

A Harminchét Bodhiszattva Gyakorlat

Ngulcsu Thogme Zangpo



Tisztelet és hódolat Lokeshvarának!

Három kapummal 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 a (létforgatagban) vándorlókat.

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.



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



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



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.



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.



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.



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



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



A Megszabadító azt 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.



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 kezdetelen 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

Kivételesen, minden szenvedés a saját boldogságunk kívánásából fakad. A tökéletes buddhák az önzetlenség tudatából születnek. Ezért váltsuk meg saját boldogságunkkal mások szenvedését. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

12

Akkor is, ha mások nagy vágytól hajtva lopják, vagy már el is lopták összes vagyonunkat, ajánljuk fel nekik testünket, vagyonunkat, 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 gyülekezet kellős közepén kiterregti hibáinkat és elítélően beszél rólunk, alázattal köszöntsük őt, és tekintsük lelki barátunk. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

16

Ha valaki – akit szeretetteljesen kezeltünk, mint saját gyermekünket – ellenséggként kezel minket, bánjunk vele olyan

kedvesen, mint anya a kisgyermekével. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

17

Akkor is, ha egy egyenrangú vagy alacsonyabb rendű személy gőgösen viselkedik velünk, tisztelettel tekintsük 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 tévedését és szenvedését. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

19

Lehet, hogy elismertek és híresek vagyunk, és annyi pénzünk van, mint Vaisravanának, mégis a világi szerencse lényegtelenségének 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 (kivetülései). Kezdetől fogva, tudatunk természete mentes a bonyolítás végleteitől. Ezt értve, ne hagyd tudatod elmerülni az alany-tárgy kettőségébe. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

23

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

24

A különféle szenvedések olyanok, mint egy gyermek halála álmunkban. Ha ezen látszatot valóságosnak tekinted, aggódni kezdesz. 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 tárgyokról? Ezért gyakoroljuk a nagylelkűséget, a jó karmikus következmények reményének elvárása nélkül. Ez a bodhiszattvák gyakorlata.

26

Ha – erkölcs híján – nem tudjuk megvalósítani saját célunkat, nevetséges mások üdvének beteljesítésére gondolni. Ezért a (világi létezés törekvéseit mellőző) 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 hinajána követői is (Pratyeka Buddhák, srávakák) olyan igyekezettel gyakorolnak, mintha a fejükön égő tüzet kellene eloltaniuk. Ezt látva, kezdjünk 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 nyugalommal áthatott belátás, a négy formanélküliséget tökéletesen meghaladó meditatív koncentráció gyakorlása a bodhiszattvák gyakorlata.

30

Bölcsesség híján – a többi öt tökéletesség gyakorlása 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 zavaros érzelmek hatása alatt más bodhiszattva hibáin lovagolunk, 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, társasághoz és jótevőkhöz való ragaszkodástól való elfordulás 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 megtalálni az ellenszerüket. Felvértezve a figyelmesség fegyverének ellenszerével, a zavaró érzelmek keletkezésük pillanatában való megsemmisítése a bodhiszattvák gyakorlata.

36

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

37

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

A Tökéletesek – 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 Tökéletesek 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 Tökéleteseket, nézzék el ellentmondásaim és gondolati ziláltságom hibáit.

E munkából származó érdemek által valósítsa meg minden vándor – a legnagyobb és legvégleges és végső bodhicsitta által – a létezés vagy béke szélsőségeitől mentes, védelmező Csenrézi állapotát.

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

A jelen szöveget Öeminenciája Beru Khyentse Rinpoche adta át néhány magyar zarándoknak 2004 tavaszán, az indiai Bodh Gayán, hogy fordítsák le saját nyelvükre, és tegyék elérhetővé mások számára is.

A magyar fordítást
Kovács Endre készítette

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ།

Kiadja:

Khyenkong Karma Tharjay Buddhista Egyház

1117 Budapest, Budafoki út 72.

email: info@khyenkong-tharjay.hu

weblap: www.khyenkong-tharjay.hu