

**A bódhiszattva életútja**  
avagy  
*a megvilágosodás önzetlen szándékának napi fogadalmi*

Buddha szélesebb ösvényén, a több embert hordozni képes mahájána jármű legfőbb ismertetőjegye, hajtó ereje a megvilágosodás önzetlen szándéka, a bódhicsitta. Ennek a mindenre kiterjedő bemutatása Sántidéva műve, a „Bódhiszattva életútja” (sz.: bódhicsarjávatára, t.: csöpa-la dzsukpa). Ez a mű Nágárdzsuna tanítása szerint, a prászangika madhjamaka iskola filozófiai nézőpontjából foglalja össze a megvilágosodásra önzetlen szándékkal törekvő lény teendőit. Ha belegondolunk, milyen nehéz egy ilyen fogadalmat teljesíteni: a nyugati ember számára szinte teljesen lehetetlen, ha nem tudja magát beleélni a keleti ciklikus, világkorszakok váltakozásával számoló időszakléletébe; illetve Buddha követői esetében is a korai iskolák nagy része, amelyeket utóbb hínájának, csekélyebb értékű járműnek, keskenyebb útnak neveztek el, bele sem mert gondolni, hogy egy hétköznapi gyakorló minden más lény érdekében is a megvilágosodásra törjön. Később persze a ma élő egyetlen hínájána irányzat, a théraváda gyakorlói is eljutottak odáig, hogy kivételes esetben ők is elfogadják, látják értelmét a bódhiszattva fogadalomnak. (Ilyen fogadalmat tett Buddhaghósa, a híres páli nyelvű magyarázatok szerzője, illetve később tettek a thai és burmai királyok.)

A mahájána is különös gondot fordít a megvilágosodás önzetlen szándékának az őrzésére. Az első gondolattól kezdve sok, a hétköznapi életbe illeszkedő, azt átnemesítő cselekedet szolgálja, az elején még a szélesebb ösvényt járó gyakorló számára is nagyon távoli és elérhetetlennek tűnő célt. Ezek a rítusok, és a világi ember megszokott tevékenységeire is tekintettel lévő gyakorlatok sora óvják kezdettől fogva a bódhicsittát. Ezért nem meglepő, hogy ha valaki a belső úton járva (et.: nangpe-lam) egészen más szemmel olvassa a Bódhiszattva életútjának a verseit.

A mű tíz fejezetéből, a nemzetközi gyakorlattal egyezően az első nyolc fejezet olvasható magyarul. A kilencedik fejezet témája a bölcsesség, csak alapos buddhista filozófiai előképzettséggel érthető, szinte csak írott vagy szóbeli magyarázatok segítségével fordítható. Sántidéva a Nándában, kora nagy kolostor egyetemén szerzetestársainak és tanárainak fejtette ki a mahájána tanításait. A tizedik, utolsó fejezet a „Fogadalom” (*Pranidhána*) egy, a könyv olvasásával (megértés, megvalósítás) szerzett érdemeket felajánló szertartás, illetve a teljesen megértett önzetlen szándék valódi fogadalmi. Ezt sok kiadásból kihagyják, mert nem tartják elég filozofikusnak, noha a Bölcsesség fejezetet pedig éppen túl filozofikus volta miatt szokták kihagyni. A következő útmutató arra figyelmeztet, mennyire szétválaszthatatlan a „Bódhiszattva életútjában” elmélet és gyakorlat, és hogy a mahájána ösvényen mennyire egybefonódik szertartás és gyakorlat.

A mű első nyolc fejezete könyvként világos, mindenki számára befogadható és érthető tanításokat kíván adni, nem gyakorló világiaknak is megfogadható tanácsokkal, illetve a későbbi gyakorlás magvait elültető versekkel, szakaszokkal, csakúgy, mint a Dhammapada.

Így a mű a legelterjedtebb, a mai napig sok országban gyakorolt „hétágú gyakorlat” vagy „hétágú felajánlás” néven ismert szertartáshoz kapcsolódik (szaptavidhá anuttará púdzsá, et.: jenlag dünpe csöpa).<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Többféle felsorolás létezik, ezek tagjai változnak, sőt, még a névben említett „hét ág” is lehet több, vagy kevesebb. A következő szentiratokban mahájána és vadzsrajána változatok is előfordulnak: Bhadracsári-pranidána (ez a Gandavjúha szútra része), Triszkantha (ez az Upáli-paripriccsá része) stb.

Loszang Szönám tanításában, a gelug hagyományban, a fokozatos ösvényhez (lamrim) társuló, de önálló formában is ismert gyakorlat a következő:

### **A hétágú gyakorlat.**

Arra irányul, hogy érdemek gyűjtsünk és a helytelen cselekedeteink hatásaitól megtisztítva magunkat hathatós feltételeket alakítsunk ki a későbbi, magasabb felismerések megvalósításához. Nem léphetünk előbbre, a *lamrim* gyakorlatok következő szakaszaiba, ha nem tisztítottuk meg magunkat eléggé és nem gyűjtöttünk elég érdemet .

A hétágú gyakorlatból hat az érdemek gyűjtése, és egy, a bevallás-beismerés, a helytelen cselekedetek következményeitől való megtisztulás. Az utolsónak tett felajánlás pedig kimeríthetlenné teszi az erényes cselekedeteink halmát.

a) **Leborulás.** Akár gondolatban, akár valóságosan végezzük, a szívünk mélyéből tegyük. Ha ténylegesen meg tudjuk tenni, háromszor, vagy akár tízszer, ahányszor csak tudjuk, akkor az a test leborulása. Ha közben recitáljuk a szöveget, akkor az a beszéd leborulása, ha pedig gondolatban emlékezünk Buddha testének beszédének és tudatának a tulajdonságaira, akkor az a tudat leborulása lesz.

### **b) Felajánlás.**

Kétféle lehet. Korlátozott felajánlásoknak nevezik azokat, amelyeket ebben a világban (vágyvilág) lehet látni. Ilyenek a víz, a virág, a füstölő, stb., amelyeket ténylegesen is odateszünk. A másik típus a korlátlan, mivel a bódhiszattvák jelenítik meg őket. Mi mindkettővel élünk. A korlátozottakat kitesszük, és a bódhiszattvák által megjelenítetteket pedig magunk elé idézzük és így mindkettőt felajánljuk.

### **c) Beismerések.**

Ezek esetében lényeges, hogy milyen minőségű a megbánásunk és az ezzel együtt járó fogadalmunk: hogy mégegyszer ugyanazt a hibát nem követjük el. Ennek a belátása a gyakorlat szempontjából nagyon fontos.

### **d) Örvendezés.**

Örülünk azoknak az erényes, segítő cselekedeteknek, amelyeket valaha tettünk, most teszünk vagy a jövőben fogunk tenni, valamint azoknak az erényes cselekedeteknek is örülünk, amelyeket mások tettek, tesznek és fognak megtenni. Ugyanis ha örömmel tekintünk ezekre a cselekedetekre, akkor ezeknek a hatása rendkívül megnövekszik.

### **e) Kérés.**

Amikor kérést intézünk a buddhákhöz, akkor mi ugyan nem látjuk őket, de tudnunk kell, hogy ők viszont látnak bennünket, kérésünkről tudomást szereznek. Ha ez erős és szívből jövő, akkor meghallgatásra talál, és az emanációik segítségével képesek más alakban is megjeleneni nekünk és tanításokat adni.

Ennél a gyakorlatnál tehát tudni kell, hogy nem a képzelet szülte alakokat, hanem valóságos buddhákat kérünk meg, akik itt vannak előttünk.

### **f) Könyörgés (kívánság).**

Sákjamuni Buddha már eltávozott, de tudunk olyan buddhákról és bódhiszattvákról, akik ebben a világban vannak és tanítanak. Őket kérjük, hogy éljenek sokáig, maradjanak az érző lények között és tanításaikkal segítsék hozzá őket a megszabaduláshoz.

### **g) Felajánlás.**

Ez az egyik legfontosabb gyakorlat. Mert miért is ajánlunk fel minden erényes cselekedetet és érdemet a végén?

Először is nagy a különbség az ima és a felajánlások között. Nézzük csak meg például amikor a legnagyobb ellenség, a harag megjelenik, a tüze képes lerombolni mindent, még a

már megtett érdemek és helyes, pozitív cselekedetek jótékony hatását is. Ez olyan, mint amikor a tűz csírátlanítja az elhintett magot. Ha ezeket a magokat felajánljuk az érző lényeknek, akkor a harag nem lesz képes lerombolni őket.

### 7) Erőtéljes könyörgések.

Most mondjuk csak el, hogy valójában mit is akarunk. Tulajdonképpen emiatt csináljuk végig az előző gyakorlatokat, hogy ezen könyörgéseket ebben a fázisban elmondhassuk. (*Petróczy Gábor fordítása*)

### A bódhiszattva életútja olvasása a felajánlásokhoz

I. fejezet	Elhatározás	1-35. (választható)
	a) Leborulás (vandaná)	I.36.
II. fejezet	b) Felajánlás (púdzsaná)	II.1-7. (2-5. választható)
	i. Önmagunk felajánlása	II.8.
	ii. A felajánlás megtétele	II.9-23
	iii. Felajánlás a Három Drágaságnak	II.24-25
	iv. Menedékvétel	II.26.
	c) Megbánás, beismerés	II.27-31
	i. Bűnbánat és halálmeditáció	II.32-47.
	ii. Menedékvétel	II.48-63.
	iii. A hibák megvallása	II.64-66.
III. fejezet	d) Örvendezés mások érdemein	III.1-3.
	e) Kérés	III.4.
	f) Könyörgés	III.5.
	g) Az érdemek felajánlása	III.6.
	h) i. Önfeladás	III. 7-21.
	ii. A bódhiszattva fogadalom	III.22-23
	iii. A megvilágosodás önzetlen szándékának a dicsérete (ima)	III.24-23.
IV. fejezet.	A szertartás lezárása [Sántidéva összegzi, hogy a bódhiszattva gyakorlatok szempontjából miért fontos ez a szertartás.]	IV.1.

Végh József, Ceglédbercel 2006.

**Sántidéva: Bódhicsarjávatára (részlet)**

*A bódhiszattva ösvény : 1-8 fejezet*

(Buddhista meditáció sorozat)

Tar : Buddhista Meditáció Közp. Budapest : Karma Ratna Dargye Ling, [2001]

Terjedelem: 130 p. : ill. ; 21 cm

ISBN: 963-00-4033-6 (fűzött)

*A fenti könyv digitális változatának oktatási célra készült változata*

## 1. A bódhicitta nagyszerűsége

*[Elhatározás]*

Tisztelet minden buddhának és bódhiszattvának !

1.

Akik üdvben járnak, az igazságtest, amit uralnak és nemes fiaik –  
E tiszteletre méltók előtt leborulok.

A hagyományt követve, most röviden leírom  
Az elindulást a bódhiszattva útján.

2.

Mondanivalómat már mind elmondották,  
Tudásban, szavakban jártas nem vagyok.  
Ezért nem hiszem, hogy ez más hasznára lesz,  
Azért írom csak, hogy elmémbe rögzüljön.

3.

Ha idomulok ez erényes úthoz,  
Hitem egy időre megerősödik.  
De ha szavaimat mások is láthatják –  
Szerencsénk egyenlő – a javukra válhat.

4.

Mily nehéz elnyerni a szabadságokat s adottságokat,  
Emberéletnek értelmet adókat!  
Ha most nem fordítanám a saját hasznomra,  
Egy alkalmat, mint ez, hogy kaphatnék újra?

5.

Mint a villámlás mely sötét, borús éjjel  
Világot gyújt s mindent megmutat,  
Úgy kél e világon, elvétele, pillanatra,  
Buddhák erejéből erényes gondolat.

6.

Láthatod, a jóság végtelen törekeny!  
A gonosz elsöprő, óriás erején,  
A teljes felébredés szellemén kívül  
Képes felülkerekedni bármi más erény?

7.

Világkorszakokon át elmélkedő buddhák  
Látják, hogy ez, csak ez menti meg  
A lények határtalan seregét,  
És segíti őket magasztos örömbe.

8.

Önnön létük szenvedését szűnni óhajtók,  
Minden lény fájdalmát elűzni akarók,  
Mindazok, kik ily nagy üdvösségre vágnak,  
Az ébredés szellemétől el ne forduljanak.

9.

Létkör verme mélyén gyötrődő lényekben  
Ébredés szelleme mikor megszületik,  
„Buddha fia” nevet kapják azon nyomban,  
Istennek s embernek tiszteletre méltók.

10.

Hasonlón aranycsináló drága elixírhez,  
Emberhús tisztátalan alakját ölti fel,  
Miből felbecsülhetetlen buddha testet formál –  
Ébredés szellemét ragadjuk erősen meg!

11.

Vándor lények tökéletes vezetői  
Végtelen bölcsességgel látják értékét,  
Nomád kóborlásunkat bevégezendő,  
Ébredés szellemét tartsuk erősen meg!

12.

Minden más erény, mint a vízifa,  
Meghozza gyümölcsét, és erejét veszti.  
Egyedül az ébredés szellemének fája  
Gyümölcsözik és nő szüntelen.

13.

A veszélyben lévő magát bátorra bízza;  
A szörnyü gonosz tettek terhét viselőt  
Az ébredés szelleme nyomban megszabadítja,  
Ki ne helyezné hát belé bizodalját?

14.

Valamint a világekorszak végi tűzvész,  
Az ébredés szelleme minden rossz tettet elemészt.  
Ezért áldásai határtalanok,  
A bölcs Maitreja Szudhanának így tanította ezt.

15.

Az ébredés szellemének, röviden,  
Úgy mondják, két aspektusa van:  
Először törekvés, bódhicitta szándék;  
Majd tevékeny bódhicitta, alkalmazás gyakorlatban.

16.

Ahogy felfogjuk a különbséget  
Indulni akarás és útrakelés között,  
Akként értelmezze a bölcs és tanult  
A különbséget e kettő között.

17.

Bár a bódhicitta szándék gazdag gyümölcsöt hoz  
Annak, aki még a létkörben vándorol,  
Érdemek szüntelen árama nem folyik belőle,  
Csak a tevékeny bódhicittából.

18.

Mert mikor tántoríthatatlan szándékkal  
Az elme magába fogadja a bódhicittát,  
A lények seregét szabadítani akarva,  
A' pillanatban és azt követően,

19.

Hatalmas, szüntelen folyam,  
Erény s érdem ereje –  
Nem törődés s alvás alatt is –

Kél határtalanul, éggel egyenlőn.

20.

A Szubádu által kért szutránban

A Tathágata önmaga

Mondta ezt érvekkel megmutatva,

Tanítva kik alsóbb ösvényre hajlanak.

21.

Ha valaki jóságos nagylelkűséggel

Akár csak enyhíteni kívánja

Más lények fájó fejét,

Ez érdem nem ismer határt.

22.

Mit mondhatunk hát akkor az óhajról,

Hogy minden egyes élőlény

Végtelen fájdalmát elűzze,

Kívánva nekik határtalan erényt?

23.

Atyáinknak s anyáinknak

Volt-e ily nagylelkű óhaja?

Volt-e isteneknek, risiknek,

Vagy talán Brahmának, valaha?

24.

Ha ők a múltban soha még

Álmukban sem kívántak

Ily hasznot önmaguknak sem,

Mások javára ezt hogy tehetnék vajon?

25.

A lények nem áhítják önmaguk igaz javát,

Így hát e jót másoknak hogyan kívánhatnák?

Ez a tudatállapot értékes ritkaság,

Születése valódi csoda, mit sosem láttak még.

26.

Hogyan mérhetném mélységét

E drága szellemnek, elme ékkövének,

Fájdalmat úzó orvosságnak,

Lét vándorai öröme forrásának?

27.

Ha a mások segítésének egy puszta gondolata

Fölülmúlja Buddhák imádása értékét,

Mit mondhatunk akkor a tényleges tettekről,

Melyek szolgálják minden lény érdekét?

28.

Bár a lények a nyomorúságtól szabadulni vágnak,

Ami után futnak, maga a nyomorúság az.

Boldogságra vágnak, de tudatlanul,

Gyülölt ellenség gyanánt tönkreteszik azt.

29.

De azok, kik üdvvel töltenek el

Minden boldogságtól megfosztott lényt,

Kik a nyomorúság terhét viselőknak

Elűzik minden fájdalmát, szenvedését,  
30.

Kik megtisztítják nem tudásuk sötétjét –  
Erény, övékhez hasonló van-e?  
Barát, hozzájuk hasonló, van-e?  
Érdem, ehhez hasonló, van-e?

31.

Ha valaki jótettért jótettel fizet,  
S ezért dicséretet érdemel,  
Mit mondhatunk akkor a bodhiszattvákról,  
Akik elvárás nélkül segítenek?

32.

Ha valaki fitymálva, leereszkedőn,  
Akárcsak egyszer, másnak étket ad –  
Fél napra kielégítőt –  
A világ őt mint erényest tiszteli.

33.

Mit mondhatunk akkor azokról,  
Kik a lények végtelen seregének örökkön ajándékozzák  
Az üdvös Buddhaság páratlan örömét,  
Reményeik végső beteljesülését?

34.

Akik elméjében gonoszság lakozik,  
Bodhiszattvák, nagylelkűség urai iránt,  
Pokolban maradnak – ezt Buddha mondta –  
Gonosz gondolataik számával egyenlő eonon át.

35.

Jó és erényes gondolatok, ellenben,  
Annál messze nagyobb mértékben gyümölcsöznek.  
A bodhiszattva még nyomorúságban sem idéz elő gonoszságot –  
Csakis a jóság áradó folyamát.

*[Hétágú gyakorlat 1.]*

## **Leborulás**

36.

Azok előtt, kikben e drága, szent szellem  
Mefogant – leborulok!  
Menedékért folyamodom az öröm ama forrásához,  
Mely boldogságra vezet az is, ki árt neki!



## 2. Vallomás

[Hétágú gyakorlat 2]

### Felajánlás

1.  
Most a tatháгатáknak,  
A szent Dharmának – makulátlan, magasztos ritkaság –  
És a Buddha gyermekeinek – nagyszerűség óceánjai –  
Felajánlást teszek e drága szellem elnyeréséért.
2.  
Felajánlok minden gyümölcsöt, virágot,  
S a gyógyír minden válfaját,  
E világ minden drágaságát,  
És minden tiszta, frissítő vizet;
3.  
Minden hegyet, ékkővel gazdagon megrakva,  
Minden édes, magányos ligetet,  
Mennyei fákat virággal díszítve,  
Ágaik gyümölcscsel terhesek;
4.  
Isten- s embervilágok illatát,  
Füstölőt, vágyat teljesítő s drágakő fát,  
Magától termett termést és ékszert,  
És mindent ami felajánlásra érdemes;
5.  
Tavat, medencét, lótusszal ékeset,  
Vizimadár édes kiáltásával epesztőt,  
Szemnek mi kedves, minden vad s szabad,  
Határtalan teret mindenütt betöltőt;
6.  
Elmémben idézem és felajánlom  
Magasztos buddháknak és fiaiknak,  
Ó könyörületesek, rám jósággal figyeljeteK,  
Felajánlásaim tőlem szívesen vegyétek.
7.  
Kezem üres, érdemektől fosztott,  
Nincs más javam. De ti, védelmezők,  
Akik a mások gondját viselitek,  
Hatalmatok által, javamért, fogadjátok el!

### *i. Önmagunk felajánlása*

8.  
A győzelmeseKnek és gyermekeiknek  
Felajánlom magam, minden életemen át.  
Magasztos Hősök fogadjátok el  
Leszek a szolgátok, odaadó.

*ii. Maga a felajánlás*

9.

Ha gondjaitokban lehetek,  
Segíteni fogok félelem nélkül, minden lényt.  
Múlt gonoszságaim fölé emelkedek,  
Soha többé hasonlót nem teszek.

10.

Fürdőházak, édesen illatozók,  
Kristály padló, szikrázva ragyogó,  
Kecses oszlopok izzó ékkövekkel,  
Felettük csillogó, gyöngyös mennyezet –

11.

Kérem a Buddhákat és fiaikat,  
Vegyenek fürdőt ékes vázákból,  
Színültig édes, kellemes vízzel,  
Ének s zene dallama kíséretében.

12.

Páratlan finomságú kelméssel,  
Illatos törölközőkkel szárítom testüket,  
Illatszerrel hintett szépszínű köntöst  
Ajánlok fel e magasztos lényeknek.

13.

Sokféle öltözettel – könnyűvel, lággyal –  
És száz gyönyörű ékszerrel,  
Ékítem a nemes Szamantabhadrát,  
Mandsugósát, Lókesvárát és a többieket.

14.

Ezer s millió világot átható  
Pompás illatú kenettel simítom  
Buddhák testét, mely ragyog, tündököl,  
Mint a tiszta, fényezett arany.

15.

A felajánlás magasztos tárgyai elé helyezek  
Gyönyörű füzéreket, szépen fonottakat,  
Szépséges, jó szagú virágokat,  
Lótuszt, mandaravát és udpalát.

