

# Bodhisattvan 37 harjoitusta

*Kirjoittanut munkki nimeltä Gyalse Togme Zangpo (Thogs.med bzang.po, 1295–1369) asuessaan luolassa Ngülchu Rinchen -nimisen kylän lähellä Tiibetissä.*

Tervehdys maailmankaikkeuden valtiaalle!

Hän, joka tietää, ettei mikään lähde eikä saavu ja joka kumminkin koettaa auttaa kaikenlaisia olentoja, korkein opettajani, Chenrezigistä erottamaton olentojen suojelija, osoitan sinulle jatkuvasti kunnioitusta kehoni, puheeni ja mieleni kautta.

Täydelliset buddhat, kaiken hyvän ja onnen lähde, syntyvät aitoja dharmaopetuksia seuraamalla. Miten siinä onnistuu, riippuu harjoituksen kunnollisesta ymmärtämisestä; siksi selitän nyt bodhisattvan tien.

1. Kun minulla nyt on tämä suurenmoinen apukeino, niin vaikea saada: arvokas ihmiselämä vapauksineen ja etuineen, minun täytyy käyttää sitä kuljettaakseni itseni ja muut samsaran meren yli. Sen tähden opetusten kuunteleminen, pohdiskelu ja mietiskely päivin ja öin, se on bodhisattvan harjoitus.

2. Synnyinmaassa intohimot ystäviä ja sukulaisia kohtaan ryöppyävät kuin vesi, viha ja suuttumus vihollisten tähden liekehtivät kuin tuli ja tietämättömyyden pimeys vain tihenee, kun unohtaa, mitä pitäisi omaksua ja mitä hylätä. Bodhisattvan harjoitus on jättää kotimaa.

3. Poissa houkutuksista heikkoudet laantuvat vähitellen. Kun häiriötekijät on poistettu, hyveellinen toiminta helpottuu luonnollisesti. Kun tietoisuus kirkastuu, vakuuttuneisuus dharmasta kasvaa. Yksinäisyyteen vetäytyminen on bodhisattvan harjoitus.

4. Jopa pitkäaikaisten ystävien ja sukulaisten täytyy eräänä päivänä erota. Vaivalla hankittu rikkaus ja omaisuus täytyy jättää taakse. Tajunnan on lähdettävä kehosta niin kuin vieraan talosta. Maallisten asioiden hylkääminen on bodhisattvan harjoitus.

5. Ne, joiden seurassa kolme mielenmyrkyä voimistuu, opiskeleminen, pohdiskelu ja harjoitus vähenevät, ja rakkaus ja myötätunto häviävät, ne ovat huonoja ystäviä. Bodhisattvan harjoitus on luopua heistä.

6. Luottamalla aitoon henkiseen ystävään huonot tavat vähenevät ja hyvät ominaisuudet lisääntyvät kuin kasvava kuu. Sellaisen hengellisen opettajan arvostaminen omaa elämääkin kalliimpana on bodhisattvan harjoitus.

7. Maalliset jumaluudet ovat itse sidottuja samsaran vankilaan, kenelle ne voisivat tarjota suojan? Turvautuminen Kolmeen Jalokiveen, niihin, jotka eivät koskaan petä, se on bodhisattvan harjoitus.

8. Alempien maailmojen sietämättömät kärsimykset ovat pahojen tekojen tulos, niin Buddha opetti. Siksi, vaikka maksaisit siitä hengelläsi, älä koskaan tee väärää tekoa. Se on bodhisattvan harjoitus.

