

## **Harminchét Bodhiszattva Gyakorlat** **Ngulcsu Thogme Zangpo**

-----

-----  
Tisztelet és hódolat Lokeshvarának.

A test, beszéd és tudat három kapujával mindig tisztelettel borulok le a legtökéletesebb mester és oltalmazó, Csenrézi előtt, aki bár tökéletesen értette, hogy a jelenségek nem tűnnek elő s nem tűnnek el, mégis összpontosított igyekezettel menti az érző lényeket.

A tökéletes Buddhák, a boldogulás és boldogság forrásai, a nemes Dharma megvalósításából születnek.

Mivel a megvalósítás a Dharma-gyakorlatok ismeretétől függ, kifejtem a bodhiszattvák gyakorlatait.

1

Most, amikor rendelkezésünkre áll az öröm és szerencse nehezen elnyerhető hajója (testünk), törekedünk, hogy másokkal együtt megszabaduljunk a létforgatag óceánjából. Folyamatosan tanulni, elmélkedni és meditálni, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

2

Szeretteinkhez való ragaszkodás érzése kavargó, mint a víz. Ellenségeink gyűlöletének érzése éget, mint a tűz. A butaság, mely elfelejti, hogy mit használjon, és mit utasítson el, mély és sötét. Elhagyni a szülőföldet, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

3

Amikor az ártalmas helyeket elhagytuk, a zavaros érzelmek fokozatosan megszűnnek. Szórakozottság nélkül, az erényes igyekezet természetes módon erősödik. Ha tudatod tiszta, megjelenik a Dharma végleges megértése. Csöndes, békés helyeken tartózkodni, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

4

A régi barátok előbb-utóbb elszakadnak egymástól. A sok munkával szerzett gazdagság és vagyon a hátunk mögött marad. Tudatunk, a vendég, elhagyja a test vendégházát. Elengedni ezt az életet, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

5

Ha rossz társaságba keveredünk, felerősödik a három méreg, visszaesik a tanulás, elmélkedés és meditáció, és kialszik a szeretet és az együttérzés. Otthagyni a rossz társaságot, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

6

Ha nemes szellemű barátokra támaszkodunk, hibáink eloszlanak, képességeink pedig növekedéshez hasonlóan teljesebbé válnak. A saját testnél is többre tartani a szellemi társakat, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

7

Hogyan tudna egy létforgatag börtönébe zárt világi isten megvédeni másokat? A menedék keresésekor forduljunk a csálhatatlan Három Drágasághoz. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

8

A Győzedelmes mondta, hogy a három alsó világ minden kibírhatatlan szenvedése az ártalmas cselekedetek gyümölcse. Ezért soha ne kövessünk el ártó tetteket, még ha az életünkbe is kerül. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

9

A három világ öröme olyan, mint harmatcsepp a fűszálon, egy pillanat alatt megsemmisül. Törekedjünk elérni a sosem változó szabadság semmihez sem hasonló állapotát. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

10

Mikor anyáink - kik kezdetlen idők óta kedvesek voltak hozzánk - szenvednek, mit ér saját boldogságunk? Ezért, a számtalan érző lény megszabadítása miatt, keltsük fel a megvilágosodás szellemét. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

11

Kivétel nélkül minden szenvedés a saját boldogságunk kívánásából fakad. A tökéletes buddhák az önzetlen tudatból születnek. Ezért váltsuk meg teljesen boldogságunkkal mások szenvedését. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

12

Akkor is, ha mások nagy vágytól hajtva lopják, vagy már el is lopták összes vagyónkat, ajánljuk fel nekik testünket, vagyónkat, és a három időben felhalmozott összes érdemünket. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

13

Akkor is, ha ártatlanságunk ellenére mások akár le is vágják a fejünket, együttérzésünk ereje által vegyük magunkra minden ártalmas tettüket. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

14

Akkor is, ha valaki mindenféle támadó és káromló szavakkal illet, szerte a millióféle világban, méltassuk kedvességgel az ő képességeit. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

15

Akkor is, ha valaki egy nyilvános gyülekezeti közepén kitergeti hibáinkat, és elítélően beszél rólunk, alázattal köszöntsük őt, és tekintjük szellemi barátunk. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

16

Ha valaki - akit szeretetteljesen kezeltünk, mint saját gyermekünket - ellenségként kezel minket, bánjunk vele olyan kedvesen, mint anya a beteg kisgyermekével. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

17

Akkor is, ha egy egyenrangú vagy alacsonyabb rendű személy gögtől hajtva megvetően viselkedik velünk, tisztelettel tekintünk őt, mint egy fejünket ékesítő mestert. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

18

Akkor is, ha nagyon szegényes életünk van, mások lenéznek, veszélyes betegségek és sötét szellemek fenyegetnek - bátortalanság nélkül vegyük magunkra a lények minden helytelen cselekedetét és szenvedését. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

19

Lehet, hogy híresek vagyunk, sokan tisztelnek bennünket és annyi pénzünk van, mint Vaisravanának, mégis a világi szerencse lényeg nélkülségének átlátása a bodhiszattvák gyakorlata.

