie ci świecić białe światło wody

to jest na poziomie formy  
czyste i mądre  
światło jest białe wyraźne  
jaskrawe i świeci na ciebie  
z serca Wadźrasattwy trudno  
znieść to światło z piekła  
świeci jednocześnie światło  
w kolorze dymu bez blasku

wtedy ze złości będziesz chciał uciekać

przestraszysz się białego światła  
będziesz chciał uciec w stronę piekielnego  
światła łagodnego o kolorze dymu

nie bój się jego jasności  
koloru i jaskrawości

zrozum to jest mądrość

zaufaj uwierz i podejź blisko  
poproś

jesteś światłem  
współzucia

zaopiekuj  
się mną tak

to światło to hak  
to łaska Wadźrasattwy  
zatęsknij

nie dbaj o światło o kolorze dymu

co cię pociąga i kusi to ze złości

jeśli się skusisz będziesz chodził  
w kółko ugrzęzniesz i będziesz  
cierpieł to światło tylko przeszkadza  
nie idź tą drogą i pozbądź się złości  
nie daj się skusić i skup się tylko  
na białym świetle jasnym i czystym  
i módl się módl się

[3.]

może się zdarzyć że chociaż  
pokażemy mu to  
niektórzy  
cóż  
boją się  
białego światła  
i uciekają  
dzieje się tak przez pychę

i jeśli tak się stanie to trzeciego dnia  
przyjdzie Ratnasambhawa jasną ludzką ścieżką

słuchaj i skup się na trzeci dzień  
będzie ci świecić żółte światło ziemi  
przyjdzie do ciebie z żółtego południa

to jest na poziomie uczuć  
czyste i mądre  
światło jest żółte wyraźne  
jaskrawe i świeci na ciebie  
trudno znieść takie światło  
jednocześnie świeci ludzkie  
łagodne niebieskie światło

wtedy przez pychę będziesz chciał uciekać

przestraszysz się żółtego światła

będziesz chciał uciec w stronę niebieskiego  
ludzkiego łagodnego światła

nie bój się jego jasności  
koloru i jaskrawości

zrozum to jest mądrość

odpuść sobie  
nie rób nic  
bądź w tym świetle

jeśli tylko poznasz  
że to wszystko z ciebie  
to i bez przekonania  
to i bez wiary  
to i bez modlitwy  
ty światło promienie  
będziecie jedno  
i osiągniesz pełnię  
i jasność

jeśli nie umiesz  
poproś  
                  jesteś promieniem  
                  współczucia  
  
                  zaopiekuj  
                  się mną tak

to światło to hak  
to łaska Ratnasambhawy  
zatęsknij

nie dbaj o światło ludzkie ładne  
niebieskie co cię pociąga i kusi  
to światło ta droga ta pokusa  
to tylko z pychy

jeśli się skusisz będziesz chodził  
w kółko w ludzkim świecie będziesz  
rodził się starzał umierał i cierpiał  
to światło przeszkadza nie patrz odrzuć pychę  
nie daj się skusić zatęsknij zatęsknij  
za żółtym światłem i módl się

[4.]

może się zdarzyć że chociaż  
pokażemy mu to  
niektórzy  
cóż  
nie korzystają z okazji  
i nie orientują się  
boją się dźwięków i światła  
dzieje się tak przez pragnienia

słuchaj i skup się czwartego dnia  
zaświeci przed tobą czerwone światło ognia  
to jest na poziomie dostrzegania  
czyste i mądre  
światło czerwone wyraźne  
jaskrawe świeci na ciebie  
trudno znieść takie światło  
ale ty spróbuj się nie bać  
jednocześnie świeci żółte  
łagodne światło głodu  
niech cię nie kusi  
przestań już chcieć i tęsknić

wtedy pod wpływem pragnienia  
będziesz chciał uciec przestraszysz  
się światła jasnego ostrego w  
kolorze czerwonym i będziesz  
chciał uciec do światła żółtego do  
łagodnego światła głodu

