

Le trentasette pratiche del bodhisattva

Omaggio a Lokeśvara

Rispettosamente rendo sempre omaggio con le tre porte
al supremo lama e protettore Avalokiteśvara che,
pur vedendo che tutti i fenomeni sono privi di andare e venire,
è volto solo a compiere il beneficio dei trasmigratori.

I buddha perfetti, fonte di beneficio e felicità,
sorgono dalla realizzazione del santo Dharma
e, dal momento che questo dipende dal conoscere la pratica,
spiegherò le pratiche dei bodhisattva.

Pratica del bodhisattva è ascoltare, riflettere e meditare
instancabilmente, giorno e notte,
per liberare sé e gli altri dall'oceano dell'esistenza ciclica
avendo ora ottenuto il supremo vascello, difficile da trovare, dotato di libertà e
ricchezze.

Pratica del bodhisattva è lasciare la propria terra natia
ove l'attaccamento per famiglia e amici scorre come un fiume,
la rabbia per i nemici divampa come un fuoco,
l'ignoranza ottenebra facendo dimenticare ciò che va praticato e ciò che va
abbandonato.

Pratica del bodhisattva è vivere in solitudine:
evitando ciò che è negativo le affezioni gradualmente diminuiscono,
senza distrazioni l'applicazione alla virtù naturalmente accresce
e con una mente chiara si genera convinzione nel Dharma.

Pratica del bodhisattva è rinunciare a questa vita
in quanto ci si separa da amici e parenti, vicini per un lungo tempo;
si lasciano le ricchezze e i beni duramente conquistati
e la coscienza come un ospite lascia la locanda del corpo.

Pratica del bodhisattva è abbandonare le amicizie distruttive
la cui compagnia fa incrementare i tre veleni,
deteriorare le attività di ascolto, riflessione e meditazione
e venire meno amore e compassione.

Pratica del bodhisattva è avere a cuore
il santo amico spirituale più del proprio corpo:

affidandosi a lui, le negatività si estinguono
e le qualità aumentano come la luna crescente.

Pratica del bodhisattva è prendere rifugio nei tre gioielli
in quanto mai ingannevoli per coloro che cercano protezione.
Chi può essere protetto dalle divinità mondane
anch'esse legate alla prigione dell'esistenza ciclica?

Pratica del bodhisattva è non commettere mai negatività
anche a costo della propria vita.
Infatti il Saggio spiegò che le sofferenze dei reami inferiori,
così difficili da sopportare, sono il risultato delle azioni negative.

Pratica del bodhisattva è volgere i propri sforzi
allo stato supremo della liberazione immutabile,
poiché la felicità dei tre reami d'esistenza svanisce in breve tempo,
come la rugiada sulla sommità di uno stelo d'erba.

Pratica del bodhisattva è generare la mente del risveglio
per liberare gli innumerevoli esseri senzienti.
Come si può essere felici se le madri,
che da tempo senza inizio sono state amorevoli con noi, soffrono?

Pratica del bodhisattva è scambiare completamente
la propria felicità con l'altrui sofferenza,
in quanto tutte le sofferenze sorgono dal desiderare la propria felicità
mentre i buddha perfetti nascono dal desiderare la felicità altrui.

Anche se qualcuno, mosso da forte desiderio,
rubasse o facesse rubare le nostre ricchezze
pratica del bodhisattva è dedicare a questa persona
corpo, ricchezze e virtù dei tre tempi.

Se qualcuno ci tagliasse la testa
anche se noi non abbiamo commesso il benchè minimo errore,
pratica del bodhisattva è prendere su di sé,
per compassione, le negatività di quella persona.

Anche se qualcuno diffondesse al mondo
ogni tipi di calunnia nei nostri confronti,
pratica del bodhisattva è parlare, in cambio,
con mente amorevole, delle qualità di quella persona.

Anche se qualcuno rivelasse difetti e cattiverie su di me

nel mezzo di una moltitudine di persone,
pratica del bodhisattva è inchinarsi rispettosamente
a tale persona considerandolo un maestro.

Anche se una persona che ho protetto caramente come un figlio
mi trattasse come un nemico,
pratica del bodhisattva è amarlo ancora di più,
come una madre con il figlio malato.

Anche se una persona pari o inferiore a me
mi deridesse per orgoglio
pratica del bodhisattva è visualizzarlo con rispetto
sul proprio capo come se fosse il maestro.

Pratica del bodhisattva è prendere su di sé le negatività
e le sofferenze degli esseri senza scoraggiarsi,
anche se privi di mezzi di sostentamento, continuamente disprezzati
dagli altri, afflitti da gravi malattie e da demoni.

Pratica del bodhisattva è non essere arroganti
vedendo la mancanza d'essenza della gloria e delle ricchezze dell'esistenza ciclica,
pur essendo famosi, rispettati da molti e avendo ottenuto
ricchezze pari a quelle di Vaiśravaṇa.

