

Chapter 2

Thirty-seven Bodhisattva Practices by Thogmey Zangpo

Homage to Lokeshvara.

I prostrate always respectfully, through my three gateways¹,
to the Supreme Gurus and the Protector Avalokiteshvara who,
seeing that all phenomena have no coming or going ²,
make efforts singly for the benefit of wandering beings ³.

Fully Enlightened Buddhas, the sources of benefit and happiness,
have come from their realising the holy Dharma.

Moreover, since that depended on their knowledge what its practices are,
I shall explain a bodhisattva's practice.

1. The precious human life.
A bodhisattva's practice is, at this time when we have obtained / the great ship⁴
of liberties⁵ and endowments⁶, difficult to find, / **to listen, think, and meditate** un-
waveringly⁷, day and night, / in order to free ourselves and others from the ocean of
uncontrollably recurring samsara⁸.

Een mens te zijn: dat is een moeilijk te verwerven en kostbare staat die toelaat dat
je luistert, reflecteert en dag en nacht zonder afleiding mediteert zodat je niet alleen
jezelf, maar ook de ander uit de oceaan van de *samsara* kunt bevrijden. Een mens te
zijn is de eerste taak van de bodhisattva.

2. Taking advantage of a human life.
A bodhisattva's practice is to leave our homelands, / where • attachment to our
friends tosses us like water / • anger towards enemies burns us like fire / and • naivety
-so that we forget what is to be adopted and abandoned- cloaks us in darkness.

¹Body = acting, speech, mind.

²i.e., are not inherently existent.

³wandering beings = sentient beings: mensen en dieren.

⁴of a human rebirth.

⁵Freedom to practise Dharma.

⁶schénking, talent.

⁷onwankelbaar.

⁸The burden of cyclic existences.

Het water van de gehechtheid kabbelt uit vriendschap en liefde voort, terwijl uit vijandschap het vuur van de afkeer zich verspreidt. In de duisternis van de ontwetendheid ontbreekt het licht dat tussen doen en laten onderscheidt. Zijn haard en stee verlaten moet dan ook de bodhisattva.

3. **A bodhisattva's practice is to rely on seclusion** where, / • by having rid ourselves of detrimental objects, / ⁹ our disturbing emotions and attitudes gradually become stymied¹⁰ • by lacking distractions, our constructive practices naturally increase / and • by clearing our awareness, our certainty grows in the Dharma.

Zodra we met een ongunstige omgeving hebben afgerekend, en daarmee de waandenkbeelden hebben afgezwakt, ontwikkelt zich vanzelf onze beoefening der deugden omdat dan afleiding ontbreekt. De geest wordt door de oefening helder en de zekerheid in dharma neemt nog toe. In eenzaamheid verkeren is een taak der bodhisattva.

4. **Death and impermanence.**
A bodhisattva's practice is to give up total concern with this lifetime, / in which • friends and relations, a long time together, must part their own ways / • wealth and possessions, gathered with effort, must be left behind / and • our consciousness, the guest, must depart from our bodies, its guest house.

De dag breekt aan waarop de oude vrienden zullen gaan en alle anderen waar we van houden. Ook have en goed, moeitevol bijeengespaard, en het bewustzijn –gastheer van de herberg van ons lijf– zal ons eens ontgaan. Daarom moeten we beseffen dat iedere verkleefdheid aan dit leven niets waard is. Daarvan onthecht te zijn is de taak der bodhisattva.

5. **The importance of having proper friends.**
A bodhisattva's practice is to abandon bad friends / with whom, when we associate, • our three poisonous emotions increase; / • our actions of listening, thinking, and meditating decrease; / and • our love and compassion turn to nil.

Als je door slecht gezelschap wordt omringd vermeerderd zich *de drievuldige vergiftiging*, en meditatie en reflectie raken makkelijk gestoord. De liefde en het mededogen gaan gemakkelijk verloren. Aan slecht gezelschap geeft een bodhisattva geen gehoor.

6. **A bodhisattva's practice is to cherish more than our own body / our holy spiritual teachers**, to whom, / by entrusting¹¹ ourselves, our faults come to deplete¹² / and our good qualities come to expand like the waxing¹³ moon.

