

שבועה עיקרים לאימון התודעה

། ལྷོ་བྱོང་དོན་བདུན་མ། །

דרך של המהיינה לפיתוח הלב הטוב

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་

על-פי גשה צ'קווא Geshe Chekawa

תרגום לעברית: לאמה דבורה-הלה

לקט זה לקוח מטקסט בשם "שבועה עיקרים לפיתוח הלב הטוב", עצות כיצד לאמן עצמך בדרך המהיינה, שנרשמו לראשונה על ידי החכם הגדול גשה צ'קווא, 1101-1175.

הגרסה שלפנינו נערכה על ידי גשה מייקל רואץ' על פי טקסט עתיק שהיה בבעלותו של מורהו, קן רינפוצ'ה גשה לובסנג תרצ'ין, ואשר הכיל גם את ספרו של לאמה אטישה, "אור על הדרך".

། ཨོཾ་སྐྱེ་སྒྲི། །

Om Svasti!
לו ימשול הטוב!

אני קד קידה לחמלה הקדושה!

להלן תמצית הנחיות ממסורתו של סרלינגפה, נופת צוף משולה ליהלום, ולחמה, ולעץ פרי, ידע רב הכלול בכתבים הקדושים וכולי, ואשר מתווה נתיב בדרך להארה, בימים שבהם פשטו ורבו חמישה מישקעים עכורים.

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་ ལྷོ་བྱོང་གི་སྐོར་ལ། ། འབྲིང་རྩལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། ། དགི་
བའི་བཞེས་གཉེན་འཆད་ཁ་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་དོན་བདུན་དུ་མཛད་དེ། ། ལྷོན་འགྲོའི་གྲི་ཚེས་བསྟན་
པ། ། དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱུ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ། ། རྒྱན་ངན་བྱང་རྒྱུ་གྱི་ལམ་དུ་བྱིས་བ། ། རྩོམ་གཅིག་
གི་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་གྱི་སེམས་བསྟན་པ། ། ལྷོ་བྱོང་ས་པའི་ཚད། ། ལྷོ་བྱོང་གི་དམ་ཚིག་ ལྷོ་བྱོང་གི་
བསྟན་བྱ་དང་བདུན་གྱི།

יש כמה דרכים ללמד את העצות כיצד לאמן עצמך בדרך הגדולה – הלו ג'ונג, הנחיות לפיתוח הלב הטוב. במסורתו של הידיד הטוב, גשה צ'קווא, הנחיות אלה ניתנות כאימון שלו שבועה חלקים. ואלו הם השבעה:

- 1. הנחיות על הבסיס לדהרמה, אימונים מקדימים;
- 2. האימון עצמו לפיתוח השאיפה להארה;

3. ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה;
4. סיכום של כל התרגול במשך החיים;
5. הנקודה שבה אדם יכול לומר שהוא או היא השלימו את האימון לפיתוח הלב הטוב;
6. שבועות שיש לשמור לפיתוח הלב הטוב;
7. עצות לפיתוח הלב הטוב.

עיקר ראשון אימונים מוקדמים

אמן עצמך במוקדמות תחילה.

כאן יש חמישה חלקים:

- הגייה על הנדירות של המורה הרוחני ועל היחס הנאות כלפיו/כלפיה
- הגייה על חיים אלו של שפע ופנאי שקבלנו, ועל הקושי הרב בהשגתם;
- הגייה על מותך ועל עובדת קיומך החולה;
- הגייה על החוקיות של קארמה ותוצאותיה
- והגייה על הבעיות של קיום בחיים הסמסריים.

עיקר שני עצם האימון

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྣོད་བལ་གཉིས། དོན་དམ་དང་། ཀུན་ཇོ་བོ། །དང་
 བོ་ལ་གསུམ། སྣོད་བ། དངོས་གཞི། རྗེས་སོ། དང་པོ་ནི། སྐབས་སེམས། གསོལ་གདབ།
 ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ། ལུས་བསྐང་། དབྱུགས་ཉར་གཅིག་ཏུ་མ་འབྲུགས་པར་བབྲངས།

לחלק השני, התרגול עצמו לפיתוח השאיפה להארה, יש שני חלקים: פיתוח השאיפה האולטימטיבית להארה, ופיתוח השאיפה לכאורה. בראשון משני אלו יש שלושה חלקים: הכנה, התרגול עצמו, וסיכום. לצורך ההכנה יש לעשות את הדברים הבאים: מחשבות של הליכה למקלט; תחינות; האימון בן שבעת החלקים¹; ישיבה בתנוחת מדיטציה כשגוון זקוף; ואז ספירה של 21 נשימות מבלי לאבד את הספירה.

