

## 37 praktyk Bodhisattwy

Ngülchu Thogme Zangpo

Składam hołd Lokeśwarze!

Poprzez pełne szacunku trzy bramy nieustannie oddaję hołd najwyższemu guru oraz Opiekunowi Czenrezikowi, którzy choć wiedzą, że wszelkie zjawiska ani nie przychodzą, ani nie odchodzą, dążą wyłącznie do szczęścia wędrujących istot.

Doskonali buddowie, źródło korzyści i szczęścia, pojawiają się dzięki urzeczywistnieniu najwyższej Dharmy. To urzeczywistnienie zależy od znajomości praktyk Dharmy, dlatego wyjaśnię praktyki bodhisattwów.

**1**

Teraz, gdy uzyskaliśmy tak trudny do zdobycia statek wolności i pomyślnych warunków, nieustanne słuchanie, kontemplowanie i medytowanie, w dzień i w nocy po to, by wyzwolić siebie i innych z oceanu cyklicznej egzystencji jest praktyką bodhisattwów.

**2**

Umysł owładnięty przywiązaniem do tych, których kochamy, jest jak wzburzone wody.

Umysł owładnięty nienawiścią do wrogów płonie jak ogień. Umysł owładnięty niewiedzą zapomina, co należy przyjąć, a co odrzucić i tkwi w wielkiej ciemności. Porzucenie własnej ojczyzny jest praktyką bodhisattwów.

**3**

Gdy porzuci się szkodliwe miejsca, przeszkadzające emocje stopniowo zanikają. Gdy nie ma rozproszeń, pełne cnoty dążenia naturalnie wzrastają. Gdy umysł jest jasny, pojawia się zaufanie do Dharmy. Udawanie się do odosobnionych miejsc jest praktyką bodhisattwów.

**4**

Nawet długo związani ze sobą towarzysze rozejdą się. Z trudem zdobyte bogactwa i dobytek trzeba będzie pozostawić. Świadomość będąca gościem ciała, opuści je. Wyzbycie się przywiązania do tego życia jest praktyką bodhisattwów.

**5**

Gdy przebywa się ze złymi towarzyszami, nasilają się trzy trucizny, słabną aktywności słuchania, kontemplowania i medytowania, a miłość i współczucie wygasają. Porzucanie złych towarzyszy jest praktyką bodhisattwów.

**6**

Gdy polegamy na szlachetnych duchowych przyjaciółach, wtedy nasze wady gasną, a zalety powiększają się jak rosnący księżyc. Troszczenie się o szlachetnych duchowych przyjaciół, bardziej nawet niż o własne ciało, jest praktyką bodhisattwów.

**7**

Który z bogów tego świata, sam tkwiący w więzieniu cyklicznej egzystencji, jest w stanie ochronić innych? Dlatego, gdy szuka się schronienia, przyjęcie schronienia w niezawodnych Trzech Klejnotach jest praktyką bodhisattwów.

**8**

Zwycięzca powiedział, że całe niewyobrażalne cierpienie trzech niższych światów jest owocem złych postępów. Dlatego niepopelnianie żadnych negatywnych uczynków, choćby za cenę własnego życia, jest praktyką bodhisattwów.

**9**

Przyjemności trzech światów mogą zniknąć w jednej chwili jak kropla rosy na czubku źdźbła trawy. Dążenie do najwyższego stanu trwałego wyzwolenia jest praktyką bodhisattwów.

**10**

Skoro matki, które nas kochają od niepamiętnych czasów, cierpią, to jaki jest pożytek z własnego szczęścia? Dlatego rozwijanie umysłu oświecenia, aby wyzwolić niezliczone czujące istoty, jest praktyką bodhisattwów.

**11**

Każde bez wyjątku cierpienie powstaje z pragnienia pozyskania szczęścia dla siebie. Doskonali buddowie powstają z altruistycznego umysłu. Dlatego całkowita wymiana własnego szczęścia na cierpienie innych jest praktyką bodhisattwów.

**12**

Nawet gdy ktoś, powodowany silnym pragnieniem, ograbi nas z całego bogactwa lub każe innemu to zrobić, to poświęcenie mu własnego ciała, dobytku i cnót nagromadzonych w trzech czasach jest praktyką bodhisattwów.