Pratica del bodhisattva è domare il proprio continuum mentale
per mezzo dell'esercizio dell'amore.
Se non si doma il nemico interiore, l'odio,
quando si cercherà di domare i nemici esterni, questi aumenteranno.

Pratica del bodhisattva è abbandonare subito
tutto ciò che fa sorgere attaccamento:
gli oggetti del desiderio sono come acqua salata,
più sono goduti più incrementano la bramosia.

Pratica del bodhisattva è non concettualizzare
i segni di percepito e percipiente, sapendo che
tutte le apparenze sono la mente stessa
e la mente è da sempre libera dagli estremi delle elaborazioni.

Pratica del bodhisattva è abbandonare l'attaccamento
quando si incontrano cose attraenti,
considerandole come arcobaleni nei cieli estivi
apparentemente belli tuttavia non veri.

Pratica del bodhisattva è riconoscere la confusione quando si incontrano condizioni sfavorevoli.
È così stancante afferrarsi alla verità delle apparenze erranee, come alle sofferenze della morte di un figlio in sogno.

Pratica del bodhisattva è coltivare la generosità senza aspettative di ricompensa o maturazione karmica.
Se per coloro che desiderano il risveglio è necessario donare anche il proprio corpo, non è neppure da menzionare la necessità del donare oggetti materiali.

Pratica del bodhisattva è osservare l'etica senza aspirare all'esistenza ciclica.
Se privi di etica non si può realizzare il proprio beneficio, il desiderare il beneficio altrui sarebbe ridicolo.

Pratica del bodhisattva è coltivare la pazienza senza avversione per alcuno.
Per un bodhisattva che desidera le risorse delle virtù tutti coloro che lo danneggiano sono come un tesoro prezioso.

Pratica del bodhisattva è applicare lo sforzo gioioso, la fonte delle qualità per il beneficio di tutti i migratori vedendo che anche uditori e realizzatori solitari che realizzano solo il proprio beneficio si impegnano come se dovessero spegnere un fuoco sul loro capo.

Pratica del bodhisattva è coltivare la concentrazione che supera completamente i quattro assorbimenti senza forma, sapendo che le afflizioni si sconfiggono totalmente mediante la visione speciale perfettamente dotata della quiescenza mentale.

Pratica del bodhisattva è coltivare la saggezza, possedendo metodo e senza concettualizzare le tre sfere, poichè non si può ottenere il completo risveglio tramite le altre cinque perfezioni senza la saggezza.

Pratica del bodhisattva è analizzare continuamente i propri errori e abbandonarli.
Se non si analizzano i propri errori si può apparire come dei praticanti ma di fatto non esserlo.

Pratica del bodhisattva è non parlare dei difetti di coloro che sono entrati nel grande veicolo; se per via delle afflizioni io parlo

dei difetti di un altro bodhisattva causo la mia stessa degenerazione.

Pratica del bodhisattva è abbandonare l'attaccamento per le case di benefattori e parenti; discutere per guadagni e onori causa il deteriorarsi delle attività di ascolto, riflessione e meditazione.

Pratica del bodhisattva è abbandonare le parole dure, spiacevoli per gli altri, in quanto le parole dure turbano le menti altrui e causano la degenerazione della condotta dei bodhisattva.

Pratica del bodhisattva è sconfiggere l'attaccamento e le altre afflizioni immediatamente, non appena sorgono usando come armi gli antidoti sorti da consapevolezza e introspezione in quanto, se ci si familiarizza alle afflizioni, è difficile opporvi un antidoto.

Pratica del bodhisattva è, in breve, realizzare l'altrui beneficio attraverso consapevolezza e introspezione continue, esaminando sempre il proprio stato mentale qualunque attività si stia compiendo.

Pratica del bodhisattva è dedicare al risveglio, con la saggezza della purezza delle tre sfere, le virtù realizzate in questo mondo al fine di eliminare la sofferenza degli innumerevoli esseri.

Ho esposto le trentasette pratiche del bodhisattva per coloro che desiderano percorrere il sentiero dei bodhisattva, in accordo ai significati spiegati nei sūtra, nei tantra e nei commentari e seguendo le istruzioni dei grandi maestri.

Poichè il mio intelletto è scarso e la mia pratica limitata questi versi non compiaceranno gli eruditi. Tuttavia, poichè si basano sui sutra e sugli insegnamenti dei santi penso che siano la pratica non erronea dei bodhisattva.

Tuttavia, le grandi onde di azioni dei bodhisattva sono difficili da comprendere per una persona di scarso intelletto come me, perciò prego gli esseri santi di perdonare tutti gli errori, contraddizioni e inesattezze.

Per la virtù sorta da ciò possano tutti i trasmigratori diventare simili al protettore *Avalokiteśvara*,

che non dimora negli estremi dell'esistenza e della pacificazione grazie alla mente suprema, convenzionale e ultima, del risveglio.

Composto in una grotta nei pressi di Ngulchu Rinchen dal monaco Thogme, maestro di scritture e ragionamenti, per il beneficio suo e altrui.

Traduzione dal tibetano a cura di Rita Trento