གཉིས་པ་ནི། ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །མ་སྐྱིས་རིག་པའི་གཞིས་
 ལ་དབྱད། །གཉིན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །དོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་
 བཞག །

החלק השני, התרגול עצמו, נמצא בשורות הבאות של טקסט המקור:

למד לראות את כל המופע כחלום;
 בחן את מהות התודעה שאין לה ראשית;
 האנטידוט הוא שחרור אל תוך העצמי;
 שכון בבסיס המהות של הכול.

¹ את זה ניתן למצוא למשל בטקסט של "אלפי מלאכים" באתר www.heart-dharma.org.il

གསུམ་པ་ནི། བྱམ་མཚམས་སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ།

הצעד השלישי, הסיכום, מבוטא בשורה הבאה של טקסט המקור:

בעיתות הביניים - היה יציר אשלייה.

གཉིས་པ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེམ་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་བཞག་དང་། ཇིས་ཐོབ་པོ།
།དང་པོ་ནི། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྤྱང་། །དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྐྱེན་
པར་བྱ།

לצעד השני, שהוא כללי יותר, מדיטציה על השאיפה שלכאורה, יש שני חלקים: מדיטציה עמוקה, והזמן שאחריה. הנה הראשון:

התאמן בנתינה ולקייחה לסירוגין;
תן לשניים לרכב על הרוח.

གཉིས་པ་ནི། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་ཙ་གསུམ། །སྲོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་
ཚོག་གིས་སྤྱང་། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།

הנה השני:

שלושה מושאים, שלושה רעלים, שלושה שורשים של סדס.
במשך היום, אמן עצמך באמצעות המילים.
סדר הלקיחה מתחיל מעצמך.

གསུམ་པ་རྒྱན་ངན་བྱང་རྒྱུ་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ནི། །སྲོད་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚོ།
།རྒྱན་ངན་བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱར། །ཞེས་གསུངས་ཏི།

עיקר שלישי הפיכת בעיות לדרך להארה

החלק העיקרי השלישי, ללמוד כיצד להפוך בעיות לדרך להארה, נמצא בשורות הבאות של טקסט המקור:

עת עולם ויושביו מתמלאים בעוון,
למד להשתמש בקשיים כדרך להארה.

འདི་ལ་གཉིས། བསམ་པ་དང་། ལྷོར་བའོ། དང་པོ་ལ་གཉིས། ཀུན་རྫོབ་དང་། དོན་དམ་མོ།
།དང་པོ་ནི། ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་བྲིན་ཆེ་བར་
བསྐྱོམ།

כאן יש שני שלבים: כיצד לחשוב וכיצד לפעול. לראשון יש שני חלקים משלו: זה שהוא לכאורה, והאולטימטיבי. הנה הראשון:

רק אחד נושא בכל האשמה;
התאמן לראותם כטובים.

གཉིས་པ་ནི། འབྲུལ་སྤང་སྐྱབ་ཞིར་བསྐྱོམ་པ་ཡི། ལྷོང་ཉིད་སྤང་བ་སྤྲན་མིད།

והנה השני:

ראה את כל המופע הכוזב בתור ארבעת הגופים;
הריקות היא מגן העולה על כולם.

།གཉིས་པ་སྤྱོར་བས་སྤང་བ་ནི། །སྤྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་ཚོགས་བསགས། ལྷིག་པ་
སྤང། གདོན་ལ་མཚོད། ཚོས་སྤྱོང་མཚོད་པ། མཚན། མཚོག། །འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག།
བསྐྱོམ་དུ་སྤང།

כעת הצעד של תרגול באמצעות מעשיך:

ארבעת המעשים הם הנעלה בשיטות;
הפוך כל שבא לתרגול, בלי שהיות.

ארבעת המעשים הם:

- א. צבירה של חסד;
- ב. טיהור של הרע;
- ג. מנחות לרצות רוחות מזיקות;
- ד. מנחות לשומרי הדהרמה.

བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་ཉམས་ལེན་རྩིས་ནས་བསྟན་པ་ནི། མཚན་ངག་སླིང་པོ་མདོར་བསྟུས་པ།
 །སྟོབས་ལྡེ་འཕན་པའི། གོམས་པའི། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི། ཟུན་འབྲིན་པའི། སློན་ལམ་གྱི།
 མཚན། དག་དང་སྐྱར་བར་བྱ། ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྟོབས་
 ལྡེ་ཉིད་ཡིན་སྟོང་ལམ་གཅིས།

עיקר רביעי

סיכום התרגול בחיי היום ובוזמן המוות

סיכום תמציתן של כל ההנחיות
 כלול בצירוף של חמשת הכוחות.

