

# De trettiosju verserna om bodhisattvornas utövning

av Gyalse Thogme Zangpo

Hyllning till Lokeshvara!

Oavbrutet bugar jag mig vördnadsfullt med kropp, tal och sinne inför den högsta gurun och beskyddaren Chenrezig som trots insikten att alla fenomen varken kommer eller går strävar helhjärtat för alla levande varelsers väl.

De perfekta buddhorna, källan till gagn och lycka, uppstår genom att ha förverkligat den sublimes Dharma och då detta förutsätter förståelse av Dharma-utövning, så ska jag förklara hur bodhisattvor utövar.

**1** Nu när den svåröverkomliga farkosten är förvärvad – ett människoliv med ledig tid och gynnsamma förutsättningar – att då oavbrutet lyssna, begrunda och meditera dag som natt för att befria andra och sig själv från oceanen av cyklisk existens är bodhisattvornas utövning.

**2** Bundenheten till nära och kära böljar som vågor på havet. Hatet till fienden bränner som elden. Okunnighetens mörker om vad som ska anammas och vad som ska förkastas tärnar. Att avsäga sig sitt hemland är bodhisattvornas utövning.

**3** När skadliga miljöer överges, minskar störande känslor gradvis. Utan distraktion ökar goda gärningar naturligt. Med ett klart sinne växer vissheten i Dharma. Att dra sig tillbaka till avskilda platser är bodhisattvornas utövning.

**4** Gamla vänner och släktingar kommer att gå skilda vägar. Rikedomar och ägodelar som förvärvats med stor möda måste lämnas kvar. Medvetandet, gästen, lämnar kroppen, värdshuset. Att släppa taget om detta liv är bodhisattvornas utövning.

**5** I dåligt sällskap förstärks de tre gifterna<sup>1</sup>; strävan att lyssna, begrunda och meditera minskar samt kärlek och medkänsla slocknar. Att överge dåligt sällskap är bodhisattvornas utövning.

**6** Genom att förlita sig på sublimes andliga vänner uttöms ens brister och ens kvalitéer växer såsom månen i tilltagande. Att omhulda sublimes andliga vänner mer än sin egen kropp är bodhisattvornas utövning.

**7** Vilken världslig gud som själv är bunden i den cykliska existensens fångenskap kan skydda andra? Sålunda att ta tillflykt till de osvikliga Tre Juvelerna<sup>2</sup> när tillflykt söks är bodhisattvornas utövning.

**8** Buddha undervisade att allt outhärdligt lidande i de tre lägre rikena är följderna av missgärningar. Sålunda att aldrig begå negativa gärningar även med fara för sitt eget liv är bodhisattvornas utövning.

**9** Lyckan i de tre världarna är som en dagdroppe på spetsen av ett grässtrå, allt kan dunsta bort i ett ögonblick. Att sträva efter det yttersta tillståndet av oföränderlig befrielse är bodhisattvornas utövning.

**10** När mödrar som varit goda mot en sedan tid utan begynnelse lider, vad är då meningen med ens egen lycka? Sålunda att utveckla det upplysta sinnet för att befria oräkneliga levande varelser är bodhisattvornas utövning.

*1* begär, hat och okunnighet

*2* Buddha, Dharma och Sangha

- 11** Allt lidande utan undantag kommer från önskan om ens egen lycka. De perfekta buddhorna uppkommer från det altruistiska sinnet. Sålunda att fullständigt utbyta ens egen lycka mot andras lidande är bodhisattvornas utövning.
- 12** Även om någon driven av starkt begär stjälar hela ens förmögenhet eller ser till att andra gör det, att då till denna dedicera sin kropp, ägodelar och dygder som ackumulerats i de tre tiderna<sup>3</sup> är bodhisattvornas utövning.
- 13** Även om någon hugger av ens huvud när man är helt oskyldig, att då med medkänslans kraft ta på sig alla dennas negativa gärningar är bodhisattvornas utövning.
- 14** Även om någon sänder ut alla möjliga förolämpande kommentarer om en genom miljarder världar, att då i gengäld med ett kärleksfullt sinne prisa denna persons kvalitéer är bodhisattvornas utövning.
- 15** Även om någon mitt i en offentlig församling avslöjar ens brister och talar illa om en, att då ödmjukt hedra och betrakta denna person som en andlig lärare är bodhisattvornas utövning.
- 16** Även om någon som man har vårdat kärleksfullt såsom sitt eget barn ser en som fiende, att då omhulda denna person lika innerligt såsom en moder gör med sitt svårt sjuka barn är bodhisattvornas utövning.
- 17** Även om en jämlik eller underordnad person under högmod behandlar en med förakt, att då respektfullt placera denna person såsom en guru ovanpå sitt huvud är bodhisattvornas utövning.
- 18** Även om man är utblottad, plågas av livshotande sjukdom och onda andar samt andra människor ser ned på en, att då inte bli modfälld utan ta på sig andra levande varelsers missgärningar och lidanden är bodhisattvornas utövning.
- 19** Även om man må vara berömd och respekterad av många eller ha samlat rikedom som rikedomsguden Vaishravana, att då med insikt om att världslig framgång saknar essens vara fri från högmod är bodhisattvornas utövning.
- 20** Om yttre fiender förgörs utan att man tämjer sin inre fiende vreden, kommer antalet fiender bara att öka. Sålunda att tämja sitt eget sinne med armén av kärlek och medkänsla är bodhisattvornas utövning.
- 21** Sinnliga njutningar är som saltvatten – ju mer man dricker desto starkare blir begäret. Sålunda att genast ge upp allt som väcker ens begär och klängande är bodhisattvornas utövning.
- 22** Hur fenomen gestaltas är sinnets manifestation. Till sitt ursprung är sinnets natur fritt från ytterligheterna av sinnesrörelser. Sålunda att inte hänge sinnet åt dualistiskt tänkande om subjekt och objekt är bodhisattvornas utövning.
- 23** I mötet med tilltalande objekt kan de te sig vackra som en regnbåge om sommaren. Att då inte betrakta dem som verkliga utan att överge begär och klängande är bodhisattvornas utövning.

