

LA RUOTA DEL DHARMA

Ovvero:

PENSIERI DI UN MONACO

Ghesce Yesce Tobden è nato **nel 1926** a Ngagdra, un piccolo villaggio della regione di Drag, a un giorno di cammino da Lhasa. Il suo nome era Tsewang Rabten, e la sua era una famiglia di contadini benestanti, composta dal padre Kelsang Tsering, dalla madre Yangzom Butie e da una sorella più piccola, Yesce Tzomo.

All'età di dodici anni fu affidato al ven. Dhamciö del monastero di Sera, dove iniziò gli studi monastici; poi quando raggiunse i diciotto anni sua madre morì, l'anno successivo anche la giovane sorella e subito dopo il padre. Così rimase solo e una parente cominciò ad appropriarsi dei beni della famiglia; quindi non esitò a vendere quelli rimasti e a offrirne il ricavato al proprio monastero, dove rappresentava un esempio di grande disciplina e impegno nello studio, e lì conobbe la terza reincarnazione di Ciüsang Rinpoce, con il quale Ghesce Tobden strinse uno straordinario legame, sentendolo come proprio guru radice, e iniziò a seguirne i consigli e a riceverne istruzioni in merito alla filosofia e alla pratica buddhista.

Egli era in quegli anni davvero povero, la sua porta era priva di serratura e non possedeva nulla che qualcuno potesse desiderare. A quei tempi – si parla di settant'anni fa – ogni monaco doveva arrangiarsi da solo per procurarsi il cibo e quanto necessario alla sopravvivenza; non c'erano gli sponsor a pensare a loro, come accade oggi! Ogni monastero doveva provvedere autonomamente al vitto e all'alloggio dei monaci, e

questi a volte ricevevano qualcosa, altre assolutamente nulla. Ghesce-là per sostenersi aveva della tsampa (farina tostata) cui aggiungeva dell'acqua (ogni tanto per esempio Ciüsang Rinpoce lo chiamava e gliene offriva un po') o poteva prepararsi solo un po' di tè nero, e questa condizione durò per i tanti anni in cui si dedicò con rigore allo studio della filosofia buddhista.

Allora nei monasteri in Tibet si usava tenere una volta all'anno un periodo di sessioni intensive di dibattito teologico. Durante le pause la maggior parte dei monaci rimaneva presso il proprio monastero, invece Ghesce-là si recava a Mindugtzari, che è un posto meraviglioso in montagna, un posto santo vicino a Lhasa. Vestito del suo semplice e povero mantello di lana, e portando con sé solo i testi radice, una ciotola e un po' di tsampa, mentre camminava memorizzava le scritture, poi si accampava dove capitava per affrontare la notte, senza che ci fosse alcun riparo. Poi il mattino seguente riprendeva il cammino, dirigendosi verso luoghi isolati e tranquilli, continuando a memorizzare i testi.

Fece così per molti anni ed era noto per questo.

Trascorreva la vita tra lo studio degli insegnamenti di Buddha Shakyamuni, la loro memorizzazione e la meditazione, ma non solo: ne sperimentava personalmente il contenuto, li metteva in pratica. Lui non solo 'ingoiava', ma masticava ed assaporava il gusto degli insegnamenti! Si impegnò con sforzo per molto tempo; non fu così semplice, ma in questo modo divenne un grande meditatore.

Poi il Tibet venne prima minacciato dalla Cina e dopo breve tempo, nel 1959, questa invase infine il nostro territorio.

In quel periodo Ghesce-là stava concludendo gli studi sui cinque grandi trattati, ma non fece in tempo a sostenere gli esami per diventare ghesce, e venne imprigionato per due volte, fino al 1962. Riuscì poi a scappare e, alla fine del 1963, dopo un anno e mezzo di traversie e dopo aver percorso a piedi il Tibet occupato, raggiunse attraverso i passi himalayani il confine nord-orientale dell'India. Lì però le guardie di frontiera lo legarono e imprigionarono, non credendo affatto alle sue parole. Infatti, essendo ormai

il Tibet una frontiera chiusa e il flusso dei profughi interrotto, si pensava che nessuno potesse affrontare un tale viaggio da solo e senza mezzi, quindi per gli indiani Ghesce-là era una sospetta spia dei cinesi. Per fortuna fu aiutato da un suo amico, Tashi, (un tibetano una volta monaco e divenuto guardia di frontiera) che lo riconobbe e tra lo stupore generale confermò il suo racconto, garantendo per lui e ottenendone la liberazione.

Quindi Ghesce-là venne a sapere che i principali monasteri tibetani erano stati ricostruiti nel sud dell'India, e si rimise subito in viaggio per Buxa, dove riprese a studiare finché, a trentasette anni, al termine del completo ciclo di studi nel monastero di Sera-Me, ottenne il massimo risultato: il titolo di ghesce lharampa.

Diede quindi molti insegnamenti nel suo stesso monastero. Lui era particolarmente esperto nel Vinaya (il corpo di insegnamenti sulla disciplina monastica) e tra i monaci era rinomato per questo. **Poi dal 1965 al 1967** venne invitato ufficialmente come docente di filosofia buddhista all'Università di Varanasi – essendo stato riconosciuto a Ghesce-là il livello di sapere proprio di un pandita indiano – e per tale incarico ricevette uno stipendio molto elevato. Quanti erano vicini a Ghesce-là rimasero sbalorditi e osservarono che aveva avuto una grande fortuna a ricevere tutte quelle rupie, che erano davvero un valore enorme!

Ma quando da ragazzo Ghesce-là aveva dovuto sperimentare la grande sofferenza per la perdita dell'intera famiglia, ciò aveva provocato in lui un cambiamento interiore decisivo e divenne la condizione per fargli generare la rinuncia. Quindi, come affermano molti Lama che lo hanno conosciuto, già da giovane aveva maturato il pensiero della rinuncia, mentre ancora studiava in monastero con il suo primo maestro.

Così, sebbene gli si fosse presentata la eccezionale opportunità di essere ben pagato dal governo indiano per insegnare, Ghesce-là maturava invece nel cuore il forte desiderio di abbandonare ogni tipo di benessere materiale e la profonda aspirazione di ritirarsi in montagna a meditare. Questi crebbero sempre di più finché, all'età di quarantaquattro anni e

con il beneplacito del Dalai Lama, Ghesce-là lasciò il suo impiego di docente e finalmente poté coronare il suo sogno, ritirandosi in montagna sopra Mc Leod Ganj, a due o tre ore di cammino da Dharamshala, in una piccolissima costruzione in pietra che da allora è sempre stata la sua dimora abituale.

Era composta da un'unica stanza, grande appena per contenere un letto e un semplice altare, con una finestrina che era stata ricavata semplicemente disponendo le pietre a tale scopo. Una porta cadente si apriva su di un minuscolo cortile che proteggeva l'entrata dagli animali selvatici che vivono lassù, con un angolo in cui accendeva il fuoco per cucinare e dove teneva un contenitore di latta per riporvi un po' di cibo e le poche cose che possedeva. Ha vissuto lì per ventinove anni in ritiro, dedicandosi esclusivamente alla pratica.

Lama Yesce era molto amico di Ghesce Yesce Tobden, e fu tramite lui che Piero Cerri e Claudio Cipullo (tra i suoi primi discepoli italiani) lo conobbero. Provarono subito una grande ammirazione per Geshe-la e ne ricavarono grande ispirazione per la pratica spirituale. **Quando nel 1976** Ghesce-là si ammalò molto seriamente, Lama Yesce alla fine lo convinse ad accettare un piccolo alloggio presso il Centro Tushita a Mc Leod Ganj, e lì anche Massimo Corona ebbe l'occasione di incontrare questo maestro magro e dall'aspetto dimesso, ma che emanava una speciale forza interiore. Pensarono allora di invitarlo a venire in Italia, però senza successo, finché lo stesso Lama Yesce propose al *Dalai Lama* di avere Ghesce Yesce Tobden come insegnante di Dharma all'Istituto Lama Tzong Khapa appena fondato.

Il *Dalai Lama* accolse con favore le sue parole e, quando qualche giorno dopo Ghesce Yesce Tobden ebbe un colloquio personale con lui, gli parlò della richiesta ricevuta e gli domandò:

Vuoi andare?,

ma quella volta Ghesce-là non rispose.

Durante un secondo incontro, il *Dalai Lama* gli disse che aveva fatto delle divinazioni, che esse avevano dato un risultato molto favorevole, che quindi era opportuno andare in Italia, in questo Centro di studi buddhisti. Io sono sicuro che con la sua chiarezza aveva visto che far venire Ghesce Tobden in Italia sarebbe stato di grande beneficio, che in termini di relazioni passate c'era un legame karmico fortissimo con gli italiani!