Een bodhisattva zoekt zijn steun slechts bij een geheel gekwalificeerde en geschikte raadsman waardoor, als we ons aan hem toevertrouwen, onze waandenkbeelden verdwijnen, ons begrip toeneemt, en onze kwaliteiten groeien als het wassen van de maan. Met zo'n volmaakte meester is de bodhisattva méér begaan dan met het wel en wee van het eigen lichaam.

⁹afzondering

¹⁰belemmeren, hinderen

¹¹toevertrouwen

¹²ledigen, dunnen, minder maken

¹³wassende

7. **Refuge = safe direction.**
A bodhisattva's practice is to take refuge with the Supreme Gems¹⁴, / by seeking protection from whom we are never deceived / since whom can worldly gods protect / when they themselves are still bound in the prison of samsara? /

Hoe zouden de goden op aarde ons kunnen bevrijden? Zij worden, als wij, in de strik van samsara vastgehouden. Laten we liever onze toevlucht zoeken tot dat waarop we ons kunnen verlaten, met reden en recht: de drievoudige parel van Boeddha, dharma, en sangha. Dat is het juweel waar de bodhisattva vertrouwen in stelt.

8. **Refraining from destructive behaviour.**
A bodhisattva's practice is never to commit any negative actions, / even at the cost of our live, because the Able Sage has declared / that the extremely difficult to endure sufferings of the worse states of rebirth / are the results of negative actions.

In minder gunstige existentie ligt het onverdraaglijk lijden vast verweven, dat de Boeddha aan de vrucht van karma uit een vroeger zijn heeft toegeschreven. Zich houden aan een onberispelijke levensgang is dus de taak van iedere bodhisattva.

Intermediate level of motivation

9. **Working for liberation.**
A bodhisattva's practice is to take keen interest / in the supreme never-changing state of liberation, / as the pleasures of the Three Realms¹⁵ / are phenomena that perish in a mere instant, all at once, like dew on the tips of grass.

Wie hier op aard, in de onderwereld of de hemel het geluk geniet, is als op het veld een grashalm, waarop de dauw, als in een oogwenk, weer is verdwenen. De opperste bevrijding evenwel is onomkeerbaar, en de bodhisattva wil dat dan ook nastreven.

Advanced level of motivation

10. **Developing a Bodhichitta Aim.**
A bodhisattva's practice is to develop a bodhichitta aiming at liberating an infinity of sentient beings, / because, if our mothers, who have been kind to us / from beginningless time, are suffering, / what can we do with just our own happiness? /

Sinds mensenheugenis hebben moeders met onafgebroken tedere zorg hun kinderen omringd. Hoe wil je het geluk verwachten terwijl zij lijden? Welnu: dáárom juist moet de bodhisattva zorgen dat hij, in zichzelf, de bodhicitta vindt: omdat er ontelbaar veel wezens zijn die hij moet bevrijden.

11. **Exchanging self with others.**
A bodhisattva's practice is to purely exchange our personal happiness for the suffering of others, / because all our sufferings, without an exception, / come from only desiring our personal happiness, / while a fully enlightened Buddha is born from the attitude of wishing others well.

¹⁴Buddha, Dharma (zijn onderricht), Sangha (de gemeenschap)

¹⁵Man, Asura and Deva (cf. Rebirth in Six Paths, p.17).

Zolang geluk beoogd wordt voor zichzelf ontstaat daaruit elke vorm van lijden. Het streven anderen gelukkig te maken brengt je daarentegen de perfecte bodhichitta. Het is dan ook deze richting die de bodhisattva gaat: hij ruilt het welbehagen van het zelf met het lijden van de ander.

12.

Dealing with harms.

A bodhisattva's practice is, / even if someone under the power of great desire / steals or causes others to steal all our wealth, / to dedicate to him our bodies, resources, and constructive actions¹⁶ of the three times¹⁷.

Wanneer een boef zijn bezittingen ontvreemdt of er een compaan toe overhaalt, bedenkt de bodhisattva immer dat de dief, misschien uit hebzucht handelt, of slechts dwaalt uit behoefte. Voor zo'n gannef vol mededogen zijn, en hem lichaam, goederen en geest, en de eigen deugden (zijnde, komende of reeds vergaard) ten dienste stellen, is een praktijk de bodhisattva waardig.