- 24** Olika slags lidanden är som när ens barn dör i drömmen. När illusoriska fenomen uppfattas som verkliga blir man utmattad. Sålunda att betrakta möten med motbjudande omständigheter som illusoriska är bodhisattvornas utövning.
- 25** Om det till och med är nödvändigt att ge bort sin egen kropp i strävan efter upplysning, vilken betydelse har då yttre ting? Sålunda att utöva generositet fri från förväntan om gengåvor eller positiv karma är bodhisattvornas utövning.
- 26** Om man till följd av bristande etisk disciplin inte ens kan uppnå vad som är bra för en själv, då är önskan att gagna andra skrattretande. Sålunda att värna om sin etiska disciplin fri från världsligt begär är bodhisattvornas utövning.
- 27** För bodhisattvor som önskar dygdens rikedom är alla illgörare såsom en värdefull skatt. Sålunda att utveckla tålmod gentemot alla utan motvilja är bodhisattvornas utövning.
- 28** Till och med shravakor och pratyekabuddhor som endast strävar efter egen befrielse kämpar som om det gällde att släcka en brand på sina huvuden. Sålunda att ihärdigt sträva – källan till alla goda kvalitéer – för alla varelsers väl är bodhisattvornas utövning.
- 29** Med förståelsen att störande känslor kan besegras med insiktsmeditation (vipassana) grundad i stillhetsmeditation (shamata), att träna meditativ koncentration som går bortom de fyra formlösa tillstånden är bodhisattvornas utövning.
- 30** Om man saknar visdom är det omöjligt att uppnå fullständig upplysning genom de övriga fem fulländningarna (paramitor). Sålunda att utveckla skickliga metoder med visdom som är fri från koncepten av de tre sfärerna<sup>4</sup> är bodhisattvornas utövning.
- 31** Även i skenet av att vara utövare, om man inte undersöker sina egna misstag är det möjligt att verka i strid med Dharma. Sålunda att ständigt granska sina misstag och upphöra med dem är bodhisattvornas utövning.
- 32** Om man under inverkan av störande känslor pekar ut någon annan bodhisattvas fel är det en själv som förminkas. Sålunda att inte tala om fel hos dem som har äntrat den Stora Farkosten (Mahayana) är bodhisattvornas utövning.
- 33** Påverkan från vinning och anseende orsakar tvister samt minskar strävan att lyssna, begrunda och meditera. Att överge bundenhet till släkt, vänner och sponsorer är bodhisattvornas utövning.
- 34** Hårda ord stör andras sinne och leder till att bodhisattvornas utövande försämras. Att överge obehagligt tal som är stötande för andra är bodhisattvornas utövning.
- 35** När man vänjer sig vid störande känslor är det svårt att övervinna dem med motmedel. Genom att beväpna sig med motmedlet medvetenhet och uppmärksamhet för att undanröja störande känslor såsom begär i samma stund de uppkommer är bodhisattvornas utövning.

**36** Kort sagt oavsett var man befinner sig eller vad man engagerar sig i bör man fråga sig: vad är mitt sinnestillstånd? Att ständigt upprätthålla medvetenhet och uppmärksamhet för att gagna andra är bodhisattvornas utövning.

**37** För att ta bort oräknliga varelsers lidande dedicerar man – med visdomsinsikt om renheten av de tre sfärerna – alla förtjänster som ackumuleras genom denna strävan för upplysning, för sådan är bodhisattvornas utövning.

Baserat på de sublimas utläggningar om meningen av sutror och tantror samt deras kommentarer så har jag skrivit *De trettiosju verserna om bodhisattvornas utövning* för dem som önskar utöva i enlighet med bodhisattvornas väg.

På grund av mitt begränsade intellekt och ringa utbildning är detta inte någon poesi som kommer att behaga de lärda. Men eftersom jag har förlitat mig på sutror samt de sublimas utläggningar tror jag inte att verserna om bodhisattvornas utövning är felaktiga.

Emellertid är det svårt för en mindre begåvad person som jag att förstå vidden av bodhisattvornas stordåd, så jag ber de sublima att förlåta mina misstag såsom motsägelser och osammanhängande resonemang.

Från förtjänsten av detta må alla levande varelser genom den sublima bodhicitta, relativ och absolut, bli som beskyddaren Chenrezig som inte förblir i ytterligheterna av samsara eller nirvana.

### **OM MANI PADME HUNG HRI**

Denna text skrevs till gagn för hans egen och andras skull av munken Thogme som var en framställare av skrift och logik i en grotta i Ngülchu Rinchen.

Svensk översättning 2016 © Ratnashri Meditation Center, Sweden. Denna text är för fri distribution. Kommersiellt bruk är inte tillåtet. Översättningen är främst baserad på en engelsk översättning av Ari-ma (© 2004 & 2008 The Gar Chöding Trust) publicerad i *The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas*, Garchen Dharma Institut e.V. München, Tyskland, som tillåter att snarlikt design och grafik används i denna svenska publikation.