16.

Füstölők felhőit ajánlom fel,  
Édes aromájuk elragadó,  
Valamint mennyei drága csemegéket  
Válogatott étket és italt.

17.

Felajánlok drágakővel díszített mécseket,  
Elrendezésük mint arany lóbuszok,  
Gyöngy virágszirmokat hintek el  
Az illatos vízzel szentelt síma talajon.

18.

Felajánlok dallamos énektől hangzó palotákat –

Függő drágakövektől s ékkövektől ragyogót,  
A tér végtelenjét bevilágító kincseket  
Az együttérző bódhiszattváknak felajánlok.

19.

Aranynyelű, gyöngyös ernyőket,  
Peremükön körben pompás díszítés,  
Egyenesen állnak, arányosak, látásuk kellemes,  
Minden buddhának felajánlom ezeket.

20.

Más felajánlások nagy mennyiségben,  
Fülnek kedves zene hangjainál,  
Következzenek hatalmas felhőkben,  
Hogy minden lény kínja nyerjen enyhülést.

21.

Virágésők és sok-sok drágakő  
Hulljon alá szüntelen zuhogva  
A szent Dharma minden drágaságára,  
A Három Ékköre és a felajánlás támaszaira.

22.

Ahogy Mandzsugosa és a többiek  
A győzedelmeseknek felajánlást tettek,  
Ugyanúgy teszek felajánlást a Buddháknak,  
A Védelvezőknek és fiaiknak.

23.

A Nagyszerűség Óceánjai dicsőségét zengem  
Hangzatos imák számtalan versével.  
Dallamos dicsőítésem felhői  
Emelkedjenek elénk szüntelen.

### *iii. Felajánlás a Három Drágaságnak*

24.

A múlt, jelen, jövő minden Buddhája,  
A Dharma és a magasztos gyülekezet előtt  
Leborulok annyi testtel, amennyi  
Atomot tartalmaz a világegyetem.

25.

A sztupák és az ébredés szelleme  
Támaszai előtt leborulok,  
Akik a fogadalmakat adó apátok, tanult mesterek,  
És a Dharmát gyakorló minden nemes lény.

### *iv. Menedékvétel*

26.

Amíg a felébredés lényegét el nem értem,  
A Buddhákhoz menedékért folyamodok.  
Menedékért folyamodok a Dharmához,

És a bodhiszattvák seregéhez ugyanúgy.

[Hétágú gyakorlat 3.]

### **Megbánás, beismerés**

27.

A teljes Buddhákhoz és bodhiszattvákhoz,  
A tíz irányban bárhol lakjanak,  
Nagy együttérzésnek uraihoz  
Összetett kezekkel így imádkozom:

28.

„Ez életemben és az összes többiben,  
Kezdetlen létkörben bolyongva  
Ártalmas tetteket követtem el tudatlan,  
És másokat is hasonlókra buzdítottam.

29.

„Nem tudásomtól ámitva s elragadva,  
Mindez még örömet is okozott,  
De most már, tévedéseim belátva,  
Szívből megvallom őket a Buddhák előtt.

30.

„Akármit vétettem a Három Drágaság,  
Szüleim, tanítóim és mások ellen,  
Szennyeződésem ereje által,  
Testemmel, szavaimmal és elmémmel;

31.

„Minden hibát, én vétkes, mit elkövettem,  
A vétket, sok rossz tett révén mi rám ragad,  
Minden szörnyű dolgot, amit én okoztam,  
Világ tanítói, megvallok nektek én.

### *i. Bűnbánat és halálmeditáció*

32.

„Mielőtt vétkem meg nem tisztítottam,  
Lehet, hogy halálom elér.  
Kérlek hát, védjete meg oly módon,  
Mely gyorsan s biztosan megtisztít”.

33.

A Halál Ura szeszélyes, kiszámíthatatlan,  
Dolgod elvégezted vagy nem – mit sem ér.  
Betegség, egészség – egyre megy,  
Röpke életünk bizonytalan.

34.

Mindent otthagya távozunk, magányosan.  
Azonban, elmém ezt nem fogja fel,  
Így barátokért és ellenség miatt

Sok rosszat tettem s idéztem elő.

35.

Ellenségem végül mind megsemmisül,  
Minden barátom megsemmisül,  
Elpusztulok végül magam is,  
Mindennek sorsa végül pusztulás.

36.

Minden, amit használok vagy birtokom,  
Álomképszerű, gyorsan tovaszáll.  
Eltűnik, emlék marad csupán,  
Egyszer elmúlt, s többé nem lesz látható.

37.

Ez egyetlen rövid élet folyamán,  
Hány barát s ellenség távozott már el!  
De a sok gonosz tett amit miattuk elkövettem,  
Elöttem marad, elviselhetetlenül.

38.

Eszembe sem jutott még soha,  
Hogy röpke, múló dolog vagyok magam is.  
Így gyűlölet, vágy s nem tudás miatt  
Sok gonoszságot követtem el.

39.

Éjjel és nappal – soha meg nem áll –  
Életem múlik, elszökik.  
S ami elmúlt, vissza nem nyerhetem –  
Mi más lehet sorsom, mint halál?

40.

Ott fekszem majd az ágyamon,  
Aki kedves és szeret, mind körülöttem áll –  
De egyes-egyedül én élem át  
Az élet fonala elszakadását.

41.

És mikor a Halál követői megragadnak,  
Hogyan segíthet barát s atyafi?  
Csak életem során nyert érdemem lesz javamra,  
Mínek gyűjtését elhanyagoltam.

42.

Ó Védelmesők! Én meggondolatlan,  
Nem vártam ilyen borzalmat, mint ez.  
S e rövid, múló élet kedvéért  
Egymásra halmoztam annyi rossz tettet.

43.

Aznap, mikor vesztőhelyre viszik,  
Ahol testét tépik és darabolják,  
Átalakul az ember, félelme változtatja át:  
Kiszárad szája, szeme gödörben ül.

44.

És ha ez így van, mik lesznek kínjaim,  
Mikor lesújt halálos rettegés,  
És látom a Halál követét, az ellent,

Aki rám veti szörnyű tekintetét?

45.

Ki ment meg, ki ad menedéket ott,  
E rettenet, e borzalom elől? –  
És tágra nyílt, rémült szemekkel  
Keresek a négy világtájon megmentőt.

46.

Sehol segítség, sehol megmentő,  
Szomorú fájdalom nehezül reám,  
Mezítelen, esendőn és védtelenül,  
Mit teszek, ha eljön az idő?

*ii. Menedékvétel*

47.

Ezért én mától oltalmat keresek  
A Buddháknál, vándorok őrzőinél,  
Akik minden élő javáért dolgoznak –  
Hatalmasok, félelmet elűzők.

48.

Ugyancsak, tisztán, oltalmat keresek  
A szívükben lakozó Dharmánál,  
Mely eloszlatja létkör rémületét,  
És a számtalan bodhiszattvánál.

49.

Rettegve, félelemtől remegőn  
Felajánlom Szamatabhadrának magam,  
És a dallamos, gyöngéd Mandzsusrinak  
Ugyanúgy, magam teljesen átadom.

50.

A védelmező Avalokitához –  
Szerető tevékenysége meg sosem inog –  
Nyomorúságom mélyéről kiáltok,  
Kérlek oltalmazd meg e gonosztevőt!

51.

Most Ákásagarbhát e magasztos lényt  
Szólítom szívemből és Kshitigarbhát,  
És minden nagy védelmezőhöz, ki együtt érző  
Folyamodok, kutatva, menedékért.

52.

Halál seregeit és minden veszélyt  
Pusztá látványával megfutamító,  
Gyémántot tartó Vadzsrapáni,  
Oltalomért hozzá fordulok.

53.

Eleddig tanácsotok nem fogadtam meg,  
De most, rettegésemmel szemtől-szemben,  
Hozzátok folyamodok menedékért,  
Kérlek, félelmem gyorsan üzzétek el.

54.

Mert, mikor közönséges bajok megrémisztenek,  
Orvosok tanácsát meg kell tartanom;  
Akkor mit mondjak arról, ha gyötör  
Az örökké sújtó vágy és más bajok?

55.

És minthogy ezekből akár egyetlen egy is,  
A világ lakóit elragadja mind,  
És mivel más ellenszer nem létezik,  
Sehol a világon más gyógyírt nem találsz,

56.

Csak a mindent-tudó Gyógyító szavait,  
Amelyek szenvedés gyökerét kiirtják –  
Szándékos, hogy őket meg nem fogadod  
Fölöttébb ostoba, szájalomra méltó.

57.

Ha egy közönséges, kicsiny sziklafal mentén  
Oly nagy elővigyázattal kell lépkednem,  
Mit mondjak akkor az óriás szakadékról,  
Amely számtalan mérföld mélységébe vész?

58.

„Legalább is ma még, úgysem halok meg”  
Mily meggondolatlan így áztatnom magam,  
Az enyészet, halálom órája,  
El fog jönni, elháríthatatlan.

59.

Miért vagyok hát oly gondtalan,  
Milyen menekvés vár rám?  
Bizonyos, hogy elér halálom,  
Könnyű szívvel hogy mulathatnék?

60.

Múltam tovatűnt élményeiből  
Fennmaradt-e mára akárcsak egy?  
Ha ragaszkodom ahhoz, ami többé nincs,  
Mesterem tanácsát nem fogadom meg.

61.

El kell hagynom életem, s minden tartalmát,  
Minden barátomat és rokonomat.  
El kell válnunk, utamra magam indulok –  
Mi alapon mondhatom: ez ellenség s ez barát?

62.

„Mi ad biztos szabadulást  
Rossztettektől, szenvedés forrásaitól?” –  
Ez legyen egyetlen gondom,  
Éjjel-nappal egyetlen gondolatom.

63.

Mindazt, amit elkövettem,  
Nem tudás sötétjében, vakon,  
Legyen az természet szerint rossz tett,  
Vagy akár megszegett fogadalom,

*iii. A hibák megvallása*

64.

Rettegve rám váró szenvedéstől,  
Összetett kézzel, újra és újra leborulok,  
Most minden gonosz tettemet  
A Buddhák színe előtt megvallom.

65.

Szólítalak, világ vezérlő őrei,  
Fogadjatok el annak, ami vagyok, gonosztevőnek,  
És ezekhez hasonló rossz tetteket  
Ígérem, többé el nem követek.



### 3. Elkötelezettség

*[Hétágú gyakorlat 4.]*

#### **Örvendezés mások érdemein**

1.  
Boldogan ünnepelem az erényt,  
Mely megment minden lényt  
A nyomorult állapotok gyötrelmeiből,  
És a szenvedő lényeket üdv állapotába helyezi.
2.  
Örvendek erények halmozásán, melyek által  
A felébredt állapot eléréséhez teremnek okok,  
És ünnepelem az élőlények  
Végső szabadulását a létkör kínjaitól.
3.  
Buddhák ébredésén örvendezek,  
És gyermekeik szellemi szintjein.

*[Hétágú gyakorlat 5.]*

#### **Kérés**

4.  
A szándék – erények óceánja –  
Mely minden lény üdvét kívánja,  
És a lények javáért elvégzett minden tett:  
Gyönyörűségem s örömem forrása ez.

*[Hétágú gyakorlat 6.]*

#### **Könyörgés**

5.  
Fohászkodom összetett kezekkel  
A Buddhákhoz világ minden táján:  
Szítsátok a Dharma fényét  
A szenvedés sötétjében tévelygőkért!

*[Hétágú gyakorlat 7.]*

#### **Az érdemek felajánlása**

6.  
Kérem a diadalmasokat összetett kezekkel,  
Kik a szenvedést elhagyni óhajtják:  
Ne hagyjatok el bennünket zűrzavarunkban,  
Maradjatok velünk számtalan koron át!

## A bódhiszattva fogadalom

### i. Önfeladás

7.

E most elvégzett tetteimmel,  
Ekképp halmozott erényeim által,  
Minden élőlény gyötrelme  
Oszoljék teljesen szét.

8.

Legyek az orvos, legyek a gyógyír,  
És magam legyek az ápoló  
A világ minden betege számára,  
Míg meg nem gyógyul minden lény.

9.

Zuhogjon étel s ital zápora,  
Így üzzem éhség kínját és szomjúságét,  
És az inség korszaka során  
Magam legyek étel s ital, én.

10.

Legyek kifogyhatatlan kincs  
Kisemmizett szegények számára,  
S előttük fekve, mindig elérhetőn,  
Legyek minden szükségük kielégítő forrása.

11.

Testemet és minden javam,  
S a három időben szerzett minden érdemem,  
Odaadom, nem tartok meg semmit,  
Csak hogy szolgáljam minden lény javát.

12.

Nirvánát eléred, ha mindent odaadsz,  
Törekvésemnek nirvána a cél.  
Mindenemtől meg kell ezért válnom,  
És legjobb, ha mindent másoknak adok.

13.

E testet, mely enyém, átadom,  
Szolgálja minden lény örömét.  
Öljék meg, verjék, gyalázzák,  
Tegyék vele, mi kedvükre való.

14.

Használják bár, mint játékszert,  
Úzzenek belőle csúfot,  
Testemet nekik átadtam –  
Szükségtelen hát nagyra tartanom.

15.

Tegyenek vele bármit – engedem,  
Csak önmaguk kárára ne legyen,  
És még az se legyen haszon nélkül számukra,  
Ha akár pillantásuk esik rám.

16.

Ha odaadás vagy harag gondolata kél  
Azokban, kik velem találkoznak,  
Ez állapotok váljanak az okká,  
Ami által teljesül minden javuk és óhajuk.

17.

Mindazok, kik szóval sértenek,  
Vagy bármi módon ártanak nekem,  
Akik gyaláznak vagy megaláznak,  
Részesüljenek a felébredés szerencsében!

18.

Legyek védtelenek védelmezője,  
Vezetője útra kelteknek;  
A vízen átkelni készülőknek  
Legyek híd, ladik, hajó.

19.

Legyek sziget partot keresőknek,  
Lámpás annak, ki fényre vágy;  
Pihenést áhítóknak ágy;  
Cselédje annak, kinek szolga kell.

20.

Legyek vágyat teljesítő ékkő, kincsesváza,  
Erős mantra és nagyszerű orvosság,  
Legyek kívánságot valóra váltó fa,  
És a bőség tehene minden lény számára.

21.

Mint a föld s a mindent átható elemek,  
Kitartón mint a nem változó tér  
Végtelen számú élőlény részére  
Legyek az, mi életet biztosít.

## **ii. A bódhiszattva fogadalom**

22.

Így a teret betöltő  
Számptalan lény számára  
Legyek élet forrása  
Míg a szenvedésen nem jutnak túl.

## **iii. A megvilágosodás önzetlen szándékának a dicsérete**

23.

Amint a múltbéli Buddhák  
Felkeltették a bodhicittát,  
És a bódhiszattvák képzésében  
Helytálltak lépésről-lépésre,

24.

Ugyanúgy, a lények javáért,  
Felkeltem a bodhicittát  
És ugyanebben a képzésben

Lépésről-lépésre helytálok magam is.

25.

Azért, hogy az ébredés makulátlan szelleme  
Megfoganjon és növekedjék,  
A tiszta értelmű, akiben már felkelt,  
Magasztalja azt e szavakkal:

26.

Életem ma gyümölcsöt hoz:  
Sikerült emberéletem nyernem.  
Ma megszülettem Buddha családjában,  
Buddha gyermekévé lettem.

27.

Mostantól akármit teszek,  
Méltó lesz e családhoz,  
És e nemes, hibátlan származást  
Be nem szennyezem soha.

28.

Mocsok rakás közepén  
Ahogy kincset lel egy vak,  
Éppúgy kél, véletlenszerűn,  
Bennem a bodhicitta.

29.

A legnagyobb nektár ez,  
Halál Urán győztes, ki lényeket öl;  
Kincs, soha ki nem merülő,  
Vándorok nyomorát szüntető.

30.

Minden kórt remekül gyógyító  
Legnagyobb gyógyír ez;  
Csodafa, mely enyhet ad  
A lét fáradt vándorainak.

31.

Az alsó világokból minden lényt  
Szabadító egyetemes jármű ez;  
A szellem kelő holdja,  
Gyötrő érzelmeket csitító.

32.

Lények nem tudása homályát  
Végképp elűző hatalmas Nap;  
Szent Dharma tejéből köpült vaj,  
Dús esszencia.

33.

Lét ösvényén járó vándorok,  
Gyönyör élvezetét áhítók!  
Ez a legmagasabb üdvösség –  
Vándoroknak beteljesülés.

34.

Minden oltalmazó színe elé  
Vendégül hívok minden lényt a Buddhaságra,

Annak eléréséig minden boldogságra –  
Istenek, félistenek és többiek, örvendezzetek!

#### 4. Figyelmesség

*[Hétágú gyakorlat és a bódhiszattva fogadalom]*

##### **A szertartás lezárás**

1.

A Diadalmas gyermeke ekképpen,  
Ha az ébredés szellemét erősen megragadta,  
Tőle sose térjen el,  
Gyakorlását szorgalmasan fenntartsa.

2.

Ha valamit kellő figyelem híján kezdtél el,  
És meg nem fontolt cselekvés során –  
Még ha ígéretet tettél is –  
Folytatod vagy hagyod – gondold újra, így helyes.

3.

A Buddhák és gyermekeik azonban,  
Nagy bölcsességükkel ezt átgondolták,  
És magam is mérlegettem, fontoltam,  
Miért kételkednék, tétováznék hát?

4.

Mert ha ilyen ígéretet tettem,  
De szavam gyakorlatba nem ültetem,  
A lényeket félrevezetem.  
Mi sors vár akkor reám?

5.

Ha valaki egy merő csekélységet  
Gondolatban adni vágy,  
Majd visszavonja szándékát –  
Megmondották – éhes szellem lesz.

6.

Legmagasabb üdvösségbe  
Vendégül, szívből, ha hívom  
Minden lényt, majd cserben hagyom,  
Sorsom hogyan lehetne akkor boldogság?

7.

Ha valaki az ébredés szellemét elhagyja,  
És mégis megszabadul,  
Az a karma fel nem fogható hatása,  
Melyet csak a Mindentudó ért.

8.

A bódhiszattva számára  
A legsúlyosabb bukás ez,  
Ami, ha előfordulna,  
Minden lény java lenne letiporva.

9.

Aki, csak egy pillanatra bár,  
Bódhiszattvák érdemét gáncsolja,  
Minden lény javát tiporja sárba,  
Nyomorult életeinek ezért nem lesz száma.

10.

Egyetlen lény örömét  
Ha tönkreteszem, magam veszejtem el.  
Mit mondhatunk akkor arról, aki  
Eget betöltő lények boldogságát rontja el?

11.

Így azok, akik elbuknak –  
Bár a bodhicitta ereje bennük jelen van –  
Lét körében hosszan maradnak,  
Elvágva bodhiszattva szintektől.

12.

Ezért, ahogy ígértem,  
Odaadón, akképp cselekszem.  
Hiszen, ha nem törekednék így ezentúl,  
Egyre mélyebbre bukhatnék.

13.

Minden lény javáért tevékeny  
Számptalan Buddha élt s távozott el,  
De én, hibáim miatt elvitettem,  
Hogy gyógyító munkájukból hasznom legyen.

14.

Ha továbbra is így teszek,  
Újra s újra, ugyanígy,  
Kór, kötöttség, sebek és kínok  
Várnak az alsó világokban rám.

15.

Buddhák eljövetele,  
Hit és embertest elérése,  
Hajlandóság erényre: ritkaság,  
Még egyszer elnyerem-e?

16.

Mai nap beteg nem vagyok,  
Étkem elég, bajom nincs,  
De éltem illanó, csalóka,  
Testem pillanatnyi, kölcsönzött.

17.

Ilyen magatartással, mi enyém,  
Embertestet újra nem nyerek.  
És ha embertestem nincs,  
Csak gonoszság lesz, semmi erény.

18.

Erényben élni most van alkalom,  
De az erényt ha nem gyakorolom,  
Alsó világok szenvedése közepett  
Mit teszek, sorsom mi lesz?

19.

És ha ott erényt nem művelhetek,  
Csak gonoszságot gyűjthetek,  
Százmillió kalpán át  
Boldog lét nevét sem hallhatom.

20.

Buddha ezért mondotta:  
Mint óceánon hányódó járom  
Nyílásába teknőc nyakát ha dugja –  
Emberlétet nyerni nagyon nehéz.

21.

Egy pillanat rossz tette révén,  
Ha legmélyebb pokolban kalpákat töltesz el,  
Kezdetlen létkörben halmozott gonoszságom révén –  
Mondjam-e? – boldog világba nem jutok.

22.

Ám e kínok puszta élménye  
Szabaduláshoz nem vezet.  
Mert a gyötrelem közepett  
Más gonoszságok bőven teremnek.

23.

Most, ily szabadságot nyerve  
Az erényt ha nem művelem,  
Ennél nagyobb rászedés nem eshet meg,  
Ennél nagyobb bolondságot nem tehetek.

24.