Fu così che **nel 1979**, obbedendo a *Sua Santità il Dalai Lama*, Ghesce Tobden partì con Luca Corona per arrivare all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, e vi rimase fino a tutto il 1980, come primo Lama residente. Lì quotidianamente i suoi insegnamenti furono di indicazione e guida per quei praticanti che videro gli inizi delle attività del Centro e vi mossero i primi passi lungo un percorso di ricerca interiore. Anche la sua semplice presenza fu di ispirazione, allora così come lo è sempre stata in seguito, a quanti hanno avuto la fortuna di incontrarlo, e non c'è uno dei suoi discepoli che non abbia una storia o un episodio da raccontare in cui Ghesce-la, anche solo con un gesto, una piccola osservazione o azioni semplici e apparentemente comuni, non abbia manifestato un'enorme saggezza, una profonda compassione e il forte potere interiore che da queste deriva.

Nel 1981 venne il tempo di ripartire per l'India, al suo tranquillo ritiro di montagna e Ghesce Tobden non nascose di esserne contento, ma promise altresì di tornare in futuro. Da allora ogni due anni, fino al 1997, ha sempre mantenuto e rinnovato l'impegno preso nei confronti dei suoi vecchi studenti di venire ancora a insegnare per brevi periodi in Italia, ma lo ha poi esteso anche ai numerosi nuovi discepoli che lo hanno conosciuto durante queste occasioni o in India e che lo hanno a loro volta invitato nei propri paesi: Svizzera, Francia, Stati Uniti, Canada.

Il 31 Luglio 1999 alla vigilia della partenza di un nuovo viaggio in l'Italia, per un altro ciclo di insegnamenti che era stato invitato a tenere presso i vari Centri di studi buddhisti, il 31 luglio 1999 Ghesce Yesce Tobden ha incontrato la morte del

proprio corpo ma non dello Spirito che lo albergava. Da quel momento, per dodici notti e dodici giorni la sua mente è rimasta in profondo assorbimento, mentre il suo corpo non rivelava alcun segno di vita, rivelando così (*secondo le parole di Sua Santità il Dalai Lama*) il suo grande potere di meditazione concentrativa. Con un tale ‘miracolo’ assolutamente speciale ha mostrato come dedicandosi sinceramente e seriamente alla pratica *del Dharma* si possano raggiungere tali risultati; questa è la prova che tutta la sua vita era stata dedicata ad essa.

Dopo essersi manifestati i segni dell’ultima fase di assorbimento della coscienza sottile ed essersi così concluso l’intero processo della morte, **il 13 agosto** il suo corpo è stato portato in montagna, in un terreno del Tibetan Children Village sopra McLeod Ganj messo a disposizione dalla sorella del Dalai Lama, dove ha avuto luogo la cremazione, alla presenza di vari monaci e meditatori suoi discepoli.

Proprio lì è stato poi costruito uno stupa dell’illuminazione, per devozione e come pratica di accumulazione di meriti, moltissimi discepoli di Ghesce Yesce Tobden, tibetani e occidentali, hanno partecipato alla realizzazione di questo e di altri tre stupa, in cui sono state riposte le sue ceneri e altre preziose e rare reliquie.

La Ruota del Dharma

Omaggio a tutti i Buddha e Bodhisattva!

Con rispetto mi prostro ai Sugata, che sono dotati del dharmakaya, come pure ai loro Nobili Figli, e a tutti coloro che sono degni di venerazione. Spiegherò qui come impegnarsi nella condotta dei Figli dei Buddha, condensandone il significato in accordo alle scritture.

Qui non c'è nulla che non sia già stato spiegato e io non ho abilità alcuna nell'arte della retorica; perciò, mancando anche solo del pensiero di beneficiare gli altri, compongo questi versi per familiarizzare con essi la mia mente.

Acquisendo così una conoscenza profonda di ciò che è valido, grazie ad essi la forza della mia fede potrà crescere un po'; e se saranno letti da altri uguali a me in fortuna, possano comunque risultare significativi.

Libertà e ricchezze sono assai difficili da ottenere e, dal momento che esaudiscono ogni desiderio degli uomini, se non ne approfitto adesso come potrà tale perfetta opportunità ripresentarsi ancora?

Proprio come il bagliore di un lampo in una notte nuvolosa e scura per un istante illumina chiaramente ogni cosa, così, solo per il potere dei Buddha, negli esseri di questo mondo raramente e per poco un pensiero virtuoso appare.

Quindi la virtù è sempre debole, mentre la forza del male molto potente, ed eccetto che dalla mente della perfetta illuminazione da quale altra virtù sarà mai soggiogata?

Tutti i Buddha, che per molti eoni l'hanno contemplata, hanno visto che è di beneficio, poiché grazie ad essa le

incalcolabili moltitudini di esseri rapidamente otterranno lo stato di beatitudine suprema.

Coloro che desiderano annientare le varie sofferenze dell'esistenza condizionata, coloro che desiderano sperimentare una moltitudine di gioie e coloro che desiderano godere della felicità suprema non dovrebbero mai abbandonare la mente dell'illuminazione.

Appena la bodhicitta sorge nei deboli e sofferenti prigionieri dell'esistenza ciclica, essi saranno chiamati 'Figli dei Sugata' e saranno oggetto di venerazione per uomini e divinità mondane.

Essa è simile al supremo elisir capace di produrre oro, poiché trasforma questo nostro corpo impuro nel gioiello inestimabile della forma di un buddha. Perciò mantenete con fermezza questa mente dell'illuminazione.

Poiché le menti senza limiti delle uniche Guide dei trasmigratori attraverso l'analisi hanno compreso il suo grande valore, tutti gli esseri che aspirano ad essere liberi dalle esistenze mondane dovrebbero tenere salda questa gemma che è la bodhicitta.

Tutte le altre virtù sono simili alla pianta del banano, poiché dopo aver dato frutto semplicemente svaniscono. Ma l'albero perenne della mente dell'illuminazione produce frutti incessantemente e non smette mai di crescere.

Come mi affiderei a un uomo coraggioso se fossi in preda al terrore, affidandomi alla bodhicitta sarò liberato rapidamente perfino se avessi commesso orrende negatività. Perché allora chi ne è consapevole non si vota ad essa?

Come il fuoco alla fine di un'era cosmica, bodhicitta distrugge in un attimo tutte le grandi negatività. I suoi benefici inconcepibili furono insegnati dal saggio protettore Maitreya al discepolo Sudhan.

In breve, la mente dell'illuminazione dovrebbe essere compresa come di due tipi: la bodhicitta che aspira all'illuminazione e la bodhicitta che si impegna per ottenerla.

Come si comprende la differenza tra il desiderio di andare e l'essere già in cammino, così chi è saggio d'altra parte comprende la distinzione che c'è tra quelle due.

Sebbene anche nell'esistenza ciclica grandi frutti derivino dalla bodhicitta dell'aspirazione, da essa non scaturirà lo stesso inesauribile flusso di meriti che invece produce la bodhicitta dell'azione.

E per colui che ha perfettamente ottenuto questa mente, unitamente al pensiero di non deviare mai dal voler liberare totalmente gli infiniti tipi di esseri, da quel momento in poi, perfino quando è inconsapevole o dorme, verrà ininterrottamente creata una profusione di meriti vasta come lo spazio.

Ciò è stato asserito, attraverso validi ragionamenti, dallo stesso Tathagata nel Sutra richiesto da Subahu, per il beneficio di quanti sono inclini verso il Veicolo Minore.

Se il solo pensiero di recare alle creature viventi sollievo da un semplice mal di testa è un'intenzione benefica colma di infinita bontà, non c'è bisogno allora di dire quanto lo sia il desiderio di eliminare tutte le loro incalcolabili sofferenze, e di aiutarle ad ottenere infinite buone qualità.

Possiedono forse i padri e le madri una simile intenzione benevola?

La possiedono forse gli dei e i saggi? O forse Brahma?

Se questi in precedenza non hanno mai neppure sognato di un tale desiderio rivolto al proprio beneficio, come potrebbero generarlo mai per quello altrui?

Questa intenzione di beneficiare tutti gli esseri, che non sorge negli altri neppure per il beneficio proprio, è uno straordinario

gioiello della mente il cui apparire è una meraviglia che non ha precedenti.

Come si può valutare la profondità delle virtù di questo gioiello della mente, la panacea che solleva il mondo dalla sofferenza ed è la fonte di tutta la gioia che vi si trova?

Se una sola intenzione benevola ha più valore del venerare i Buddha, che dire allora dell'impegno effettivo nel rendere felici tutti gli esseri senza eccezione?

Sebbene desiderino essere liberi dalla sofferenza, questi corrono incontro alla sofferenza stessa. E sebbene desiderino ottenere la felicità, per ignoranza, come fosse un nemico la distruggono.

A coloro che sono privi di felicità e sono oppressi da molte pene, bodhicitta reca soddisfazione con ogni gioia ed elimina ogni sofferenza.

Essa squarcia il buio dell'ignoranza! Dove esiste una virtù che le sia uguale? Dove esiste un simile amico? Dove esiste un simile merito?

Se chiunque ripaghi un atto gentile è degno di lode, che dire allora di un bodhisattva, che fa del bene senza nulla richiedere?

La gente rende onore e apprezza chi occasionalmente e senza gran riguardo offre un po' di cibo grossolano a poche persone, che le sfamerà solo per la metà di un giorno.

Che dire allora di colui che, perennemente, dona l'ineguagliabile beatitudine dei Sugata a un illimitato numero di esseri, appagando così ogni loro speranza?