13. **A bodhisattva's practice is, / even if while we have not the slightest fault ourselves, / someone were to chop off our heads, / to accept on ourselves his negative consequences, through the power of compassion.**

Je wordt misschien gepijnigd of geslagen, maar laat toch in jezelf niet de afkeer opkomen. Een bodhisattva is het die zijn kwelgeest zelfs beklaagt vanwege de onwetendheid die hem belaaft: vol mededogen is een bodhisattva.

14. **A bodhisattva's practice is, / even if someone were to publicise throughout the thousand, million, billion worlds / all kinds of unpleasant things about us, / to speak in return about his good qualities, with an attitude of love.**

Er zijn er altijd die je schijnbaar zonder reden sarren en maken dat de hele wereld hun roddelpraatjes hoort. Welnu: die kwellers moeten we opvatten als onze leermeesters en vol liefde hun verdienstelijkheid prijzen is de praktijk der bodhisattva.

15. **A bodhisattva's practice is, / even if someone exposes our faults or says foul words about us / on the midst of a gathering of many wandering beings, / to bow to him respectfully, distinguishing that he is our spiritual teacher. /**

Je zit met je bekenden samen, en opeens legt iemand vol venijn de vinger op het oude zeer dat je zo goed verborgen dacht. Maar bodhisattva ben je, en je koestert voor de boodschapper dan ook geen enkele wrok. In tegendeel: juist als je perfecte meester beschouw je hem, die je leert een juiste houding aan te nemen.

16. **A bodhisattva's practice is, even if a person / whom we have taken care of, cherishing him like our own child, / were to regard us as his enemy, to have special affection for him, / like a mother toward her child stricken with¹⁸ an illness.**

Je hebt je liefdevol geheel over een sukkelaar ontfermd, en méér nog dan je eigen kind heb je zijn vege lijf beschermd, en zie: hij kan niets anders kwijt dan afkeer en ondankbaarheid. Ook nu weer is het de bodhisattva die vindt dat ook hem slechts het teder mededogen toekomt, als van een moeder voor haar zieke kind.

¹⁶virtues

¹⁷vorig, huidig, toekomstig

¹⁸geslagen, bezocht door

17. **A bodhisattva's practice is, / even if an individual, our equal or inferior, / were to treat us insultingly out of the power of his arrogance, / to receive him on the crown of our head respectfully, like a guru.**

Misschien is hij aan je gelijk, misschien ook minder; toch moet je zijn misprijzen accepteren. Hij maakt je klein – de eigenwaan die aan hem kleeft! Het is een bodhisattva echter, die ook zo'n persoon een respect, als voor een meester geeft. Om geduld en een tolerante houding te ontwikkelen heb je zo'n iemand nodig, want dat gaat zo niet bij een vriend of Guru.

18. **Two critical situations requiring Dharma practice. A bodhisattva's practice is, / even if we are destitute¹⁹ in our livelihood and always insulted by people, / or sick with terrible diseases, or afflicted by ghosts, / to accept on ourselves, in return, the negative forces and sufferings of all wandering beings and not be discouraged.**

Al mag hij mag dan geheel verlaten zijn, door ziekte uitgeteerd, door zorgen overmand, ook dan verliest de bodhisattva niet de moed. Nog steeds neemt hij voor alle fouten van alle wezens de verantwoordelijkheid. Nog steeds is het de bodhisattva die van 't kwaad de gevolgen accepteert.

19. **A bodhisattva's practice is, even if we are sweetly praised, / bowed to with their heads by many wandering beings, / or have obtained riches comparable to the fortune of Vaishravana (the Guardian of Wealth), / never to be conceited²⁰, by seeing that worldly prosperity has no essence.**

Maar ook een bodhisattva die alom respect geniet, een goede reputatie heeft, en baadt in iedere rijkdom van *Vaishravana*, verliest niet het feit uit 't oog dat ook de vruchten van deugdzaam karma niet over een inherente werkelijkheid beschikken: een bodhisattva stelt dat alles vast zonder de minste zelfgenoegzaamheid.

