



Ćwiczenie umysłu w siedmiu punktach *Gesze Czekala*

Pokłon Wielkiemu Współzuciu!

Raz, praktyki wstępne

Zacznij od ćwiczenia się w praktykach wstępnych.

Dwa, praktyka zasadnicza

Traktuj wszystkie rzeczy i zjawiska jak sen.
Badaj naturę niezrodzonej świadomości.
Wyzwól nawet antidotum samo w sobie.
Spoczywaj w alaji, istocie.
Między sesjami bądź mistrzem iluzji.

Ćwicz się na zmianę w dawaniu i braniu,
Zespalając je z oddechem.
Są trzy przedmioty, trzy trucizny i trzy ścieżki prawości.
Bądź we wszystkim uważny, upominaj się maksymami.
Zacznij od siebie.

Trzy, przeobrażanie przeszkód w ścieżkę Przebudzenia

Kiedy wokół pełno jest złych rzeczy i czynów,
Zmień przeszkody w ścieżkę do Przebudzenia.
Weź na siebie całą winę.
Medytuj nad wielką dobrocią innych.
Traktowanie bałamutnych postrzeżeń jako czterech kaji
Zapewnia niedoścignioną ochronę siunjaty.
Najlepszą metodą jest czworaka praktyka.
Cokolwiek się dzieje, medytuj.

Cztery, stosowanie praktyki w całym życiu

Krótko, esencją pouczeń,
Jest korzystanie z pięciu sił.
Nauki przeniesienia mahajany
Także mówią o nich, podkreślając wagę postępowania.

Pięć, miara ćwiczenia umysłu

Wszystkie nauki służą jednemu.
Z dwóch świadków wybierz ważniejszego.
Zawsze pozostawaj radosny.
Uzyskałeś biegłość, gdy nie przeszkadza w tym nawet rozproszenie.

Sześć, zobowiązania ćwiczenia umysłu

Nieustająco ćwicz się w trzech podstawowych sprawach.
Zmień nastawianie, pozostając naturalnym.
Nie opowiadaj o niczych niedostatkach.
Nie roztrząsaj cudzych wad.
Zaczynaj od najsilniejszych szkodliwych emocji.
Porzuć wszelkie oczekiwania rezultatu.
Nie tykaj trującej strawy.
Nie trwaj przy przyczynie.
Nie odpowiadaj ciosem.
Nie czyhaj w zasadzce.
Nie uderzaj w słaby punkt.
Nie przerzucaj brzemienia wołu na cielę.
Nie rywalizuj.
Nie sprzeniewierzaj się rytuałom.
Nie czyn z bogów demonów.
Nie zdobywaj szczęścia cudzym kosztem.

Siedem, wskazania ćwiczenia umysłu

Rób wszystko z jedną pobudką.
Stosuj jedno remedium na wszystko.
Wypełniaj dwa zadania, jedno na początku, drugie na końcu.
Bądź cierpliwy w obliczu obu.
Utrzymuj obydwą choćby za cenę życia.
Uzbrój się w trzy najważniejsze.
Pielęgnuj trzy, których nie wolno zaniedbać.
Utrzymuj trzy, od których nie wolno odstąpić.
Postępuj w sposób czysty, bezstronnie.
Dbaj o głębię i bezmiar.
Nieustająco medytuj nad oddzielonymi.
Nie poddawaj się czynnikom zewnętrznym.
Tym razem praktykuj to, co najważniejsze.
Nie rozum błędnie.
Nie bądź niekonsekwentny.
Wkładaj w ćwiczenia całe serce.
Zdobądź wolność rozpoznaniem i analizą.
Nie chełp się.

Nie wpadaj w złość.
Nie bądź przewrażliwiony.
Nie szukaj poklasku.

Te pouczenia – pozwalające przemienić pięć symptomów upadku w ścieżkę Przebudzenia – pochodzą od Serlingpy i są jak esencja nektaru. Kiedy dały o sobie znać karmiczne nasiona minionej praktyki, poczułem wielkie zainteresowanie i nie bacząc na cierpienia oraz drwiny, szukałem wskazówek, pozwalających na pokonanie lgnięcia do ja. I teraz nie będę niczego żałował nawet w chwili śmierci.

Gesze Czekala Jesze Dordże (1101-1175) był słynnym mistrzem kadampy.

Przekład na język polski: Adam Koziel