És ha ezt most megértem,  
De megmaradok ostoba tétlenségben,  
Halálom órája eljöttén  
Mélységes szenvedésben lesz részem.

25.

És amíg testem oly hosszan ég  
Pokol elviselhetetlen tüzén,  
Bánkódás kibírhatatlan tüze  
Kínozza elmém végtelen.

26.

Véletlenül talán, most elnyertem  
Ez áldásos létet, mit elnyerni nehéz.  
Most a választás szabadsága enyém –  
Ha mégis pokolba kerülök,

27.

Igével babonázotthoz hasonlítok,  
Elmém képtelenné sorvasztva,  
S azt sem tudom, mi örület okozta,  
Hatalmába vajon mi ragadott?

28.

Harag, sóvárgás – ellenségeim –  
Nincs lábuk, kezük, egyebük,  
Bátorságuk, eszük sincs,  
Szolgájukká hogyan tehettek engem?

29.

Magam engedem őket szívembe,  
És hagyom, ártsanak kedvükre!  
Harag nélkül viselem őket, türelemmel,  
Gyarló türelem, méltatlan tárgyú!



30.

Ha minden isten s félisten  
Ellenségül reám támadna,  
A legmélyebb pokol tüzébe  
Hajítani az ő seregük sem bírna.

31.

De a gyötrő érzelmek – erős ellenségek –  
Azonnal letaszítanak oda,  
Hol a Hegyek Ura maga is  
Elégne, hamva sem maradna.

32.

Ellenségem, zavaros érzelem,  
Kezdet- s végtelen idők során!  
Minden más ellen képtelen  
Kitartani ily hosszú időn át.

33.

Más ellenségnek lesd kedvét vagy szolgálj,  
Ő kedvezni és segíteni fog.  
De ha zavaros érzelmeid szolgálatába állsz,  
Csak ártást és szenvedést hoznak rád.

34.

Így hát e kitartó ős-ellenségeim,  
Melyek csak növekvő ártalom okai,  
Biztos tanyát ha lelnek szívemben,  
Felhőtlen örömem lesz-e lét körében?

35.

Létkör börtönének őrei,  
Poklok hóhérai, kínzóí,  
Ha elmémbe laknak, vágy szövevényében,  
Boldogságot hol találhatok?

36.

Ezért míg ez ellenségek, szemem láttán,  
Tényleg el nem pusztultak, fel nem adom.  
Látod, feldühödve csekélység miatt,  
Bosszúállásig álmatlanul,

37.

Balga ellenfelek – várja mindkettőt gyötrelmes halál –  
Mindenre készek, csak hogy győzzenek,  
Fel sem veszik dárda, gyilok, nyíldöfés kínjait,  
Ellenállnak, meg nem hátrálnak.

38.

Ezért nem adom fel – kell-e mondanom? –  
Álljak ki bár sok száz szenvedést,  
Most diadalra török természetes ellenségeimen,  
Minden nyomorúság örökös okain.

39.

Értelmetlen ellenség ejtette sebeket

Viselik test díszei gyanánt.  
Nekem, nagy cél érdekében tisztán küzdőnek,  
Akkor miért árthatna szenvedés?

40.  
Halász, mészáros, paraszt és sok más,  
Megélhetés puszta okáért,  
Állja fagy s forróság viszontagságát.  
Minden lény üdvéért ugyanezt én miért ne viselném?

41.  
Tíz irányban teret betöltő lények  
Gyötrő érzelmektől szabadítását  
Mikor megfogadtam, én magam  
Eme érzelmektől mentes nem voltam.

42.  
Fel sem mérve saját erőmet,  
Kimondani e szókat nem volt örütség?  
Annál inkább! Vissza sose lépjek  
E zavaró érzelmek legyőzésében.

43.  
Ez lesz egyetlen szenvedélyem,  
Felbőszülve harcba indulok!  
Indulatom tisztátalannak tűnhet bár,  
Ám legyőzi zűrzavarom, így meg nem tagadom.

44.  
Inkább tűz emésszen el,  
Inkább vágják le fejem,  
Neked magam többé alá nem vetem  
Ellenségem, gyötrő érzelem.

45.  
Közönséges ellenségek, ha száműzik őket,  
Más földre húzódnak és megtelepednek.  
Ott erőt gyűjtenek, majd visszatérnek,  
Ám ellenségeim, a gyötrő érzelmek, nem így viselkednek.

46.  
Tudás szeme üzte zavaros érzelmek!  
Elmémből kihajtva, hova menekültök,  
Honnan tértek vissza ártani nekem? –  
Ám elmém erőtlén, s én tétlen vagyok.

47.  
És lám, a szennyeződések a tárgyban nincsenek,  
Sem a képességekben, sem a kettő között.  
Ámde máshol sincsenek; hol van hát helyük,  
A hely, honnan ártásukat a lényekre zúdítják?  
Káprázatszerűek, szűnjön hát félelmed,  
Törekedj megismerni természetüket.  
Poklokban és másutt, fölöslegesen,  
Miért kell, hogy ártsanak neked?

48.

Ekképpen érdeemes gondolkodnom, s tennem  
És az előírásokat gyakorlatba ültetnem.  
Gyógyszerre szoruló beteg hogyan gyógyul meg,  
Ha meg nem fogadja orvosa tanácsát?

## 5. Éberség

1.

Aki gyakorlását őrizni akarja,  
Figyelmesen vigyázza elméjét.  
Mert aki elméjét nem vigyázza,  
Gyakorlását őrizni nem tudja.

2.

Csapongva kószáló elmém elefántja  
Legmélyebb poklok kínját okozhatja.  
E világ tébolyult elefántjai  
Nem tudnak okozni ilyen szenvedést.

3.

Ha a figyelmesség köteleivel  
Elme elefántját jól megkötözöm,  
Minden félelem megszűnik,  
S kezembe hullik minden erény.

4.

Tigris, oroszlán, elefánt, medve,  
Kígyó és minden más ellenség;  
Pokolban szenvedők őrzői,  
Gonosz, kannibál szellemek,

5.

Ha egyedül csak elmém kötöm meg,  
Ezek mind megkötöttek;  
Ha egyedül csak elmém szelidítem meg  
Ezek mind megszelídülnek.

6.

Ekképp minden rettegés,  
Mérhetetlen szenvedés,  
Az elméből születik  
A Tökéletes Mester így tanította ezt.

7.

Poklok lakóit kínzó fegyverek -  
Ki készítette és mire?  
Égő vasból földet ki csinált?  
S a démon nők honnan valók?

8.

Romlott elme teremtményei ezek,  
A Hatalmas mondta így.  
A három világban ezért  
Az elménél nincs nagyobb veszély.

9.

Enyhíteni lények szegénységét –  
Ha ez a túljutott adás,  
Múlt Buddhái hogyan teljesítették be,  
Hisz sok lény éhezik ma is.

10.

Megadni a lényeknek mindent,  
Az adás gyümölcsét is – úgy mondják –  
A túljutott adást e szándék teljesíti be.

Ez is, mint látjuk, az elme maga.

11.

Halakat és más lényeket  
Szenvedés elől lehet-e rejteni?  
Bántalmazásukkal felhagyni – úgy mondják –  
E szellem a túljutott erkölcs gyakorlata.

12.

Az ellenséges lények serege mint a tér,  
Hogyan lennél képes legyőzni mind?  
Csak önnön dühödt elmédet győzd le,  
És ez minden ellenségen győzelmet jelent.

13.

Az egész földet bőrrel fedni be,  
E célra elég bőrt hol találsz?  
Cipőd talpán ha bőrt viselsz,  
Felér az egész földet takaró bőrrel.

14.

Ekképp a dolgok külső folyását  
Megfordítani nem lehet,  
Ám elmémen ha fordítok,  
Fordítani még mi másan kell?

15.

Egy tiszta szándék gyümölcseként  
Bráhma szintjére juthatunk.  
Ám ha belső tartásod hitvány, ily eredményt  
Nem hoznak test és szó tettei.

16.

Szövegmondás és aszkézis,  
Gyakorold bár hosszú ideig,  
Ám ha szétszórt elmével teszed,  
Értelmetlen – az Igazságot Ismerő mondta így.

17.

Kik a Dharma legfőbb értelmét,  
E szellem titkát nem értik,  
Vágyhatnak örömré, s szenvedés végére,  
Nyomorúságban bolyonganak tovább, céltalan.

18.

Így van ez, és ezért elmémet  
Megragadom és vigyázok rá,  
Ha elmém nem őrzöm és fegyelmezem,  
Sok-sok aszkézisnek mi értelme van?

19.

Elvadult, kavargó tömegben  
Vigyázva óvjuk sebeink;  
Ugyanígy, gonosz társaságban,  
elmém sebeit óvnom kell szüntelen.

20.

Fájdalomtól, legyen bár kicsiny,  
Aggódva félttem sebeim;

Rettegve, hogy poklok hegyei zúznak össze,  
Miért ne vigyáznék sebesült elmémre?

21.

Ha így élek és cselekszem,  
Legyek bár gonosz emberek között,  
Vagy akár nők társaságában,  
Fogadalmaim szilárdan tartom, meg nem szegem.

22.

Minden gazdagság, dicsőség,  
Egészség vagy megélhetés akár –  
Elveszhet minden más erény,  
Akkor sem hagyom magára elmém.

23.

Mindazok, kik elméjüket óvják,  
Figyelmességet és éberséget mindig tartsanak,  
Életük árán is védjék mindkettőt,  
Összetett kézzel hozzájuk e kéréssel fordulok.

24.

Betegség sújtotta emberek  
Cselekvésre nem képesek;  
Az elme, ha a nem tudás sújtja,  
Cselekvésre képtelen ugyanúgy.

25.

Akinek éberség elméjében nincs,  
Bár hallgat, fontol, s meditál,  
Elméje lyukas edény,  
Emlékezetében semmi sem marad.

26.

Lehet tanult, hittel rendelkező,  
Odaadó és kitartó,  
Ám ha ébersége nincs, e hiba  
Bukását okozza és beszennyeződését.

27.

Éberség hiánya, tolvajként,  
Hanyatló figyelmesség nyomában jár;  
Minden felhalmozott érdemet elrabol,  
És így az alsó világokba megyek.

28.

A szennyeződések rablóbandája  
Csak az adandó alkalmat várja;  
Ellopják az erényt amikor lehet,  
Meghiúsítják a boldog létben való életet.

29.

Ezért a figyelmesség elmém kapujából  
Soha nem távozhat el.  
Mozdulna mégis el – helyére visszaállítom,  
Az alsó világok kínját felidézve.

30.

A láma mellett maradva,

Megfogadva az apát tanácsát,  
És félelem által, a szerencsés, hittel gyakorló,  
A figyelmességet könnyen kiművelheti.

31.

„A Buddhák és bodhiszattvák  
Látnak mindent, akadálytalan.  
És én mindig ott tartózkodom  
Mindannyiuk színe előtt.”

32.

Az ekképpen gondolkodóban  
Szemérem, odaadás és félelem kél.  
És a Buddha emlékezete  
Újra és újra megjelenik neki.

33.

Amikor a figyelmesség az elme kapujában  
Őrállást foglal el,  
Az éberség megjelenik,  
Ami eltávozott visszatér.

34.

Ha elmém felmérve cselekvés kezdetén  
Elégtelenséget látok vagy hibát,  
Mint egy tuskó, meg sem moccanok,  
Eltökélten, uralkodva magamon.

35.

Pillantásom soha nem hagyom  
Céltalan csapongani;  
Összeszedett elmével,  
Szemem mindig lesütve tartom.

36.

Ám tekintetem hogy megpihenhessen,  
Időnként körülhordozom,  
És ha látómezőmben megjelenik valaki,  
Rápillantva, köszöntöm kedvesen.

37.

Utam veszélyeit kutatva,  
A négy irányba tekintek újra és újra.  
Amikor megállok és megpihenek,  
Hátrafordulok, visszanézek a megtett útra.

38.

Megvizsgálom elől, s magam mögött  
Folytassam-e utam, vagy visszaforduljak.  
Így aztán minden helyzetben  
Ismerni fogom tennivalómat.

39.

„Ekképp cselekedjen testem.”  
Miután megszabtam arányát,  
Alkalmanként szemügyre veszem:  
Testem tettei ez irányt megtartják-e.

40.

Elmém, e vad elefántot,

A Dharmán elmélkedés erős oszlopához kötöm.  
Minden erőmmel vigyázom,  
Kötélékéből el ne szabaduljon.

41.

Aki összeszedettségre törekszik,  
Egy pillanatra se kalandozzon el;  
„Hogyan viselkedik most elmém?”  
Így vizsgálja elméjét mindig.

42.

Veszélyhelyzetben, ünnepen, vagy máskor,  
Ki erre képtelen, elállhat tőle,  
Ugyanígy – azt mondják – adakozás idején  
A fegyelem bizonyos előírásai felfüggeszthetők.

43.

Ha valamit elterveztem s elkezdtem,  
Figyelmem ne térjen semmi másra;  
Rögzítsem elmém e tárgyra,  
És törekedjek egyedül ennek megvalósítására.

44.

Ha így teszek, mindent jól elvégzek;  
Minden elvégzetlen marad, ha másként teszek.  
Éberség ellentétei, a szennyeződések,  
Ha így teszek, nem szaporodhatnak.

45.

Ha úgy adódik, részt kell vennem  
Hosszas, értelmetlen társalgásban,  
Vagy szenzációs eseménybe csöppenek,  
A ragaszkodás érzését engedjem el.

46.

Ha azon érem magam, hogy turkálom a földet,  
A füvet tépdeselem, vagy a földre oktalan rajzolok,  
Buddha tanítását felidézve,  
Nyomban hagyjam abba, félve.

47.

Amikor sétára támad kedvem,  
Vagy akár beszélni szeretnék,  
Előbb megvizsgálom, mi jár az eszemben,  
Mert a stabil elméjű cselekszik helyesen.

48.

Amikor késztetést érzek elmémben  
Ragaszkodásra vagy haragra,  
Nem cselekszem és meg sem szólalok,  
Mint a fatuskó, mozdulatlan maradok.

49.

Mikor elmém elvadult és gúnyos,  
Büszkeség tölti el, s gőgös arrogancia,  
Mikor mások rejtett hibáit fedném fel,  
És áltatás, csalárdság esetén,

50.

Dicséretre amikor vadászok,



Becsmérek, rontom más hírnevét,  
Sértegetve veszekedést szítok,  
Akkor, mint a fatuskó, néma maradok.

51.

Amikor vagyokra, figyelemre, hírnévre vágyom,  
Vagy arra, hogy tisztelők szolgáljanak,  
És amikor elismerést, megbecsülést várok,  
Akkor, mint a fatuskó, néma maradok.

52.

Amikor feledem a mások javát,  
És magamnak nyerni akarok,  
És fecsegésre mikor kedvem támad,  
Akkor, mint a fatuskó, néma maradok.

53.

Türelmetlenség, lustaság, hitványság,  
Pimaszság, hivalkodás,  
És a sajátomhoz ragaszkodás ha támad,  
Akkor, mint a fatuskó, néma maradok.

54.

Ily módon, ha feltárok elmémben  
Minden szennyeződést és hiú törekvést,  
Akkor mint a hős bodhiszattvák,  
Ellenszerekkel fenntartom elmém szilárdságát.

55.

Nagy meggyőződéssel és hittel,  
Állhatatosan, odaadóan, szívélyesen,  
Visszafogottan, lelkiismeretesen és szelíden  
Munkálkodok mások boldogságáért.

56.

Ne csüggedjek a gyermekes,  
Civódó emberek szeszélyeitől,  
Hisz azok mind zavaros érzelmekből fakadnak,  
Legyek velük megértő és kedves.

57.

Mikor feddhetetlen erényt gyakorlok  
Önmagam és mások javára,  
Szellemkép gyanánt cselekszem, mely én-érzéstől mentes;  
Tartsam mindig észben e gondolatot.

58.

Végre, nagy sokára, elnyertem  
E nagyszerű, és szabad emberéletem.  
Újra és újra így elmélkedve, e szellem  
Legyen bennem rendületlen, mint a Meru hegy.

59.

Amikor húsrá éhes keselyűk  
E testet össze-vissza tépik,  
Akkor majd, elmém nem ellenkezel.  
Most miért félted hát?

60.

E testet, mintha önnön magad lenne,

Ó, elmém, miért védelmezed?

Te és ez, két külön dolog vagytok,

Mi hasznod hát belőle?

61.

Bolond elme, miért nem ragaszkodsz

Egy tiszta testhez, mely készülhetne fából,

E mocskot gyártó rothadó gépet

Mi értelme őrizned s védened?

62.

Először, a bőr fedő rétegét

Fejtsd le képzeleteddel,

Majd a csontvázról a húst

Tudás fegyverével nyesd le.

63.

Minden csontot külön-külön,

Kutass át velőig,

„Lényegiségét hol találom”,

Mindent e kérdéssel vizsgálj meg.

64.

Ha ily kitartó keresés dacára

A lényegiséget nem pillantod meg,

Mi haszna mégis ilyen szenvedéllyel

Dédelgetned jelen testedet?

65.

Mocskát megenni nem tudod,

Vérét meg nem ihatod,

Beleit sem szopogathatod,

E test neked mi hasznot hoz?

66.

Máskülönben legjobb a keselyűk és rókák

Eledelül megtartani.

Embertested értéke csak annyi,

Amilyen célra használod.

67.

Óvhatod, ahogy csak tudod,

Amikor az irgalmatlan halál

Elrabolja és madarak, kutyák elé dobja,

Akkor mit cselekszel, mihez fogsz?

68.

Olyan szolgának nem adsz se ruhát, se mást

Akit munkára fogni nem lehet;

E test, bár táplálod, egyszer faképnél hagy,

Miatta miért fárasztod magad?

69.

Megadva a bérét, ami jár neki,

Most saját szolgálatodra fogd,

De ha belőle semmi hasznod,

Mindened rá ne pazarold!

70.

Tested hajó – így tekintsd –

Jövés-menés járműve;  
És, hogy teljesíthesd minden lény javát  
Elmédhez hú testté alakítsd.

71.

Ily módon, önmagad uraként,  
Mindig kedves mosollyal arcodon,  
Kerülve mogorvaság és harag ráncait,  
A lények igaz barátja légy.

72.

Széket és mást ne mozgass  
Zajjal, figyelmetlenül;  
Ajtót durván ne nyissál,  
Örömet a visszafogottságban találj.

73.

A kócsag, macska, s betörő  
Zajtalan, vigyázva jár;  
Áhított célja így teljesül.  
A bölcs viselkedése is mindig ehhez hasonló.

74.

A másokat bölcsen figyelmeztető  
Kéretlen, segítő szavakat  
Vegyem alázatos hálával,  
Legyek mindig tanítványa mindenkinek.

75.

Aki igazságot beszél,  
Dicsérjem így: „Szavaid nagyszerűek!”  
Ha valakit jót cselekedni látok  
Buzdítsam elismeréssel.

76.

Kvalitásait dicsérjem távollétében is,  
Ha mások dicsérik őt, tegyek ugyanúgy.  
De ha az én erényeim magasztalják,  
Dicsérjem a tudást, mely az erényt felismerni kész.

77.

Minden tettünk célja a boldogság,  
Ritkán elérhető, áldozz bár vagyont érte;  
Tegyen hát boldoggá az öröm,  
Amit mások erényei láttán érzek.

78.

Akkor ez életben szükséget többé nem szenvedek,  
És boldogság lesz részem ez élet után.  
Az irigység örömet nem hoz, csak szenvedést,  
És nagy gyötrelmeket jövő életem során.

79.

Ha szólok, beszéljek őszintén, értelmesen,  
Világosan és kellemes hangon,  
Kerülve ragaszkodást, gyűlöletet,  
Visszafogottan, gyöngéd szavakkal.

80.

Amikor megpillantok másokat,

Gondoljam ezt: „Felébredést  
Éppen órájuk támaszkodva nyerhetek.”  
Tekintetem egyenes legyen – és kedves.  
81.

Mindig a legmagasabb törekvéstől fűtve,  
Az ellenszerek alkalmazásán dolgozom;  
Szerezsek nagy érdemeket  
A kvalitások, segítség és szenvedés területén.  
82.

Ha így cselekszem, hittel és értelemmel,  
Munkám mindig elvégzem jól;  
És a dolgom végzése során,  
Nem kell másokat lesve számíthatnom.  
83.

A túljutott cselekedetek: az adás és a többi,  
Fontossága sorban, egyre nő;  
A nagyobbat ne adjam fel a kisebbért,  
Fő dolog, hogy a lények hasznát nézzem.  
84.

Amikor ezt jól megértettem,  
Mindig a lények javáért dolgozzak;  
Az együttérzés messzilátó urai, e célból,  
Azt is megengedhetik, ami különben tiltott.  
85.

Az alsó világokba hullottakkal, a védtelenekkel,  
És a gyakorlókkal élelmem megosztom;  
Annyit eszem csak, amennyi szükségem,  
Dharma ruhámon kívül mindenem odaadom.  
86.