**13**

Nawet gdy ktoś nam obetnie głowę, mimo że jesteśmy zupełnie bez winy, to wzięcie na siebie mocą współczucia negatywnych czynów oprawcy jest praktyką bodhisattwów.

**14**

Nawet gdy ktoś w milionach światów rozgłasza o nas obraźliwe rzeczy, to mówienie z miłością o zaletach oszczercy jest praktyką bodhisattwów.

**15**

Nawet gdy ktoś publicznie ujawnia nasze wady i krytykuje nas, to oddawanie mu z pokorą czci i postrzeganie go jako duchowego przyjaciela jest praktyką bodhisattwów.

**16**

Nawet jeśli ktoś, o kogo troszczyliśmy się z miłością jak o własne dziecko, uważa nas za wrogów, to dbanie o niego z czułością, jaką matka obdarza chore dziecko, jest praktyką bodhisattwów.

**17**

Nawet gdy ktoś o takim samym lub niższym statusie, powodowany dumą traktuje nas ze wzgardą, to umieszczenie go z szacunkiem na czubku swojej głowy, jak własnego guru, jest praktyką bodhisattwów.

**18**

Nawet gdy jest się bez środków do życia, lekceważonym przez innych, dotkniętym ciężką chorobą i przygniecionym mocą złych uwarunkowań, to nietracenie ducha oraz branie na siebie złych uczynków i cierpienia istot jest praktyką bodhisattwów.

**19**

Nawet gdy jest się sławnym i powszechnie szanowanym lub zdobyło się bogactwo tak wielkie jak Vaiśrawana, to - zrozumiawszy, iż doczesne szczęście jest pozbawione istoty - wyzbycie się dumy jest praktyką bodhisattwów.

**20**

Jeśli zniszczy się zewnętrznych wrogów, nie pokonawszy wroga własnej nienawiści, to nieprzyjaciół będzie tylko przybywać. Dlatego poskromienie własnego umysłu mocą miłości i współczucia jest praktyką bodhisattwów.

**21**

Niezależnie od tego, jak dużo zmysłowych przyjemności doznajemy, to ich pragnienie stale rośnie, jak podczas picia słonej wody. Stanowcze porzucenie wszystkiego, co wzbudza przywiązanie i lgnięcie, jest praktyką bodhisattwów.

**22**

To jak przejawiają się zjawiska zależy od naszego umysłu. Od samego początku natura umysłu jest wolna od skrajności jego wytworów. Zrozumienie tego i nieangażowanie umysłu w dualizm podmiotu i przedmiotu jest praktyką bodhisattwów.

**23**

Gdy napotka się obiekty przyjemne dla zmysłów, to - choć wydają się piękne jak letnia tęcza - nietraktowanie ich jako rzeczywistych i porzucenie przywiązania do nich jest praktyką bodhisattwów.

**24**

Wszystkie cierpienia są jak sen o śmierci własnego dziecka. Traktowanie złudnych zjawisk jako realnych wyczerpuje. Dlatego w zetknięciu z nieprzyjemnymi okolicznościami postrzeganie ich jako złudnych jest praktyką bodhisattwów.

**25**

Jeśli dążąc do oświecenia trzeba oddać nawet własne ciało, to co dopiero mówić o rzeczach materialnych? Dlatego praktykowanie szczodrości bez nadziei na odwzajemnienie lub pozytywne karmiczne skutki jest praktyką bodhisattwów.

**26**

Jeśli z braku etycznego postępowania nie udaje się osiągnąć własnego celu, to pragnienie przyniesienia pożytku innym jest smutnym żartem. Dlatego stanie na straży etyki wolnej od pragnień ziemskiej egzystencji jest praktyką bodhisattwów.

**27**

Dla bodhisattwów pragnących bogactwa cnót, wszyscy którzy wyrządzają krzywdę są jak drogocenny skarb. Dlatego kultywowanie cierpliwości pozbawionej wrogiego nastawienia jest praktyką bodhisattwów.

**28**

Nawet śrawakowie i pratjekabuddowie, którzy starają się tylko o własne dobro, robią wysiłki, jakby gasili ogień we własnych włosach. Dlatego podejmowanie wytrwałego wysiłku - źródła pozytywnych przymiotów - dla dobra wszystkich istot jest praktyką bodhisattwów.

