

37 ПРАКТИК БОДГІСАТВИ

Захиснику Ченрезіку я благоговійно вклоняюся тілом, словесно і подумки. Бачачи, що всі явища насправді ні виникають, ні щезають, Ченрезік, втім, цілком присвятився служінню на благо всіх істот.

Щоб стати досконалим буддою – джерелом щастя і всіх благ – треба реалізувати глибинну Дгарму. Оскільки така реалізація залежить від дгармічної практики, я змалюю вам практики *бодгісатв*.

1) Тепер, коли пощастило здобути це безцінне людське життя з його рідкісними свободами і пільгами, пізнавайте Дгарму, осмислюйте її та медитуйте вдень і вночі, щоб самому стати вільному та допомогти іншим звільнитися з океану циклічного існування – це практика *бодгісатв*.

2) Тягнучися до своїх друзів, ви збуджуєтеся, як хвилі на воді. Ненавидячи своїх ворогів, ви немов вогнем обпікаєтеся. В темряві невідання вам важко розрізнити між тим, що приймати і чого уникати. Залишити батьківський дім – це практика *бодгісатв*.

3) Коли уникаєте поганих місць, емоції ваші заспокоюються. Коли не відволікаєтеся, добрі ваші помисли природно кріпнуть. Коли думки ваші ясні, ви заглиблюєтеся в суть Дгарми. Бути в усамітненні – це практика *бодгісатв*.

4) На порозі смерті ваші друзі розстануться з вами. Все майно залишиться позаду. Свідомість-мандрівник покине готель вашого тіла. Не прив'язуватися до цього життя – це практика *бодгісатв*.

5) При спілкуванні з безчесними людьми у вас зростають три отрути* (*бажання, відраза й апатія – прим.перекл.), слабшають духовні пориви, а любов і співстраждання гаснуть у вашому серці. Уникати поганої компанії – це практика *бодгісатв*.

6) Коли навчаєтеся в добрих учителів, ваші хиби щезають, а гарні риси зростають, як місяць-молодик. Цінувати духовних учителів більше, ніж своє тіло – це практика *бодгісатв*.

7) Який світський бог, що сам залежить від циклічного існування, здатний захистити вас? Тому брати Притулок у Трьох надійних Перлин* (*Будда, Дгарма і Санґха – прим.перекл.) – це практика *бодгісатв*.

8) Переможець* (*Будда – прим.перекл.) сказав, що всі нестерпні муки трьох нижчих сфер – то плід недобрих думок і дій. Отже ніколи, навіть під загрозою смерті, не творити зла – це практика *бодгісатв*.

9) Немов краплина роси на травинці, світські насолоди швидко випаровуються. Прагнути вищого стану незмінної свободи – це практика *бодгісатв*.

10) Як можна втішатися особистим щастям, коли страждають наші матері, які ніжно дбали за нас? Тому плекати і зміцнювати в собі шляхетний намір допомагати всім істотам звільнитися від страждань – це практика *бодгісатв*.

11) Причина всіх страждань – бажання щастя лише для себе. Досконаліми ж буддами стають внаслідок сильного альтруїзму. Отже, цілком обмінювати своє щастя на страждання інших – це практика *бодгісатв*.

12) Навіть якщо хтось, засліплений бажанням, оббирає вас до останньої нитки, присвятити йому все своє майно, тіло і всю свою минулу, теперішню й майбутню благодать – це практика *бодгісатв*.

13) Навіть якщо хтось готовий зігнути вам, невинному, голову, силою співстраждання брати на себе всі його гріхи – це практика *бодгісатв*.

14) Навіть якщо хтось розпускає брудні плітки про вас, своєю чергою відзиватися про ту людину лише з любов'ю – це практика *бодгісатв*.

15) Навіть якщо хтось лає вас у присутності інших, ставитися до нього з пошаною, вбачаючи в ньому духовного товариша – це практика *бодгісатв*.

16) Навіть якщо хтось, за кого ви дбали, як за рідного сина, вважає вас за ворога, зі співчуттям ставитися до нього, як мати дбає за свою захворівшу дитину – це практика *бодгісатв*.

17) Навіть якщо хтось, у полоні зверхності, зневажає вас, шанобливо возносити образ тієї людини, як ґуру над своєю головою – це практика *бодгісатв*.

18) Навіть якщо ви дуже бідні, принижені, потерпаєте від тяжких хвороб чи від злих духів, не падайте духом і приймайте на себе гріхи та страждання всіх істот – це практика *бодгісатв*.

19) Навіть якщо ви славетні та шановані, або багаті як Вайшравана, пам'ятайте, що слава і матеріальне багатство – як бульбашка на воді. Не обманюйтеся самсарою – це практика *бодгісатв*.

20) Якщо ви перемагаєте зовнішніх противників, не здолавши внутрішніх ворогів – свої негативні емоції, - то їх буде все більше та більше. Отже, армією любові та співстраждання опанувати свій розум – це практика *бодгісатв*.

21) Чуттєві насолоди – як солоня вода: чим більше потураєте собі, тим більше жадаєте. Вчасно відпускати від себе все, що викликає прив'язаність – це практика *бодгісатв*.

22) Все в вашому сприйнятті – проекції вашої свідомості. Одвічно свідомість вільна від умоглядних протилежностей. Усвідомлюючи це, не ототожнюватися з дуалізмом суб'єкту-об'єкту – це практика *бодгісатв*.