E testet mely Dharmát gyakorol,  
Ne károsítsam csekély haszon kedvéért;  
Ha ezt megfogadom, minden lény  
Kívánsága gyorsan beteljesül.  
87.

Tisztátalan együttérzésből  
Ne áldozzam fel e testem;  
Jobb, ha a jelen és jövő életek során  
A nagy cél beteljesítésére szentelem.  
88.

Ne tanítsak Dharmát tiszteletlennek,  
Olyannak, ki fejét betakarja, bár nem beteg,  
Aki kezében napernyőt, botot tart, vagy fegyvert,  
Sem a fején fejfedőt viselőnek.  
89.

Sem kíséret nélküli nőnek,  
Sem a mélységest és hatalmast, ezt be nem fogadónak.  
De az alacsonyabb és magasabb lények Dharmája iránt  
Legyen tiszteletem mindig egyenlő.  
90.

A hatalmas Dharmát befogadónak

Alacsonyabb ösvény tanítását ne adjak;  
De ne kerüljem az alapozó gyakorlatokat,  
Összezavarva szutra és mantra fogadalmakat.

91.

Köpetem, és fogtisztító fátat  
Ha eldobom, elrejttem.  
Vizeket és nyilvános helyeket  
Vizelettel és mással szennyezni helytelen.

92.

Teli szájjal, nagy zajjal,  
Nyitott szájjal nem eszem;  
Nem ülök kinyújtott lábbal,  
Nem dörzsölöm össze kezem.

93.

Lovon, ágyon és ülőhelyen,  
Más asszonyával nem ülök egyedül;  
Mindent összevetve, ami kiváltja  
Mások nemtetszését, mindazt kerülöm.

94.

Nem mutogatok egy ujjal;  
Mind az öt ujjam kinyújtva,  
Jobb kézzel, udvarias gesztussal,  
Mutatok meg utat és dolgokat.

95.

Nem hadonászok karommal,  
Lágy hangokkal és ujjal csettintve  
Fejezem ki magam, visszafogottan –  
Máskülönben elveszíthetem önuralmam.

96.

Elalváskor fekvő helyzetem és irányom  
Hasonló Buddhához, amikor nirvánába tért.  
Alvás előtt, éber tudattal, elhatározom,  
Hogy felkelek hamarosan.

97.

A bodhiszattvák tevékenysége  
Mérhetetlen – így mondják.  
A szellem képzését gyakorlom mindaddig,  
Amíg e céloom be nem teljesül.

98.

Minden nap és éjszaka, háromszor  
Recitálom a Három Fejezet Szutrát;  
A Buddhákra és a bodhiszattvákra támaszkodva,  
Maradék vétkeim megtisztulnak így.

99.

Önmagam vagy mások erejéből  
Bármi helyzetben találok magam,  
Szorgalmasan alkalmazom  
A helyzetre érvényes tanításokat.

100.

Nem létezik olyan erény,

Amit Buddha gyermeke el ne sajátítana;  
Az ilyen életmódot gyakorló számára  
Nincs olyan, mi erénnyé ne válna.

101.

Közvetlenül vagy közvetve,  
A lények javáért dolgozzak, semmi másért ne;  
És csakis a lények ügyéért,  
Mindent a megvilágosodásnak szentelek.

102.

Soha, még életem árán se  
Hagyjam el szellemi barátom, tanítóm,  
Aki ismeri a mahájána értelmét,  
És a bodhiszattva ösvény legnagyobb gyakorlója.

103.

Magam mesteremre bízva gyakoroljak,  
Amint az Sri Szambhava életében áll,  
És másutt, Buddha tanításában –  
A szutrákat olvasva, ezekből tanuljak.

104.

A gyakorlatokat a szutrákban találom,  
Ezért azokat olvasom, tanulom.  
Először az Ákásagarbha Szutra  
Szövegét tanulmányozom.

105.

Továbbá újra és újra el kell olvasnom  
A „Minden Gyakorlatok kivonatát”,  
Mert ebben részletes és terjedelmes magyarázat áll  
Arról, amit mindig gyakorolnom kell.

106.

Időnként fel kell lapoznom  
A „Minden szutra rövid kivonatát”,  
És tanulmányoznom hasonló címek alatt  
A műveket, melyeket a nemes Nágárdzsuna írt.

107.

Amit e művek nem tiltanak,  
Alkalmazzam gyakorlatban.  
Amit bennük látok, váltsam valóra,  
A világi lények elméjét védve így.

108.

Újra és újra szemügyre venni  
Testem és elmém tetteit és állapotát –  
Az éberség fenntartása természetének és jelentésének  
A meghatározása egyedül ez.

109.

Ám mindezt valóra kell váltani,  
Mert csak szavait olvasni mire jó?  
Kapott-e beteg valaha segítséget  
Orvosi könyvek pusztá olvasásától?

## 6. Türelem

1.

Ezer világek során halmozott  
Adakozást, buddháknak tett felajánlást,  
És bármi más jótettet elsöpör  
A harag egyetlen pillanata.

2.

Nincs rossz, mi a gyűlölethez fogható,  
Nincs aszkézis mely a türelemmel felér,  
Képezd magad ezért a türelemben,  
Törekedve sokféleképp.

3.

Amíg gyűlölet kínozza,  
Elmémben béke nem születhet,  
Örömet, boldogságot nem talál,  
Kerüli az álmot, pihenést.

4.

A gyűlölettel teli gazda  
Életét veszély fenyegeti  
Olyanok részéről is, akik tőle kapnak  
Kenyeret és megbecsülést.

5.

Rettegik rokonok, barátok,  
Bár adakozó, nem bíznak benne;  
Egyszóval a mérges embernek  
Soha semmi boldogsága nincs.

6.

Ellenségünk, a harag,  
Ilyen szenvedések okozója;  
Ám aki mérgét megragadja és legyőzi,  
Örömet talál jelen és jövő életek során.

7.

A nem kívánt megtörténik,  
A kívánt meghiúsul –  
Ez táplálja elmém boldogtalanságát;  
A gyűlölet így fellobban, és engem tönkretesz.

8.

Ellenségem, ami táplálja,  
Megsemmisítem ezért teljesen;  
Hisz ellenségem nem jó másra,  
Mint hogy bennem kárt tegyen.

9.

Történjék bármi, nem hagyom  
Zavartatni elmém örömét;  
Mert kedvem ha fogy, vágyam nem váltom valóra,  
És semmivé lesz az erény.

10.

Mert ha van a bajra ellenszer,  
Mire jó a csüggedés?  
És ha nincs rá ellenszer

Csüggedésnek mi haszna?

11.

Magamnak és barátaimnak  
Szenvedést, megaláztatást, szidást,  
Elmarasztalást nem kívánok;  
Ellenségeimnek épp az ellenkező!

12.

Ritkán akad boldogságra ok,  
De bőségesen adódik szenvedésre;  
Ám fájdalom híján a szabadulást nem áhítod,  
Ezért, elmém, légy szilárd!

13.

A Karna nép, Durgá hívei,  
Az értelmetlen önsanyargatás,  
Égés, vágás és más fájdalmait viseli;  
Az én célom a szabadság, gyáva miért vagyok?

14.

Nincsen semmi olyan dolog,  
Ami nem lesz könnyebb, ha megszokod;  
Kis gondokhoz ha hozzászokom,  
A nagy bajokat is kibírom.

15.

Kígyó és rovarcsípések,  
Éhség, szomjúság érzései,  
Parányi sebek bőrömön,  
Apró nyavalyák, nem mind ezt mutatják?

16.

Hó és fagy, eső és szél,  
Betegség, börtön, verés –  
Ilyen dolgok nem bosszantanak;  
Ám ha mégis, csak a magam baját gyarapítom.

17.

Saját vére látványától  
Míg az egyik bátor lesz, vakmerő;  
A másik alél, ereje elszáll,  
Ha megpillantja más vérét.

18.

Abból következik ez,  
Hogy az elme szilárd vagy hitvány;  
Ezért a bajt megvetem,  
És a szenvedés nem hat rám.

19.

Amikor bölcslet szenvedés ér,  
Elméje derűs, zavartalan marad;  
Mert tudja, a gyötrő érzelmekkel vívott harcban  
Sok a baj, csakúgy mint minden csatában.

20.

Minden fájdalmat megvetők,  
Saját gyűlöletük felett győztesek,  
Ők a diadalmas hősök;



Más harcosok csak hullákat ölnek meg.

21.

A szenvedésben is vannak értékek:

A bánat elúzi a gőgöt,

A létkör vándorai iránt együttérzés kél;

A rosszat kerülöd, az erény örömet ad.

22.

Nem haragszom epémre és más olyan dolgokra,

Melyek kórokat okoznak és nagy fájdalmakat;

Miért haragudjak hát lénytársaimra,

Kiket, mint jómagam, feltételek hajtanak?

23.

Ahogyan, bár nem kívánod,

E betegségek fellépnek,

Ugyanúgy, hiába nem kívánod,

A gyötrő érzelmek kényszerűen megjelennek.

24.

Bár sosem gondolja „most mérges leszek”,

Az embert elönti a düh;

És, bár sosem gondolja „most megszületek”,

A harag ugyanígy létrejön.

25.

Minden egyes sérülés

És a sokfajta ártalmas tett,

Feltételek erejéből kél;

Sosem önnön ereje által, függetlenül.

26.

Az összegyűlt feltételek

Nem szándékoznak létrehozni semmit;

És annak, ami létrejön,

Nem szándéka létrejönni.

27.

Amit Elsődleges Szubsztanciának tartanak,

És amit Önvalónak neveznek,

Nem létesül e szándékkal:

„Létre fogok jönni így”.

28.

Ami nem jött létre, az nincs,

Mi hát az, ami létesülni akarna?

És, minthogy vonzódása a tárgyhöz állandó,

Ezért az megszűnni nem tud soha.

29.

Valóban, az Önvaló, ha állandó,

Mint a tér, nem-cselekvő, bizonyosan.

És ha találkozna más feltételekkel,

Hogy hatnának rá, mivel nem-változó?

30.

Ha dolgok felléptekor változatlan marad, olyan mint előtte,

A tevékenység milyen hatással volt rá?

Azt mondják: „Ez hatással van az Önvalóra”,

De vajon milyen kapcsolat lehet a kettő között?

31.

Minden dolog más dolgoktól függ,  
Ennek függvénye, hogy semmi sem független.  
Ha ezt tudom, nem haragszom meg a dolgokra,  
Hisz olyanok, mint a mágikus illúzió.

32.

„Ellenállásnak ezért” – mondhatnád – „nincs helye,  
Mert ki álljon ellen minek?”

A szenvedés áramát általa vágod el,  
És ezt kívánni nem kivetnivaló.

33.

Ezért, ha ellenséget, vagy akár barátot  
Helytelenül cselekedni látok,  
Nyugodt maradok, felidézve,  
Hogy feltételekből kél minden dolog.

34.

Ha a dolgok létrejötté  
A lények kívánságaitól függene,  
Hogyan érhetné őket szenvedés,  
Hiszen szenvedni senki sem szeretne.

35.

Önmagukban, gondatlanságból,  
Egyesek kárt tesznek tövisekkel és mással;  
Asszonyok és javak után sóvárogva,  
Akár ételtől is megfosztják magukat.

36.

Mások felakasztják vagy szakadékba vetik magukat,  
Mérget vagy rossz ételt esznek,  
Vagy erénytelen tettekkel  
Ártanak önmaguknak.

37.

Amikor, zavaros érzelmek hatalmában,  
Képesek megölni imádott önmagukat,  
Akkor mások életében  
Kárt tenni miért ne tudnának?

38.

A gyötrő érzelmek áldozatai láttán,  
Kik saját életüket kioltani is készek,  
Ha az együttérzést felkelteni nem tudom,  
A legkevesebb, hogy haragra nem gerjedek.

39.

Ha valaki, mint a vásott kölykök,  
Természeténél fogva másoknak árt,  
Nem helyénvaló haragudni rá –  
Mint a tűzre forróságáért.

40.

És, ha átmeneti hibái vannak,  
Bár egy lény természete jó,  
Haragudni rá ugyancsak helytelen –

Mint az égre, füstfelhők miatt.

41.

Bár a bot okozza fájdalmam,  
Arra haragszom aki fogja.  
Ám őt meg a gyűlölet hajtja,  
Legyen hát a gyűlölet haragom célpontja.

42.

Lényeknek a múltban én magam  
Ilyen módokon ártottam,  
Ezért nekem, lényeket bántalmazónak,  
Helyénvaló, ha így bajom támad.

43.

Az ő fegyvere s az én testem,  
Szenvedésem oka egyaránt;  
Ő fegyverrel jött, én pedig testemmel,  
Haragot hát ki érdemel?

44.

Embertest alakú nyílt seb,  
Érintése kibírhatatlan szenvedés,  
Mégis vak szenvedéllyel ragaszkodom hozzá –  
Ha fájdalmam van, harag kit illet?

45.

Szenvedésre senki sem vágyik,  
De mint a bolondok, imádjuk okait;  
Saját hibánkból ártunk önmagunknak,  
Akkor miért haragudjunk másokra?

46.

Amint a pokol őrei  
És erdői, ahol minden levél kard –  
Ez is saját tetteimből kél,  
Ki legyen hát tárgya haragomnak?

47.

Az én tetteim hatására  
Jelennek meg akik nekem ártanak;  
És ha ezért pokolba jutnak,  
Vesztüket akkor nem én okoztam?

48.

Jóvoltukból, türelemmel,  
Sok rossztól megtisztulhatok –  
Míg ők, hosszantartó szenvedésre,  
Pokolba jutnak az én jóvoltomból.

49.

Én ártok hát önekik,  
Míg ők nekem hasznot hajtanak!  
Visszájára fordult haragod,  
Eszeveszett elmém, mondd mi indokolja?

50.

Ha az elmém nemes kvalitású,  
Pokolba nem kerülök;  
Önmagam megmenthetem így,

De mi fog történni övelük?

51.

Ha visszafizetem a bajt nekik,  
Azzal őket meg nem menthetem;  
Saját magatartásom teszem tönkre,  
És a türelem aszkézise véget ér.

52.

Az elmének teste nincs,  
El nem pusztíthatja senki;  
Ám a testhez erősen ragad,  
Ezért a test fájdalmait szenved.

53.

Gúnyolás és sértő szó,  
És nem szívesen hallottak,  
Testemnek nem tudnak ártani;  
Elmém, dühödnek mi hát indoka?

54.

Másoktól kapott gúny és megvetés,  
Sem jelen, sem jövő életek során  
Nem fog felfalni engem, akkor hát  
Ezeket miért nem állhatom?

55.

A javak szerzésében akadályoznak –  
Talán őket ezért nem állhatom,  
Ám javaimtól meg kell válnom,  
Míg a rossztett hű társam marad.

56.

Jobb ha még ma meghalok,  
Mint ha éltem hosszú lesz és gonosz;  
Mert egy ilyen éljen bár soká,  
A fájdalmas halál ugyanúgy vár rá.

57.

Egy ember álmában száz év  
Boldogságát élvezi, majd felébred;  
Egy másik, álmában egy pillanat  
Örömét éli át, és így ébred.

58.

Ébredés után az a boldogság  
Többé vissza egyikhez sem tér –  
Hosszú élet vagy rövid, egyre megy,  
A halál óráján mindkettő véget ér.

59.

Szerezhettem bár sok vagyont,  
Élhettem sokáig, boldogan,  
Mint a tolvajoktól kifosztott,  
Mezítelenül, üres kézzel távozom.

60.

„Javaimmal tartom fenn életem” – mondom – „azért,  
Hogy érdemet gyűjtsek s a rosszat csökkentsem” –  
De ha nyeres végett kíméletlen vagyok,

A rosszat gyűjtöm, és érdemem csökken.

61.

Életemnek mi lesz értelme,  
Ha minden elsilányul így?  
Mi haszna az olyan életnek,  
Amely során csak a rossz gyarapodik?

62.

Ha rágalom ér, azt mondom, azért haragszom,  
Mert az a lényeknek árt;  
Akkor, ha mást ér rágalom,  
Miért nem lobban fel haragom?

63.

Türellemmel elviselsz olyan ellenszenvet,  
Amely más ellenszenvezőkkal kapcsolatos;  
Akkor miért nem viseled el a rágalmat,  
Amely zavaros érzelmek jelenlétével kapcsolatos?

64.

Szobrot, sztupát és a szent Dharmát  
Gyalázót vagy akár rombolót  
Nem helyes gyűlölnöm,  
Mert a Buddhák és a többiek kárt úgysem szenvedhetnek.

65.

Lámák, rokonok és barátok,  
Ha bántalmaktól szenvednek,  
Azok is az elmondott tényezőkből erednek,  
Lássuk ezt be, és szűnjön haragunk.

66.

A lényekre élő s élettelen  
Egyaránt hozhat bajt,  
Miért csak az élőkre haragszom hát?  
Jobb az ártalmat viselni türelmesen.

67.

Az egyik ember bután rosszat tesz,  
A másik megharagszik bután;  
Melyik nem vétett hibát?  
A vétek melyikre írható?

68.

Miért követtem el a múltban a tetteket,  
Melyek révén most mások árthatnak nekem?  
Minden az én tetteim függvénye,  
Akkor most dühös miért legyek?

69.

Így látom ezt, és ezért minden áron  
Az erények gyakorlására törekszem,  
Oly módon, hogy minden lény szívében  
Kölcsönös szeretet szülessen.

70.

Amikor lángban áll egy ház,

És egy másikra terjed a tűz,  
Bölcs dolog kidobni a szalmát,  
És mindent, ami könnyen tüzet fog.

71.

Ugyanígy, elmém ragaszkodásait,  
Melyek a gyűlölet tüzet éltetik,  
Hajítsam nyomban messzire,  
Félve, hogy érdemem a tűzben elég.

72.

A halálra ítélt, ha csak kezét vágják le,  
Majd szabadon engedik, nem jár-e jól?  
Ha csak emberlét szenvedését élem át,  
Ám ezzel kiváltom poklok kínját, nem járok-e jól?

73.

Ez életem csekély szenvedéseit  
Elviselni ha képtelen vagyok,  
Akkor poklok kínjai okát,  
A haragot, meg miért nem állítom?

74.

Vágyaim beteljesítendő,  
A poklot ezerszer éltem át,  
És lám, sem önmagam, sem mások java  
Ezáltal be nem teljesült.

75.

Jelen bajaim ahhoz bár nem foghatók,  
Általuk mégis nagy hasznot érhetek el,  
Minden lény baját elűző szenvedések –  
Csakis az örvendezésnek adhatnak helyet.

76.

A mások nagyszerűségét magasztaló  
Az örvendezésben gyönyört talál.  
Miért nem leled örömed ugyanúgy  
Mások dicséretében, elmém, egyedül te?

77.

Az örvendezés gyönyörűsége  
Makulátlan boldogság,  
Az Erényesek ösztönöznek rá,  
Kitűnő mód mások megnyerésére.

78.

„Csak mások lesznek ezáltal boldogok” – mondod,  
De ha mások boldogságát nem óhajtod,  
Ne fizess bért, a szívességet ne viszonozd,  
Ám jelen és jövő életeidben ennek majd kárát látod.

79.

Az én erényeim amikor dicsérik,  
Másoktól is örömet várok;  
A más erényeit amikor dicsérik,  
Örömet magamtól sem várok.

80.

Minden lény boldogságát áhítva,

Az ébredés szellemét felkeltem,  
Miért hát a bosszúság, amikor  
Valaki más magának csöppnyi örömet lel?

81.

Azt kívánom, minden lény legyen  
Buddha, kit a három világ imád;  
Akkor miért a gyötrellem, amit érzek,  
Látván, hogy mások a tisztelet apró jeleit kapják?

82.

Egy hozzátartozód, ki tőled függ,  
Akinek támogatást adsz,  
Ha saját megélhetést talál magának,  
Nem fogsz örülni? Megint csak haragudni fogsz?

83.

És ha a lényeknek még ennyit sem engedek meg,  
Hogyan kívánhatnám felébredésüket?  
Az ébredés szelleme lakozhat-e abban,  
Aki neheztel, ha más jóban részesül?

84.

Ha valaki ajándékot kap,  
Vagy ha az ajándék az adományozónál marad,  
Az bizony sehogy sem lesz tiéd –  
Ad vagy nem ad, mi dolgod vele?

85.

Érdemeiket, hitüket, erényeiket,  
Ezek az emberek talán dobják el? Miért?  
Ha valamit kap, ne fogadja el?  
Mondd, mi az ami felbőszít?

86.

Elmém! Rossz tetteid, ráadásul,  
Nem bánod meg, és meg sem tisztítod,  
Mégis összeméred magad másokkal,  
Akik az érdemeket művelik.

87.

Ha ellenséged boldogtalan,  
Mi okod örömré?  
Kívánságod egyedül,  
Az ő bajának oka nem lehet.

88.

És ha kívánságod hozná rá a bajt,  
Akkor mi okod lenne örömré?  
Azt mondanád: „Elégtételt kaptam!”  
Ennél gyarlóbb gondolat van-e?

89.