nie bój się jego jasności  
koloru i jaskrawości

zrozum to jest mądrość

odpuść sobie  
nie rób nic  
bądź w tym świetle

jeśli tylko poznasz  
że to wszystko z ciebie  
to i bez przekonania  
to i bez wiary  
to i bez modlitwy  
ty kształty światło promienie  
będziecie jedno  
i osiągniesz pełnię

jeśli nie umiesz  
poproś  
                  jesteś promieniem  
                  współczucia  
                  zaopiekuj  
                  się mną tak

to światło to hak  
to łaska Amitabhy  
oddaj się mu nie uciekaj

nie bój się nie dbaj o światło  
głodu nie dbaj o światło  
żółte łagodne co kusi  
to światło ta droga ta pokusa  
to tylko z pragnienia

jeśli się skusisz będziesz chodził  
w kółko w świetle głodu będziesz

chciał jeść pić i cierpiał to jest  
przeszkoda nie daj się porzuć  
pragnienie pragnij czerwonego światła  
i módl się

[5.]

może się zdarzyć że chociaż  
pokażemy mu to  
niektórzy  
poprostu  
są bardzo przyzwyczajeni  
przez zazdrość przez rzeczy robione  
ze złych powodów  
boją się dźwięków i świateł  
nie dają się złapać na hak  
wchodzą w dzień piąty  
w tym stanie co trwa  
tylko tyle

wtedy przyjdzie do niego światło współczucia  
wtedy też przyjdzie do niego światło zazdrości

słuchaj i skup się piątego dnia  
zaświeci ci zielone światło wiatru  
to jest na poziomie zrozumienia  
czyste i mądre  
światło zielone wyraźne  
jaskrawe przerażające  
świeci na ciebie i trudno  
znieść takie światło ale ty  
spróbuj się nie bać to wszystko  
pochodzi z ciebie odpocznij  
nie rób nic nic się nie martw  
nic nie jest bliższe czy dalsze  
nie ma miłości nie ma  
nienawiści jednocześnie  
świeci łagodne światło zazdrości czerwone  
światło skup się na tym że nienawiść i

miłość niczym się nie różni no chyba że  
jesteś na to za głupi  
to wtedy po prostu nie ciesz się z niego

wtedy pod wpływem zazdrości  
będziesz chciał uciec przestraszysz  
się światła jasnego ostrego  
w kolorze zielonym i będziesz  
chciał uciec do czerwonego  
łagodnego światła zazdrości

nie bój się jego jasności  
koloru i jaskrawości

zrozum to jest mądrość

odpuść sobie  
nie rób nic  
bądź w tym świetle  
poproś

jesteś promieniem  
współczucia

zaopiekuj  
się mną tak  
to światło to promień  
współczucia Amoghasiddhiego  
oddaj się mu nie uciekaj

albo uciekaj to nic  
on i tak będzie z tobą

nie bój się nie dbaj o światło  
czerwone łagodne światło zazdrości  
to światło ta droga ta pokusa  
to tylko z zazdrości

jeśli się skusisz będziesz chodził

w kółko będziesz się kłócił i walczył  
to jest przeszkoda nie daj się porzuć  
złe zwyczaje pragnij zielonego światła  
i módl się

## VI

### DALEJ STĄD:

jeśli tak wiele razy  
zmarły zobaczy i chociaż  
raz jedną rzecz sobie weźmie  
do serca

wyzwolenie jest konieczne

ale

może się zdarzyć że chociaż  
pokażemy mu to wiele razy  
niektórzy  
poprostu  
są bardzo przyzwyczajeni  
niektórzy  
poprostu  
nie widzieli pięciu mądrości  
przez złe zwyczaje wracają  
nie tyka ich promień  
nie chwyta ich hak  
boją się dźwięków i światła  
i schodzą w dół

wtedy pojawia się tych pięciu naraz  
z żonami i świeci jednocześnie sześć sfer

marcin słuchaj skup się teraz  
codziennie przychodziły do ciebie  
różne rodzaje światła  
nie zrozumiałeś