- א. כוח ההשלך;
- ב. כוח ההרגל;
- ג. כוח הזרעים הלבנים;
- ד. כוח ההשמד;
- ה. כוח התפילה.

בדרך הגדולה מהווים החמישה
 עצמות עיקריות לשילוח התודעה.
 טפח הוקרה.

ལྡེ་པ་འབྲུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི། །ཚེས་ཀུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །རང་
 བཞིན་གྱི་དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཟུང་། །ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་
 བསྟེན། །ཡིངས་ཀྱངས་ཐུབ་ན་འབྲོངས་པ་ཡིན།

עיקר חמישי

אמות מידה להצלחת התרגול

חמישה הם אותות להצלחת דרכך:

- כל הדהרמה מתמצית בנקודה יחידה;
- מבין שני השופטים – אתה מחזיק בראשי²;
- בליבך רק שמחה, שופעת ללא הפוגה;
- אתה ממשיך בתרגול³ גם כשיש הפרעה.

שני השופטים הם אתה והזולת.

² גרסה אחרת: הבוהות והבודהיסטוות מצד אחד ואתה מצד שני.
³ גרסה שנייה: ממשיך בשמירת השמחה. הפרעה יכולה להיות אתגר להשקפת עולמך.

מידת תרגולך היא הראייה השגויה,⁴
חמישה אותות אדירים הם מידת תרגולך⁵

דוג'פ' שְׁלֹשְׁמִן'פ'י'ד'מ'כֵּי'ב'נֶסְבִּי'ב'נִי | שְׂמִי'דֵרֶךְ'ב'אֲשׁוּחַ'לֵּב'שָׁד'ד'ד'מ'אֲמָל'ב'א | שֵׁרֵרֵת
מ'שֵׁד'ב'א | שְׁמוֹנֶה'רֵס'מ'מִצְוֹת'ב'שְׁנֵי | כַּחֲבָּה | ל'הַיְהוּדָה'ב'שְׁנֵי | אֲדוּכָה'ב'בַּחֲמִשָּׁה'לֵּב
רַח'רָחֵם'ב'רַחֲמָיו | יֶזְעַק'לְמֵוֹת'אֲשָׁר'בָּעֵד'לֵב'וֹ | בְּאֵזְבֵּךְ'שְׁמוֹנֶה'בְּאֵד'לֵב
לֵב'בִּרְמִיזָה'רַח | רֵחֵם'רָחֵם'בְּאֵד'לֵב'שָׁד'אֲשָׁר | אֲרִבְעִים'מֵנִי'ב'חֲמִשָּׁה'כֶּסֶף
שָׁד'אֲשָׁר | אֲדוּכָה'כֵּי'צִדָּה'שָׁד'אֲשָׁר | בְּאֵד'בְּעֵד'בֵּית'בְּרִיחִי | אֲרַבְעִים'מֵנִי
רָחֵם | אֲרִבְעִים'מֵנִי'בְּשָׁד | בְּאֵד'לֵב'לֵב'ד'בְּבֵית | כַּחֲבָּה'לֵב'שָׁד'לֵב'לֵב'אֲשָׁר
| כַּחֲבָּה'מֵנִי'בְּרִיחִי'רַח | רָחֵם'רָחֵם'בְּרִיחִי'בְּרִיחִי | שְׁמוֹנֶה'מֵנִי'בְּרִיחִי'ד'בְּבֵית | שְׁמִי'דֵרֶךְ
לֵב'לֵב'בְּרִיחִי'שְׁמוֹנֶה'מֵנִי'לֵב'אֲשָׁר

עיקר שישי

כללים לשמירת תרגול הלוג'א

- שמור על שלושת הכללים.⁶
- שנה דעתך ואל תשתנה.
- בעיות מצוקה – שמור שלוותך.
- אל תתעסק בחולשת הזולת.
- התחל מטיהור הגדול בנגעך.
- אל תצפה לגמול על כל עמלך.⁷
- אל תאכל אוכל מורעל.
- אל תתן לזרם לזרם חלק.
- אל תשיב בפגיעה על פגיעה.

⁴ היינו: באיזו מידה אתה עדיין מחזיק בראייה שגויה.

⁵ א. **מחשבה אדירה**: בכל פעם שאתה נתקל בעיה, חשוב על כל הברואים ואל תפר את תרגולך. שמור על אורך רוח.

ב. **קשיים אדירים**: כנ"ל אם אתה נתקל בקושי גדול במיוחד. זה סימן להתקדמות תרגולך.

