

Ciekała Jeszje Dordże

Siedem punktów ćwiczenia umysłu

Pokłon Wielkiemu Współczującemu

1. Praktyki wstępne, które są podporą dla Dharmy

Najpierw ćwicz się w praktykach wstępnych

2. Praktyka zasadnicza: rozwijanie bodhicitty

- Ostateczna bodhicitta

Patrz na wszystkie zjawiska jak na sen.

Badaj naturę niezrodzonej świadomości.

Pozwól, by antidotum wyzwoliło się samo w sobie.

Spoczywaj w prawdziwej naturze, w podstawowej esencji wszystkiego.

Pomiędzy medytacjami bądź jak dziecko iluzji.

- Względna bodhicitta

Ćwicz się w przyjmowaniu i wysyłaniu na przemian. Połącz je z oddechem.

Trzy obiekty, trzy trucizny, trzy korzenie prawości.

Używaj aforyzmów, by ćwiczyć się w każdej sytuacji.

Wymianę rozpocznij od siebie.

3. Przekształcanie przeciwności w ścieżkę do Przebudzenia

Gdy zło przepęlnia świat i jego mieszkańców, przemieniaj niesprzyjające warunki, czyniąc z nich ścieżkę do Przebudzenia.

- Względna bodhicitta

Sprowadź wszystkie winy do jednej.

Bądź wdzięczny każdemu.

- Ostateczna bodhiczitta

Ujrzyj ułudę jako cztery Kaje. Ochrona, jaką daje pustka, jest niezrównana.

- Praktyki specjalne

Cztery działania to najwznieściejsze metody.

By móc uczynić z nieoczekiwanych przeszkód ścieżkę, staraj się natychmiast łączyć z medytacją wszystko, cokolwiek napotkasz.

4. Zastosowanie praktyki w życiu codziennym

- Co robić w trakcie życia

Podsumowując najważniejsze punkty: rozwijaj pięć sił.

- Co robić w czasie umierania

Phoła mahajany to pięć sił. Ważne jest twoje postępowanie.

5. Ocenianie stopnia wprawy w ćwiczeniu umysłu

Wszystkie dharmy mają ten sam cel.

Spośród dwóch sędziów polegaj na głównym.

Zawsze znajdź oparcie w radosnym stanie umysłu.

Osiągnąłeś biegłość, jeśli potrafisz praktykować nawet będąc rozproszonym.

6. Zobowiązania dotyczące ćwiczenia umysłu

Zawsze przestrzegaj trzech podstawowych zasad.

Zmień swą postawę, lecz pozostań naturalny.

Nie mów o słabościach [innych].

Nie rozmyślaj nad cudzymi błędami.

Pracuj najpierw z najsilniejszymi szkodliwymi emocjami.

Porzuć nadzieje związane z rezultatami.

Porzuć zatrute pożywienie.

Nie opieraj się na pamiętliwości.

Nie znajduj upodobania w kąśliwych uwagach.

Nie czyhaj w zasadzce.

Nie uderzaj w czułe miejsca.

Nie obarczaj kucyka ładunkiem jak dla konia.

Nie pragnij wygrywać.

Nie uciekaj się do magii.

Nie przekształcaj bogów w demony.

Nie buduj szczęścia na cierpieniu.

7. Wskazówki pomocne w ćwiczeniu umysłu

Wszelkie jogi działania ćwicz się w ten sam sposób.

Wszelkie korygowanie błędów wykonuje się w ten sam sposób.

Na początku i na końcu należy robić dwie rzeczy.

Którekolwiek z dwóch się pojawia, bądź opanowany.

Przestrzegaj dwóch rzeczy, nawet za cenę życia.

Naucz się trzech trudnych punktów.

Zwróć uwagę na trzy podpory.

Nie pozwól osłabnąć trzem rzeczom.

Niech te trzy będą nieoddzielne.

Ogarniaj swą praktyką wszystkie obszary, bez stronniczości. To ważne, by osiągnąć w tym wprawę i prawdziwą głębię.

Zawsze ćwicz się w tym, co trudne.

Nie pozwól, by rządziły tobą zewnętrzne warunki.

Praktykuj ważne punkty już teraz.

Nie popełniaj błędów.

Nie bądź niestały.

Praktykuj z całego serca.

Znajdź Wyzwolenie dzięki sprawdzaniu.

Nie rób wokół siebie wiele szumu.

Nie daj się ponieść irytacji.

Nie bądź kapryśny.

Nie oczekuj podziękowań.

Podsumowanie

Ta esencja nektaru ustnych pouczeń,

które prowadzą do przemiany pięciu oznak zepsucia

w ścieżkę do Przebudzenia,

jest przekazem od Serlingpy.

**Przejawienie się karmicznej siły, spowodowanej wcześniejszą praktyką,
rozbudziło we mnie głębokie oddanie.**

Zatem ignorowałem cierpienie i wątpliwości

i szukałem pouczeń o tym, jak pokonać Ignięcie do ego.

Teraz, jeśli umrę, nie będę niczego żałować.

To kończy siedem punktów ćwiczenia umysłu.

Thumaczenie: Zespół Thumaczy Bencien Arja Tara, sierpień 2019 r.