**29**

Przeszkadzające emocje zostają pokonane dzięki wglądowi wspartemu na trwaniu w spokoju. Dlatego kultywowanie medytacyjnej koncentracji, która doskonale przekracza cztery bezforemne stany wyciszenia, jest praktyką bodhisattwów.

**30**

Doskonałego oświecenia nie można osiągnąć praktykując pięć paramit bez mądrości. Dlatego rozwijanie zręcznych środków wraz z mądrością, która nie czyni rozróżnienia między trzema sferami (podmiotu, przedmiotu i działania), jest praktyką Bodhisattwów.

**31**

Jeżeli posiadamy tylko zewnętrzne cechy praktykującego, a nie badamy własnych błędów, to nasze postępowanie może być sprzeczne Dharma. Dlatego nieustanne badanie własnych błędów i porzucenie ich jest praktyką bodhisattwów.

### 32

Jeżeli pod wpływem przeszkadzających emocji wskazuje się na błędy innego bodhisattwy, to przynosi się hańbę samemu sobie. Dlatego niemówienie o błędach tych, którzy weszli na ścieżkę Wielkiego Pojazdu, jest praktyką bodhisattwów.

### 33

Obdarzanie korzyściami i szacunkiem powoduje kłótnie oraz zanikanie aktywności słuchania, rozmyślania i medytacji. Dlatego porzucenie przywiązania do przyjaciół, krewnych i ofiarodawców jest praktyką bodhisattwów.

### 34

Ostre słowa zakłócają spokój umysłu innych i powodują, że pogarsza się postępowanie bodhisattwy. Dlatego porzucenie szorstkiego języka, nieprzyjemnego dla innych, jest praktyką bodhisattwów.

### 35

Gdy przywyknie się do przeszkadzających emocji, trudno je pokonać za pomocą antidotów. Uzbrowanie się w broń uważności, aby zniszczyć przeszkadzające emocje, takie jak pragnienie, w momencie, gdy tylko się pojawiają, jest praktyką bodhisattwów.

### 36

Pokrótce, cokolwiek się robi, należy pytać "Jaki jest stan mojego umysłu?" Przynoszenie pożytku innym poprzez stałe utrzymywanie uważności jest praktyką bodhisattwów.

### 37

Aby usunąć cierpienia niezliczonych istot poprzez mądrość realizującą czystość trzech sfer, dedykowanie zasługi uzyskanej przez dążenie tą drogą do oświecenia, jest praktyką bodhisattwów.

Podążając za naukami Wzniosłych o znaczeniu sutr, tantr i ich komentarzy, napisałem *Trzydzieści siedem praktyk bodhisattwów* dla tych, którzy pragną się rozwijać na ścieżce bodhisattwów.

Ze względu na mój niedoskonały intelekt i niewielkie wykształcenie nie jest to poezja, która spodobałaby się uczonym, ale ponieważ opierałem się na sutrach i naukach Wzniosłych, myślę że te praktyki bodhisattwów nie są błędne.

Jednak ponieważ trudno jest komuś o słabym intelekcie, jak ja pojąć dogłębnie wielkie czyny bodhisattwów, błagam Wzniosłych, aby wybaczyli mi pomyłki, takie jak sprzeczności czy niespójne rozumowanie.

Dzięki zasłudze powstałej w ten sposób niech wszystkie migrujące istoty, poprzez doskonałą względną i ostateczną bodhicittę, staną się jak Opiekun Czenrezig, który nie spoczywa w skrajnościach istnienia lub spokoju.

## OM MANI PADME HUNG HRI

*Napisat w jaskini w Ngülchu Rinczen dla dobra własnego i innych mnich Thogme, nauczyciel pism i logiki.*

*Polski przekład (wersja 5) na podstawie tłumaczenia angielskiego wykonał zespół Ośrodka Drikung Samten Chöling w 2012 roku. Tłumaczenie z tybetańskiego na angielski wykonała na prośbę Garchena Triptrüla Rinpocze uczennica, Ari-ma w 1999 roku. Dodatkowe poprawki zostały przez nią wprowadzone w 2002 roku.*

*Prawa autorskie do wersji angielskiej tłumaczenia - Ari Kiev, 2002. Prawa autorskie do wersji polskiej – Drikung Samten Chöling, 2012. Tekst dostępny do bezpłatnej reprodukcji i dystrybucji. Prawa autorskie wyłącznie w celu potwierdzenia autentyczności.*