Gyötrő érzelmem – a horgász –  
Éles horgára kap, el nem viselem;  
Pokol üstjébe hajítja elmém,  
Pokol őrei megfőznek biztosan.

90.

Magasztalás és hírnév dicsősége

Érdemet, hosszú életet nem ad;  
Erőt sem, de egészséget sem,  
Sem pedig a test örömét.

91.

Magam javát ha ismerem,  
Meggkérdem, ezekből javam, mi származik;  
Ha egyetlen vágyam a szórakozás,  
Játékhoz és iváshoz is fordulhatok.

92.

Hírnév kedvéért, ha vagyonom osztom szét,  
Vagy ha életem áldozom,  
A sok dicsérő szónak mi haszna lesz?  
Ha már meghaltam, örömet kinek okoz?

93.

Amikor homokvára ledől,  
A gyermek könnyekre fakad;  
Dicséret és hírnév fogytával  
Elmém e gyermekhez hasonló.

94.

Tűnő hangnak esze nincs,  
Dicsérni ezért szándéka nem lehet;  
„De a magasztaló örömét leli” – mondanám –  
„Hírnevem boldoggá ezért tesz.”

95.

Ha másokban vagy akár énbennem  
Valaki örömét leli, mi hasznom nekem?  
Öröme csakis az övé,  
Abból egy morzsát sem kapok.

96.

Ha az ő boldogsága okozza örömem,  
Ugyanezt kellene éreznem mindenki iránt;  
Akkor, ha öröme másnak szól,  
Miért nem tesz engem boldoggá?

97.

Ezért az örömet, mi bennem kél  
A gondolattól: „dicsérnek engem”,  
A józan ész nem fogadja el,  
Hisz nem más ez, mint gyermek buta viselkedése.

98.

A dicséret zavart okoz,  
A létkörtől viszolygásom szünteti,  
A jó kvalitásúak iránt irigységet szül,  
Így az minden nagyszerűség veszte.

99.

Ezért az én jó hírem  
Tönkretenni kész hozzám közelállók  
Nem azért vannak-e mellettem,  
Hogy óvjanak az alsó világokba zuhanástól?

100.

Szabadságom elnyerése a célom,



Vagyon és tisztelet béklyója nem kell!  
Miért haragudjak hát azokra,  
Akik bilincseimtől szabadítanak meg?  
101.

Nekem, ki a szenvedés kapuján készséggel belépnék,  
A kaput kinyitni ők nem engedik;  
Olyanok ezért, mint Buddha áldása,  
Haragot feléjük hogyan táplálhatnék?  
102.

„Az érdemek akadályai ők!” –  
Ily szavaknak s haragnak nincs helye.  
Hát nem a türelem a legjobb aszkézis?  
És nem az az én választott gyakorlatom?  
103.

Ha a saját hibámból  
Nem gyakorlok türelmet,  
Az érdemnek, mely itt van közel,  
Akadály a én magam leszek.  
104.

Semmi sem jön létre más tényezők nélkül,  
Ám létrejön azon tényezők jelenlétekor.  
Ha egy dolog (egy ellenség), oka valami másnak (türelemnek),  
Hogyan mondhatnánk, hogy akadályozza azt?  
105.

Az adakozásra érkező koldus  
A nagylelkűségnek nem akadály.  
A szerzeteseket avató személy  
Az avatást nem akadályozza.  
106.

Sok a koldus e világon,  
Ám támadóra lelni ritkaság;  
Mert ha én nem ártok másoknak,  
Ártani nekem is kevesen fognak.  
107.

Ezért, mint a fáradság nélkül,  
Saját házámban talált kincsnek;  
Ellenségeimnek csak örülhetek,  
Hiszen megvilágosult tevékenységemben segítenek.  
108.

A türelem gyümölcseit, melyeket  
Együtt hoztunk létre, ők és én,  
Először nekik ajánlom fel,  
Mert a türelmem okai ők.  
109.

„Ellenségem dicséretet nem érdemel” – mondhatnám –  
„Mert türelmem ösztönözni nem volt szándéka” –  
Akkor miért dicsérem a szent Dharmát,  
Megvalósulásom igazi okát?

110.

„Ellenségem szándékosan árt” – mondhatnám –

„Ezért tisztelet nem illeti meg”.

Ám ha orvosként dolgozna javamért,

A türelmet hogy’ gyakorolnám?

111.

Akiknek elméje gyűlölettel teli,

Türelmem azok miatt keltem fel;

Így a türelmem okai ők,

Tiszteletre méltók, mint a szent Dharma.

112.

Ezért a lények mezeje nem más,

Mint a Buddhák mezeje – ezt Buddha mondta.

Így akik őket dicsérték, sokan

Túljutottak, elnyerve beteljesülést.

113.

Így a Buddha állapot létrejötté

A lényeknek és Buddháknak egyaránt köszönhető;

Milyen hagyományt követ az,

Aki a Buddhákat tiszteli, de a lényeket nem?

114.

Bár a szándékaik minősége nem,

Ámde az eredményé ugyanaz –

Minden lény e minőséggel bír,

Buddha és lény ezért egyenlő.

115.

A felajánlás, amit szerető lényeknek adnak,

A lények nagyságát mutatja.

A Buddhába vetett hit érdeme

A Buddha nagyságát mutatja.

116.

Mindkettő az ébredéshez vezet,

Ezért a lények a Buddhákkal egyenlők.

Ám a Buddhák erények óceánjai,

Így ebben ők nem egyenlők.

117.

E nagyszerű erények páratlan gyűjteményéből

Egy morzsányit ha valakiben találsz,

Egy ilyen lény számára kevés volna

A három világ, ha felajánlanád.

118.

Így abban minden lénynek része van,

Hogy a nagyszerű Buddha állapotot elérhessem.

Ez egyetlen közös vonás alapján

Méltó tiszteletre minden lény.

119.

A Buddhák kitartó barátaim,

Határtalan áldást hoznak rám.

Jóságukat hogyan viszonzzam másképp,  
Mint lényeknek boldogságot okozva?

120.

A lények segítése a viszonzás azoknak,  
Akik értünk még a poklokat is járják.  
Ezért, a lények bár ártsanak nekem,  
Csak mindannyiuk javáért cselekszem.

121.

Mert ha ők, kik uraim és tanítóim,  
Önnön testüket sem kímélik a lényekért,  
Miért lennék büszke én, egy bolond,  
Miért ne szolgálنام őket rabszolgaként?

122.

A Buddhák örömét a lények boldogsága okozza,  
Fájdalmuk a lények szenvedése.  
A lényeknek kedvezve, kedvezek a Buddháknak,  
A lényeknek ártva, ártok a Buddháknak is.

123.

Ahogy egy máglya tüzén égőt  
Apró kedvezmények nem hatnak meg,  
A nagy együtt érző Buddhák kedvében nem járunk,  
Míg magunk másoknak fájdalmat okozunk.

124.

A kár, amit én másokban tettem,  
A nagy együtt érzők bánatára van.  
Ezért minden vétkem megvallom ma itt,  
Bocsássatok meg e sok bánatért.

125.

A Buddháknak hogy örömet szerezzek,  
Mától a magam ura és a világ szolgája leszek –  
Tapossanak, verjenek vagy akár öljenek meg.  
Világ védelmezői, örvendezzetek!

126.

A nagy együtt érzők minden lényt -  
Kétség kívül – magukkal egynek tartanak.  
A lények természete a Buddha maga,  
Miért ne tisztelném őket?

127.

Az ő tiszteletük a Buddháknak kedves,  
A magam java általa beteljesül jól;  
Elúzi a világ nyomorúságát,  
Ezért gyakorlom mindig ezt.

128.

Ha a király szolgája  
Kárt okoz sok embernek;  
Aki bölcs, legyen bár károsult,  
Erőszakkal, még ha tud sem válaszol.

129.

Mert az a szolga nincsen egyedül,

Mögötte a királyi hatalom.  
Ugyanígy, nem vehetek könnyedén  
Még gyöngé lényeket, apró kártevőket sem.  
130.

Mert velük vannak a poklok őrei,  
És az együtt érző Buddhák;  
Ezért tisztelek minden lényt,  
Mint ama félelmes király szolgáját.  
131.

És vajon az a haragvó király  
Rám tudná-e hozni valaha a poklok kínjait,  
Melyeket el kell szenvednem,  
Ha a lényeknek fájdalmat okozok?  
132.

És ama királynak kedvében járhatnék bár,  
Ám Buddha állapotot nem tudna adni nekem,  
Amelyet azonban elnyerhetek,  
Ha örömet okozok a lényeknek.  
133.

Boldoggá tenni lényeket –  
A Buddha állapot ezáltal valósul meg;  
Miért nem látom, hogy akkor ez életben is hoz  
Dicsőséget, hírnevet, örömet?  
134.

Lét körében a türelem  
Szépséggel, egészséggel és hírnévvel jár;  
Gyümölcse a hosszú élet,  
És a világuralkodó roppant gyönyörűsége.

## 7. Buzgóság

1.

Megvalósítva a türelmet a buzgóságot gyakorlom,  
Hisz a megvilágosodást buzgóság alapozza meg.  
Ahogyan mozgás sincs szél nélkül,  
Éppúgy nem születik érdem buzgóság nélkül.

2.

Az erényben örömet lelni: ez a buzgóság.  
Ellentéte a következőképp magyarázható:  
Lustaság, ártó szándék, továbbá  
Nemtörődömség és önmegvetés.

3.

A tétlenség élvezetének ízlelése  
És az alvásban lelt öröm utáni sóvárgás miatt  
Nincs elfordulás a létkör szenvedéseitől:  
A lustaság így hamar megszületik.

4.

Egyre inkább zavaros érzelmektől űzve,  
A születés csapdájába lépve,  
A Halál Urának torkában  
Hogyhogy ezt még nem vetted észre?

5.

Hát nem látod, amint  
Egytől egyig kiirt benneteket?  
Mégis álomba ringatod magad,  
Akár egy bivaly a mézárások mellett!

6.

Miután minden utat lezárt,  
A Halál Ura körbenéz.  
Hogy élvezheted így az evést  
És az alvás örömét?

7.

A halál hamar beköszönt,  
S csak addig végezheted a két halmozást;  
Hisz akkor adva fel a lustaságot  
Mit teszel, ha nem jut semmire időd?

8.

„Ezt még nem végeztem el,  
Ennek a feléig jutottam”  
A Halál egyszer csak eljön hirtelen  
S vele a gondolat: „Ó jaj! Végem!”

9.

Midőn a kétségbeesett rokonok  
Vöröslő szeme a bánattól feldagadt,  
S arcuk könnytől áztatott,  
A Halál Ura küldöttének tekintetét megpillantod.

10.

Vétkeid emlékeitől kínozva,  
A pokol hangjai hallatán,  
És a félelemtől bemocskolva tested,

Az önkívület állapotában mihez kezdesz?

11.

Akár a partra vetett hal,  
Élsz még, s már kínoz a rettenés.  
Beszéljünk-e akkor vétkeid okozta  
Poklok elviselhetetlen gyötrelmeiről?

12.

Mint a leforrázott csecsemő,  
Olyan leszel a szörnyű forró poklokban,  
Melyek mind tetteid gyümölcsei.  
Mi okod hát léha életre?

13.

Jaj a türelmetleneknek,  
A kik eredményt buzgóság nélkül remélnek!  
Mint isteneket a halál markában,  
A szenvedés legyűri őket.

14.

Az emberi test csónakjában lelt támasz  
Meváltás a szenvedés óriás folyamából.  
Nehéz lesz később szert tenni e csónakra,  
Aki tehát idejét alvásra fordítja, ostoba.

15.

Ha a végtelen gyönyör okának,  
A szent tan legfőbb boldogságának hátat fordítasz,  
Hogyan lenéd örömed a szenvedés olyan okaiban,  
Mint a csapongás, szórakozás és hasonlók?

16.

Ne légy rest, szedd össze magad,  
Fejleszd odaadásod és önuralmad!  
Mivel másokkal egyenlő vagy,  
Helyettesítsd be velük önmagad!

17.

‘Hogy is érhetném el a megvilágosodást?’ –  
A tétlenség márpedig nem segít.  
A Tathágata, ki az igazságot  
Tanította, így mondta:

18.

„Méhek, legyek, szúnyogok  
Vagy kukacok legyenek bár,  
Felkeltve buzgóság erejét, elérhetik  
A nehezen elnyert, legmagasabb megvilágosulást.”

19.

Egy olyan mint én, aki embernek születtem,  
A hasznost, és a kározt felismerem,  
Ha nem adom fel a bodhiszattvák ösvényét,  
Miért ne érném el a felébredést?

20.

Ha attól tartok, fel kell áldoznom  
Lábaim, kezeim és egyéb testrészeim  
Rettegésemben elemészt a nem tudás,

Mely nem tekinti a dolgok nehéz vagy könnyű fajsúlyát.

21.

Számtalanszor millió világekorszakon át  
Megszámlálhatatlan alkalommal hasítottak szét,  
Felnyársaltak, összeégettek és megnyúztak,  
Mégsem értem el a megvilágosodást.

22.

Az ébredés ösvényén a szenvedés,  
Mit állnom kell, csekély és véges.  
Azon bemetszés fájdalomhoz hasonló,  
Amelyet pusztító ártalomra gyógyírként ejtenek.

23.

A betegséget az orvosok is a gyógyítás  
Kellemtlenségeivel szüntetik meg.  
Ki kell tehát állnom némi megpróbáltatást,  
Hogy úrrá legyek a mérhetetlen szenvedésen.

24.

A mindenek feletti orvos azonban  
Nem efféle szokásos gyógyimódot alkalmaz,  
Hanem rendkívül gyengéd eljárással szabadít meg  
A legnagyobb, mérhetetlen betegségtől.

25.

Vezetőnk szerint először végezzük  
Étel és hasonló adományozását.  
Kiben megszületik e beidegződés,  
Fokozatosan saját húsát is adni lesz kész.

26.

Ha megfogant bennünk a felismerés,  
Hogy az étel, amit adunk testünkkel egyenlő,  
Akkor húsunk és a többi eladományozása  
Miféle nehézségbe ütközhet még?

27.

Aki a vétkektől megszabadult, többé nem szenved,  
S a bölcsességnek hála boldogtalan sem lesz.  
Hiszen a helytelen szemlélet s a vétkek  
Egyaránt ártanak elmének és testnek.

28.

Testük az érdemek által virul,  
Tudatuk a bölcsesség révén boldogul.  
Miközben másokért a létkörében maradnak,  
Az együtt érzők miért bánkódjanak?

29.

Ők az ébredés szelleme ereje révén  
Múltbéli negatív karmáját (???) kimerítették  
S óceányi érdemet halmoztak fel,  
Így a srávakáknál felsőbbrendűek.

30.

A bánatot és fáradtságot elűző  
Ébredés szelleme lovát megülve,  
Vágtatva örömből örömbe,

Van-e olyan bölcs, ki csüggedne?

31.

Törekvés, állhatatosság, öröm és mérséklet:

A lények célját ezek teljesítik be.

Szenvedéstől való félelem táplálja

A törekvést, és elmélkedés az áldásai felett.

32.

Törekvéssel feladva, mi vele ellentétes,

Törekvéssel, önbizalommal, örömmel és mérséklettel

Szorgoskodva, és önuralmam ereje révén

Dolgozom – a buzgóság kiteljesítésén.

33.

Önmagam és mások számtalan

Vétkét megsemmisítem.

Akkor is, ha minden egyes vétekkal

Munkám tenger világkört emészt fel.

34.

Ám e vétkek megtisztázásának

Bennem nem látható morzsányi célzata sem.

Jussom mérhetetlen szenvedés -

Miért nem szakad meg szívem?

35.

Önmagam és mások számos

Erényét beteljesítem.

Minden egyes erényért

Gyakorlok tenger világkoron át, ha kell.

36.

Ám semmi jártasságom nincs

Még erényeim töredékében sem.

Különös, hogy hívságokra fecsérelem

E nehezen elnyert életem.

37.

A Győzedelmesnek felajánlást nem tettem,

Nagy ünnepekkel örömet nem szereztem,

A tanításokért semmit sem végeztem,

És szegények kívánságát sem teljesítettem.

38.

Ha a rettegőnek nem adtam bátorítást,

S az elgyötörtnek nem nyújtottam vigaszt,

Kizárólag szülőanyám méhének fájdalma

És a szenvedés az, mit elértem.

39.

Ha a múltban, ugyanúgy mist most,

Nyomorúságom abból származott,

Hogy nem volt odaadásom a tan iránt,

Vajon ki adná fel akkor odaadását a tan iránt?

40.

A Magasztos tanítása szerint az erény

Minden fajtája gyökere a hitbéli odaadás.

Ennek alapja pedig az állandó elmélkedés azon,



Hogy a tettek következményként mit vonnak maguk után.

41.

A szenvedés, lelki boldogtalanság,  
A sokféle félelem, továbbá  
Az elválás mindattól, amire vágyunk  
Egyaránt vétkek elkövetéséből származik.

42.

Ha elmémbe fogant erényt gyakorlok,  
Akárhová vetődjek,  
Érdemeim gyümölcse gyanánt  
Tisztelet és felajánlások lesznek részem.

43.

Ha boldogság reményében vétket halmozok,  
Akárhová vetődjek,  
Vétkeim gyümölcse gyanánt  
Csak szenvedés fegyvereire lelek.

44.

Erényeim gyümölcseként helyet foglalok tágas jó illatú, hús lótusz szívében,  
Ragyogásom a Győzedelmes kellemes beszéde táplálja,  
A Magasztos fényétől kinyíló lótusból lesz pompás alakom,  
S a Győzedelmes színe előtt élek majd mint bodhiszattva.

45.

Sok erénytelen tettem gyümölcseként a Halál Urának ügynökei  
Agyonkínoznak ekképp: bőröm maradéktalanul lenyúzzák,  
Testembe szörnyű forró tűzön olvasztott rezet öntenek,  
Húsom lángoló karddal és dárdával átütve száz apró darabra hasítják,  
S fehéren izzó vasföldre hajítanak.

46.

Ezért odaadón törekszem az erényre,  
S hittel elmélkedem rajta;  
A Gyémántlobogó szútra módszerével  
Alakítom ki és gyakorlom az önbizalmat!

47.

Először adottságaim vizsgálom –  
Nekifogjak-e vagy sem,  
Mert jobb lenne el sem kezdenem,  
Mint meghátrálnom, ha már elkezdtem.

48.

Ez ugyanis mint szokás, jövő életekben visszatér,  
Vétkeim és szenvedéseim gyarapodnak így.  
Mert még egyik dolgom elvégzetlen marad,  
A másik silány gyümölcsöt hoz.

49.

Cselekvés, zúrós érzelmek és képesség:  
Önbizalmam mindháromhoz vessem latba!  
'Én magam, egyedül teszem!' -  
Ebben jut kifejezésre cselekvésem önbizalma.

50.

Zavaros szeneikkel nem bíró világi lények,  
Önnön javuk bevégezni nem tudók,

Képtelenek rá, nem úgy mint én –  
Megteszem hát én ezt helyettük!

51.

Ha mások szolgamunkát végeznek,  
Miért maradnék én tétlen?  
Ha önhittség tiltja, hogy részt vegyek  
Legjobb feladni önhittségem.

52.

Amikor döglődő kígyót fogott,  
A varjú viselkedése mint sasé,  
Ugyanígy, ha erőtlén vagyok,  
A legkisebb buktató is végzetes.

53.

Akik elbátortalanodva lemondanak törekvésükről,  
Hogy szabadulhatnak meg a nyomorúságból?  
Ám annak, ki rendelkezik magabiztos igyekezettel,  
Még a nagy megpróbáltatások sem jelentenek nehézséget.

54.

Ezért szilárd elhatározásom  
Úrrá lesz minden buktatón.  
Mert ha a buktatók legyűrnének,  
Vágyam a három világ leigázására igazán nevetséges.

55.

Győzelmet aratok minden felett,  
Ám engem semmi sem győzhet le!  
A Győzedelmesek oroszlánfia vagyok,  
Elemem e büszkeség.

56.

Ily büszkeséggel, ki győzelmet arat,  
Zavaros gőg nem uralja azt.  
A büszkét az ellen nem gyűri le,  
Ellenségét legyőzi a büszke.

57.

Akit azonban zavaros gőg fúj fel,  
Nyomorult létbe sodorja önhittsége,  
Ami emberélete ünnepét is elrontja,  
Szolga lesz, étele másoktól függ.

58.

Ostoba, csúf és hitvány lesz,  
Mindenhol megvetés tárgya.  
Ha egy öntelt nyomorultat büszkének hívnak,  
Mondd, akkor ki szánalmas?

59.

Aki megtartja büszkeségét, hogy ellenségén, a büszkeségen győzzön,  
Az a büszke, diadalmas hős.  
Aki pedig a gőgöt, e burjánzó ellent végképp legyőzi,  
Beteljesíti a Buddhaság gyümölcsét, a lények óhaját követve.

60.