20. **Overcoming hostility and attachment. A bodhisattva's practice is to tame our mindstream / with the martial arts of love and compassion, / because, if we haven't subdued the enemy which is our own hostility, / then even if we have subdued an external enemy, more will come.**

Tenzij je hem er geheel onder krijgt, zal de agressie in de ander steeds maar groeien, hoezeer je hem ook bestrijdt. Hetzelfde gebeurt met de nog ongetemde geest: de kracht van het kwaad kent daarin geen grens. De bodhisattva schoolt en vormt zijn eigen geest echter met liefde, en het meest met mededogen.

21. **A bodhisattva's practice is immediately to abandon / any objects that cause our clinging and attachment to increase, / for objects of desire are like salt water: / the more we have indulged in them, our thirst increases in turn.**

Zinnelijke genoegens zijn als zout water: hoe meer je ervan drinkt des te groter je dorst wordt. Een bodhisattva schuift elk object waardoor zijn verlangen wordt gewekt terzijde.

¹⁹behoefstig, ontbloot van

²⁰verwaand, eigenwijs

Developing deepest Bodhichitta

22. The realization of voidness.
A bodhisattva's practice is not to take to mind / inherent features of objects considered nor of the minds that consider them, by realizing just how things are. / No matter how things appear, they are from our own minds; and this mind of ours also is, from the beginning, devoid of an inherently real essence.
 Alle verschijningsvormen berusten op een illusie van de geest, en zelfs de geest heeft nooit een eigen bestaan gekend. De geest is niet eeuwig, en ook niet essentieel bestaand. Dít is van de dingen de uiteindelijke natuur: te weten dat niet alleen het object van een eigen bestaan verstoken is maar ook het subject, het *ik* – dát is de opdracht van een bodhisattva.
23. **A bodhisattva's practice is,** / when meeting with pleasing objects, **not to regard them** as truly existent, / even though they appear beautifully, like a summer's rainbow, / and thus to rid ourselves of clinging and attachment.
 Je ziet een ding dat je bevalt, of wat dan ook, dat welgevallig is. Je denkt: hoe mooi, hoe fraai! Maar eigenlijk is 't als een regenboog in de zomertijd: geheel onecht. Daarom is de praktijk der bodhisattva van dit soort dingen geheel onthecht te zijn,.
24. **A bodhisattva's practice is,** / at the time when meeting with adverse conditions, **to see them as deceptive,** / for various sufferings are like the death of our child in a dream / and to take such deceptive appearances to be true is a tiresome waste.
 Vormen van lijden zijn als een droom waarin je je enige zoon verliest, en wie het bedrog van dit feit verkiest te geloven vermoeit nodeloos zijn lichaam en geest. Daarom bedenkt een bodhisattva steeds dat ook tegenslag slechts een illusie is.

Practice of perfections: the six far-reaching attitudes

25. Generosity.
A bodhisattva's practice is to give generously / without hope for anything in return and something karmic to ripen, / because, if those who would wish Enlightenment must give away even their bodies, / what need to mention external possessions?
 Wie zich richt naar de ontwaking, is zijn lichaam en zijn leven te laten daar vaak aan verplicht. Wat maakt opgeven van gewone dingen dan uit? Het is dan ook een bodhisattva die zonder zicht op beloning of karmisch voordeel, altijd tot vrijgevigheid besluit.
26. Moral discipline.
A bodhisattva's practice is / to safeguard ethical self-discipline without worldly intents, / because, if we can't fulfill our own aims without ethical discipline, / the wish to fulfill those of others is a joke.
 Gezien het feit dat het al onmogelijk is je eigen doelstelling te halen, als daarbij de discipline in ethiek ontbreekt - hoe veel te meer moet je dan ethiek in stelling brengen als je voor een ander naar vervulling streeft. Welnu, niet voor een oppervlakkig doel leeft daarom een bodhisattva nauwgezet de regels en geloften na: alleen omdat hij daarmee alle andere wezens helpt.

27. **Patience.**
A bodhisattva's practice is to build up patience as a habit, / without hostility or repulsion toward anyone, / because, for a bodhisattva wishing for a wealth of positive force, / all who cause harm are equal to treasures of gems.

Omdat hij naar een rijkdom van verdiensten streeft, ziet telkens weer de bodhisattva in een tegenslag een waardevolle schat, die hem de kans verschaft tot de praktijk van duldzaamheid. Volmaakt in duldzaamheid verkeren, nooit geïrriteerd, en nooit door wrevel overmand te zijn, dat is dan ook wat een bodhisattva heeft geleerd.