9. Nautinto kolmessa maailmassa  
on kuin kaste ruohonkorsien päissä; luonnostaan sellaista, että se häviää hetkessä.  
Ponnistele sydämesi pohjasta kohti korkeinta vapautumista,  
joka on muuttumaton, se on bodhisattvan harjoitus.
10. Kun entiset vanhempani, niin rakkaat aluttoman ajan alusta asti,  
kärsivät nyt, mitä väliä on omalla onnellisuudellani?  
Tavoitteena vapauttaa tuntevat olennot, joita on rajattomasti,  
suuntaan mieleni kohti valaistumista, se on bodhisattvan harjoitus.
11. Kaikki kärsimys poikkeuksetta syntyy oman mielihyvän etsimisestä,  
kun taas täydelliset buddhat syntyvät tahdosta auttaa muita.  
Oman onnellisuuteni vaihtaminen muiden kärsimyksen  
on bodhisattvan harjoitus.
12. Niille, jotka ahneudessaan ryöstävät omaisuuteni,  
tai pyytävät jonkun muun varastamaan sen itseään varten,  
omistan kehoni, tavarani ja kaiken kolmessa ajassa keräämäni ansion,  
se on bodhisattvan harjoitus.
13. Vaikka joku leikkaisi pääni poikki ilman mitään syytä,  
myötätunnon voimalla  
otan hänen pahat tekonsa kannettavikseni,  
se on bodhisattvan harjoitus.
14. Vaikka joku panettelisi minua ja levittäisi juorut maailman ääriin,  
ylistän hänen hyviä ominaisuuksiaan  
ja huolehdin hänestä rakkaudella,  
se on bodhisattvan harjoitus.
15. Vaikka joku loukkaisi minua julkisesti  
ja osoittaisi piilevät vikani,  
pidän häntä henkisenä ystävänäni ja kumarran häntä kunnioittavasti,  
se on bodhisattvan harjoitus.
16. Jos joku pitää minua vihollisenaan,  
vaikka olen huolehtinut hänestä kuin omasta lapsestani,  
osoitan hänelle erityisen paljon rakkautta kuin äiti, jonka lapsi on sairas,  
sellainen on bodhisattvan harjoitus.
17. Jos joku kanssani samanarvoinen tai vähäisempi  
halveksii minua ylpeyttä tuntien,  
asetan hänet kunnioittavasti itseäni korkeammalle aivan kuin hän olisi oma hengellinen opettajani,  
se on bodhisattvan harjoitus.
18. Vaikka olisin köyhä ja halveksittu,  
pahasti sairas ja vaivattu,  
otan rohkeasti muiden pahat teot ja kärsimykset kannettavikseni,  
se on bodhisattvan harjoitus.
19. Vaikka olisin kuuluisa ja arvostettu ja rikas kuin rikkauksien jumala,  
nähtyäni maallisen rikkauden ja maineen ontoutuksen  
en turhaan ylpisty,  
se on bodhisattvan harjoitus.
20. Ellen hallitse sisäistä vihollistani: vihan tunnetta,  
mutta koetan voittaa ulkoiset viholliset, ne vain lisääntyvät.  
Sen tähden oman mielenvirran kesyttäminen rakkauden ja myötätunnon voimalla  
on bodhisattvan harjoitus.

21. Aistinautinnot ovat kuin josis merivettä,  
mitä enemmän niillä itseään hemmottelee, sitä enemmän niitä janoaa.  
Päästä välittömästi irti kaikesta mikä saa halun syntymään,  
se on bodhisattvan harjoitus.
22. Näkyvät ilmiöt, ne kaikki, ovat omaa mieltäni.  
Mielen sisäinen luonto on aina vapaa käsitteiden asettamista rajoista.  
Sen ymmärrettyäni en saa antaa dualismin havaitsijasta ja havaitusta pettää itseäni,  
se on bodhisattvan harjoitus.
23. Kun kohtaan ulkoista kauneutta, joka miellyttää minua,  
se on kuin kesäinen sateenkaari.  
Vaikka se on kaunis, se ei ole todellinen; älä kiinny siihen,  
se on bodhisattvan harjoitus.
24. Harhanomaisiin ilmiöihin uskominen – ikään kuin ne olisivat itsenäisesti olemassa – uuvuttaa:  
kuin uneksisi uneksitun lapsensa kuolemasta.  
Monet kärsimyksemme ovat sellaisia, ja elämän vastoinkäymisten pitäminen epätodellisina  
on bodhisattvan harjoitus.
25. Jos tahtoo valaistua, täytyy tarvittaessa olla valmis luopumaan  
jopa omasta kehostaan, puhumattakaan aineellisesta omaisuudesta.  
Anteliaisuus ilman toivetta palkinnosta tai siitä, että näkisi tekojensa tulokset,  
on bodhisattvan harjoitus.
26. Ilman itsekuria ei ole hyödyksi edes itselleen,  
ja muille hyödyksi oleminen on pelkkä vitsi.  
Itsekuri ilman kiintymystä tähän maailmaan  
on bodhisattvan harjoitus.
27. Henkilökohtaiset loukkaukset ovat kuin kallis aarre bodhisattvalle,  
joka kerää hyvien tekojen rikkautta.  
Kärsivällisyyden kehittäminen kenellekään suuttumatta  
on bodhisattvan harjoitus.
28. Vaikka sravakat ja pratyekabuddhat  
ovat hyödyksi vain itselleen, he rehkivät kuin tukka olisi tulessa.  
Iloinen aherrus kaikkien olentojen hyödyksi synnyttää kaikki hyvät ominaisuudet,  
ja se on bodhisattvan harjoitus.
29. Ristiriitaiset tunteet ja väärät uskomukset voitetaan sisäisellä näkemyksellä (*vipashyana*),  
johon mielentyyneys (*shamata*) yhdistyy. Kun tunteet on saatu hallintaan, voidaan tehdä  
keskittymisharjoituksia ilman, että ne johtaisivat neljään muodottomaan olotilaan,  
se on bodhisattvan harjoitus.
30. Täydellistä valaistumista ei voi saavuttaa  
viiden paramitan avulla ilman viisautta. Viisauden kehittäminen taitavien keinojen ohella,  
pitämättä tekijää, tekoa ja teon kohdetta – näitä kolmea – konkreettisina käsitteinä,  
on bodhisattvan harjoitus.
31. Ellen tutki omia virheitäni,  
voin näyttää dharmanharjoittajalta, vaikka tekoni todistavat muuta.  
Jatkuva valppaus omien väärinkäsitysten suhteen ja virheiden korjaus  
on bodhisattvan harjoitus.
32. Jos ristiriitaisten tunteiden vallassa  
puhun bodhisattvojen vioista, häpäisen itseni.  
Toisten mahayanan harjoittajien vioista puhumisen välttäminen  
on bodhisattvan harjoitus.