20

Ha leigáztuk a külső ellenséget, de közben nem semmisül meg saját dühünk, akkor ellenségeink száma csak gyarapodni fog. Ezért győzzük le saját tudatunkat a szeretet és együttérzés seregeivel. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

21

Bármilyen nagy az érzéki gyönyörök száma, mégis, mint a sós víz, csak fokozzák a vágyakat. Azonnal utasítsd el mindazt, ami növeli a ragaszkodást és a függőséget. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

22

A jelenségek saját tudatunk. Kezdetől fogva tudatunk természete mentes a bonyolítás végleteitől. Ezt értve ne hagyd tudatod elmerülni az alany-tárgy kettősségbe. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

23

Miközben kellemes érzeteket tapasztalunk, bár szépnek tűnnek, mint a nyári szivárvány, ne tekintjük azokat valósnak, engedjük el a ragaszkodást és függést. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

24

A különféle szenvedések olyanok, mint egy gyermek halála álmunkban. Ha az illuzórikus jelenségeket valóságosnak tekinted, kimerülsz. Ha kellemetlen helyzetekbe kerülsz, tekintsd azt illúzióknak. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

25

Ha a megvilágosodás érdekében le kell mondanunk a testünkről, szükséges-e beszélni a külső tárgyairól? Ezért gyakoroljuk a nagylelkűséget, a viszonzás vagy pozitív karmikus következmények reményének elvárása nélkül. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

26

Ha – erkölcsös viselkedés híján - nem tudjuk megvalósítani saját célunkat, nevetséges mások üdvének beteljesítésére gondolni. Ezért a világi létezés törekvéseitől mentes erkölcs óvása a bodhiszattvák gyakorlata.

27

Az erény örömét szerető bodhiszattvák számára kincset jelentenek a helytelenül cselekvők. Ezért az ellenszenv nélküli türelem gyakorlása a bodhiszattvák gyakorlata.

28

Még a saját javukat tekintő hallgatók és magányos elvonulók is olyan igyekezettel gyakorolnak, mintha a fejükön égő tüzet kellene eloltaniuk. Ezt látva, kezdünk el szorgalommal - mely a jó tulajdonságok forrása - tevékenykedni az összes érző lény javára. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

29

Amennyiben megértettük, hogy a zavaró érzelmeket megsemmisíti a nyugodt időzéssel áthatott belátás, a négy forma nélküli állapotot tökéletesen meghaladó meditatív koncentráció gyakorlása a bodhiszattvák gyakorlata.

30

Bölcsesség híján - a többi öt tökéletesség gyakorlásának ellenére - lehetetlen elérni a tökéletes megvilágosodást. Ezért a három világot meg nem különböztető bölcsességgel áthatott ügyes módszerek alkalmazása a bodhiszattvák gyakorlata.

31

Ha csak egy gyakorló látszatát keltjük, és nem elemezzük saját hibáinkat, lehet, hogy a Dharmával ellentétes módon cselekszünk. Ezért saját hibáink folyamatos figyelése és azok elengedése a bodhiszattvák gyakorlata.

32

Amennyiben zavaró érzelmek hatása alatt más bodhiszattva hibáin lovaglunk, saját magunk alatt vágjuk a fát. Ezért ne beszéljünk azok hibáiról, akik a Nagy Jármű útját követik. Ez a bodhiszattvák gyakorlata

33

Mivel a nyereség és az elismerés utáni vágy vitákba torkollik, és elnyomja a tanulást, elmélkedést és meditációt, a barátokhoz, rokonsághoz és jótevőkhöz való ragaszkodás elhagyása a bodhiszattvák gyakorlata.

34

Mivel a durva szavak zavarják mások tudatát, és lerontják a bodhiszattvák magatartását is, ezért a mások számára kellemetlen, durva beszéd elutasítása a bodhiszattvák gyakorlata.

35

Ha a zavaró érzelmek megszokottak, nehéz legyőzni azokat az ellenszerekkel. Felvértezve a figyelmesség fegyverének ellenszerével, a zavaró érzelmek ( mint a vágy ) keletkezésük pillanatában való megsemmisítése a bodhiszattvák gyakorlata.

Röviden, bármilyen viselkedésmód esetén kérdezzük meg magunkat:” Milyen tudatállapotban vagyok?” A figyelmesség és jelenlét folyamatos fenntartása által beteljesíteni mások célját, ez a bodhiszattvák gyakorlata.

A három világ tisztaságát megvalósított bölcsesség által oszlassuk el a végtelen számú érző lény szenvedését. A megvilágosodás elérését szolgáló törekvés érdemének felajánlása a bodhiszattvák gyakorlata.

-----

A Magasztosak - szutrák, tantrák és magyarázataik jelentését kifejtő - szavait követve, írtam le a Harminchét Bodhiszattva Gyakorlatot azok számára, akik el szeretnék kezdeni a bodhiszattva ösvény gyakorlatát.

Intelligenciám szegényes és iskolázottságom is szerény, ezért ez a mű nem egy tudósokat kielégítő költemény, de mivel a szutrákra és a Magasztosak szavaira támaszkodtam, úgy gondolom, a bodhiszattvák gyakorlata nem téves.

Mivel egy hozzám hasonló alacsony képességűnek nehéz felfogni a bodhiszattvák nagy tetteinek mélységeit, így kérem a Magasztosakat, nézzék el ellentmondásaim és gondolati ziláltságom hibáit.

A munkámból származó érdemek által valósítsa meg minden érző lény – a legnagyobb viszonylagos és végső bodhicsitta által - a létezés vagy béke szélsőségeitől mentes védelmező Csenrézi állapotát.

Mindezt írta maga és mások hasznára Thogme szerzetes, a szövegek és jelentések magyarázója, Ngulcsu Rincsen barlangjában.

Magyar fordítás Kovács Bandi