Il Saggio ha affermato che chiunque nutra pensieri malvagi verso tale benefattore che è un bodhisattva, rimarrà negli inferni per tanti eoni quanti furono quei malevoli pensieri, ma se un'attitudine virtuosa dovesse sorgere verso di lui, i relativi frutti si moltiplicheranno molto più che sopra. Anche quando

soffre enormemente, un bodhisattva non genera alcuna negatività, piuttosto le sue virtù in modo naturale aumentano.

Mi prostro ai corpi di Coloro nei quali è sorta la santa e preziosa mente, e prendo rifugio in quelle Fonti di Gioia che conducono alla felicità anche chi le danneggia!

Rivelare le azioni negative

Samantabhadra

Per poter sviluppare quella mente preziosa,
offro ora ai Tathagata,
al santo Dharma, gioiello senza macchia,
e ai Figli dei Buddha, Oceani di Perfezioni,
fiori e frutti quanti ne esistono,
ogni genere di medicina,
qualsiasi gioiello in questo mondo ci sia
e tutte le varietà di acqua rinfrescante e pura;
montagne incastonate di gemme,
radure nelle foreste, luoghi tranquilli e ameni,
alberi paradisiaci adorni di fiori
e alberi dai rami colmi di frutta;
fragranze dei reami celestiali, incenso,
alberi che esaudiscono i desideri e alberi di gioielli,
raccolti che non necessitano di esser coltivati
e tutti gli ornamenti degni di essere offerti;
laghi e stagni abbelliti da fiori di loto
e risonanti del melodioso richiamo delle oche selvatiche,
e ogni cosa che non abbia padrone
nelle sfere infinite dello spazio.
Generando tutto ciò nella mia mente,
lo offro ai Saggi, gli Esseri Supremi e ai loro Figli;
oh Compassionevoli, pensate a me con affetto
e accettate queste mie offertel!
Mancando di meriti, sono privo di risorse
e non ho altre ricchezze da offrire.
Oh Protettori, voi che pensate ad aiutare gli altri,

grazie al vostro potere accettatele per il mio bene!
Per sempre offrirò tutti i miei corpi
ai Conquistatori e ai loro Figli.
Vi prego accoglietemi, Esseri Supremi!
Al vostro servizio rispettosamente mi pongo.
Essendo completamente sotto la vostra cura,
senza perciò temere l'esistenza condizionata,
ogni essere beneficerò,
del tutto purificherò le mie precedenti negatività,
e in futuro non ne commetterò più.
In sale da bagno soavemente profumate,
con luccicanti pavimenti di cristallo brillante,
con mirabili colonne fulgide di gemme
e baldacchini splendenti di perle,
invito i Tathagata e i loro Figli
a ricevere abluzioni dai molti vasi ingioiellati
colmi di deliziose ed aromatiche acque,
al suono di musiche e canti.
Possa asciugare i loro corpi con stoffe ineguagliabili,
immacolate, spruzzate di essenze,
e possa poi offrire a tali esseri santi
vesti profumate dalle tinte squisite.
Con svariati ornamenti
e abiti morbidi e fini,
adorno arya Samantabhadra,
Manjughosha, Avalokiteshvara e gli altri.
Con i migliori unguenti,
la cui fragranza pervade mille milioni di mondi,
cospargo i corpi dei Re tra i saggi,
irradianti luce come l'oro raffinato e puro.
E porgo a Voi, supremi oggetti d'offerta,
meravigliose ghirlande deliziosamente intrecciate
e incantevoli fiori dal profumo soave,
come gigli, gelsomini e fiori di loto.
Offro quindi nuvole di incenso,
il cui dolce aroma rapisce la mente,
e celestiali banchetti,
con una gran varietà di bevande e cibi.
Offro lampade ingioiellate
disposte su boccioli di loto d'oro;

e sul terreno, spruzzato con acqua profumata,
spargo delicati petali di fiori.
Offro a Voi, che avete la natura della compassione,
palazzi risuonanti di melodiosi inni,
magnificamente adornati nelle diverse direzioni
con luccicanti fili pendenti di perle e gemme.
Ora e per sempre a voi, Re tra i saggi,
offro parasoli ingioiellati e dai manici d'oro,
con splendidi ornamenti ad abbellir le stecche,
aperti ed eretti, meravigliosi alla vista.
Possano innalzarsi nuvole di ulteriori offerte,
al suono di dolce e piacevole musica,
per alleviare la sofferenza di tutti.
Possa un'incessante pioggia
di fiori e di gemme preziose
discendere su statue, reliquiari
e su tutti i gioielli del Dharma.
Proprio come Manjughosha e gli altri
hanno fatto offerte ai Conquistatori,
così io porgo doni ai Tathagata,
ai Protettori e a tutti i loro Figli.
Rendo gloria agli Oceani di Perfezioni
con innumerevoli versi di melodiose preghiere;
possano tali nuvole di lodi soavi
salire costantemente fino a loro.
Con corpi numerosi come gli atomi dell'universo,
mi prostro ai Buddha dei tre tempi,
al Dharma e all'Assemblea Suprema.
E pure mi prostro ai reliquiari
e agli altri luoghi (del Buddha),
alla mente dell'illuminazione,
agli eruditi precettori, ai Maestri,
e ai venerabili praticanti tutti.
Prendo rifugio in tutti i Buddha
sino all'ottenimento dell'essenza dell'illuminazione,
e ugualmente prendo rifugio nel Dharma
e nell'assemblea dei Bodhisattva.
Con le mani giunte supplico i Buddha e Bodhisattva
che dimorano in tutte le direzioni
e possiedono la grande compassione:

“In tutta l’esistenza ciclica, che non ha inizio,
in questa vita e nelle altre,
inconsapevolmente ho commesso azioni negative
oppure ho ordinato che venissero fatte.
Sopraffatto dall’inganno dell’ignoranza
ho gioito di quanto compiuto,
ma ora, riconoscendo questi errori,
dal profondo del mio cuore li confesso a voi.
Qualsiasi azione dannosa di corpo, parola e mente,
commessa con un distorto stato mentale
verso i Tre Gioielli, i miei maestri spirituali,
i miei genitori e gli altri,
e tutti i gravi errori da me compiuti,
così completamente malvagio
e macchiato da una quantità di azioni negative,
apertamente confesso alle Guide del Mondo.”
Ma io posso certo morire
prima che tutte le mie negatività siano state purificate,
perciò vi prego di proteggermi,
in modo che sia sicuramente e velocemente liberato da esse.
Il volubile ‘Signore della morte’
non attende che le cose siano finite o no.
Che io sia malato o in salute,
non posso far affidamento su questa incerta durata di vita!
Dovrò andarmene abbandonando ogni cosa,
ma per non averlo capito
ho commesso vari tipi di mali,
per via di amici e nemici.
Ma svaniranno i miei amici,
e svaniranno i miei nemici,
anch’io svanirò,
e così ogni altra cosa!
Proprio come l’immagine di un sogno,
qualsiasi cosa di cui godo diventerà un ricordo,
qualsiasi cosa passata non sarà vista di nuovo.
Persino in questa breve esistenza
molti amici e nemici non ci sono più,
ma tutte le intollerabili negatività per loro compiute
rimangono qui di fronte a me.
Perciò, non avendo compreso

che cesserò all'improvviso di esistere,
ho commesso una tale varietà di mali
a causa di ignoranza, attaccamento e odio.
Senza sosta né di giorno né di notte,
la vita continua a scivolare via
e mai si allungherà.
Perché la morte per uno come me non dovrebbe arrivare?
Mentre sarò a giacere sul letto,
pur circondato da amici e parenti
la sensazione di essere sottratto alla vita
sarà un'esperienza soltanto mia.
Quando sarò afferrato dai messaggeri della morte,
che aiuto potranno offrirmi amici e parenti?
In quel momento solo i meriti accumulati mi proteggeranno,
ma ad essi non mi sono affidato mai!
Oh Protettori, io, così sconsiderato,
inconsapevole di quei momenti di terrore
ho accumulato molte e diverse azioni malvagie
per gli scopi di questa vita effimera.
Chi oggi viene portato al patibolo è come impietrito;
con la bocca secca e gli occhi orrendamente scavati,
il suo aspetto è del tutto trasfigurato.
Che dire allora della tremenda disperazione
di quando sarò afferrato dalle sembianze fisiche
dei terrifici messaggeri della morte,
e sarò colpito dal morbo della grande paura?
"Chi può offrirmi una vera protezione
da un simile grande orrore?",
con occhi terrorizzati e sporgenti
è così che cercherò aiuto nelle quattro direzioni,
ma non trovandovi alcun rifugio
cadrò alla fine in uno stato di disperazione.
E mancando di protezione,
cosa potrò fare allora?
Perciò prendo ora rifugio nei Buddha,
che proteggono gli esseri trasmigratori,
si sforzano di indicare loro una via di salvezza,
e con il loro grande potere eliminano ogni paura.
E anche puramente prendo rifugio
nel Dharma da loro realizzato

