

שבע הנקודות לאימון התודעה

גשה צ'קאנוה ישה דורג'ה (1101-1175)

1. התרגולים המקדימים

ראשית, התאמן בתרגולים המקדימים.

2. התרגול העיקרי

התייחס אל כל התופעות כאילו הן חלום.
בחן את טבעה של מודעות שלא נולדה.
הנח אף לתרופת-הנגד להשתחרר במקומה שלה.
נוח באַלְאִיה [בסיס-הכול], המהות.
בפרקי הזמן שבין המדיטציות היה כקוסם, יוצר של אשליות.
תרגל את השתיים – נתינה ולקיחה – לסירוגין.
על השתיים האלה להיות רכובות על גבי הנשימה.
שלושה מושאים, שלושה רעלים ושלושה מקורות חסד.
בכל מעשיך, התאמן באמצעות יישום אמרות.
תחילה קח על עצמך את סבלך-שלך.

3. הפיכת קשיים להזדמנויות לתרגול הדרך אל ההארה

כאשר העולם כולו גדוש ברוע,
הפוך קשיים להזדמנויות לתרגול הדרך אל ההארה.
הטל את האשמה כולה על דבר אחד.
מדוט על טוב ליבם העצום של כל בעלי התודעה.
מדיטציה על חזויות מתעתעות כארבע הקאיות
היא הגנת הריקות שאין נעלה ממנה.
ארבעת התרגולים הם השיטה הטובה ביותר.
יישם את התרגול בכל מה שייקרה בדרכך.

4. יישום התרגול בתקופת חיים שלמה

בקצרה, מהות ההנחיות
היא יישום חמשת הכוחות.
חמשת הכוחות עצמם
הם הנחיית המהאיאנה להעברת התודעה.
הוקר את התרגול.

5. אמת המידה לאימון התודעה

לכל השיעורים יש מטרה אחת.
משני העדים הסתמך על העיקרי.
התמד בשמירה על גישה מלאת שמחה בלבד.

אם תוכל לעשות זאת אפילו כשאתה מוסח, אתה מיומן.

6. ההתחייבויות של אימון התודעה

התאמן תמיד בשלושת עקרונות בסיסיים.
שנה את גישתך אבל הישאר טבעי.
אל תדבר על מגבלותיהם של אחרים.
אל תהרהר בפגמים של אחרים.
התאמן תחילה ברגשות העוכרים העוצמתיים ביותר.
נטוש כל ציפייה לתוצאה.
הימנע ממזון רעיל.
אל תשמור על נאמנות שלא במקומה.
אל תשתלח כגמול.
אל תשב במארב.
אל תכה בנקודה הכואבת.
אל תעמיס את משא השור על הפרה.
אל תהיה תחרותי.
אל תבצע טקסים קלוקלים.
אל תהפוך אל לשטן.
אל תבקש אומללות לזולת כאמצעי לאושרך.

7. הכללים של אימון התודעה

בצע את כל היוגות כאחת.
פעל נגד כל קושי באמצעות תרופת נגד אחת.
שתי משימות: אחת בתחילה ואחת בסיום.
הִיָּה סבלני כלפי שני סוגי האירועים.
שמור על השניים אף במחיר חיִיךְ.
התאמן בשלושת הקשיים.
אמץ את שלושת האמצעים העיקריים.
טפח את השלוש שאסור שיתנונו.
שמור על השלושה שאין להיפרד מהם.
יישם את האימון ללא משוא פנים.
חיוני שהוא יהיה עמוק וחודר-כול.
מדוט תמיד על אלה שהוחרגו.
אל תהיה תלוי בתנאים אחרים.
הפעם, תרגל את החשוב ביותר.
אל תבין שלא כהלכה.
הימנע מחוסר עקביות.
תרגל בכל לבך.
השתחרר באמצעות הבחנה וניתוח.
אל תטפח רברבנות.
אל תהיה חם מזג.
אל תהיה הפכפך.
אל תבקש הכרת תודה.

המהות של נקטר ההנחיות להפיכתם של חמשת סימני ההתנוונות הרווחים לאמצעים לתרגול הדרך להארה נמסרה
מהאחד מהאי המזדהב. כאשר התעוררו בי זרעים קרמיים שהושארו מאימונים קודמים חשתי עניין רב, וכך, בלי
להתחשב בסבל או בזלזול, חיפשתי הנחיות להכנעת האחיזה בעצמי. עתה לא אחוש כל חרטה, אפילו במותי.

מטיבטית לאנגלית: אדם פירסי
לעברית: הנזיר קארצון (יקי פלט) וגילה פנפיל