

Siedem punktów treningu umysłu

Ustne pouczenia Mahajany

Geszie Ciekąła Jeszie Dordże

(Brudnopis na potrzeby 36. Mynlamu Kagju)

1. Praktyki wstępne

Zacznij od praktyk wstępnych.

2. Praktyka właściwa

Wszystkie zjawiska traktuj jak marzenia senne.

Badaj naturę niezrodzonej świadomości.

Nawet antidotum wyzwala się w swym własnym stanie.

Spoczywaj we wszech-podstawie, esencji.

Pomiędzy sesjami bądź jak iluzjonista (wytworem iluzji?).

Ćwicz naprzemian dawanie i przyjmowanie
i powiąż je z oddechem.

Trzy przedmioty, trzy trucizny i trzy źródła zasługi.

Do każdej aktywności twórz powiedzenia (życzenia).

Przyjmowanie zaczynaj od siebie.

3. Wprowadzanie przeciwności na ścieżkę Przebudzenia

Gdy cały świat wypełnia zło,

wprowadź je na ścieżkę Przebudzenia.

Wszystkie winy sprowadź do jednej.

Bądź wdzięczny za wszystko.

Dostrzeganie czterech kaji w złudnych zjawiskach
staje się nieprzewyższoną pieczęcią pustości.

Najlepszą metodą jest czteroraka praktyka.

Cokolwiek się dzieje, połącz z medytacją.

4. Kluczowe pouczenia do praktyki u kresu życia

Istotą pouczeń, mówiąc krótko,

jest stosowanie pięciu mocy.

Poła na ścieżce mahajany również ich wymaga.

Sposób działania jest bardzo ważny.

5. Miara treningu umysłu

Wszystkie nauki zgadzają się co do jednego.

Dwóch sędziów mając, polegaj na tym ważniejszym.

Zawsze utrzymuj pozytywne nastawienie.

Jeśli potrafisz praktykować w rozproszeniu, jesteś mistrzem.

6. Zobowiązania treningu umysłu

Zawsze utrzymuj trzy podstawowe zasady.

Zmień nastawienie, ale bądź naturalny.

Nie rozprawiaj o słabościach.

Nie roztrząsaj cudzych spraw.

Zacznij od najsilniejszej szkodliwej emocji.

Nie oczekuj żadnych rezultatów.

Odstaw zatrute jado.

Nie polegaj na starych przyjaciołach.

Nie rób złośliwych uwag.

Nie zastawiaj pułapek.

Nie insynuuj.

Nie obarczaj krowy ciężarem przeznaczonym dla woła.

Nie rywalizuj.

Nie oszukuj.

Nie zniżaj bogów do demonów.

Nie wykorzystuj cudzej krzywdy dla własnego szczęścia.

7. Zasady treningu umysłu.

Rób wszystko z jedną intencją.

Stosuj jeden lek na wszystkie przeciwności.

Dwie rzeczy: jedna na początek druga na koniec.

Gdy pojawia się jedno z dwojga, bądź cierpliwy.

Strzeż dwóch nawet za cenę życia.

Ćwicz podejmowanie trzech trudów.

Twórz trzy główne rodzaje warunków (przyczyn).

Pielęgnuj trzy rzeczy, które nie mogą osłabnąć.

Trzymaj te trzy, z którymi nie wolno się rozstać.

Ćwicz umysł bezstronnie wobec wszystkiego.

Wchodź głęboko, ogarniaj wszystko.

Zawsze medytuj nad tym, co cię drażni.

Nie poddawaj się okolicznościom.

Teraz praktykuj to, co najważniejsze.

Unikaj niezrozumienia.

Nie bądź niekonsekwentny.

Ćwicz całym sobą.

Wyzwól poprzez analizę i rozważania.

Nie przewiduj.

Nie irytuj się.

Nie kapryś.

Nie szukaj uznania.

Ta istota alchemicznych pouczeń – jak przemienić pięć dominujących oznak degeneracji w ścieżkę Przebudzenia – pochodzi z linii Serlingpy. Gdy

dojrzały we mnie karmiczne ślady poprzednich praktyk i wzrosła ciekawość, nie zważając na cierpienie i poniżenie, szukałem wskazań, jak okiełznać przywiązanie do ego. Teraz, nawet gdy nadejdzie śmierć, nie będę miał czego żałować.