che fa svanire il timore dell'esistenza ciclica,
e nell'assemblea dei Bodhisattva.
Tremante di paura,
offro me stesso a Samantabhadra.
E anche, senza riserve,
faccio dono del mio corpo a Manjugosha.
Rivolto al protettore Avalokiteshvara
che infallibilmente opera con compassione,
piangendo e in preda all'angoscia supplico:
"Ti prego, proteggi questo creatore di negatività!"
Cercando rifugio,
dal profondo del cuore imploro l'aiuto
di Akashagarba, Kshitigarbha
e di tutti i compassionevoli Protettori.
E prendo rifugio in Vajrapani,
alla cui vista tutti gli esseri malefici
come i messaggeri della morte –
terrorizzati fuggono nelle quattro direzioni.
In passato non ho seguito i vostri consigli,
ma ora, provando grande terrore,
prendo rifugio in Voi, e grazie a ciò
possa tale paura rapidamente svanire.
Se è necessario che segua le prescrizioni di un medico
allorché sono afflitto da una malattia ordinaria,
quanto più dovrei farlo essendo costantemente afflitto
delle molteplici negatività dell'attaccamento e così via.
Se tutte le persone che dimorano su questa terra
possono essere sopraffatte anche da una sola di esse,
e non si trova altra medicina in grado di curarle
in qualsivoglia luogo dell'universo,
allora l'intenzione di non agire in accordo
ai consigli dei Medici Onniscienti,
capaci di sradicare ogni sofferenza,
è estremamente stupida e degna di disprezzo.
Se devo essere prudente sull'orlo
di un piccolo e comune precipizio,
tanto più dovrei esserlo ora che sono così vicino
a uno di lunga durata, che sprofonda per migliaia di miglia.
È inappropriato rallegrarsi pensando:
"Per oggi non morirò",

perché inevitabilmente verrà il momento
in cui non ci sarò più.
Chi può garantirmi di non aver paura?
Come posso sfuggire con certezza a tutto ciò?
Se inevitabilmente dovrò morire,
come posso restarmene tranquillo a godere?
Cosa mi resta delle esperienze passate ormai esaurite?
Eppure, per attaccamento a esse,
sono andato contro i consigli del mio Maestro.
Lasciando questa vita
e tutti i miei amici e parenti,
se è da solo che da qualche parte dovrò andare
che senso avranno avuto amici e nemici?
“Come posso essere definitivamente liberato
dalle negatività, le fonti del dolore?”
Continuamente, giorno e notte,
non dovrei considerare altro che questo.
Qualsiasi azione io abbia commesso
per ignoranza o incoscienza,
sia essa la rottura di un voto
o un atto per natura sbagliato,
con la mente terrorizzata per la sofferenza incombente
umilmente le confesso tutte,
prostrandomi ripetutamente con le mani giunte
di fronte a voi Protettori.
Imploro tutte le Guide del Mondo
di raccogliere tale confessione di negatività ed errori.
Dal momento che non sono benèfici,
in futuro non li commetterò più!

Completa accettazione della mente dell'illuminazione

Avalokiteshvara

1. Con letizia gioisco delle virtù che alleviano il dolore degli esseri che si trovano in miserevoli stati di esistenza, e che conducono verso la felicità coloro che soffrono.

2. Gioisco di quella raccolta di virtù che è la causa del nirvana. Gioisco della definitiva liberazione degli esseri incarnati dalle sofferenze dell'esistenza condizionata.

3. Gioisco dell'illuminazione dei Protettori e anche dei vari livelli mentali dei loro Figli spirituali. Con letizia gioisco dell'oceano di virtù derivante dallo sviluppo della mente dell'illuminazione che desidera la felicità per tutti gli esseri, così come gioisco delle azioni che recano beneficio a loro.

4. Con le mani giunte imploro i Buddha di ogni direzione di far risplendere la luce del Dharma per tutti i sofferenti, smarriti nell'oscurità.

5. Con le mani giunte imploro i Vittoriosi che desiderassero passare al di là del dolore, di rimanere invece per innumerevoli eoni tra noi, non lasciando nel buio gli esseri trasmigratori.

6. Per le virtù che ho accumulato con ogni pratica in tal modo compiuta, possa io completamente estinguere le pene di tutti gli esseri senzienti.

7. Possa io essere la medicina, il dottore, l'infermiere, fino a quando i trasmigratori patiranno malattie e da esse non saranno guariti.

8. Possa far cadere una pioggia di cibo e di bevande per placare le sofferenze di fame e sete, e io stesso possa trasformarmi in cibo e bevande durante gli eoni di carestia.

9. Possa io divenire un tesoro inesauribile per poveri e bisognosi, possa trasformarmi in qualsiasi cosa di cui necessitino, ed essere facilmente alla loro portata.

10. Senza alcun senso di perdita offro il mio corpo, i miei beni e tutti i miei meriti dei tre tempi, perché ne tragga beneficio ogni creatura.

11. Dare via ogni cosa conduce al di là del dolore e la mia mente ricerca un tale stato. Poiché bisognerà abbandonare tutto, è meglio donare ora ogni cosa agli esseri senzienti!

12. Avendo donato questo corpo per il piacere degli esseri, possano sempre farne ciò che desiderano, anche uccidendolo, insultandolo, picchiandolo.

13. Seppure giocassero con il mio corpo, facendolo oggetto di scherno o di disprezzo, poiché l'ho offerto a loro a che scopo preoccuparmene ancora?

14. Perciò lascerò che ne facciano qualsiasi uso, purché non sia loro di danno, e ogni volta che qualcuno m'incontrerà possa ciò non essere mai per lui privo di significato.

15. Vuoi che un pensiero di fiducia o di odio sorga in quelli che mi incontreranno, possa esso sempre divenire una causa che porti ogni loro desiderio a compimento.

16. Possano coloro che parlano male di me o che mi causano qualsiasi altro danno, e coloro che mi deridono o mi insultano, avere tutti la fortuna dello stato del risveglio.

17. Possa io essere un protettore per coloro che ne sono privi e una guida per chi è in viaggio lungo una strada; possa essere un ponte, una barca o una nave per coloro che desiderano attraversar le acque.

18. Possa io essere un'isola per coloro che cercano terra e una lampada per coloro che anelano alla luce; possa io essere un giaciglio per coloro che desiderano riposo e un servitore per coloro che ne vogliono uno.

19. Possa io essere una gemma che esaudisce i desideri, un vaso della fortuna, mantra potenti, medicine prodigiose, un

albero che soddisfa i desideri e una mucca dell'abbondanza per tutti gli esseri trasmigratori.

20. Proprio come lo spazio, la terra e gli altri grandi elementi, possa io, nelle forme più varie, per sempre essere il sostegno alla vita degli innumerevoli esseri senzienti.

21. E fino a quando non andranno al di là del dolore, possa anche nei più svariati modi essere una fonte di vita in tutti i reami dei molteplici esseri, che si estendono sino ai confini dello spazio.

22. Proprio come i Buddha del passato hanno generato la mente dell'illuminazione e alla giusta maniera si sono impegnati nelle pratiche dei bodhisattva,

23. allo stesso modo anch'io, per il beneficio degli esseri, genero la mente dell'illuminazione, e mi impegnerò gradualmente in quelle pratiche.

24. Per farla accrescere ulteriormente, gli esseri intelligenti che in tal modo hanno coltivato la mente dell'illuminazione dovrebbero sommamente lodarla nel seguente modo:

25. "Oggi la mia vita ha dato frutto: avendo ottenuto questa preziosa esistenza umana sono nato nella famiglia del Buddha, e ora sono uno dei suoi Figli;

26. per cui, qualsiasi azione io compia d'ora in poi dovrà essere in accordo a tale famiglia. Mai contaminerò questo nobile lignaggio, che di ogni pecca è privo".

27. Proprio come un cieco scopre un gioiello in un mucchio di rifiuti, allo stesso modo, per una qualche coincidenza, è sorta in me la mente dell'illuminazione.

28. Essa è la suprema ambrosia che sconfigge il 'Signore della morte'. È l'inesauribile tesoro che elimina la miseria degli esseri trasmigratori.

29. È la suprema medicina che cura ogni malanno. È l'albero che offre riparo agli esseri che vagano esausti per i sentieri del samsara.

30. È il ponte universale che conduce alla libertà dagli stati di rinascita infelice. È la luna crescente della mente che calma il tormento dei difetti mentali.

31. È il potente sole che dissolve definitivamente la brumosa ignoranza degli esseri trasmigratori. È la quintessenza del burro che affiora dopo aver rimestato il latte del Dharma.

32. Per le carovane di esseri che vagano per i sentieri dell'esistenza condizionata, e che anelano a godere di bocconi di felicità, essa è la gioia che darà soddisfazione a quegli ospiti, e li porrà nello stato di beatitudine suprema.

33. Oggi, alla presenza di tutti i Protettori, invito come ospiti gli esseri trasmigratori a godere di ogni beatitudine, fino a quella ultima dei Sugata. Possano dei, semidei e gli altri gioire tutti di ciò.

La coscienza

Buddha Shakyamuni

1 Avendo in questo modo fermamente assunto la mente dell'illuminazione, un Figlio del Vittorioso non dovrebbe vacillare mai, ma impegnarsi sempre a non deviare dalla propria pratica.