33. Tavaroista ja eduista riitelemisen saa opetusten kuuntelemisen, pohdiskelun ja mietiskelyn taantumaan. Takertumattomuus ystävien, sukulaisten ja hyväntekijöiden omaisuuteen on bodhisattvan harjoitus.

34. Jos bodhisattva lausuu kovia sanoja, hänen käyttöksensä on huonoa ja se järkyttää muita. Jätä sen tähden kovat sanat sanomatta, ettet häiritse toisten mieltä, se on bodhisattvan harjoitus.

35. Kun tottuu raskaisiin mielentiloihin, erehtyy alkeellisiin uskomuksiin tai joutuu ristiriitaisten tunteiden valtaan, vastalääkkeet eivät tahdo auttaa. Käytä silloin tarkkaavaisuuden ja valppauden aseita voittaaksesi pimeät mielentilat, halun ja muut, heti kun ne ilmestyvät, se on bodhisattvan harjoitus.

36. Lyhyesti: missä olenkin, mitä teenkin, tutkin mieleni tilaa. Jatkuvasti tarkkaavaisena ja valppaana muille hyödyksi oleminen on bodhisattvan harjoitus.

37. Ansioiden omistaminen valaistumisen päämäärälle sellaisista hyvistä pyrkimyksistä kuin tämä, teoista, jotka on tehty täysin puhtaalla sisäisellä näkemyksellä vapaana antajan, saajan ja lahjan käsitteistä, tavoitteena se, että lukemattomien olentojen kärsimys poistuisi, se on bodhisattvan harjoitus.

Niiden takia, jotka tahtovat kulkea bodhisattvan tietä, olen pyhimysten ohjeita seuraten kuvannut nämä 37 harjoitusta, jotka perustuvat sutriin, tantroihiin ja shastroihin.

Vaikka en ole oppinut enkä älykäs, enkä voi kirjoittaa tavalla, joka miellyttäisi oppineita, tämä teksti perustuu sutriin ja pyhiin kirjoituksiin ja siksi uskon, että tämä on todella bodhisattvojen harjoitus.

Koska itseni kaltaisen vähäisillä älynlahjoilla varustetun henkilön on kuitenkin vaikea käsittää bodhisattvojen tekojen suuruutta, pyydän pyhimyksiä pysymään kärsivällisinä, jos tässä on kirjoitusvirheitä, epä johdonmukaisuutta tai muita puutteita.

Tästä kirjoituksesta kertyvän ansion kautta tulkoon kaikista olennoista korkeimman absoluuttisen bodhimielen ja suhteellisen bodhimielen avulla kuin suojelija Chenrezig, joka pysyttelee samsaran olemassaolon ja nirvanan rauhan äärimmäisyyksien tuolla puolen.

*Suuri pyhimys Gyalse Ngulchu Thogme kirjoitti tämän tekstin erakkoluolassaan. Rinchen Phug – "jalokiviluola" – sijaitsee Ngulchussa Keski-Tiibetissä. Arvonimi Gyalse merkitsee bodhisattvaa. Thogme, hänen varsinainen nimensä, merkitsee "esteetöntä" ja todellakin on niin, että hänen oppineisuudellaan ja syvällisellä ymmärryksellään ei ollut rajaa.*

*Suomennos © 2010 Ani Sherab*