ג. **חסד אדיר**: 10 אספקטים של תרגול רב עוצמה.

ד. **מוסריות אדירה**: הקפדה עמוקה על שמירת המוסר.

ה. **תרגול אדיר**: האימון והבודהיצי'טה מושלמים.

אם השגת את אלו, כל הפרעה רק עצים את תרגולך.

⁶ גרסה א': א. הנחיות כלליות של הבודהה

ב. הנחיות של הלאמות בשושלת המסורה

ג. שמור את כללי המוסר, בין אם נטלת נדרים, בין אם לאו.

גרסה ב': א. לשמור נדרים

ב. לא להשתטות

ג. לא לפול לשיפוט מוטעה

⁷ חשוב: הלוואי שאהרים יהנו מפרי עמלי.

אל תאָרוב למפלגתם.
 אל תשליך עיקרם.
 עמלו של השורר אל תטיל על חמור.⁸
 אל תתמכר למה שמהיר.⁹
 אל תאכיל פה לא נכון.
 אל תהפוך את המלאך לשטן.
 אל תחפוף הנאה בנחות.

བདུན་པ་སློབ་ལོ་གི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི། རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
 ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

עיקר שביעי
כיצד לתרגל

שים את כל ייבך על האחד.¹⁰
 בער כל משגה¹¹ בעזרת האחד.

ཁོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་འབྱོར་གྱི་གཉིས་སོ། བང་བྱང་
 བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་པོ་ཚེས་སྤྱི་དང་། སློབ་ལོ་དམ་ཚིག་ །སློབ་དང་བསྟོས་ལ་
 བསྟུང་།

התחל וסיים עם השניים.
 עת יופיעו השניים תרגל אורך רוח.¹²
 שמור על השניים יותר מחייך.¹³

།དཀར་བ་གསུམ་ཉོན་མོངས་པ་སྐྱིས་པ་ན། བན་པ། བསྐྱོག་པ། རྒྱན་ཚོད་པ་གསུམ། ལ་
 བསྐྱབ་པར་བྱ། །རྒྱ་ཡི་གཅོ་བོ་རྣམ་གསུམ་སྐྱ་མ་མཇུག་ ཚེས་ཉམས་སྤྱེལ་ན། ཚེས་
 གྱི་མཐུན་རྒྱན་འཇོམ་པ་སྤྱི། ལྷང་། །ཉམས་པ་མིད་པ་རྣམ་གསུམ་མོས་གུས། སློབ་
 བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱོམ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགེ་བ་དང་། འབྲལ་མིད་གསུམ་དང་ལྷན་
 པར་བྱ།

⁸ קח אחריות – אל תאשים אחרים במחדליך.
⁹ אל תנסה כל העת להשיג את הטוב עבור עצמך.
¹⁰ האחד – תרגול הלו ג'ונג, הטונג לן, החלפת עצמי בזולתי.
¹¹ המשגה – הוקרה עצמית.
¹² עושר או מחסור
¹³ נדרים רוחניים כלליים שנדרת, והכללים של תרגול הלו ג'ונג.

- 14. אמן עצמך בשילוש הקשיים.
- 15. בקש לזכות בשלוש סיבות עיקריות.
- 16. שמור על כוחם של השלושה.
- 17. נצור שלושה אלו שאין לאבדם.

| ཡུལ་ལ་སྤྱོད་མཁེང་དག་ཏུ་སྦྱོང་། ལྷན་དང་གཉིང་འབྲེངས་ཀུན་ལ་གཅིས།
 | བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟུག་ཏུ་བསྐྱོམ། ། རྒྱན་གཞན་དག་ལ་ལྷོས་མི་བྱ།

תרגל עם כולם ללא אפלייה.
 פרוס והעמק את תרגול אהבתך.
 התמד להגות על היקרים.
 אל תתנה תרגולך בנסיבות.

། ད་རིས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྤང་། ། བོ་ལོག་མི་བྱ། ། རིས་འཛོག་མི་བྱ། ། རྣམ་
 ། ཚོད་དུ་སྦྱང་། ། བརྟུག་དབྱུང་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། ། ཡུས་མ་སྐྱོམས། ། ཀོ་
 ། ལོང་མ་སྐྱོམས། ། ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། ། འོར་ཆེ་མ་འདོད། ། ཅིས་སོ། ། རི་ལྟ་བུའི་
 ། བསྐྱབ་བྱ་ལ་ལེགས་པར་བལྟ་བ་པས།

תרגל כבר עכשיו את העיקר.
 אל תיפול לסילוף.
 יהא תרגולך חודר עצמות.
 החלט, ופעל בעקביות.
 כסס את השניים¹⁸, וצא לחפשי.
 הימנע מיהירות.
 הימנע מרגזנות.
 תרגל בסדירות.
 אל תצפה לשבחים ותודות.