2. Nel caso di azioni non ben valutate o intraprese precipitosamente, sebbene un impegno possa essere stato assunto è appropriato riconsiderare se terminarle o no.

3. Ma come potrei abbandonare ciò che è stato esaminato dalla grande saggezza

dei Buddha e dei loro Figli,
e perfino da me stesso molte volte?

4. Se avendo formulato tale promessa
non la traduco in azione,
avendo in tal caso ingannato ogni essere senziente
che tipo di rinascita prenderò mai?

5. Se è stato insegnato che chi non dona,
dopo averne avuto l'intenzione,
anche la cosa più insignificante
prenderà rinascita come spirito famelico,

6. allora, se dopo aver sinceramente invitato
all'insorpassabile beatitudine tutti gli esseri
li dovessi ingannare,
come potrò avere una rinascita fortunata?

7. Solo l'Onnisciente riesce a comprendere
il corso del karma, non concepibile ordinariamente,
di coloro che pur abbandonando la mente del risveglio
ottengono comunque la liberazione.

8. Quella, per un bodhisattva,
tra tutte le cadute è la più grave,
perché se mai dovesse accadere
il benessere di tutti ne subirebbe un danno.

9. E se qualcuno anche per un solo istante
impedisce od ostacolasse le sue azioni virtuose,
dall'aver così inficiato il benessere degli esseri
ne deriveranno per lui infinite rinascite inferiori;

10 poiché, se il proprio stato peggiorerà
col distruggere la felicità di un solo essere,
che bisogno c'è di parlare riguardo
al distruggere la felicità di esseri infiniti come lo spazio?

11. Così, per la forza della mente dell'illuminazione
ma anche per la forza delle cadute,

si andrà su e giù nell'esistenza ciclica,
e per molto tempo si incontreranno ostacoli
nel raggiungere i livelli dei bodhisattva.

12. Perciò rispettosamente dovrei agire
in accordo a quanto ho promesso.
E se non faccio uno sforzo ora
cadrò in stati sempre più infelici.

13. Sebbene innumerevoli Buddha siano apparsi
per il beneficio di tutte le creature,
io, a causa dei miei propri errori,
non sono stato oggetto della loro cura.

14. E se così continuerò ad agire,
per più volte esplorerò di nuovo i reami sfortunati,
e malattie, morte, mutilazioni e ferite.

15. Se la venuta di un Tathagata,
la fede, la rinascita con un corpo umano
e la propensione a coltivare virtù sono così rari,
quando potrò ottenerli ancora?

16. Sebbene io sia oggi in buona salute,
ben nutrito e senza problemi,
la vita è passeggera e ingannevole,
e il corpo un oggetto preso in prestito per un istante.

17. Con un comportamento come questo che ho,
non otterrò ancora un corpo umano;
e quando la rinascita umana non è ottenuta,
c'è solo vizio e nessuna virtù.

18. Se perfino avendone la possibilità
non mi impegno in azioni virtuose,
cosa riuscirò mai a fare
quando sarò paralizzato dalla sofferenza dei reami inferiori?

19. Per chi non compie azioni virtuose
ma continua ad accumulare negatività,

per cento milioni di ere cosmiche
di 'una fortunata rinascita' non verranno
udite neppure le parole.

20. Proprio per tali ragioni, il Bhagavan ha affermato
che come è estremamente difficile per una tartaruga
infilare il collo in un giogo alla deriva su di un vasto oceano,
altrettanto lo è ottenere una preziosa rinascita umana.

21. Se per le negatività anche di un solo istante
si trascorrerà un eone nel più profondo inferno,
c'è forse bisogno di dire che non rinascerò in reami felici
a causa di quelle che ho accumulato da tempo senza inizio?

22. Tuttavia, con il solo sperimentare quelle (rinascite
infernali) ancora non otterrò la liberazione, poiché mentre le si
sperimenta altre negatività vengono prodotte in abbondanza.

23. Quindi, avendo ora trovato tale opportunità,
se non intono me stesso con ciò che è virtuoso
non potrebbe esserci maggiore inganno,
né maggior follia.

24. E se, pur avendo compreso ciò,
stupidamente continuo a essere indolente,
quando l'ora della morte arriverà
sarò invaso da un terribile rimpianto.

25. Poi, mentre il mio corpo per ere cosmiche brucerà
nelle insopportabili fiamme degli inferni,
inevitabilmente la mia mente sarà tormentata
dal fuoco di un intollerabile rimorso.

26. Per qualche coincidenza fortunata
ho ottenuto questo vantaggioso stato
così difficile da trovare di nuovo.
Ma se adesso che ho la capacità di discernere
ancora una volta trascino me stesso giù negli inferni,

27. allora, con una mente così ridotta all'impotenza,

è come se fossi ipnotizzato da un incantesimo.
Io non capisco che cosa mi renda tanto confuso
o che cosa mai si sia impadronito di me!

28. Nemici come l'odio e l'attaccamento
non hanno braccia né gambe,
non sono coraggiosi né saggi;
e allora come hanno potuto farmi loro schiavo?

29. Mentre dimorano incontrastati nella mia mente,
causandomi danno a loro piacimento,
senza collera io pazientemente li sopporto.
Ma questo è un caso inappropriato e indegno per la pazienza!

30. Perfino se tutti gli dei e semidei
si levassero contro di me come nemici,
essi non avrebbero il potere di farmi precipitare
nel fuoco del più profondo inferno.

31. Ma quei potenti nemici, i miei difetti mentali,
in un istante possono gettarmi tra quelle fiamme,
che una volta divampate riescono a consumare
perfino le ceneri della regina tra tutte le montagne.

32. Tutti gli altri nemici non sono in grado
di restare per un tempo così lungo,
come fanno invece i miei difetti mentali
– i perenni nemici che non hanno inizio né fine.

33. Se appropriatamente rendo onore agli altri
essi mi ripagheranno con benefici e servigi,
ma se rendo onore ai difetti mentali
essi mi porteranno solo altra sofferenza e danno.

34. Come posso esser gioioso e privo di paura
nell'esistenza ciclica,
se sto preparando nel mio cuore una dimora sicura
per questi assidui nemici di lunga durata,
unica causa del perpetuarsi di una massa di avversità?

35. E come potrò mai essere felice
se dentro la mia mente, in una rete di attaccamenti,
essi dimorano come guardiani della prigione del samsara,
che poi diventeranno negli inferni i miei aguzzini e macellai?

36. Perciò, finché questi nemici
davanti ai miei occhi non saranno distrutti,
non dovrò mai smettere di impegnarmi affinché ciò avvenga.

Le persone gonfie d'orgoglio, se sono in collera con chi ha
causato loro anche solo un lieve e occasionale danno, non
riusciranno a dormire finché non lo avranno sconfitto.

37. E gli uomini quando sono impegnati in una violenta
battaglia, non si curano del dolore subito per via di lance o
freccie, desiderando annientare quelli che comunque per via dei
loro difetti mentali saranno naturalmente soggetti alla
sofferenza della morte; e non si ritirano finché il loro scopo non
sia stato raggiunto.

38. Che bisogno c'è di dire allora
che non dovrei scoraggiarmi ed essere indolente
neppure se subissi centinaia di sofferenze,
mentre sto sforzandomi adesso di vincere definitivamente
i miei nemici naturali, fonte continua di ogni tipo di pena?

39. Se perfino cicatrici procurate da nemici senza valore
vengono esibite sul corpo come ornamenti,
perché allora mi pesano i disagi
dello sforzarmi impeccabilmente nel realizzare il grande
scopo?

40. Se pescatori, contadini e fuoricasta
solo pensando al proprio sostentamento
sopportano le sofferenze di caldo e freddo,
perché non sopporto io quelle per la felicità dei
trasmigratori?

41. Quando ho promesso di liberare dai difetti mentali
gli esseri trasmigratori nelle dieci direzioni
che si estendono fino ai confini dello spazio,

io stesso non ero ancora libero dalle mie afflizioni.

42. Inconsapevole dei miei propri limiti,
non è stata una pazzia aver parlato a quel modo?
Ma poiché l'ho fatto, non dovrò mai desistere
dal cercare di eliminare i miei difetti mentali.

43. Questo solo deve essere il mio ossessionante pensiero:
“Con un forte spirito di vendetta li affronterò in battaglia!”
Ed esso, pur in forma di difetto mentale, è un'eccezione,
perché esclusivamente distrugge proprio i difetti mentali.

44. Sarebbe meglio per me morire bruciato o decapitato,
piuttosto che sottomettermi a tali miei nemici
– gli onnipresenti difetti mentali.

45. I nemici ordinari quando vengono espulsi da una nazione
possono stabilirsi e occuparne un'altra,
da cui poi ritornano dopo aver recuperato le forze;
ma ciò non vale per questi altri nemici – i miei difetti mentali.

46. “Miserevoli emozioni disturbanti,
soggiogabili però dall'occhio della saggezza,
una volta espulse dalla mia mente, dove potrete mai andare?
Dove mai dimorerete per tornare a danneggiarmi ancora?”
Eppure, per il mio spirito debole, ho mancato di impegno!