23) Сприймаючи щось приємне, навіть якщо воно здається прекрасним, як літня веселка, пам'ятати, що всі явища ілюзорні, й не прив'язуватися до них – це практика *бодгісатв*.

24) Страждання – це немов бачити вві сні загибель дитини. Приймаючи ілюзорні явища за реальні, ви виснажуєтеся. Отже, натикаючися на щось неприємне, пам'ятати про його ілюзорність – це практика *бодгісатв*.

25) На шляху до просвітління треба, при необхідності, жертвувати навіть своїм тілом; що ж тоді казати про те, щоб жертвувати зовнішніми речами. Бути щедрому, не сподіваючися на винагороду й не очікуючи гарних кармічних наслідків – це практика *бодгісатв*.

26) Без дотримання етики неможливо досягнути чогось справді доброго для себе; якщо ж ви не здатні допомогти собі, тоді ваші спроби допомогти іншим є сміховинні. Тому бути етичному, не переслідуючи користних цілей – це практика *бодгісатв*.

27) Для *бодгісатв*, які прагнуть багатства духовної благодаті, всі кривдники – дорогоцінний скарб. Тому культивувати в собі терпіння – це практика *бодгісатв*.

28) Навіть Утікачі й Самотні Подвижники* (*послідовники *Гінаяни*, що досягли певного рівня духовного розвитку – прим.перекл.), прагнучи лише власного спасіння, практикують так ревно, немов намагаються загасити вогонь на своїй голові. Беручи це до уваги, бути старанному й наполегливому в духовному подвижництві заради звільнення не лише свого, а й усіх без винятку істот – це практика *бодгісатв*.

29) Вмиротворення і глибоке прозріння врівноважують неспокійні емоції. Пам'ятаючи про це, плекати медитативне зосередження, що сягає поза межі чотирьох безформних рівнів – це практика *бодгісатв*.

30) Без мудрості неможливо просвітлитися за допомогою інших п'яти досконалень* (*шість досконалень (*параміт*): щедрість, дисципліна, терпіння, зусилля, зосередження й мудрість – прим.перекл.). Тому мудро застосовувати вмілі засоби, не розділяючи між трьома сферами* (*суб'єкт дії (я), об'єкт дії і акт дії) – це практика *бодгісатв*.

31) Якщо не працюєте над своїми помилками, вам далеко до духовності, навіть якщо виглядаєте як духовна людина в очах інших. Отже, постійно перевіряти й виправляти свої помилки – це практика *бодгісатв*.

32) Роздратовано поприкаючи *бодгісатві* за його хиби, ви принижуйте самі себе. Тому не говорити про хиби тих, хто слідує шляхом *Магаяни* – це практика *бодгісатв*.

33) Накопичування й тяга до репутації призводять до сварок; тоді зменшується практика вивчення вчень, їх осмислення і медитації. Отже, не прив'язуватися до друзів, родичів і до благодійників – це практика *бодгісатв*.

34) Груба мова збиває інших з пантелику й викривлює діяння *бодгісатв*. Зріктися грубої мови – це практика *бодгісатв*.

35) Коли звикаєте до негативних думок і неспокійних емоцій, їх дуже важко викорінити протидіями. Озброївшись гострим мечем усвідомлення й уважного споглядання, відтинати негативні емоції і думки тієї ж миті, як вони виникають – це практика *бодгісатв*.

36) Коротше кажучи, хоч би що ви робили, завжди запитуйте себе: “Яка тепер моя свідомість?”. Допомогати своїм ближнім, постійно практикуючи уважність і усвідомлення – це практика *бодгісатв*.

37) Щоб допомогти всім істотам звільнитися від страждань, все благо від своїх добрих дій присвячувати для просвітління всіх істот, при цьому усвідомлюючи, що три сфери насправді чисті – це практика *бодгісатв*.

Слідуючи вченням просвітлених майстрів, що викладені в сутрах і тантрах, я написав “Тридцять сім практик *бодгісатв*” для тих, серце кого лежить до цього шляху.

Я не освічений в науках і розумом простий, тому цей твір – не розумова вправа для інтелектуалів. Та оскільки я слідував сутрам і покладался на одкровення святих мудреців, то вважаю, що в практиках *бодгісатв* немає прогріхів.

А втім, такому недалекому розумом, як я, важко досягнути глибину діянь великих *бодгісатв*, тому й молю всіх Будд простити мені за помилки, такі як протиріччя й непослідовність викладу.

В силу блага від цієї праці нехай усі, хто блукає в самсарі, стануть, завдяки чудовій відносній та вищій *бодгісатві*, як Ченрезік, *Бодгісатва* любові та співстраждання, який не перебуває ні в одній із крайностей дуалізму.

*Цей твір написав на благо всіх істот
чернець Тогме Зангпо в печері Нгюлчу Рінчен.*

На прохання Гяргчена Рінпоче, Його учениця Арі Київ переклала цей твір з тибетської мови на англійську в 1999 році.

Влітку 2003 року, на вимогу Гяргчена Рінпоче, цей твір переклали з англійської мови на українську Його учні Ярослав Литовченко і Наталка Тонковид.

Авторське право на цей український переклад – Ярослав Литовченко і Наталка Тонковид, 2003.