28. **Joyful perseverance.**
A bodhisattva's practice is to exert perseverance with joy, the source of good qualities for the sake of all wandering beings, / since we can see that even Shravakas and Pratyeka-buddhas, / who, in working only for their own sake, have such perseverance / that they would not turn away from a fire that has broken out on their heads.

Nog slechts met de ontwaking van het eigen zelf, zijn de *Sravaka's*²¹ en de *Pratyeka-boeddha's*²² begaan. Maar zie hoezeer ook zij zich wijden aan hun ontwikkeling, met volgehouden inspanning! De inspanning die de bron is van alle mogelijke kwaliteiten die naar het welzijn van de andere wezens leiden, is dan ook een opdracht van de bodhisattva.

29. **Meditative concentration.**
A bodhisattva's practice is to build up as a habit / a mental stability that purely surpasses the four formless (absorptions)²³, / by realizing that an exceptionally perceptive state of mind²⁴, fully endowed with a stilled and settled state²⁵, / can totally vanquish the disturbing emotions and attitudes.

Vipasyana en samata, in een volmaakte eenheid, zijn van alle klesha's²⁶ het onver-

²¹Sravaka is a term for the disciples of Hinayana Buddhism or Theravada, who have grasped many essential doctrinal truths but have not yet attained the selflessness of the bodhisattva, the ideal Mahayana Buddhist figure who postpones his or her own entrance into nirvana until all sentient beings have been enlightened.

²²Buddhism (both Nikaya and Mahayana traditions) accepts that there are three type of Buddha, and generally accept their definitions as follows:

Bodhisattva-Buddhas (Samyaksam-Buddhas): gain Nirvana by their own efforts, without a teacher of the entire path. They may then lead others to enlightenment by teaching the Dharma in a time or world where it has been forgotten or has not been taught before, because a Samyaksam-Buddha does not depend upon a tradition that stretches back to a previous Samyaksam- Buddha, but instead discovers the path anew. The Historical Buddha Siddhartha Gautama, was a Samyaksam-Buddha.

Pratyeka-Buddhas: are similar in that they attain Nirvana by themselves, but they remain silent and keep the discovered Dharma to themselves.

Sravaka-Buddhas: gain Nirvana, but attain Enlightenment by hearing the Dharma as initially taught by a Bodhisattva- Buddha. After attaining enlightenment, Sravaka-Buddhas might also lead others to enlightenment.

²³Four are formless states (four arūpajhānas): (1) infinite space (2) infinite consciousness (3) infinite nothingness (4) neither perception nor non-perception.

²⁴Vipasyana (*penetrative insight, volkomen inzicht*) in the Buddhist tradition means insight into the nature of reality. A regular practitioner of Vipasyana is known as a Vipasyin.

In Mahayana contexts, it entails insight into what is variously described as sunyata, dharmata, the inseparability of appearance and emptiness, clarity and emptiness, or bliss and emptiness. Vipasyana is one of world's most ancient techniques of meditation, the inception of which is attributed to Gautama Buddha. It is a way of self-transformation through self-observation and introspection.

²⁵Samata: *mental quiescence, éénpuntige concentratie*

²⁶Klesha is typically translated as 'affliction' or 'poison'.

biddelijke eind. Een bodhisattva mediteert daarom de dhyana's ²⁷ die hij aan gene zijde der vier sferen²⁸ bereikt.

30.

Pursuit of Wisdom.

A bodhisattva's practice is to build up as a habit / the discriminating awareness that possesses methods and has no conceptions about the three circles²⁹, / because without discriminating awareness, the five far-reaching attitudes ³⁰ / cannot bring about the attainment of complete Enlightenment.

De vijf paramita's zijn hun naam niet waard, en kunnen niemand brengen tot de boeddha-staat, als daar niet het aspect van Wijsheid bij komt. Een bodhisattva is dan ook pas hij, die ziet dat niets over een eigen bestaan beschikt: de handeling niet, noch het subject of het object.

