

I Sette punti della Trasformazione Mentale **Composto da Ghesce Cekawa**

Om Svasti: omaggio alla grande compassione.

L'essenza di questo insegnamento simile a un nettare è il lignaggio che deriva direttamente da Serlingpa.

UNO

Per prima cosa esercitati nelle pratiche preliminari.

DUE

Avendo ottenuto la stabilità, ricevi il segreto (insegnamento).

Considera tutti i fenomeni come un sogno.

Analizza la natura della mente innata (vacuità).

Il rimedio si libera da sé vacuità della vacuità).

Medita sulla natura fondamentale di ogni cosa: l'essenza del sentiero.

Nel periodo post meditativo sii come un illusionista.

È come un diamante, come il sole e come la pianta che cura ogni malattia.

Quando imperano le cinque degenerazioni, trasformale nel sentiero del completo risveglio.

Attribuisci l'intera colpa a un solo fattore: la tua mente egoista.

Medita sulla grande gentilezza di tutti gli esseri.

Pratica il 'dare' (la felicità) e il 'prendere' su di te (la sofferenza), in modo alternato.

Inizia con il prendere su di te.

L'alternanza va applicata al processo respiratorio di inspirazione ed espirazione.

Vi sono tre oggetti, tre veleni e tre fonti di virtù.

Rammentati dei medesimi per mezzo
di un costante ricordo.

In ogni attività recita le appropriate parole.

TRE

Quando sia il contenitore (il mondo) sia il contenuto (gli abitanti) sono colmi di malvagità, trasforma tali circostanze avverse nel sentiero del completo risveglio.

Applica immediatamente la meditazione in ogni circostanza.

Pratica le quattro preparazioni, la più sublime risorsa.

QUATTRO

Sintetizza la concisa essenza di questo consiglio.

Unifica la pratica di una vita mediante i cinque poteri.

L'istruzione del trasferimento della coscienza secondo il grande veicolo consiste nell'applicare

questi cinque poteri, giacendo nella perfetta posizione (di meditazione).

Tutto il Dharma ha un unico scopo.

Prendi come riferimento le due principali testimonianze.

CINQUE

Si è costantemente e unicamente infusi di pensieri gioiosi.

Un'inversione di comportamento indica l'avvenuta trasformazione.

Si è compiuto l'addestramento quando si pratica anche nella distrazione.

SEI

Addestrati costantemente nei tre punti fondamentali.

Trasforma interiormente il tuo atteggiamento senza attirare l'attenzione.
Non discutere dei difetti altrui.
Non giudicare il comportamento altrui, bensì il tuo.
Per prima cosa inizia a lavorare sul tuo principale difetto.
Abbandona ogni aspettativa di ricompensa o vantaggi personali.
Rinuncia al cibo avvelenato (meditando su vacuità e compassione).
Non essere indulgente con l'oggetto centrale.
Rimani indifferente alle malignità.
Non aspettare la buona occasione per vendicarti.
Non colpire gli altri nel loro punto debole.
Non mettere su di un bue il carico di uno *dzo*.
Non cercare a tutti i costi di primeggiare.
Non essere sleale.
Non lasciare che gli dei diventino demoni.
Non provocare l'altrui sofferenza per ottenere la tua felicità.

SETTE

Pratica tutti gli yoga (o attività) per mezzo di una singola attitudine.
Elimina ogni interferenza in un unico modo.
Due sono gli impegni: uno all'inizio e uno al termine.
Affronta ogni situazione si presenti, sia positiva che negativa.
Proteggi i due punti come se fossero più preziosi della tua stessa vita.
Pratica le tre austerità.
Consegui le tre cause principali.
Medita sulle tre attitudini che non declinano mai.
Mantieni le tre porte inseparabili.
Pratica sempre con sincera imparzialità nei confronti di qualsiasi oggetto.
Prenditi a cuore la profonda e vasta applicazione di tutti i metodi.
Medita soprattutto su coloro che ti sono vicini.
Non dipendere dalle circostanze esteriori.
Metti subito in pratica ciò che sai.
Non distorcere il senso della pratica.
Non essere incostante nella pratica.
Non sottovalutare la tua abilità.
Liberati tramite l'osservazione e l'analisi.
Non essere vanaglorioso.
Non tentare di vendicarti.
Non essere superficiale.
Non aspettarti mai della gratitudine.

Prima di praticare ho esaminato le vastità delle mie azioni; in seguito, a causa di numerosi miei desideri, avendo sopportato dolori, insulti e critiche, ho richiesto istruzioni per vincere l'attaccamento allego. Ora, se muoio, non avrò alcun rimpianto.