47. Se i difetti mentali non esistono negli oggetti dei sensi,
nelle facoltà sensoriali, tra essi, né in nessun altro luogo,
dov'è allora che esistono recando danno ai trasmigratori?
Essi sono come illusioni, perciò eliminerò dal mio cuore la
paura
e mi impegnerò con entusiasmo ad acquisir saggezza.
Perché dovrei causarmi le torture degli inferni
senza alcuna vera ragione?

48. Dopo aver ben riflettuto su ciò,
cercherò di mettere in pratica tali consigli
proprio nel modo in cui sono stati spiegati.
Poiché, se le prescrizioni del medico sono ignorate,

come potrà un paziente bisognoso di cure
essere guarito dalle medicine indicate?

L'attenzione discriminante

Akashagarbha

1. Desiderando proteggere la mia pratica
dovrei con grande attenzione vigilare sulla mia mente,
infatti se non si vigila sulla propria mente
non si riuscirà a proteggere la pratica.
2. Elefanti selvaggi e impazziti
non sono in grado di causare danni in questo mondo
pari alle sofferenze del più profondo inferno,
causate dallo scatenato elefante della mia mente.
3. Ma se l'elefante della mia mente è legato fermamente
da ogni parte con la corda della consapevolezza,
tutte le paure svaniranno
e ogni virtù si poserà tra le mie mani.
4. Tigri, leoni, elefanti, orsi,
serpenti e ogni tipo di nemici,
i guardiani dei mondi infernali,
spiriti maligni, cannibali,
5. saranno tutti domati
col solo aver domato la mia mente,
e saranno tutti soggiogati
col solo aver soggiogato la mia mente.
6. Lo stesso Proclamatore di Verità ha affermato che,
allo stesso modo, tutte le paure
e tutte le incalcolabili sofferenze
hanno origine dalla mente.
7. Chi ha intenzionalmente creato tutte le armi

usate contro quanti si trovano negli inferni?
Chi ha inventato il terreno di ferro rovente?
Da dove provengono quelle donne?

8. Il Saggio ha affermato che tutte quelle manifestazioni sono il prodotto di una mente negativa, per cui nelle tre sfere di esistenza non c'è null'altro da temere se non la propria mente.

9. Se la perfezione della generosità fosse l'eliminazione della povertà dal mondo, in che modo i Protettori del passato l'hanno praticata, dato che ancor oggi gli esseri muoiono di fame?

10. Invero, la perfezione della generosità è definita come il pensiero di donare ogni cosa a tutti gli esseri unita al frutto di tale intenzione, quindi è uno stato della mente stessa.

11. In quale luogo pesci e altre creature possono essere portati affinché mai li si uccida? Invero, la perfezione della disciplina etica è spiegata come l'ottenimento di una mente che rinuncia alle negatività.

12. Gli esseri ostili sono infiniti quanto lo spazio, e non è possibile che io riesca ad annientarli tutti; ma basta che annienti i miei soli pensieri di odio e ciò equivarrà all'aver annientato tutti i nemici.

13. Dove potrei trovare abbastanza cuoio con il quale ricoprire la superficie terrestre? Ma basta che ponga del cuoio sotto le suole delle mie scarpe e ciò equivarrà all'averne ricoperto tutta la terra.

14. Similmente non mi è possibile controllare il corso degli eventi esterni, però posso controllare questa mia mente, e allora che bisogno ci sarà di controllare il resto?

15. Una debole attitudine mentale,

pur accompagnata da azioni fisiche e verbali,
non può produrre gli stessi risultati
di un solo chiaro stato di concentrazione,
che può dar luogo a una rinascita come Brahma e ancor più.

16. L'Onnisciente ha affermato
che anche se si praticano per un lungo periodo
recitazioni di preghiere e austere attività ascetiche,
queste saranno prive di significato se fatte con una mente
distratta.

17. Perfino quelli che desiderano
ottenere la felicità e liberarsi dalla sofferenza,
vagheranno dolenti e senza scopo
se non comprendono il segreto della mente,
quel dharma di significato eccelso!

18. Stando così le cose, controllerò e vigilerò sulla mia mente.
Di che utilità saranno le molte altre pratiche di disciplina
senza la disciplina del controllare la mente?

19. Proprio come farei attenzione a proteggere una ferita
trovandomi in mezzo a una incontrollata folla in tumulto,
così dovrei sempre vigilare sulle ferite della mia mente
trovandomi in mezzo a persone maligne.

20. E se proteggo una mia ferita
per paura che venga anche solo leggermente toccata,
perché non vigilo sulle ferite della mia mente
per paura d'esser schiacciato dalle montagne infernali?

21. Dovrei comportarmi proprio così
e allora, sia che mi trovi tra gente malvagia
che in mezzo a giovani fanciulle,
il costante controllo su me stesso non declinerà.

22. È meglio che perda le mie ricchezze,
l'onore, il corpo e i mezzi di sostentamento,
ed è meglio lasciare che degenerino altre doti,
piuttosto che lasciar degenerare la mia mente!

23. Voi che desiderate salvaguardare la vostra mente,
vi prego con le mani giunte:
“Sforzatevi sempre di salvaguardare
la consapevolezza e l’attenzione discriminante!”

24. Come le persone afflitte da una malattia
non hanno la forza di compiere nulla,
così non ha la forza per compiere nulla
una mente afflitta dall’ignoranza.

25. Tutto ciò che è stato ascoltato, contemplato e meditato
da coloro la cui mente è priva d’attenzione discriminante
non verrà trattenuto dalla loro memoria,
proprio come non lo è l’acqua da un vaso bucato.

26. Anche molte persone erudite,
che hanno fede e straordinaria perseveranza,
saranno contaminate dalle cadute morali
per l’errore di mancare d’attenzione discriminante.

27. I ladri della mancanza d’attenzione discriminante
seguendo il declino della consapevolezza
ruberanno perfino i meriti con tenacia accumulati,
e così si precipiterà nei reami inferiori.

28. Questa banda di ladri – i difetti mentali –
cercherà un’opportunità,
e avendola trovata farà saccheggio delle virtù,
distuggendo la possibilità di una vita in un reame felice.

29. Perciò non lascerò mai uscire la consapevolezza
dalla porta della mia mente e, se fuggisse via,
dovrei ristabilirla nella mente con fermezza,
rammentando la sofferenza dei reami inferiori.

30. Grazie al vivere in compagnia di maestri spirituali,
alle istruzioni di sapienti insegnanti e al ritegno,
la consapevolezza sorge con facilità
nelle persone fortunate che praticano con rispetto.

31. “I Buddha e i Bodhisattva sono dotati di una onnipervadente visione, priva di ostruzioni. Mi trovo sempre al cospetto di tutti loro!”
32. Pensando in tal modo si svilupperà un senso di vergogna, rispetto e timore, e di nuovo e ripetutamente si ricorderanno i Buddha.
33. Quando a vigilare sulla porta della mente viene posta la consapevolezza, allora l’attenzione discriminante la seguirà, e se anche dovesse sfuggire tornerà di nuovo.
34. Se proprio mentre sto per agire mi accorgessi che la mente è macchiata da un difetto mentale, dovrei in quel momento trattenermi, e restare come un pezzo di legno.
35. Non dovrei mai lasciar vagare lo sguardo distrattamente e senza motivo, ma con una mente piena di determinazione dovrei sempre tenere gli occhi bassi.
36. Tuttavia, per rilassare lo sguardo, ogni tanto dovrei guardarmi intorno, e se qualcuno apparisse nel mio campo visivo dovrei rivolgermi a lui dicendo: “Benvenuto!”
37. Per accertarmi che non ci siano pericoli lungo il sentiero, ripetutamente dovrei scrutare nelle quattro direzioni. Durante una sosta dovrei guardarmi intorno e, dopo, controllare dietro di me.
38. Avendo esaminato sia ciò che mi sta davanti sia ciò che è dietro, dovrei procedere nell’andare o nel tornare. E in ogni situazione dovrei comportarmi così, dopo aver capito ciò che è opportuno fare.

39. Apprestandomi di nuovo all'azione col pensiero
'Il mio corpo dovrà agire secondo quanto ho deciso!'
ogni tanto starò a vedere
in che modo esso si stia comportando.
40. Con il massimo impegno dovrei controllare
che l'elefante impazzito della mia mente
non stia vagando, ma resti legato al grande pilastro
di una motivazione di Dharma.
41. Affinché non mi distolga neppure per un istante
dall'essere assorbito nella concentrazione,
con attenzione esaminerò la mia mente così:
"In cosa essa è ora coinvolta?"
42. Ma se ciò non mi fosse possibile,
essendo io in pericolo od occupato in una celebrazione,
allora dovrei allentare lo sforzo.
E pure è stato insegnato che al momento del dare
la disciplina morale può esser messa da parte.
43. Una volta intrapresa un'azione da me decisa
non dovrei impegnarmi in nient'altro;
con la mente concentrata in quel compito
dovrei dedicarmi ad esso finché non lo abbia concluso.
44. In tal modo ogni cosa sarà fatta bene,
altrimenti neppure verrà completata.
Agendo così non si incrementeranno i difetti mentali
derivanti dalla mancanza d'attenzione discriminante.
45. Se dovesse accadermi d'esser presente
allo svolgersi di un'inutile conversazione,
o se dovesse accadermi di assistere
a qualsiasi genere di spettacolo avvincente,
dovrei spazzar via l'attrazione per essi.
46. Se senza motivo comincio a scavare il terreno,
a cogliere l'erba o a tracciare figure per terra,

ricordando i consigli di Coloro andati al di là
colto da timore subito mi fermerò.