A Bodhisattva's daily practice

31. **A bodhisattva's practice is continually to examine our self-deception** and then rid ourselves of it, / because, if we do not examine our self-deception ourselves, / it's possible that despite of a apparently Dharmic form / we commit something non-Dharmic.

Als je niet nauwgezet je handeling en je gevoelens onderzoekt, dan zullen wis en zeker de passies weer verschijnen. Steeds is een bodhisattva naar eigen fout en onvolmaakteid op zoek, en streeft ernaar zich grondig van ze los te maken.

32. **A bodhisattva's practice is not to speak about the faults of a person** who has entered Mahayana, / because, if under the power of disturbing emotions and attitudes, / we talk about the faults of others who are bodhisattvas, / we ourselves will degenerate.

Een bodhisattva zwicht niet voor de verleiding de ander te bekritisieren en hij stelt dan ook de misstap niet in het licht die iemand anders op het pad van mahayana misschien heeft verricht.

33. **A bodhisattva's practice is to rid ourselves of attachment** / to homes of relatives and friends and homes of patrons, / because, under the power of wanting gain and respect, / we will quarrel with each other and our activities of listening, thinking, and meditating will decline.

Wie er naar streeft om het respect van anderen te ontvangen, vervalt gemakkelijk in een geest van wedijver, die de aandacht en de studie graag vermijdt, en onvermijdelijk de meditatie doet verslappen. Hoewel een bodhisattva van de offerrandes leeft, is hij een bodhisattva die daar niet om geeft.

²⁷Dhyana can refer to either meditation or meditative states.

²⁸The four spheres of attention (part of a meditation technique): (1) Attention to the Body, (2) to Feelings or Sensations, (3) to the Consciousness and Mind-States, (4) to the Mental Content.

²⁹the actor, the act, and the acted upon

³⁰De zes (!) perfecties of *paramita's*: Dana paramita (gulleid, zichzelf geven aan anderen) Sila paramita (deugd, moraal, juist gedrag) Prajna paramita (transcendentale wijsheid, inzicht) Ksanti paramita (geduld, tolerantie) Virya paramita (energie, ijver) Dhyana paramita (eenpuntige concentratie, overdenken).

34. **A bodhisattva's practice is to rid ourselves of harsh language** / displeasing to the minds of others, / because harsh words disturb others' minds / and cause our bodhisattva ways of behaviour to decline.

Scherpe woorden brengen de ander in 't geweer en zijn daarom een rem op de beoefening der dharma. Daarom: ieder aanstootgevend woord en elke vloek, en ieder geroddel, en elke kwade sneer vermijden, is hoe dan ook een opdracht van de bodhisattva.

35. **A bodhisattva's practice is to have the soldiers of mindfulness and alertness hold the opponent weapons** / and forcefully to destroy disturbing emotions and attitudes, like attachment and so forth, as soon as they first arise, / because, when we are habituated to disturbing emotions and attitudes, / it is difficult for the opponents to make them retreat.

We zijn gewoon in het rijk van de passies vertoeven. En voor dat oprukkend leger is ons wapen aandachtig te zijn. Want als we aan die emoties toegeven is het des te moeilijker ze de baas te worden.

36. In short, **a bodhisattva's practice is to fulfill the purposes of others** / by continually possessing mindfulness and alertness to know, / no matter where or what course of behaviour we are following, / how the condition of our minds is.

Kortom, wat we ook doen, en in welke toestand en onder welke omstandigheid ook, we moeten er steeds over waken bij iedere gelegenheid wakker te zijn. Dit alles, samen met als richtsnoer dat we slechts willen streven naar het welzijn van de andere levende wezens, is het streven der bodhisattva's.

37. **A bodhisattva's practice is**, with the discriminating awareness / of the complete purity of the three circles, / **to dedicate** for Enlightenment **the constructive forces** realised by these efforts, / in order to eliminate the sufferings of the infinity of wandering beings.

Conclusion

Having followed the teachings my most Gurus / and the meaning of what has been declared in the sutras, tantras, and treatises, / I have arranged these thirty-seven practices of bodhisattvas, / for the purposes of those who wish to train in the bodhisattva path.

Because my intelligence is feeble and my education meager, / they may not be in poetic meter that would please the erudite. / But, because I have relied on the sutras and the words of the Gurus, / I think that these bodhisattva practices are without any errors.