że to wszystko z ciebie  
bałeś się  
gdybyś zrozumiał  
to już byłbyś światłem  
w jednym z pięciu światła  
już byłbyś ciałem radosnym  
ale ci nie wyszło  
no to jesteś tutaj

słuchaj z uwagą skup się teraz  
przyjdzie do ciebie pięć rodzajów światła  
pięciu Buddów i ich żony  
i cztery rodzaje mądrości zobacz  
to żywoły w czterech kolorach

przyjdą do ciebie źli strażnicy

Jina  
Jamantaka  
Hajagriwa  
Amrytawarta

przyjdą do ciebie złe strażniczki

Ankuśa  
Paśa  
Śrynkhała  
Ghanta  
przyjdzie do ciebie sześciu mędrców

Indra  
Wemacitra  
Siakjasimha  
Dhruwasimha  
Dźwalamukha  
Dharmaradża

przyjdą do ciebie ojciec i matka buddów

te czterdzieści dwa zjawiska  
wyjdą z ciebie zobacz je  
zrozum zrozum że to wszystko  
z ciebie

tego wszystkiego rzecz jasna  
nie ma nigdzie w świecie  
to wszystko pochodzi z ciebie no popatrz  
to wszystko twój umysł

te rzeczy nie są małe  
te rzeczy nie są duże  
te rzeczy są w sam raz

te rzeczy mają swoje  
ozdoby stroje kolor  
postawę znak i tron

są w pięciu parach a wokół  
nich barwny krąg światła  
wszyscy razem doskonała  
mandala

to jest obraz twojego  
umysłu twój jidam

świeci ci światło  
z serc tych pięciu par  
prosto w twoje pięknie  
jasno przejrzycie  
jak słońce

to światło rzecz jasna  
też jest tylko z ciebie  
nie skądinąd nie lub  
go za bardzo i nie bój  
się go wcale

odpuść sobie  
nie rób nic  
utop się w tych światłach  
i osiągnij pełnię  
i jasność

jednocześnie ci świeci sześć  
świateł niewyraźnych  
mylących mianowicie

białe światło bogów  
czerwone światło  
zazdrości niebieskie  
światło ludzi zielone  
światło zwierząt żółte  
światło głodu  
i światło piekła  
w kolorze dymu

jednocześnie ci świecą

nie łap się  
nie daj się

odpuść sobie  
nie myśl nic

nie bój się światła  
mądrości bo jeśli się go  
przestraszysz i  
niewyraźnym światłom  
jeśli pozwolisz się porwać  
będziesz chodził  
w kółko

samsara to wielkie morze  
nie ma ucieczki  
aż padniesz

jeśli ci wcześniej  
nikt nie pokazał  
to się przestraszysz

świateł i kształtów  
czystej mądrości  
będziesz uciekał

w stronę tych drugich  
tych niewyraźnych  
świateł samsary

nie rób tak przyjmij  
światła mądrości  
jasne i czyste

poproś

jesteście światłem  
mądrości współczucia

idziecie po mnie  
porwać mnie współczuciem

zaopiekujcie się mną  
tak

jestem zatruty chodzę w kółko  
pięcioma truciznami naraz jestem  
zatruty oby na drodze z czterech  
rodzajów mądrego światła przede mną  
szło pięciu Buddów a za mną ich żony  
oby pomogli mi oprzeć się pokusie  
sześciu dróg z niewyraźnych światel  
obym zboczył z drogi co trwa  
tylko tyle strasznej obym się znalazł  
w niebie obym był już buddą

[trzecia porcja tekstu od Ignacego zaczyna się tutaj]