47. Ogniqualvolta possa aver voglia
di muovermi o di dire qualcosa,
dovrei innanzi tutto esaminar la mia mente,
e poi, con fermezza, agire in modo appropriato.

48. Ogniqualvolta nella mia mente ci sia attaccamento,
o l'impulso di lasciarmi andare all'ira,
non dovrei fare né dire niente,
ma rimanere come un pezzo di legno.

49. Ogniqualvolta la mia mente è distratta,
o desideri sminuire con parole gli altri,
quando ho orgoglio, arroganza,
l'intenzione di evidenziare gli altrui errori,
o la pretesa e il pensiero di ingannare gli altri,

50. quando sono ansioso di ricevere elogi,
o desidero diffamare gli altri, insultare e causare litigi,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

51. Ogniqualvolta ho desiderio di guadagni materiali,
di fama e di onori, oppure di servitori e servizi,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

52. Ogniqualvolta nella mia mente diminuisce o cessa
il desiderio di lavorare per gli altri,
e sorge quello che insegue il mio solo vantaggio,
se a causa di ciò nasce l'impulso di dire qualcosa,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

53. Ogniqualvolta sono impaziente, pigro, timoroso,
impudente,
se desidero impegnarmi in inutili chiacchiere,
se nella mia mente sorgono pensieri di parzialità,
in quei momenti dovrei rimanere come un pezzo di legno.

54. Avendo in tal modo individuato nella propria mente

difetti mentali e pensieri volti ad attività insensate,
un Coraggioso dovrebbe tenerla salda,
applicando in quei momenti gli antidoti.

55. Pieno di determinazione e di fede,
fermo, rispettoso, educato, pacifico,
con un senso di ritegno e modestia,
dovrei impegnarmi a rendere felici gli altri.

56. Non dovrei lasciarmi scoraggiare dai capricci
delle persone infantili in disaccordo fra loro;
comprendendo che sorgono nelle loro menti
a causa dei difetti mentali, dovrei esser gentile.

57. Impegnandomi per il beneficio sia mio che altrui
in ciò che per natura non è scorretto,
dovrei tenere sempre salda la mia mente,
senza alcun senso di un sé, come fosse un'illusione.

58. Riflettendo ripetutamente che dopo tanto tempo
ho ottenuto il più grande vantaggio,
dovrei rendere la mia mente inamovibile,
così come lo è la regina tra tutte le montagne.

59. Se tu, oh mente, non sei infelice
quando questo corpo è trascinato e sbattuto qua e là
dagli avvoltoi avidi di carne,
perché te ne preoccupi tanto ora?

60. Perché, oh mente, lo proteggi in tal modo,
aggrappandoti a questo corpo come 'mio'?
Dal momento che tu in realtà sei separata da esso,
che utilità potrà avere per te?

61. Perché, oh mente ignorante,
non ti aggrappi a una pulita statua di legno?
Qual è lo scopo di proteggere
questa putrida macchina fatta di impurità?

62. Innanzi tutto, con il pensiero,

tira via gli strati di pelle,
poi, con la lama della saggezza,
separa dallo scheletro la carne.

63. Dopo aver spaccato persino le ossa
guarda fin dentro al midollo,
cercando così in te stesso:
“Dov'è dunque l'essenza?”

64. Se perfino indagando con tale impegno
non riesci a trovarvi alcun nucleo essenziale,
allora perché continui a proteggere
con tanto attaccamento il tuo corpo?

65. Che utilità ha esso per te
se per la sua sporcizia non può essere mangiato,
se il suo sangue non può essere bevuto,
se gli intestini non possono essere succhiati?

66. Al più è necessario proteggerlo
perché possa nutrire sciacalli e avvoltoi.
Questo corpo di individuo umano
è solo una cosa che va usata bene!

67. Se nonostante tu lo protegga tanto,
lo spietato ‘Signore della morte’ se ne impadronirà
per gettarlo a cani e avvoltoi,
che farai mai a quel punto?

68. A un servitore che non si può impiegare
non si danno vesti né altro,
e perché invece ti affanni a prenderti cura del corpo
se, pur avendolo nutrito, esso poi ti lascerà?

69. Oh mente, avendo versato al corpo un salario,
ora lo impiegherai perché serva ai tuoi scopi!
E non dovresti dargli nulla
se non ti sarà stato d'aiuto.

70. Considera il corpo come un vascello,

un mero veicolo per andare e venire,
e trasformalo in un corpo a te votato
per soddisfare i desideri degli esseri.

71. Avendo quindi acquisito l'autocontrollo,
dovrei sempre mostrare un sorriso sul volto,
e smetter di guardare in modo accigliato e rabbioso.
Dovrei essere un amico per tutti, e onesto.

72. Dovrei evitare di muovere sedie e altro
rumorosamente e in modo avventato,
né aprire con violenza le porte,
e invece aver sempre piacere nell'esser discreto.

73. La cicogna, il gatto e il ladro
muovendosi con accortezza e in silenzio
raggiungono lo scopo voluto;
e anche un bodhisattva dovrebbe sempre comportarsi così.

74. Rispettosamente dovrei accettare con riconoscenza
i consigli e l'aiuto, anche se non richiesti,
di coloro che saggiamente mi ammoniscono e incoraggiano.
In ogni occasione dovrei essere l'alunno di tutti.

75. Dovrei dire: "Ben detto!"
alle buone parole degli altri,
e se vedo agire bene qualcuno
dovrei averne piacere e lodarlo.

76. Dovrei parlare delle qualità degli altri – in loro assenza –
e riaffermare quelle che mi vengono riferite di essi.
E se è delle mie che si sta raccontando
dovrei apprezzarlo solo come un riconoscimento di virtù.

77. Ogni tipo di azione ha lo scopo di essere fonte di gioia,
difficile da potersi ottenere persino con molto denaro,
dovrei perciò esser felice e provar soddisfazione
per le buone qualità messe in atto dagli altri.

78. Così facendo non subirò perdite in questa vita,

e in quelle future grande sarà la mia felicità;
ma se sono spinto dall'astio incontrerò avversione,
e nelle vite future grande sarà la mia sofferenza.

79. Quando parlo dovrei farlo in modo sincero,
coerente, piacevole, rendendo il significato chiaro,
senza aggressività né brama,
ma usando toni pacati e gentili.

80. Quando il mio sguardo si posa
su qualcuno degli esseri senzienti,
dovrei farlo con sincerità ed affetto,
pensando: “È grazie a te che otterrò la buddhità!”

81. Motivato dalla grande aspirazione o dall'antidoto,
grandi virtù scaturiranno dal lavorare nei tre campi:
dell'eccellenza, del beneficio e della sofferenza.

82. Con abilità ed entusiasmo
dovrei sbrigare da solo ogni incombenza,
e, con rispetto per qualsiasi lavoro,
non dovrei dipendere da nessun altro.

83. Le perfezioni, come la generosità,
vanno sviluppate via via sempre di più.
Per una cosa piccola non dovrei abbandonarne una più
grande.

E dovrei tenere in maggiore considerazione
ciò che è di beneficio per gli altri.

84. Avendo ben compreso tutto ciò,
dovrei sempre impegnarmi per il benessere altrui.
Così, il lungimirante Compassionevole ha permesso
perfino di compiere azioni per altri proibite.

85. Dovrei dividere il cibo
con chi è caduto in miserevoli stati d'esistenza,
con chi non ha protezione, con i praticanti,
e mangiare quanto è sufficiente appena.
Eccetto le tre vesti monastiche posso donare ogni cosa.

86. Questo corpo che sto utilizzando per il sacro Dharma non dovrebbe subire danni a causa di un insignificante scopo.

E dal seguire io una tale condotta,
i desideri degli esseri velocemente saranno esauditi.

87. Non si dovrebbe donare il proprio corpo mancando di una pura compassionevole intenzione, e invece lo si dovrebbe fare per realizzare il grande scopo, sia in questa che nelle vite future.

88. Non si dovrebbe insegnare il Dharma a coloro che non hanno rispetto, a coloro che portano un copricapo pur non essendo malati, a coloro che impugnano armi, ombrelli o bastoni, a coloro che hanno il viso velato,

89. né a una donna non accompagnata da un uomo. Il vasto e profondo non dovrebbe esser spiegato agli individui che sono meno capaci. Ai Dharma supremi o inferiori si dovrebbe porgere sempre uguale rispetto.

90. A quanti sono ricettacoli per il Dharma più vasto non si dovrebbe esporre un Dharma che sia meno elevato. Non si dovrebbe abbandonare tale condotta, né ingannare gli altri con sutra o mantra.

91. Dovrei coprire con terra lo sputo o il bastoncino da denti che getto. È pure biasimevole urinare, eccetera nell'acqua o in luoghi usati da altri.