Aki zavaros érzelmek hada közt él,  
Ezer módot ismer elhárításukra,

Mint oroszlán a róák s hasonlók körében,  
A zavaros érzelmek seregét felülkerekedni nem hagyja!

61.

Miként bármi baj és veszély közepette  
Az ember mindig vigyáz a szemére,  
Úgy, tekintet nélkül minden nehézségre,  
A zavaros érzelmek sosem gyűrhetnek le.

62.

Inkább tűz emésszen el,  
Inkább vágják le fejem,  
Neked magam többé alá nem vetem,  
Ellenségem gyötrő érzelem.  
Így hát soha semmit sem cselekszem  
Attól eltérően, ami helyénvaló.

63.

Tevékenységét a bodhiszattva úgy végzi,  
Mint aki szórakozásban lelt öröme vágyik:  
Így hát bármily cselekvésbe fog,  
Annak boldogságából sosem elég.

64.

Bár mindenki a boldogság elnyerésén fáradozik,  
Nem lehet tudni, az valóra válik-e vagy sem.  
Mikor azonban maga a tett bizonyul örömtelinek,  
Hogyan is lehetne boldog, aki nem gyakorolja?

65.

Ha soha nem elégülnek ki vágyaim,  
Melyek olyanok, akár a méz egy borotva élén,  
Elégedett lehetek-e akkor valaha érdemeimmel,  
Melyek következménye boldogságom és lelki békém?

66.

Így, hogy munkámat beteljesíthessem,  
Elmerülök e cselekvésben,  
Miként a déli nap gyötörte elefánt  
Keresi fel a tavat és merül vizébe.

67.

Ha erőm fogytán, a ténykedést abbahagyom  
Annak érdekében, hogy majd folytatom.  
Ha pedig valamit jól elvégeztem,  
Jövendő munkára vágyva elengedem.

68.

Mint a bajnok, ki a csatamezőn  
Ellenség kardéléhez közelít,  
Félresiklok a zavaros érzelmek fegyverei elől,  
S eme ellenfeleimen győzők könnyedén.

69.

Kardját, ha elejti valaki ütközetben  
Félelmében azonnal felkapja.  
Ugyanígy ha a figyelmesség fegyverét elveszítem,  
Rettegve pokoltól hamar visszaszerzem.

70.

Ahogy a vérkeringés révén  
A méreg a testben szétárad,  
Ugyanígy árasztják el az elmét a vétkek,  
Ha találnak rá kedvező alkalmat.

71.

Gyakorolj oly elszánt figyelemmel,  
Mint aki olajjal teli edényt tart rettegve,  
Miközben valaki kardot fogva lesi,  
Hogy lesújtson rá, mihelyt kilötyyenti.

72.

Ezért, mint akinek kígyó kúszott az ölébe  
És gyorsan felpattan,  
Ha alvás és lustaság törne rám,  
El kell úznöm azonnal.

73.

Minden erénytelenség elkövetésekor  
Mebánásra ösztönzöm magam;  
És hogy többé ne fordulhasson elő,  
Elmélkedek rajta hosszasan.

74.

E módon élve az összes alkalommal  
A figyelmesség szokásommá válik majd,  
Ez adja meg törekvésem okát,  
Hogy tanítókkal találkozzak, s cselekedjek helyénvalón.

75.

Azért, hogy erőm legyen mindenhez,  
Mielőtt belekezdenék bármibe,  
Ekképp elmélkedem a figyelmesség tanításain,  
S így könnyedén felnövök teendőimhez.

76.

Miként az ide-oda fúvó szél  
Készletti mozgásra a gyapotcsomót,  
Ugyanígy fog engem ösztönözni a lelkesedés,  
Hogy ily módon elérjem a beteljesülést.

## 8. Meditatív összeszedettség

1.

Ekképp felkeltve a buzgóságot  
Helyezd tudatod elmélyültségbe.  
Akinek ugyanis elméje elkalandozó,  
A zavaros érzelmek tépőfogai közt él.

2.

Ha test és elme elvonultan él,  
A szétszórtság nem lép fel.  
Hagyj fel ezért a világi étellel,  
S válj meg a kósza gondolatoktól!

3.

Ragaszkodásból, haszon reményében  
Vagy hasonló okokból a világi életet nem adod fel.  
Épp ezekről kell teljesen lemondani:  
A bölcs ily módon érvel.

4.

Ráébredvén, hogy a nyugodt időzés  
és a magasabb felismerés együttesen  
Úrrá lesz a zavaros érzelmeken,  
Először a nyugodt időzést keresd,  
Ami a világi élethez való örömteli nem ragaszkodással valósul meg.

5.

Ha valaki mulandó létére erősen ragaszkodik  
Más mulandó lényekhez,  
Nem látja viszont szeretteit  
Kereken ezer újjászületésre.

6.

Ha nem láthatja őket, boldogtalan,  
Tudata pedig kiegyensúlyozatlan.  
Megbékélést azonban még látványuk sem hoz –  
Mint korábban, a sóvárgás szenvedést teremt.

7.

A lényekhez ragaszkodó előtt  
A valóság természete elhomályosul;  
A létkör iránt kiábrándulást nem érez,  
És végül szenvedés kínozza.

8.

Kizárólag rájuk gondolva  
Jelen élete hasztalan tűnik tova.  
A mulandó rokonok és barátok miatt  
Számára elvész a romolhatatlan tan.

9.

Aki ostoba módjára viselkedik,  
Feltétlenül alsóbb létformába kerül.  
Így, ha csakis szerencsétlenségbe vezetnek,  
Ostobákra miért bíznád magad?

10.

Az egyik pillanatban barátok,  
A másokban ellenséggé válnak.

Amikor örülhetnének is haragra gerjednek:  
A közönséges emberek kedvében járni nehéz.

11.

A hasznos tanácsot kikérik maguknak,  
Sőt a jótettektől engem is távol tartanak.  
Haragra lobbannak, ha beszédükre nem figyelnek,  
Ennélfogva pedig alsóbb létformába születnek.

12.

Különbekre irigyek, egyenrangúakkal vetélkednek,  
Alárendeltekkel gögősek, magasztalva önelégültek,  
A kellemetlen kijelentésektől megharagszanak:  
Az ostobáktól származott-e haszon valaha?

13.

Aki ostobával barátkozik, maga is ostoba.  
Nem vezet ez máshoz, csak erénytelenséghez:  
Mint az önmagasztalás és mások megvetése,  
Vagy a létforgatag örömeinek híresztelése.

14.

Másokhoz való illetén ragaszkodásod  
Tehát egyedül romlásba dönt.  
Miként számodra előny nem született,  
Te sem váltál hasznára senkinek.

15.

Az ostobákat ezért messze kerüld el!  
Akivel mégis találkozol, üdvözöld kedvesen.  
Bánj vele előzékenyen,  
De ne fogadd a bizalmadba különösebben!

16.

Ahogy a méh nektárt gyűjt a mézhez,  
Csak azt vedd igénybe, ami a tanban megtérül,  
S mintha nem láttad volna sohasem,  
Maradj közeli ismeretség nélkül!

17.

‘Nagy vagyont és tiszteletet szereztem,  
És sokan kedvelnek engem’ -  
Ekképp táplálva önhittségemet  
Halálom utánra rettegést teremtek.

18.

A zavart tudat számára így folyton  
A ragaszkodás tárgya lehet bármi.  
Mindazok pedig együttesen  
Ezerszeres szenvedéssé fognak válni.

19.

A bölcs tehát ragaszkodástól mentes,  
Mert a ragaszkodásból csak félelem lesz.  
Legyen szilárd tökéletes felismerésed,  
Hogy az elszakadás benne rejlik a dolgok természetében.

20.

Aki egykor sok vagyonra tett szert,  
S hírnevet és elismerést szerzett,

Összegyűjtött vagyonával és dicsőségével  
Senki sem tudja, hogy mára hová lett.

21.

A dicséretben miféle örömöm lelhetem,  
Ha valaki más szidalmaz engem?  
S a szidalmak miért szegjék kedvem,  
Ha valaki más dicsér engem?

22.

Ha még a Győzedelmes sem tudta kielégíteni  
A lények különböző igényeit  
Mit mondjunk egy olyan vétkesről, mint én?  
Legjobb hát feladnom az ilyen világi gondolatokat!

23.

Egyesek leszólják a vagyon nélkülieket,  
S a vagyonosokat nemtetszésükkel illetik,  
Ha ily nehéz a természetük,  
Lehet-e örömteli a barátság velük?

24.

Mivel az ostoba sosem lesz boldog,  
Ha nem a saját önző ügyét szolgálja,  
Jobb kerülni vele a barátságot:  
A Tathágata így tanította.

25.

Mikor élhetek végre az erdőben,  
Szarvasok, madarak s fák társaságában,  
Akiktől rossz szó nem hangzik,  
S öröm velük barátkozni?

26.

Mikor lakhatok barlangban,  
Elhagyott templomban vagy terebélyes fák alatt,  
Hol nem nézek többé hátra,  
S ragaszkodásom megszűnik?

27.

Mikor lehetek olyan helyen,  
Amely senkinek sem birtoka,  
S természete a nyíltság, így teret ad  
A szabad cselekvésnek és nem ragaszkodásnak?

28.

Mikor válhatok félelem nélkülivé,  
Csak kolduló csészémet s néhány holmit tartva meg,  
Olyan öltözéket viselve, ami már nem kell senkinek,  
Vagy akár el sem rejtve testemet?

29.

Miután egy temetőbe mentem,  
Mikor kezdek végre rájönni arra,  
Hogy mások csonthalma s testem  
Egyenlőképpen a pusztulás tárgya?

30.

Olyanná válik majd  
Szaga miatt testem,

Hogy nem jönnek közelébe  
Még a róák sem.

31.

Ez a test egy egészként keletkezett.  
A hús és a csontok együtt születtek,  
Mégis széthullanak, szerteszóródnak –  
Barát a baráttól elválík még inkább.

32.

Míthogy egyedül születtem,  
Halálomkor is egymagam leszek.  
Ha szenvedésteli végzetem nem veheti magára,  
Mi szükségem lehet egy akadályt teremtő barátra?

33.

Miként azok, akik útra keltek,  
Pihenésül szállásukat felveszik,  
A létezés utazói ugyanis  
A születés alkalmát keresik.

34.

Amíg nincs itt az ideje,  
Hogy a gyászoló világiak közepette  
Négy koporsóvivő felemelje testem,  
Elvonulok az erdőbe.

35.

Ott nem alakul ki baráti viszony, sem harag,  
Mert testem a magányban egyedül marad.  
Ha régóta halottként tartanak számon,  
Mikor meghalok, nem lesz, ki bánkódjon.

36.

Ha nem lesznek olyanok mellettem,  
Akik sírásukkal ártanának nekem,  
Nem tereli el senki a figyelmem  
Attól, hogy Buddhára emlékezzem.

37.

Egyedül fogok tehát élni az erdőben  
Nagy jókedvvel és örömmel,  
Kis nehézségek árán boldogulva,  
Minden gondolati kalandozást elcsitítva.

38.

Miután minden más kívánságot feladtam,  
Egyetlen gondolat foglalkoztat majd:  
Hogy megszelídítsem elmémet,  
S a szellem egyensúlyát megvalósítsam.

39.

E világban és a továbbiakban  
A vágyból nyomorúság fogan:  
Itt ölés, béklyók és csonkítás,  
Ott pedig pokolba zuhanás.

40.

Először küldöncök közbenjárásával



igyekszem választottam kegyeit elnyerni,  
Kedvéért később nem óvakodom  
Sem a vétkektől, sem a rossz hírnévtől.

41.

Összefonódni vele jelenti  
Számomra a legfőbb örömet,  
S félelmet nem ismerve  
Tékozlom el jólétemet.

42.

Pedig nem más, mint csontváz,  
Önlét nélkül s értelen,  
Mégis kívánom, módfelett vágyom rá –  
Akkor miért nem jutok túl a szenvedésen?

43.

Korábban akár néztek rá, akár nem,  
Arcát fátyol mögé rejtette.  
Míg valaki azon volt, hogy felemelje,  
Ő szemét szégyenlősen lesütötte.

44.

És most miért menekülsz  
Az eléd táruló látványtól,  
Ahogy arcát, mely zavaros érzelmeket keltett,  
Ezúttal a keselyűk fedik fel előtted?

45.

Eddig mások pillantásától  
Is megóvtad teljesen.  
Most, hogy ezek falják fel,  
Ó bírvagyó, miért nem véded meg?

46.

Mínthogy e húshalomból szemed láttára  
Keselyűk és egyéb madarak esznek,  
Mások táplálékának ajándékoztál volna  
Virágfüzért, szantálfát és díszeket?

47.

Ha a csontok puszta látványától  
Megrémülsz, pedig nem mozdulnak,  
Hogyan lettél úrrá félelmeden,  
Mikor még hulladémonként járt-kelt?

48.

Míg bőr fedte, szeretted.  
Talán nem vágysz rá most, hogy fedetlen?  
Amennyiben így nem kell neked,  
Fedetten miért ölelgetted?

49.

Ha mind az ürülék, mind a nyál  
Kizárólag táplálékból lesz,  
Hogyhogy ürüléke taszít,  
Nyálának pedig örvendesz?

50.

A gyapotot puhának érzed,

Mégsem juttat gyönyörhöz a párna ölelése.  
Azt hiszed, a női test nem áraszt bűzt, így míg vágyakozol,  
Fogalmad sincs a tisztátalanságról.

51.

A kéjsóvár, balsorsú, ostoba emberek  
Bár puhának érzik a gyapotot,  
Összefonódni vele képtelenek,  
S ezért iránta haragra gerjednek.

52.

Ha nem kívánod azt, ami tisztátalan,  
Más ölével miért kelsz egybe?  
Hisz csupán hús sarával összetapasztott,  
Inakkal rögzített csontkelepce!

53.

Magad is sok tisztátalansággal rendelkezel,  
S ugyanezek azok, miket állandóan élvezel.  
Ha tehát erősen vágysz a tisztátalanságra,  
Mi szükséged más bőrszakok mocskára?

54.

Ha azt gondolod: a hús az, ami boldogít,  
És aminek sóvárogsz érintése, látványa után,  
Hogyhogy nem vágysz a húsrá,  
Amikor természetes és nincs tudata?

55.

Ha viszont a vágy e tudatra irányul,  
Az érinthetetlen és láthatatlan,  
Ami pedig érzékelhető, nem a tudatban van:  
Tehát bármiféle ölelgetés hasztalan.

56.

Az nem meglepő, hogy mit sem sejtessz  
Mások tisztátalan természetéről,  
De az már különös, hogy nem vetted észre  
Önmagad tisztátalanságát.

57.

Ha a felhőtlen napsugaraktól kinyílt  
Zsenge lótuszvirágot elveted,  
Tisztátalanságra áhító tudatod  
Egy szennyzsákban örömet hogy talál?

58.

Ha nem kívánsz érinteni  
Egy ürülékkel bemocskolt helyet,  
Miként vágyhatsz a test érintésére,  
Amelyből az keletkezett?

59.

Ha nem vonz a tisztátalanság,  
Miért öleled olyannak ágyékát,  
Aki tisztátalan szervből született,  
S annak magjából fogant meg?

60.

Ha nem vágysz a kicsiny féregre,

Mely mocsokból kelt életre,  
Miért kívánsz egy nagy, tisztátalan testet,  
Amely ugyancsak mocsokból keletkezett?

61.

Nem elég, hogy nem irtózol  
Saját tisztátalanságodtól,  
Még több mocsokra vágyakozol  
Más tisztátalan bőrszakokból?

62.

De a kámfor és ily kellemes dolgok,  
Mint a főtt rizs vagy zöldség is  
A szájba véve, majd kiköpve,  
A földet magát beszennyezik.

63.

Ha az efféle tisztátalanság  
Láttán még mindig kételkedsz,  
A temetőben mások otthagytott testének  
Tisztátalansága majd meggyőz téged.

64.

Bőre, ha megnyílt, lefoszlott,  
Nagy rémületet kelt benned.  
Ezt látva, ugyanez dolog,  
Lehet-e még örömed forrása?

65.

A testre kent illat sem másé,  
Mint szantálfáé és hasonlóké.  
Egy dolog illata miatt,  
Miért vonzódsz egy másik dologhoz?

66.

Mivel a test természetes szaga rossz,  
Nem jobb-e, hogy nem ragaszkodást okoz?  
A világ hasztalan dolgaihoz ragaszkodók  
Miért fürdetik kellemes illatban?

67.

És ha e kellemes illat a szantálfáé,  
Hogyhogy a testből árad?  
Egy dolog illata miatt  
Miért vonzódsz egy másik dologhoz?

68.

E test, ha hagyod gondozatlanul,  
Csupaszon igen félelmetes:  
Haja, körme hosszú, búzló foga sárga,  
És mocskának szagát árasztja.

69.

Miért teszel erőfeszítéseket,  
Hogy tisztogass egy magadnak ártó fegyvert –  
Az ostobák e földön csak zavart okoznak,  
Miközben önmaguk rászédésén fáradoznak.

70.

Ha a temetőben egy csonthalmaz

Pusztá látványa is felkavarja lelkedet,  
Minek örülsz egy városban, mely temető  
Eleven csontvázakkal népesítve be?

71.

Sőt, e tisztátalan női testek  
Fizetség nélkül meg sem kaphatók –  
Ha célod elérted, testi fáradságban és  
Pokolbéli gyötrelmekben lesz részed.

72.

A gyermek vagyongyarapításra képtelen:  
Mi öröme lesz hát fiatal korában?  
Ha a pénzszerzés felemésztette idejét,  
Vágyaival mihez kezdjen öregemberként?

73.

Egyes vágy fűtötte, nyomorult emberek  
Az egész napos munkától teljesen kimerülnek,  
S megérkezvén haza nyúzott testükkel  
Mint a hullák alszanak el.

74.

Másokat idegenben gyötrik az érzelmek,  
Messzire kerülvén otthonról szenvednek.  
Megölelnék gyermekeiket, kedvesüket,  
De évek telnek el, mire láthatják őket.

75.

Akik olyasmiért adják el magukat,  
Amit soha meg nem kaphatnak,  
Célt tévesztett, ostoba haszonlesők  
Mások tetteinek sodrásában.

76.

Némelyek áruba bocsátják önnön testüket.  
Másokat szolgálnak, szabadságuk nincs.  
Feleségük magányosan, fa tövében  
Vadonban szüli meg gyermeküket.

77.

A tudatlan, akit vágya megtéveszt,  
Bár félve-félti életét,  
Vagyonért háborúba megy,  
És zsákmányszerzés helyett rab lesz.

78.

Vágyaik gyümölcseképp egyesek  
Úgy végzik, hogy megcsonkítják testüket,  
Vagy lándzsától sebesülnek meg,  
Míg másokat karóba húznak, vagy megégetnek.

79.

Felhalmozása, megóvása, majd elvesztése szenvedés:  
Láthatod, a vagyon végtelen bajjal jár.  
Akinek a javak szerelme leköti figyelmét,  
Nincs alkalma felszabadulni a lét nyomorúsága alól.

80.

A vágyakkal teli emberek

Sokat szenvednek, kis eredménnyel.  
Olyanok, mint az igavonó állatok,  
Amelyeknek harapásnyi fű jut evésre.

81.

A nehezen elérhető, szabad és értékes emberi születést  
Tettekkel kiérdemelt szenvedésük révén  
Eléfcésérlik ily csekély élvezetért,  
Amilyenhez a jószágok is könnyen jutnak.

82.

Az érzéki gyönyör tárgyai bizonyos hogy átmenetiek,  
Ám pokolba zuhanást és hasonlókat eredményeznek.  
Kicsiségek elérése miatt mire jó  
Állandó apró nyugókkal fárasztani magad?

83.

Másfelől maga a buddhaság megvalósul  
E gyötrelmek milliomod részével.  
Így a vágygal teli az ébredésre törekvőnél  
Többet szenved, ám fel nem ébred.

84.

Gondold el a pokolbéli és hasonló szenvedéseket,  
Amelyek vágyakkal kiérdemelhetők;  
Fegyverek, mérgek, szakadékok, tűz,  
Vagy ellenségek, azokhoz nem mérhetők.

85.

Ily módon a vágyakból kiábrándultan  
Legyünk boldogok elvonultságban,  
Békés erdők mélyén, ahol nincsenek  
Sem viták, sem zavaros érzelmek.

86.

Aki szerencsés, holdfény és szantálfa húsében jár-ke,  
Miközben csendes, lágy erdei szellő lengi körül,  
És széles, sík kövekből épült, örvendetes palotában  
Csak az tölti el szellemét, ami mások javát szolgálja.

87.

Üres kunyhókban, fák tövében, barlangokban  
Az ember addig lakhat, ameddig csak akar:  
Javak szerzésének és féltésének szenvedését  
Teljesen kiküszöbölve, gondtalanul és szabadon.

88.

Ha valaki független, ragaszkodástól mentes  
És elvágta köteleit mindenhez,  
Olyan boldogságra és elégedettségre  
Még az uralkodók is nehezen tesznek szert.

89.