## VII

marcin marcin marcin  
słuchaj uważnie skup się

widziałeś niedawno stan  
co trwa tylko tyle ale

się nie połapałeś  
no to jesteś tutaj

### [1.]

ósmego dnia zobaczysz bóstwa  
gniewne co piją krew  
poznaj je skup się skup

z twojej głowy wyjdzie  
wielki Haruka bardzo  
prawdziwy bardzo wyraźny

nie bój się on też jest  
z ciebie to twój jidam  
nie bój się to Wajročana  
nie bój się to są rodzice

poznasz czyli się wyzwolisz  
będziesz wolny czyli poznasz

### [2.]

po tych słowach  
rozpozna jidama  
w radości rozetrze się  
wszelka podwójność  
albo się przestraszy  
ucieknie nie pozna

wtedy  
dziewiątego dnia  
przyjdą do niego  
wizje diamentowej rodziny  
co piją krew

żeby mu to pokazać  
zawołamy go po imieniu  
i powiemy tak

    słuchaj uważnie w dziewiątym dniu  
    wyjdzie przed ciebie Wadźraheruka  
    wizja diamentowej rodziny co pije  
    krew

    nie bój się nie bój się nie bój się  
    to wszystko z ciebie  
    to Wadźrasattwa  
    to rodzice pogódź się

    poznasz czyli się wyzwolisz  
    będziesz wolny czyli poznasz

[3.]

jeszcze

    słuchaj uważnie dziesiątego dnia  
    wyjdzie przed ciebie Ratnaheruka  
    wizja rodziny klejnotów co pije  
    krew

    nie bój się nie bój się nie bój się  
    to wszystko z ciebie  
    to twój jidam  
    to Ratnasambhawa  
    to rodzice zatęsknij zatęsknij  
    poznasz czyli się wyzwolisz

będziesz wolny czyli poznasz

[4.]

jeszcze

słuchaj uważnie jedenastego dnia  
wyjdzie przed ciebie Padmaheruka  
wizja rodziny lotosu co pije  
krew

nie bój się nie bój się nie bój się  
to wszystko z ciebie  
to twój jidam  
to Amitabha  
to rodzice zapragnij

poznasz czyli się wyzwolisz  
będziesz wolny czyli poznasz

[5.]

jeszcze

słuchaj uważnie dwunastego dnia  
wyjdzie przed ciebie Karmaheruka  
wizja rodziny działania co pije  
krew

nie bój się nie bój się nie bój się  
to wszystko z ciebie  
to twój jidam  
to Amoghasidhi  
to rodzice poddaj się

poznasz czyli się wyzwolisz  
będziesz wolny czyli poznasz

dzięki temu on rozpozna  
że to wizje że to wszystko  
tylko z niego będzie wolny

tak jakby bał się lwa  
dowiedział się że lew jest wypchany  
i wtedy się zdziwił  
i nie bał się więcej

## VIII

może się zdarzyć  
że to do niego  
nie dociera  
choćby był dobrą osobą  
może się zdarzyć  
że zawraca i chodzi  
w kółko

wtedy osiem strasznych zjaw  
wtedy też i osiem strasznych  
wiedźm co mają różne głowy  
wychodzi z niego i stają przed nim

nie bój się idzie biała Kauri  
ze wschodu nie bój się idzie żółta  
Czauri z południa nie bój się idzie  
czerwona Pramća z zachodu nie bój się  
idzie czarna Vetali z północy  
nie bój się idzie pomarańczowa  
Pukkali z południowego wschodu  
nie bój się idzie ciemnozielona  
Ghasmari z południowego zachodu  
nie bój się idzie bladożółta Czandali  
z północnego zachodu nie bój się idzie  
ciemnoniebieska Smasani  
z północnego wschodu

tych osiem wokół  
tamtych co piją  
krew wyjdzie z ciebie  
i stanie przed tobą



nie bój się  
słuchaj uważnie potem przyjdzie do  
ciebie osiem wiem z ośmiu miejsc