Nevertheless, since it is difficult for someone dull-witted like myself / to fathom the depth of the great waves of bodhisattva behaviour, / I request the holy Gurus to be patient with my mass of faults, / such as contradictions, lack of consistency and the like.

By the constructive force coming from this, may all wandering beings never abide in the extremes of Samsara and Nirwana, but, / through supreme, ultimate and conventional bodhichittas, / become equals to the Protector Avalokiteshvara, / all-seeing protector with love for us all.

This work above, called Thirty-seven Practices of All Buddhas's Sons, has been composed by the monk Togmey (Thogs-med Bzañ-po-dpal (1295-1369), 1295-1369), a teacher of scripture and logic, in a cave near the town of Ngulchu-rinchen in Tibet, for both his own benefit and for the sake of all others.

Tekst: de Engelse vertaling gebaseerd op:

Alexander Berzin's 'letterlijke vertaling' maart 2006

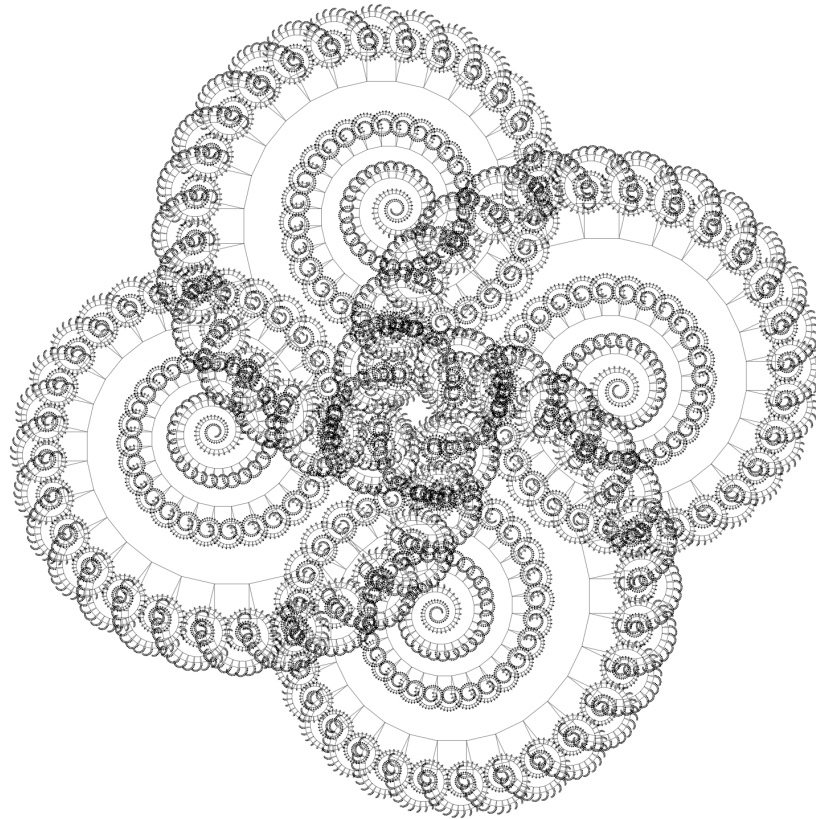
[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/
level3_lojong_material/specific_texts/37_bodhisattva_practices/
thirty_seven_bodhisattva_practices/
37_bodhisattva_practices_litt.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level3_lojong_material/specific_texts/37_bodhisattva_practices/thirty_seven_bodhisattva_practices/37_bodhisattva_practices_litt.html)

en op:

Four essential Buddhist commentaries (pp.21-70).

door De XIV Dalai Lama

Library of Tibetan Works and Archives, 1983.



The most important is our daily conduct. Even if there were no such thing as future lives, there is no harm in being gentle, it helps in our daily life. If there are future lives, then even more so will we benefit from being a gentle, kind person. So be friendly, kind to each other, and not just in theory. We must do so in terms of actual people and actual situations we encounter in our daily life. This is the essence of the Dharma and it is not difficult to follow. It is not something we go and buy in a store, but rather it is something that we practise ourselves.

Four essential Buddhist commentaries (p.73).
XIV Dalai Lama
Library of Tibetan Works and Archives, 1983.