Ilyen és hasonló módokon  
Elmélkedve a magány számos előnyén  
Le kell csillapítanom zavaros gondolkodásom,  
S meditálnom kell az ébredés szellemén!

(Magam és mások egyenlősége:)

90.

Első törekvésem az elmélkedés  
Önmagam és mások egyenlőségén.  
Öröm s bánat dolgában mindenki egyenlő,  
Ezért úgy kell vigyáznom másokra, mint önmagamra.

91.

Bár különböző részei vannak, úgy mint a kéz és a többi,  
Mikor a testem védem, egy valamennyi.  
Ugyanígy a sokféle, boldog-szenvedő lény is egy abban,  
Hogy mindannyian boldogságra vágynak, hozzám hasonlóan.

92.

Bár a magam fájdalma  
Nem bántja a mások testét,  
Mégis, azt a fájdalmat,  
Mivel sajátomnak érzem, el nem viselem

93.

Ugyanígy mások fájdalma  
Sem érint meg engem,  
Mégis azt a fájdalmat is,  
Ha sajátomnak érzem, nehéz elviselnem.

94.

El kell üznöm mások szenvedését,  
Mert olyan szenvedés az, mint az enyém,  
És mások javára kell cselekednem,  
Hisz érző lények, akárcsak én.

95.

Amikor magamat és bárki mást véve  
Boldogságra vágyunk mindketten,  
Miért volnék megkülönböztetett helyzetben,  
Hogy egyedül saját boldogságomra törekedjem?

96.

Amikor magamat és bárki mást véve  
Egyikünk sem vágyik szenvedésre,  
Miért volnék megkülönböztetett helyzetben,  
Hogy másokat nem, csak magamat védjem?

97.

Ha az ő szenvedésük nekem nem árt,  
És ezért nem is teszek ellene,  
A még el nem érkezett szenvedésemet,  
Mely most még nem árt, miért előzőm meg?

98.

Helytelen elképzelés azt hinni,  
Hogy azt 'én' fogom majd átélni,  
Mivel más az, aki meghal,  
S más, aki újjászületik.

99.

'Ha bárkit bármikor szenvedés ér,  
Önmagát kell megvédenie' –mondják.  
Bár a láb fájdalma nem a kézé,  
Vajon miért ez hárítja el azét?

100.

Ha valami helytelen, ne fogjuk rá, hogy  
Az éhez ragaszkodás váltotta ki;  
Akár a magunk, akár mások számára helytelen,  
Legjobb képességünk szerint kell kiküszöbölni.

101.

Amit folytonosságnak neveznek, mint egy füzér, valótlan  
A halmaz, így a hadsereg és a többi fogalmához hasonlóan.  
Ha a szenvedés nem tartozik senkihez,  
Ki az, akin úrrá lesz?

102.

Ha a szenvedés birtokosa nem létezik,  
Az enyém s másé között mi a különbség?  
A szenvedést magát kell megszüntetnem –  
Milyen bizonyosság alapján teszel különbséget?

103.

Miért kell hát mindenki szenvedését kivédenem?  
Nem vitatható, hogy ha szükséges ellene a védelem,  
Azt mindenkire ki kell terjesztenem.  
Vagy nem volnánk érző lények valamennyien?

104.

Minthogy az együttérzés sok szenvedéssel jár,  
Miért legyenek kitartó fejlesztésében?  
Ha viszont a lények szenvedésére gondolok,  
Az együttérzés szenvedése nem is olyan sok.

105.

Ha egyvalaki szenvedése által  
Sokak szenvedése megszüntethető,  
A szeretettel megáldottak e szenvedést  
Vállalnák önmagukért és másokért.

106.

Ezért Szupuspacsandra bódhiszattva  
Bár tudta, a király mit tehet ellene,  
Saját szenvedését elfogadta,  
Hogy sokak szenvedését kimeríthesse.

107.

Így akinek szokásként rögzül tudatfolyamában,  
Hogy más szenvedésének enyhítése saját boldogsága,  
Miként a lótuszok tavára egy hattyú,  
Alászáll a gyötrelmek poklába.

108.

Ha az összes érző lény felszabadulásával  
Keletkező öröm óceán  
Sem elegendő számomra,

Miért vágyjak (saját) szabadságomra?  
109.

Így, még ha mások javára cselekszem is,  
Ettől önelégült és önimádó ne legyek!  
A mások segítségével lelt örömmön kívül  
Tetteim gyümölcseként ne reméljek egyebet!  
110.

Ennélfogva, mivel a legkisebb  
Kellemetlenségtől is óvom magam,  
Ugyanígy gondolok mások védelmére,  
Az együttérzés szellemében.  
111.

Szokásom lett a különvált  
Mag és vér cseppjeit  
Saját énemnek érezni,  
Bár mind öntermészet nélküli.  
112.

Tehát miért ne tarthatnám  
Mások testét önmagamnak?  
És azt sem nehéz gondolni,  
Hogy saját testem a másoké.  
113.

Miután önmagamban a hibákat  
És másokban az erények óceánját felismertem,  
Az énhez ragaszkodásról tökéletesen lemondok,  
S mások elfogadásán meditálok.  
114.

Amennyiben a kéznek és a többinek  
Testem tagjaiként viselem gondját,  
Miért nem törődöm a lényekkel,  
Akik mind tagjai az élővilágnak?  
115.

Ahogy megszokás révén ezen  
Éntelen testet az magamnak tekintem,  
Miért ne szokhatnám meg ugyanígy,  
Hogy azonosuljak más érző lényekkel?  
116.

Ha ily módon másokért cselekszem,  
Önelégültség és önimádat nem jön létre:  
Mint mikor magamat etetem,  
Nem remélek semmit cserébe.  
117.

Ezért, miként magamat is megvédem  
A legkisebb kellemetlenségtől,  
Akként gondolok a lények védelmére  
És gyakorlom az együttérzés szellemét.  
118.

Így Csenrézi is nagy együttérzéssel  
Aldotta meg saját nevét,  
Hogy eloszlassa a lények



Egymástól való félelmét.

119.

Nem szabad meghátrálnom a nehézségek előtt,  
Hisz a szokás ereje révén  
Akár olyasvalaki távolléte is szomorúvá tehet,  
Aki nevének pusztá említése félelmet keltett.

120.

Mindazok, kik gyors menedéket akarnak  
Mind maguknak, mind másoknak,  
Gyakorolják a szent titkot:  
Mások behelyettesítését önmagunkkal.

121.

Ha a testhez való ragaszkodás miatt  
Még apró veszélyek is félelmet keltenek,  
E félelmet tápláló testet mint valami ellenséget  
Ki nem vetné meg?

122.

Éhező, szomjazó és beteg testünk  
Gyógyírjára vágyva,  
Madarakat, halakat és szarvasokat ölünk meg  
Az út mentén lesben állva.

123.

Testének hasznáért, kényelméért  
Van aki megöli atyját és anyját,  
S elorozza a Három Drágaság javait,  
Az ilyen a legmélyebb pokolban ég majd.

124.

Miféle bölcs tehát az, aki  
Kívánja, óvja és tiszteli e testet?  
Ki ne szemlélné és vetné meg úgy,  
Mint egy ellenséget?

125.

‘Ha elajándékozom, mit fogok élvezni?’  
Ez az önző gondolat démonra vall.  
‘Ha élvezem, mit fogok elajándékozni?’  
Ez az önzetlen gondolat istenségre vall.

126.

Ha önérdékből másnak ártok,  
Pokoli szférákban szenvedek majd.  
Ha más érdekében magamnak ártok,  
Mindenből a legértékesebb lesz jutalmam.

127.

Ha magamat előbbre valónak tekintem,  
Nyomorult létforma, szenvedés, ostobaság lesz részem.  
Ám ha másokkal teszem ugyanezt,  
Boldog létformát és tiszteletet nyerek.

128.

Önös céloomhoz másokat használva  
Magamat kárhoztatom szolgaságra.  
De ha mások javáért én dolgozom,

Egy uralkodó hatalmát megtapasztalom.

129.

Bármi öröm van a világon, mind abból fakad,

Hogy másokat boldognak akarsz látni.

És bármi szenvedés van a világon, mind abból fakad,

Hogy önmagad akarod boldognak látni.

130.

Mi szükség a szót szaporítani?

Az ostoba önérdekből cselekszik,

A megvilágosult mások javára;

Van-e, aki a különbséget közöttük nem látja?

131.

Ha saját boldogságomat más szenvedésére

Valóban el nem cserélem,

A létkörben örömet nem lelek,

S a megvilágosodást el nem érem.

132.

A szolga munkáját nem végzi el,

Az úr pedig nem ad fizetséget:

Így a jelen élet célja sem teljesül be,

Nem is említve a következőkét ez után.

133.

Jelen s jövőendő életek boldogsága

Elérésének drága örömét eltaszítva,

Szenvedést okozok másoknak,

S magamra, ostobán, elviselhetetlen szenvedést hozok.

134.

Minden baj, félelem és szenvedés,

Ami e világon van,

Az énhez ragaszkodásból születik.

Mi dolgom hát e hatalmas démonnal?

135.

Képtelen leszek elkerülni a szenvedést,

Ha énem teljesen el nem engedem,

Ahogy, ha a tüzet nem ereszttem el,

A megégés elkerülhetetlen.

136.

Ezért, hogy ne ártsak többé magamnak,

És enyhítsem a szenvedését másoknak,

Magamat kell másokért odaadnom,

S másokat énként megragadnom.

137.

‘Másoknak alárendelem magam!’

Ó elmém! légy ezzel tisztában!

Hogy mostantól ne gondolj másra,

Csak ami az összes lény érdeke!

138.

Mások rendelkezésére bocsátott szememmel és a többivel

Önös célomat megvalósítani éppúgy helytelen,

Mint bármit tenni e szemmel és a többivel

Mások érdekével ellentétben.

139.

Így első helyen a lényeket tartva  
Bármit lássak, ami testemé,  
Meg kell vonnom tőle mindezt,  
Hogy mások javára fordíthassam.

140.

Az alacsonyabbakat és a többit azonosítom,  
Magamat pedig „más”-nak megteszem;  
Hátsó gondolatok nélkül, következőképpen  
Kell meditálnom az irigységen, vetélkedésen és önhittségen:

(Irigység egy alacsonyabb szempontjából:)

141.

‘Őt tisztelik, engem viszont nem.  
Vele ellentétben nekem semmim sincsen.  
Míg őt magasztalják, engem megvetnek.  
Ő boldog, és én szenvedek.

142.

‘Ő boldog tétlenségben él,  
Mialatt én a munkámat végzem;  
Őt a világ nagyra tartja,  
Engem viszont alsóbbrendű erénytelennek.

143.

‘De miféle erénytelenségről van szó?  
Mint mindenki, én is rendelkezem erénnyel.  
Van, akihez képest ő alsóbbrendű,  
S van, akinél én vagyok nemesebb.

144.

‘Erkölcsem s szemléletem hanyatlik’  
Zavaros érzelmeim eluralkodtak,  
Ha bármi módon képes rá, gyógyítson meg,  
S én elfogadom a vele járó fájdalmat!

145.

‘De ha nem gyógyíthat meg,  
Miért vesz semmibe?  
Mi hasznom erényeimből,  
Ha engem jobbra nem tesznek?’

146.

‘Nem táplálván együttérzést a lények iránt,  
Akik alsóbb létformák baljós torkába kerülnek,  
Kifelé erényeit fitogtatva  
Igyekszik felülmúlni a bölcseket.

(féltékeny vetélkedés egy egyenlő szempontjából:)

147.

‘Ha túl akarom szárnyalni őt,  
Kit velem egyenrangúnak tekintenek,  
Még vitába is szállok vele,

Hogy biztosítsam magamnak a hasznot és tiszteletet.

148.

‘Erényeimet az egész világon  
Minden módon szertekürtölöm,  
S gondoskodom róla, hogy az övéiről  
Ne szerezzen senki tudomást.

149.

‘Saját hibáimat ugyancsak eltitkolom,  
Így ő helyette engem illet majd bizalom.  
Én szerzek javakat, vagyont,  
Tisztelet nem neki, hanem nekem jár.

150.

‘Sorozatos megaláztatását  
Kárörvendve nézem majd végig,  
Ahogy mindenki nevet rajta,  
S mindenfelől szidalmak érik.

(Büszkeség egy magasabb szempontjából:)

151.

‘Azt mondják, e nyomorult  
A vetélytársam nekem.  
De tanultságban, bölcsességben, megjelenésben,  
Származásban és gazdagságban felérhet-e velem?

152.

‘Ily módon annak pusztá hallatán  
Hogy erényeim mindenki előtt ismertek,  
A boldogság teljesen átjár majd,  
S az örömtől hajszálaim égnek merednek.

153.

‘Bár lehet némi vagyona,  
Ameddig nekem dolgozik,  
Mi létszükségletén túli,  
Erővel sajátítom ki.

154.

‘Minden örömtől megfosztom,  
Folyton a kárára leszek,  
Amiért a létkörben sok száz esetben  
Szenvedést okozott nekem.’

155.

Ó elmém, számtalan múlt korban  
Kerested önmagad javát,  
Lám, mi‘ gyötrellemmel járt,  
S kaptál szenvedést válaszul.

156.

Szenteld hát tényleg magadat  
Teljesen a mások javának,  
Jó hatását meglátod majd,  
Mert a Magasztos szavai nem tévednek.

157.

Ha ezt megtetted volna már  
Valamikor réges-rég,  
A tiszta, teljes, tökéletes boldogságban  
Hiányt jelenleg nem szenvednél.

158.

Ezért éppúgy, ahogy a mások  
Mag és vér cseppjeihez  
Mint saját énedhez ragaszkodsz,  
Más lényekkel ugyanezt tedd!

159.

Legyek zsugori mások javáért!  
Bármit lássak, ami testemé,  
Kerüljön tőle megvonásra,  
S fordítsam a mások javára!

160.

Én boldog vagyok, más boldogtalan;  
Én előkelő, más alantas;  
Én jót cselekszem, más nem:  
Miért nem magamra irigykedem?

161.

A boldogságról önként lemondva  
Más szenvedéseit magamra vegyem!  
Mindig mérlegelve: 'Ezt miért teszem?'  
Megismerem hibáimat.

162.

Ami rosszat mások elkövetnek,  
Vállaljam magamra, mint saját hibám!  
Viszont sokak előtt valljam meg  
Saját legkisebb vétségem is!

163.

Mások jó hírét magasztalom,  
Hogy ragyogja túl az enyém.  
Mint a legutolsó szolga,  
Dolgozom az ő javukért.

164.

Énem természetől hibákkal teli,  
Pillanatnyi erényeit ezért nem dicsérem.  
Sőt elejét veszem hogy erényeimről  
Bárki tudomást szerezzen!

165.

Röviden: elmém, önmagad javáért  
Ami kárt okoztál másnak,  
Az összes érző lény javáért  
Hadd szálljon mindaz rád!

166.

Ne légy nyakas, erőszakos,  
Öntörvényű, arrogáns,  
Hanem mint egy újdonsült menyasszonyt,

Jellemezen alázat, szelídség és önmérséklet.

167.

Tégy így elmém, és tarts ki emellett,  
Mert ha nem így cselekszel,  
Ellenszerekkel igazlak le,  
És ha nem segít, végzek veled!

168.

Ám ha minden intelem dacára,  
Elmém, mégis ellenszegülsz,  
Minden rossz gyökeret vert benned  
Ideje hát, hogy végezzek veled.

169.

Az, hogy felülkerekedtél rajtam,  
Csak korábban eshetett meg;  
Tisztán látlak már, hová szökhetsz?  
Minden pimaszságodon győzedelmeskedem.

170.

Mostantól önmagad szolgálatának  
Még a gondolatát is vedd el!  
Mínthogy másoknak eladtalak,  
Ne vonakodj, hasznosítsd magad!

171.

Ha figyelmetlenség miatt  
Nem adlak minden lénynek,  
Bizonyos, hogy te adsz át engem  
A pokol őreinek.

172.

Hányszor játszottál ki ily módon,  
S ezért mennyit szenvedtem,  
De most minden gonoszságod felidézem  
És diadalmaskodom önzéseden!

173.

Ezentúl ha boldogságra vágyom,  
Ne a magam örömére törjek!  
És ha magamat szeretném megóvni,  
Míndig mások védelmében cselekedjek!

174.

Minél jobban  
Féltem e testet,  
Annál sebezhetőbb  
Állapotba eshet.

175.

Íly mértékben lealacsonyodva  
Ha még e föld összes java  
Sem képes vágyait teljesíteni,  
Ki fogja azokat kielégíteni?

176.

Képtelen vágyból visszas érzelmek  
És rossz szándékok támadnak,  
Ám aki szabad, elvárástól mentes,

Ami a legértékesebb, abból kifogyhatatlan.

177.

Ezért tehát nem adok alkalmat

A test vágyai növekedésére.

A legnagyobb az, amit nem veszek birtokba

Kellemessége ellenére.

178.

Végül testem elporlad,

Nem mozdul, más viszi majd el.

E tisztátalan utálatos alakot

Miért tartom énemnek?

179.

Mihez kezdjek e géppel,

Akár él még, akár halott?

Más-e egy földröghöz képest?

Ó jaj, gögöm miért nem üzöm el?

180.

Figyelmet pazarolva e testre

Értelmetlen szenvedést halmozok.

Pedig mi értelme ragaszkodásnak vagy haragnak

Egy fadarabhoz hasonló dolog miatt?

181.

Akár én dédelgetem testemet,

Akár dögevők falják fel,

Nem érez sem ragaszkodást, sem haragot:

Akkor én hozzá miért ragaszkodom?

182.

Nem gerjed haragra, mikor becsmérlik,

Mikor dicsérik, nem lesz boldog:

Ha minderről a test tudomást sem vesz,

Akkor mivégett gyöttröm magam?

183.

A szeretet miatt, melyet e test iránt éreznek,

Egyeseket barátainak tekintek.

Akkor miért nem örülök ugyanúgy a szeretetnek,

Amelyet mindenki a saját teste iránt érez?

184.

Ezért nem ragaszkodom többé hozzá:

A lények javára, e testet átadom.

Mostantól, bár sok vétek szennyezi,

Mindössze cselekvésem eszköztára.

185.

Megelégetve tehát az ostoba viselkedést

Ezentúl csak a bölcseket követem,

S nem feledem a figyelmesség intelmét,

Hogy az alvást és letargiát elűzhessem.

186.

Az együttérző bódhiszattvákhöz hasonlóan

A kellő próbákat kiállom,

Mert ha nem igyekszem éjjel és nappal,

Vajon mikor érnek véget kínjaim?

187.

Ennélfogva, hogy a fátylakat eltávolítsam,  
A helytelen ösvényről elfordítom elmém,  
S mindig a tökéletes tárgyon,  
Elmém szüntelen meditációban nyugtatom.



Hogyan óvjuk a Dharma könyveket

A Dharma könyvek Buddha tanításait tartalmazzák, rendelkeznek az alacsony újjászületéstől védő erővel és képesek megmutatni a szabadulás útját.

Ezért tisztelettel kezeljük őket – ne kerüljenek a földre, ill. olyan helyre, amin ülnek, vagy járnak, és ne lépjük át őket!

Szállítás esetén legyenek betakarva és védve, és tartsuk mindig magas, tiszta helyen, elkülönítve más „világi” dolgoktól!

Más tárgyakat ne helyezünk rájuk, még Dharma tárgyakat sem, mint pl. Buddha szobrot, képet, olvasót, dordzsét, csengőt!

Nyálazott ujjal lapozni nem illendő, és negatív karmát teremt.

Ha Dharma könyvektől és dolgoktól meg akarunk szabadulni, ne dobjuk őket szemétként, hanem égessük el gondosan és figyelmesen! Amikor Dharma szövegeket égetünk el, helyénvaló dolog először imát vagy mantrát mondani. Pl.:

OM, AH, HUNG

Majd vizualizáljuk azt, hogy az elégetendő szöveg betűi beolvadnak az AH szótagba, és az AH szótag belénk olvad. Ezután égetjük el a szöveget.

E szempontokat vegyük figyelembe a Dharma műtárgyakkal és más vallások szövegeivel illetve műtárgyaival kapcsolatban is.

Santidéva

# A Bódhiszattva ösvény

9 - 10 fejezet



[stresszkezeles.com](http://stresszkezeles.com)

# A Bóddhiszattva ösvény

Santidéva

Santidéva - A Bódhiszattva ösvény

Santidéva Kr.u. 700 körül versbe szedett, tíz fejezetből álló, hasonlatokkal ékes műve szépségével és mondanivalója bölcsességével a buddhizmus legbecsesebb gyöngyszemei közé emelkedett.

*“Amíg a tér fennáll  
És amíg élő lények maradnak,  
Addig maradjak én is  
Eloszlatni a szenvedést a világban.”*

# A fordító előszava

A Santidéva - A Bódhiszattva ösvény (1 - 8 fejezet) c. könyv (mely az eredeti, szanszkrit mű fordítása a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség által 2001-ben, 136 oldalban kiadva) végén szó esik arról, hogy az utolsó két fejezet is fordításra kerül a jövőben. Azonban, hogy ez 2020-ig még nem történt meg, feltételezhető, hogy már nem fog.