ciemnoczerwona Sinkhamukha  
ma głowę lwa idzie ze wschodu  
czerwona Wjagrimukha ma głowę  
tygrysa idzie z południa czarna  
Śrygalamukha ma głowę lisa  
idzie z zachodu granatowa  
Śwanamukha ma głowę wilka  
idzie z północy bladożółta  
Grydhamukha ma głowę sępa idzie  
z południowego wschodu  
ciemnoczerwona Kankamukha ma  
głowę jastrzębia idzie z południa  
zachodu czarna Kakamukha  
ma głowę kruka idzie z północy  
zachodu granatowa  
Ulumukha ma głowę sowy  
idzie z północnego wschodu

nie bój się wszystko co widzisz jest  
tylko z ciebie jest w twojej głowie

cztery strażniczki bram  
wyjdą ci z głowy  
i staną przed tobą  
poznaj je poznaj

idzie ze wschodu biała Ankuśa  
z głową tygrysa kolec czaszka  
z południa żółta Paśa z głową  
świni pętla z zachodu czerwona  
Śrynkhała z głową lwa łańcuch z  
północy zielona Ghanta z głową  
węża dzwonek wyjdą ci z głowy  
staną przed tobą to są jidamy

## IX

po tych trzydziestu upiorach ujrzysz  
dwadzieścia osiem potężnych jogiń

zgodnie z instrukcją  
wiedz że to tylko  
z ciebie

to kluczowy moment

ze wschodu sześć  
czerwona Rakszasi głowa jaka  
dordże pomarańczowa Brahmi  
głowa węża lotos ciemnozielona  
Mahadewi głowa pantery trójzęb  
niebieska Lobha głowa łasicy ćakra  
czerwona Kumari głowa  
niedźwiedzia włócznia biała Indira  
głowa niedźwiedzicy pętla z jelit

to tylko z ciebie nie bój się nie bój

z południa sześć  
żółta Wadźra głowa świni  
brzytwa czerwona Santi głowa  
krokodyła dzban czerwona  
Amryta głowa skorpiona lotos  
biała Czandra głowa sokoła  
dordże ciemnozielona Danda  
głowa lisicy pałka ciemno  
żółta Rakszasi głowa tygrysa  
czaszka wypełniona krwią

to tylko z ciebie nie bój się nie bój

z zachodu sześć  
ciemnozielona Bhakszini głowa  
sępa maczuga czerwona Rati

głowa konia kadłub trupa  
biała Mahabali głowa  
Garudy pałka czerwona  
Rakszasi głowa psa tnie dordże  
brzytwą czerwona Karna głowa  
dudka łuk i strzała czerwono  
zielona Wasuraksza głowa jelenia  
dzban

to tylko z siebie nie bój się nie bój

z północy sześć  
niebieska Wajudewi głowa  
wilka miecz czerwona Nari  
głowa kozy zaostrozony  
pał czarna warahi głowa  
świni pętla zębów czerwona  
Wadźra głowa sroki zwłoki  
dziecka ciemnozielona Maha  
hastini głowa słonia zgniły  
trup i czaszka krwi niebieska  
Warunadewi głowa węża  
pętla z węża

to tylko z siebie nie bój się nie bój

wyjdą ci z głowy jeszcze cztery  
joginie wrót ze wschodu biała  
Wadźra głowa kukułki hak  
z południa żółta Wadźra głowa  
kozy pętla z zachodu czerwona  
Wadźra głowa lwa łańcuch  
z północy ciemnozielona Wadźra  
głowa węża dzwonek

to tylko z siebie i tylko dla siebie **X**

te wielkie ciała sięgają nieba  
te średnie są jak Góra Meru

te małe ciała są osiemnaście  
razy wyższe od ciebie

ale się nie bój wszystko co widzisz  
zjawia się w formie kształtów i światel  
jeśli zrozumiesz że to wszystko z ciebie  
twoje promienie te światła te kształty  
będziecie jedno staniesz się buddą

to co zobaczysz może być straszne  
to wszystko z ciebie to jasne światło  
prosto z twojego umysłu zrozum

jeśli zrozumiesz staniesz się buddą  
to jasne staniesz się buddą od razu  
natychmiastowa pełnia i jasność  
nagle tu teraz pamiętaj

