

6 slags modgift



- 1) Midlet mod begær er at meditere på det ubehagelige [som måtte eller kunne blive følgen af engagement, ligesom man kan kontemplere over, hvor lækkert det begærede i virkeligheden er].
- 2) Midlet mod vrede er at meditere om kærlig velvilje.
- 3) Midlet mod uvidenhed [sanskrit: *avidya*, uvidenhed, ubevidsthed eller forvirring] er at meditere på gensidig afhængighed [årsagskæden].
- 4) Midlet mod misundelse er at meditere over sin egen lighed med andre.
- 5) Midlet mod stolthed er at meditere om at bytte plads med andre [og se tingene udfra deres perspektiv, ligesom ved *tonglhen* i lodjung træningen].
- 6) Hvis alle [5 lidenskabelige] forgiftninger [sanskrit: *kleshas*] er lige grove eller hvis der er for mange tanker, træner man meditation med [opmærksomhed på] åndedrættet.

- fra Gampopa's bog: Befrielsens juvel (Gems of Dharma, Jewels of Freedom).