Mivel számomra egy igen fontos művé vált, nagyon kíváncsi voltam a teljes tartalmára, így lefordítottam magamnak a végét is. A fordítást követően azonban szerettem volna másokkal is megosztani, akik magyar nyelven érdeklődnek iránta.

Fontos tudni, hogy a 9. fejezet kezdetén az 1-150. sorszámig -korábban elfogadott módon- a mű kilép a strófák addig rendezett formájából és azok sok helyen bekezdés szerűekké válnak. Ezekben leginkább kérdés-válasz formájában való érveléses vita zajlik. Ez nagyon meghosszítja a fejezetet és szétzilálja az addig megszokott, versszerű megjelenést.

A vitában a buddhizmus Madhyamika vallási irányzata érvel más irányzatok, vagy épp a helytelenül megnyilatkozó lelkiismeret ellen.

Számos olyan vallási nézet jelenik meg ennek során, amik az európaiak által egyáltalán nem ismertek. Az amúgy sem könnyű művet teljesen megbontja a terjedelmes, nemzetiségi háttértudást igénylő rész, mely bár érdekes lehet, de a fenti okok miatt, számunkra java részt nem értelmezhető.

A mű szerencsére '97 óta le van fordítva szanszkritről angolra (ebből dolgoztam én is). Ha valaki a kieső részre is kíváncsi, keressen rá, könnyen meg fogja találni, az angol címe: Shantideva - A Guide to the Bodhisattva's Way of Life.

Azonban a fordítás magyarra attól igazán nehéz, hogy számtalan olyan indiai kifejezést tartalmaz, amik jelentését egyesével kell kiwikipédiázni, azt az indiai vallástörténelmen belül értelmezni és elhelyezni, hogy a fordítás során valóban jelentésének megfelelően kerüljön mondatba az adott kifejezés úgy, hogy forrásanyag mindezekhez angolul is néha alig van, magyarul pedig ennél is kevesebb található.

Gyakorlatilag ezen okok miatt egyszerűen nem éri meg lefordítani ezt a részt. Valószínűsítem, ezért nem jelent meg sosem magyar fordításban a 9. és 10. fejezet, mert a kilencedik fejezet első százötven versszakának hiányát nehéz lenne megmagyarázni egy hivatalosan kiadott könyvben. Én a magyarázat lehetőségével most élek viszont, mert a verset megéri folytatni innentől is.

Annyit érdemes még tudni, hogy zárójeles részek feltételezhetően az eredeti műben nincsenek. Bizonyos zárójeles részeket az angol fordítás már eleve tartalmazott, ezekben egyértelműsítések szerepelnek és vannak olyanok,

melyeket én írtam bele, ezekben az ismeretlen szavakat magyaráztam.



# 9

## Bölcsesség

151

Mit lehet nyerni, és mit lehet veszíteni?  
A dolgokkal, amelyek ily módon üresek?  
Ki aki tiszteletet nyújt nekem?  
És ki az, aki bántalmaz engem?

152

Miből származik az öröm és a fájdalom?  
Ki lehet boldog vagy boldogtalan?  
Amikor a végső természetet keresem,  
Ki és mi vágyakozik?

153

Ha elemezzük az élőlények ürességét.  
Ki halhat meg itt?  
Mi jön, és mi volt?  
Kik a barátok és kik rokonok?

154

Ó te (aki a valóságot vizsgálja),  
Kérlek vedd észre, hogy amit én felismertem az csak olyan,  
mint a tér!

Azok, akik boldogok akarnak lenni  
Nagyon zavarják a konfliktusok okai  
És nagy örömmel töltik el az öröm okai.

155

De nem találva boldogságot, szenvednek,  
És annak érdekében, hogy megtalálják, kihasználják  
magukat.  
Vitakoznak másokkal, vágják és fúrják egymást;  
Sok gonosz cselekedettel nagyon nehéz helyzetben vannak.

156

Annak ellenére, hogy többször is örülnek a létezésnek  
És sok örömet élvezhetnek benne,  
Haldokláskor hosszú ideig esnek  
Az alsóbb birodalmak elviselhetetlen szenvedéseibe.

157

A kondicionált létezésen belül a szenvedés sokféle  
És a végső igazság felszabadító megértése hiányzik.  
Ezenkívül (a valódi létezés felfogása és az üresség  
megértése) kölcsönösen ellentmondásosak.  
De ha feltételes létezés közben nem tudom (felismerni) ezt  
a végső igazságot

158

Korlátlan óceányi elviselhetetlen szenvedésben lesz  
továbbra is részem,  
Minden értelemben.  
Hasonlóképpen (azáltal, hogy nem valósítottam meg az  
ürességet) kevés erőm van (erényért), és emberi életem  
lehetőségei (szabadidő és adományok) valóban nagyon  
rövid ideig állnak fent.

159

Ezenkívül keményen törekszem hosszú ideig élni és  
elkerülni a betegségeket,  
Éhség, pihenés és alvás is viszik időmet;  
Sértegetnek,  
Mégis értelmetlenül fenntartom a kapcsolatot gyerekes  
viselkedésű társasággal.

160

Ezért ez az élet gyorsan elmúlik, nincs értelme  
És nagyon nehéz megtalálni a lehetőséget a valóság  
kivizsgálására.  
Ebben a helyzetben hol vannak eszközök a  
visszaforduláshoz  
A kezdet nélküliség felé, az igaz létezés megragadásához?

161

Ezenkívül az ördögök sem tétlenkednek  
Óriási szerencsétlen birodalmakba vezetnek bennünket,  
Sok téves utat mutatnak nekünk  
És nehéz feloldani a kétségeket a tökéletes ösvénnyel  
kapcsolatban.

162

Nehéz lesz újra lehetőséget (emberi életet) találni,  
És rendkívül nehéz megtalálni buddhák jelenlétét.  
Nehéz elhagyni a zavaró eszmék árvizét.  
Sajnos az érző lények továbbra is fognak szenvedni!

163

Ó, érdeemes bánatot érezni  
Azok számára, akik a fájdalom folyójában úsznak, akik

Bár nagy szenvedést tapasztalnak  
Nem ismerik azokat a szenvedéseket, amelyeken mennek  
át.

164

Például néhány (aszkéta) újra és újra megmossa magát  
Mások rendszeresen tűzbe lépnek,  
És bár nagyon szenvednek  
Büszkék arra, hogy elégedettek.

165

Hasonlóképpen, mint azok, akik tévedésből szenvednek  
örömkért  
És úgy élnek, mintha nem lenne öregedés vagy halál  
Először is meghalnak (a halál ura által),  
Majd ezt követően tapasztalják meg az alsóbb birodalmakba  
esés elviselhetetlen szenvedését.

166

Mikor tudom eloltani  
(A fájdalmát) a kínzó szenvedés tüzének  
A felhalmozott boldogságom esőjével  
Mely az érdemeim felhőiből esik?

167

És azzal, hogy nem sorolok be semmit önvalójából  
létezőnek,  
tisztelettel halmozom fel érdemeimet,  
Mikor meg tudom mutatni az ürességet  
Azok számára, kik nyomorultak és szomorúak.



# 10

## Elhivatottság

1

Ennek a műnek révén,  
az Útmutató a bódhiszattva életútjához,  
Minden élő lény élvezze  
A bódhiszattva magatartást.

2

Tegyen minden lény mindenhol  
A test és az elme szenvedései ellen.  
Szerezzenek egy óceányi boldogságot és örömet érdemeik  
alapján.

3

Mindaddig, amíg ciklikus létezésben maradnak  
Soha ne csökkenjen a (hétköznapi) boldogságuk,  
És folyamatosan megkaphatják  
Az öröm hullámait a bódhiszattva természetükből.

4

Minden megtestesült lény,  
Ki az egész világegyetemben  
Tapasztalja meg a pokol birodalmait,

Jöjjön, hogy élvezze a Sukhavati (Nyugati Tiszta Föld) boldogságát.

5

Legyen melegség azoknak, akiknek fáznak  
És hagy hűsöljenek a hőségben szenvedők  
A határtalan vizekben, amelyek kiáradnak  
A bódhiszattvák nagy felhőiből.

6

Lehet az borotvaéles erdők erdője  
Vagy gyönyörű öröm-liget.  
Fák késelő kardjai  
Növekedjetek kívánságot teljesítő fákká.

7

A pokol régiói váljanak öröm helyekké  
Óriási és illatos lótuszmedencékkel  
Gyönyörűvé, hívogatóvá szépítve  
Vadkacsák, libák és hattyúk seregeivel.

8

Legyen az égő szén halom ékszer-halom  
Az égő talaj csiszolt kristálypadlóná váljon,  
És zúgó poklok hegyei  
Legyenek égi istentiszteleti paloták, tele Sugattákkal  
(Buddhákkal).

9

Láva-eső, lángoló kövek és fegyverek  
Mostantól virágeső lesz,  
És a fegyverharc  
Mostantól játékos virágcsere.

10

Erényeim erejével kimenthetik azokat, akik a sav tüzes  
csapdáiba kerültek,  
Húsa fogyott, feltárt, liliomfehér csontú elesettek,  
Kapják meg a csillagokat,  
És lassan, istennőkkel lazítsanak óvatosan folyó folyókban.

11

"Miért félnek a Yama követők, az elviselhetetlen ölyvöktől  
és a keselyűktől?  
Kik nemes erejükön keresztül örömet hoznak ránk és  
elosztatják a sötétséget? "  
Felnéznek és látják Vajrapani (egyik legkorábbi  
bódhiszattva) sugárzó formáját!  
Örömük erővel szabadul meg a gonosztól és megtalálhatják  
társaságukat.

12

Amikor meglátják, hogy a pokol lávafoltja eloltódott,  
Virágok esője illatos vízzel keverednek,  
Azonnal elégedettek, és azon gondolkodnak, kinek a  
munkája volt ez:  
Ilyen módon a pokolban élők láthatják Padmapanit (az  
együttérzés bódhiszattváját).

13

"Barátaim, ne féljeteK, gyorsan összegyűljetek ide,  
Ha szükség van a menekülésre, fölöttünk van az ifjú  
Manjughosha, hogy eloszlassa  
félelmeinket,  
A gyengéd bódhiszattva, aki óv minden élő dolgot,

Kinek erején keresztül minden szenvedés megszűnik, és az öröm kiteljesedik.

(A szanszkrit Manjushri név azt jelenti, hogy "gyengéd dicsőség" vagy "édes dicsőség". Manjushri Manjughosha (jelentése "édes hangú" vagy "szelíd hangú") és Vagishvara ("a beszéd ura") néven is ismert. Manjushrinak állítólag hatalmában állt a bölcsesség meglátása.

Megkülönböztetheti a helyes és a helytelen nézeteket, valamint a jótékony és nem előnyös cselekedeteket, amelyeket az embernek szellemi úton kell megtenni. Olyan kardja van, amely elpusztítja a tudatlanságot. Manjushri kardját a gyors leválás kardjának és a megvilágosodott akarat szimbólumának is tekintik.)

14

Látod őt egy varázslatos palotában, amely ezrek által énekelt himnuszoktól visszhangzik,  
Istennők száz isteni tiarát ajánlanak fel lótusz lábának.  
És virágeső esik fejére, kinek szeme kedvességtől nedves.

Miután ily módon látták Manjughoshát, sírhatnak hangos örömmel a pokolban élők.

15

Hasonlóképpen, miután láttam, érdemeket halmozó tetteim miatt,

Az örömteli felhőkből eső hideg és édes illatú esőtől,  
Melyet Samantabhadra bódhiszattva (akit a buddhista gyakorlással és a meditációval azonosítanak) és Sarva-nirvarana-vishkambhi (ő is az egyik a nyolc nagy bódhiszattva közül) idéztek,

A pokolban élő lények is igazán boldogok lehetnek.



16

Minden állat mentes lehet a félelemtől.  
Attól, hogy egymást megeszik;  
Legyenek olyan boldogok az éhes szellemek,  
Mint az északi kontinens emberei.

17

Legyenek elégedettek  
A nemesi Úr, Avalokiteshvara (bódhiszattva, aki rendelkezik  
az összes Buddha együttérzésével)  
Kezéből ömlő tejáramtól,  
Melytől fürdés közben mindig lehülhetnek.

18

A vak lássa a formákat,  
Hallja meg a süket a hangokat,  
És éppen úgy, mint Mayadevi (Gautama Buddha édesanyja)  
esetében,  
A terhes nő fájdalom nélkül szüljön.

19

A meztelen találjon ruházatot,  
Az éhes élelmet;  
Találjon a szomjas vizet  
És finom italokat.

20

Találják meg a szegények gazdagságot,  
Ezek a szomorú és gyenge emberek találjanak örömet;  
Találjon új reményt a haldokló,  
Állandó boldogságot és jóllétet.

21

Minden beteg és betegeskedő  
Gyorsan szabaduljon betegségétől,  
És minden betegség a világon  
Soha ne forduljon elő újra.

22

A rémült már ne féljen.  
Aki csapdába esett, szabaduljon.  
Az erőtlen találjon erőt.  
És az emberek gondolkodjanak, miként váljanak mások  
javára.

23

Minden utazó találja meg a boldogságot  
Bárhová is megy,  
És erőfeszítés nélkül tudják megvalósítani  
Bármit is tesznek.

24

Akik hajókban és csónakokban vitorláznak  
Szerezzenek meg bármit, amit akarnak,  
És miután biztonságosan értek partot,  
Örömtelien láthassák újra rokonaikat.

25

A bajba esett vándorok, akik útjukat veszítették,  
Találkozzanak utazótársaikkal,  
És tolvajoktól, tigrisektől nem félve  
Könnyedén haladjanak, fáradtság nélkül.

26

Kik nyomtalan, félelmetes vadonban találják magukat -

A gyermek, az idős, a védtelen,  
Az elkábultak és az örültek,  
Óvva legyenek jótékony égiek által.

27

Minden lény mentesüljön attól, hogy ne legyen szabadideje  
És legyen felruházva hittel, bölcsességgel és kedvességgel;  
Ételekkel (megfelelő módon előállítva) és kiváló  
magatartással,  
Hogy tudatosak lehessenek egész életük során.

28

Egy lénynek se kelljen gazdagságról álmodnia  
Csakúgy, mint az ég kincstára,  
Éljenek vita vagy kár nélkül  
Mindig élvezzék, ahogy ők akarják.

29

Kiknek kevés pompa jutott  
Váljon felséggé;  
És azoknak, kik teste fáradt és megviselt  
Váljék csodálatos és nemes formává.

30

Minden alacsonyabb életforma az univerzumban  
Szülessen újjá magasabb létformákban;  
Az alacsonyan teljesítő váljon naggyá  
És a büszke váljon alázatossá.

31

Érdemem szerint (amit felhalmoztam),  
Minden egyes lény  
Hagyja fel a gonoszság minden formáját

És örökké köteleződjön el az erény mellett.

32

Soha ne hagyják el Felébredt Elméjüket  
És mindig legyenek elkötelezettjei a bódhiszattva  
magatartásuknak;  
Buddhák gondozzák őket  
És hagyjanak fel ördögi tetteikkel.

33

Az érző lényeknek élete  
Elképzelhetetlenül hosszú (ha szerencsés birodalmakban  
él);  
Mindig elégedetten élnek,  
Nem ismerik még a „halál” szót sem.

34

Számos helyen legyenek  
Kívánságot teljesítő fák kertjei  
Telis-tele Dharma (a természet törvénye) édes hangjával  
Buddhák és fiaik hirdessék azokat.

35

És legyen a föld mindenütt tiszta,  
Sima és kőzettelén,  
Vízszintes, mint a tenyér  
És természete, mint a lazurkőé.

36

A tanítványok minden körében,  
Legyen számos bódhiszattva  
Minden földön  
Imádják kiválóságukat.

37

Minden megtestesült lény

Szakadatlanul hallja

A Dharma hangját, ahogy a madarak és fák hallatják,

A fénysugarak, sőt maga a tér is.

38

Mindig találkozzanak Buddhákkal

És fiaikkal a bódhiszattvákkal,

Így a világ spirituális mesterei

Imádkozhatnak a felajánlások végtelen felhőiben.

39

Az égiek néha esőket hozhatnak

Annak érdekében, hogy a betakarítás bőséges legyen.

A királyok pedig a Dharmával összhangban viselkedhetnek.

Így a világ népe mindig virágzik.

40

Legyen minden gyógyszer hatékony

És a mantrák ismétlése sikeres;

Lehet dakini, kannibál és hasonlók

De legyenek felszentelve könyörületes elméekkel.

(Dakini: energikus lény női formában, emlékeztetve az energia térbeli mozgására.)

41

Soha ne szenvedjen egy élőlény sem,

Kövessen el gonoszságot, vagy valaha is megbetegedjen.

Senki se féljen vagy ócsároljon,

Vagy legyen elméje depressziós.

42

Minden templomban és kolostorban  
Az olvasás és a recitáció virágozzon és maradjon fent;  
Legyen mindig a szangha (közösség) harmóniában  
És valósítsák meg céljaikat.

43

A szerzetesek, kik gyakorolni akarnak  
Keressenek csendes és magányos helyeket,  
És azáltal, hogy elhagyja őket az összes vándorló gondolatot  
Meditálhassanak rugalmas elméikkel.

44

Legyenek az apácák jelentősen elegendően,  
Hagyják abba a veszekedést (egymással) és maradjanak  
sértetlenek:  
Hasonlóan minden szerzetessé felszentelthez  
Lelkesedésük soha ne gyengüljön.

45

Miután megbánok minden erkölcsi elbotlást  
A gonosszal mindig leszámolok  
És ezáltal megkapom boldog újjá születésem  
A lelki erényességem azonban ott sem lankadhat.

46

A bölcseket tiszteljék  
És kapjanak alamizsnát;  
Legyen az elméjük teljesen tiszta  
És legyenek világszerte híresek.

47

A lények ne tapasztalják meg az alacsonyabb birodalmak nyomorúságát

És soha ne ismerjenek nehézségeket;

Legyenek az isteneknél jobb fizikai formában

Gyorsan elérjék el a buddhaságot.

48

Az érző lények újra és újra

Adakozzanak az összes buddhának,

És legyenek mindig örömmel teliek

A Buddhák elképzelhetetlen boldogságával.

49

Mint ahogy tervezték

A bódhiszattvák teljesítsék be a világ jólétét,

És minden érző lény fogadja el

Bármit is szánnak nekik buddhák.

50

Hasonlóképpen a Pratyeka-buddhákhöz (saját erőből,  
tanító nélkül megvilágosodott)

És a srávakák (tanítványok) boldogságra lelnek.

51

És amíg el nem érem az Örömteli szintet

Manjughosha kedvességén keresztül,

Tudatosságom ne hagyjon alább soha

És mindig jussak felszenteléshez.

52

Éljek és tartsam fenn magam

Egyszerű, közönséges ételekkel,

És egész életemben találjak

Ideális magányt (a Dharma gyakorlására).

53

Bármikor szeretnék látni valamit  
Vagy akár a legapróbb kérdést is feltenném,  
Láthassam akadály nélkül  
Az Urat Manjughosha-t magát.

54

Hogy beteljesedjen a szükséges  
Mint a lények, kik elérték a tér végességét  
Életem váljék olyanná  
Mint Manjughoshaé.

55

Amíg a tér fennáll  
És amíg élő lények maradnak,  
Addig maradjak én is  
Eloszlatni a szenvedést a világban.

56

Az élőlények minden fájdalma  
Érlelődjön (kizárólag) számomra,  
És a Bóddhizattvák Közösségének ereje révén  
Minden lény éljen boldogsággal.

57

A tan, mely az egyetlen gyógyszer a szenvedésre  
És minden öröm eredete,  
Legyen anyagilag támogatva és megtisztelve  
És nagyon hosszú ideig álljon fent.

58



Leborulok Manjughosha előtt  
Kinek kedvességével egészséges elmék lobbannak,  
És imádkozom a lelki tanítómestereimhez  
Kiknek kedvességén keresztül fejlődök.



## A szerzőről

Santidéva 8. századi indiai buddhista szerzetes és a Nálanda egyetem professzora. Nágárdzsuna filozófiai iskoláját képviselte.

Szaurastra (mai Gudzsarát) régióban született, egy Kaljanavarman nevű király gyermekeként.

Santidévát nem szerették Nándában. Azok közé tartozott, akik sosem jelentek meg semmi miatt. Látszólag sosem tanult és nem járt a gyakorlati órákra sem. Szerzetestársai úgy tartották, hogy az három megvalósítása nem más, mint az evés, az alvás és az ürítés.

Miután noszogatták, hogy tartson beszédet az egész egyetem előtt, Santidéva előadta a Bódhiszattva ösvényét.

A hosszú költemény elmondja a megvilágosodás folyamatát az első gondolattól a teljes buddhaságig. Ezt a szöveget a mai napig tanulják a mahájána és a vadzsrajána buddhista gyakorlók.