## XI

jak nie rozumiesz tego teraz  
jeśli się nadal tego boisz

wszystkie spokojne postacie  
przyjdą jako Mahakala  
wszystkie gniewne postacie  
przyjdą jako Dharmaradza

ty będziesz chodził w kółko

choćbyś ćwiczył przez wieczność jeśli nie  
zrozumiesz że to wszystko z ciebie  
choćbyś wszystko wiedział  
nie staniesz się buddą

jeśli nie zrozumiesz  
to wszystko przyjdzie

do ciebie jako Dharmaradza  
pan śmierci

wielkie ciała Dharmaradży przesłaniają niebo  
średnie jak Góra Meru przesłaniają świat

## XII

kiedy zobaczysz te straszne rzeczy  
nie bój się jesteś tylko ciałem  
własnych złych przyzwyczajzeń

nawet jeśli cię mordują  
nawet jeśli cię kroją na kawałki  
nie możesz umrzeć

naprawdę jesteś pusty  
nie ma się czego bać

i władcy śmierci  
są tylko z ciebie  
naprawdę są puści

pustka nie zrobi krzywdy pustce

wiedz to na pewno  
łagodne postaci  
i gniewne postaci  
haruki co piją  
krew i zjawy  
o głowach zwierząt  
kolorowe światła  
władcy śmierci  
i wszystko inne  
nie mają treści  
są tylko z ciebie

jeśli to pojmiesz  
będziesz wolny

nie będziesz się bał  
i będziesz jedno  
i będziesz buddą  
jeśli to pojmiesz  
to będzie obraz  
twojego umysłu  
twój jidam

### XIII

myśl sobie

wyszlście mi na spotkanie  
w drodze co trwa tylko tyle  
zaopiekujcie się mną  
tak

myśl o trzech klejnotach

myśl o własnym jidamie

wołaj go proś go proś

zgubiłem się  
uratuj mnie  
obejmij mnie  
i zlituj się

wołaj nauczyciela

zgubiłem się  
uratuj mnie  
nie zostaw mnie  
i zlituj się

proś tych co piją  
krew z przekonaniem  
i módl się tak

przez silne skłonności tak chodzę w kółko  
niechaj mnie wiodą łagodni i gniewni  
w świetle wolnym od lęku przede mną  
a gniewne za mną niechaj mi pomogą  
w niebezpieczeństwie co trwa tylko tyle  
w końcu zostanę niechaj buddą  
tak bez przyjaciół chodzę sam w kółko  
puste kształty jawią się przede mną  
buddowie okażą mi niechaj litość  
żebym się nie bał w tym co trwa  
tylko tyle pięć mądrych światel świeci  
bez strachu poznam w nich niechaj siebie  
zjawiają się kształty łagodnych i gniewnych  
niechaj wiem że to trwa tylko tyle  
działałem ze złych powodów i cierpię  
mój jidam usunie niechaj cierpienie  
rzeczywistość grzmi tysiącem grzmotów  
niechaj zabrzmie sześcioma sylabami  
idę po własnych śladach bez schronienia  
największe niechaj współczuje mnie chroni  
kiedy tak cierpię przez złe skłonności  
w głębi i jasności niechaj się oddzielę  
w pięciu żywiołach nie znam niechaj wrogów  
niebem mi one niechaj buddów będą

módl się tak z pełnym przekonaniem  
przestaniesz bać się i na pewno  
w samej radości będziesz buddą

to bardzo ważne skup się teraz

#### XIV

było to wskazanie rzeczywistości co trwa  
tylko tyle wielkie wyzwajające słuchanie  
nauka o tym co trwa tylko tyle co wyzwala  
poprzez słuchanie i poprzez widzenie

wszystkim wszystkiego najlepszego