לאחר שתרגלת את אלו היטב, תוכל גם:

14. א. ללמוד להבחין בהתחלה של נגע רוחני, ב. ללמוד להפסיק, ג. ללמוד להפסיק את הנטייה לנגע הרוחני.
 15. א. למצא לאמה, ב. תרגול של הדהרמה, ג. השגת כל התנאים התומכים לתרגול של הדהרמה
 16. א. תחושת מסירות (ללאמה), ב. חדוות המאמץ (של תרגול הלו ג'ונג לפיתוח הלב הטוב), ג. שמירת הנדרים וההתחייבויות השונות (על ידי זכירה ומודעות חזקים).
 17. אלו הם מעשי החסד שאתה מבצע בגופך, בדיבורך ובמחשבותיך.
 18. מחשבה צלולה והגיון ברור.

སྨིགས་མ་ལུ་པོ་བདོ་བ་འདི། བཟོད་པ། འདུན་པ། རོ་སྤང་། སྦྱིང་ཇི། གཉིར་སེམས།
ཡིད་རང་། བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། གདམས་ངག་གི་བྱང་ས་སྦྱོར་པ་ནི།
།མན་ངག་བདུད་རྩི་སྦྱིང་པོ་འདི། གསེར་གྲིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

19. תפוך חמישה אותות אלו, שרווחים בזמנים מנוונים, אל הדרך להארה.

הוראות אלו באו ממקורות מוסמכים:

תמציתן של עצות אלו היא נופת צופים,
לימוד שהועבר מסרלינגפה.

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷན་ཆེན་པོ་འཆད་ཀ་པ་རང་གི་དབྱུགས་ལེགས་པར་འབྱོར་ས་པ་ལ་བཞེན་
གདམས་ངག་ལ་ཆེད་དུ་བཟོད་པ་ནི། སྦྱོན་སྤང་ས་ལས་ཀྱི་འབྲོ་སད་པས། །རང་གི་
མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །སྤྱུག་བསྐྱེལ་གཏམ་ངན་བྱང་བསད་ནས། །བདག་
འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལུས། །ད་ནི་ལི་ཡང་མི་འབྱོད་དོ། །ཞེས་སོ།
།དེ་ལྟར་རྩ་ཆོག་འདི་ལ་རྒྱས་བསྐྱེས་དང་གོ་རིམ་མང་ནའང་། འདིར་རྒྱལ་སྤྱས་ཐོགས་མེད་རིན་
པོ་ཆེའི་འབྲིད་ཡིག་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་བཀོད་པ་འོ། ། སྦྱོར་ལོ།

במלים הבאות מביע מלכם של היוגים,²⁰ גשה צ'קוה, את הגדולה של ההנחיות, שכן הוא הצליח ליישמן בלבד הוא:

זרעים קארמיים שמקורם בבצוע תרגול זה בחיים קודמים נעורו, ופעמים רבות התעורר הרצון ללמד זאת לאחרים. לבסוף גם השלמתי מילות הנחייה לריסון הנטייה לראות תופעות כקיימות מכוח עצמן. זאת עשיתי תוך התעלמות מקשיים שצצו, ועצות רעות שריפו את ידי. כעת אוכל למות ללא שמץ של חרטה.

אגב – קיימות גרסאות רבות של טקסט המקור. יש כאלה שהן ארוכות יותר ואחרות קצרות יותר, ובאחרות סדר השורות שונה. גרסה זו שכאן ערכתי לפי הוראותיו של הבודהיסטווה טוקמה.

Mangalam!

לו ימשול הטוב בכל.

¹⁹ חמשת האותות של ימים חשוכים שאמורים להתרחש כעת הם: נון של התקופה שמתבטא במלחמות, נון של משך החיים שירד אל מתחת למאה שנה, ניוון של השקפות עולם, שהן מאד שגויות וקשות לשינוי אצל אנשים, הניוון של נגעים רוחניים, שהם ממושכים וחזקים והניווון של היצורים עצמם, שחסרים שליטה בגופם ובתודעתם. חמשת האותות עוברים טרנספורמציה ליכולת לפתח דברים באורך רוח, ללא כעס, השראה לתרגל, תחושת מתקנות, מחשבות של חמלה ושאיפה רוחנית גדולה – וכך הופכת התודעה בעצמה אל הדרך.

²⁰ "יוגים" הוא כינוי למתרגלים רציניים.