92. Quando mangio non dovrei farlo rumorosamente, a bocca spalancata o riempita all'eccesso. Non dovrei sedere con le gambe distese, né sfregarmi le mani.

93. Non dovrei da solo con la donna di un altro

viaggiare su un mezzo, né stare in una stanza o su un letto.
Avendo visto e saputo ciò che è appropriato,
non dovrei fare nulla che nella gente susciti biasimo.

94. Non dovrei mostrare la direzione puntando un dito,
ma indicare rispettosamente la via
con tutte le dita distese della mia mano destra,

95. né dovrei agitare scompostamente le braccia,
ma accompagnare le osservazioni che faccio
solo con gesti modesti o uno schiocco di dita.
Perderò il controllo non facendo così.

96. Per dormire dovrei sdraiarmi nella direzione che ho
scelto,
con la stessa postura del Protettore
al momento in cui passò nel nirvana,
ma prima con attenzione dovrei ripromettermi
di rialzarmi prontamente al mattino.

97. Delle infinite azioni proprie alla condotta di un
bodhisattva
prima sicuramente dovrei praticare
quelle dell'addestramento mentale,
così come è stato spiegato.

98. Per tre volte al mattino e tre volte la sera
dovrei recitare il Sutra dei tre cumuli,
poiché affidandomi ai Vittoriosi e alla mente
dell'illuminazione
purificherò le mie residue cadute morali.

99. In ogni situazione – qualsiasi cosa io stia facendo,
sia per mia scelta che sotto l'influenza di altri –
dovrei sforzarmi di mettere in pratica
ciò che al riguardo è stato insegnato.

100. Non c'è niente che non possa essere appreso
da un Figlio del Vittorioso,
e per chi è abile a vivere in quel modo

non c'è niente che non diventi virtù.

101. Non dovrei fare nulla, direttamente o meno,
che non sia per il beneficio altrui,
e unicamente per la salvezza degli esseri
dovrei dedicare all'illuminazione ogni cosa.

102. Mai, anche a costo della mia vita,
dovrei abbandonare l'Amico Virtuoso,
sapiente nei significati del Grande Veicolo
e grande praticante della condotta dei bodhisattva.

103. Dovrei imparare dalla Biografia di Shrisambhava
come affidarmi al maestro spirituale.
Questo e altri consigli del Buddha
si possono apprendere dalle letture dei Sutra.

104. È nei Sutra che le pratiche sono descritte,
perciò dovrei leggerli.
E, per cominciare,
dovrei esaminare il Sutra di Akashagarba.

105. Inoltre, di certo dovrei leggere più volte
il Compendio di tutte le pratiche,
poiché lì è spiegato in dettaglio
ciò che costantemente va praticato.

106. E dovrei prendere in considerazione talvolta
il Compendio di tutti i Sutra, che è più conciso,
e pure studiare con cura
le due omonime opere del sommo Nagarjuna.

107. Dovrei fare tutto ciò che lì non è proibito,
e mettere impeccabilmente in atto ogni pratica descritta,
allo scopo di proteggere la mente della gente comune.

108. Questo è in breve il modo in cui
si definisce l'attenzione discriminante:
'esaminare di continuo il comportamento
del proprio corpo e della propria mente'.

109. Perciò praticherò effettivamente tale condotta di vita,
poiché dal solo discuterne cosa potrei mai ottenere?
Dalla sola lettura di una ricetta medica
riceverebbe forse benefici un malato?

La pazienza

Bhavachakra – Ruota della vita –

1. Ogni azione positiva io abbia accumulato
in migliaia di ere cosmiche
– come la generosità e il venerare i Buddha –
da un solo istante di rabbia verrà distrutta.
2. Non esiste negatività simile all'odio,
né forza d'animo simile alla pazienza,
perciò con impegno e in molti modi
dovrei meditare sulla pazienza.
3. La mia mente non proverà pace
se alimenta dolorosi pensieri di odio.
Non troverò gioia né piacere,
non riuscirò a prender sonno, sarò agitato.
4. Un padrone pervaso dalla rabbia
rischia di essere ucciso perfino da quanti
devono a lui ricchezza e onori.
5. A causa della propria collera
si scoraggeranno amici e parenti,
ed essi non si fideranno anche se attirati con doni.
In breve, non c'è niente che possa
rendere felice una persona arrabbiata.
6. Quindi il nemico – la rabbia –
crea tali generi di sofferenze,
ma chiunque con costanza riesca a sopraffarla

troverà felicità ora e nelle vite future.

7. Alimentato dall'infelicità mentale che sorge dall'essere ostacolato in ciò che io voglio e dal verificarsi di ciò che io non voglio, la fiamma dell'odio divampa e alla fine mi annienta.

8. Perciò dovrei eliminare il carburante di questo nemico, poiché altra funzione non ha se non causarmi del male.

9. Qualsiasi cosa succeda, non lascerò che turbi la mia gioia mentale. Facendomi prendere dal dispiacere non otterrò comunque ciò che desidero, e invece declineranno le mie virtù.

10. Perché essere infelici per qualcosa, se le si può porre rimedio?
E perché essere infelici per qualcosa, se non le si può porre rimedio?

11. Per me stesso e per i miei amici non voglio alcuna sofferenza, alcuna umiliazione, nessun insulto, niente che sia spiacevole; ma riguardo ai nemici vale l'opposto.

12. Le cause per essere felici capitano di rado, mentre le cause per soffrire sono moltissime. Tuttavia senza sofferenza non c'è alcuna rinuncia, perciò, oh mente, dovresti rimanere stabile!

13. Se i devoti a Durga e la gente di Karnata sopportano senza scopo i tormenti di ustioni e tagli, perché io sono così codardo quando l'obiettivo è la liberazione?

14. Non c'è nulla che non diventi facile grazie alla familiarizzazione;

e abituandosi alle sofferenze più lievi,
di certo si riuscirà a sopportare quelle maggiori.

15. Non c'è forse chi già considera insignificanti
i fastidi dei morsi di serpenti e zanzare,
e il disagio causato da fame e sete
o da cose come il prurito?

16. Non dovrei provare sconforto
per caldo e freddo, pioggia e vento,
malattie, prigionia, percosse e così via,
altrimenti la mia sofferenza aumenterà.

17. Alcuni diventano particolarmente coraggiosi e forti
alla vista del sangue proprio,
mentre altri impallidiscono e svengono
alla vista del sangue altrui.

18. Tutto ciò deriva dalla mente,
dal suo essere risoluta o pavida;
perciò dovrei non badare al dolore
e non lasciarmi sopraffare dalla sofferenza.

19. La mente dei saggi rimane lucida e serena
anche quando stanno soffrendo;
e nella guerra contro i difetti mentali
al momento della battaglia molto è il dolore.

20. Sono guerrieri coraggiosi coloro che
non badando ad alcuna sofferenza
sconfiggono nemici come l'odio e così via;
tutti gli altri uccidono solo cadaveri!

21. Inoltre la sofferenza ha dei vantaggi:
per lo sconforto che procura viene a cessare l'arroganza,
si sviluppa la compassione per quanti vagano nell'esistenza
ciclica,
si evita il male, e si ricava gioia dalla virtù.

22. Se non mi arrabbio con grandi fonti di sofferenza,

come epatiti e altre malattie,
perché dovrei provare odio per gli esseri animati?
Anche questi sono spinti da condizioni!

23. Sebbene non le si voglia
quelle malattie insorgono;
allo stesso modo, sebbene non li si voglia
i difetti mentali si manifestano con forza.

24. Le persone si arrabbiano
senza bisogno di pensare: “Ora mi arrabbierò!”
Allo stesso modo, la rabbia sorge
senza bisogno di pensare: “Ora sorgerò!”

25. Tutti gli sbagli che si fanno
e tutti i vari tipi di negatività
sorgono per la forza di certe condizioni,
e non in modo indipendente.

26. Un insieme di condizioni
non ha intenzione di produrre alcunché,
né il loro effetto
ha intenzione di essere prodotto.

27. Ciò che chiamano ‘sostanza primordiale’
e ciò che definiscono essere il ‘sé’
non sorgono dopo aver intenzionalmente pensato:
“Ora mi originerò!”

28. Se essi non sono ancora sorti non sono esistenti,
e come potrebbero allora avere desiderio di generarsi?
D’altra parte, se il sé venisse a sperimentare
permanentemente il proprio oggetto,
ne conseguirebbe che non smetterebbe mai di farlo.

29. Inoltre, se il sé fosse permanente
chiaramente sarebbe privo di azione, così come lo spazio.
E anche se entrasse in contatto con altre condizioni,
quale attività potrebbe mai avere la sua immutabilità?

30. Se perfino agendo su di esso rimane come prima,
in cosa può influenzarlo un'azione?

Se invece si dicesse di qualcosa che è una sua azione,
quale relazione ci sarebbe mai tra i due?

31. Per cui ogni fenomeno dipende da altri fattori
che a loro volta non sono indipendenti.

Avendo compreso ciò, non dovrei andare in collera
per via di fenomeni che sono simili a illusioni.

32. “Ma allora è inappropriato trattenersi!

Inoltre, chi è che si trattiene? E da che cosa?”

Ed invece non c'è nulla di errato

nel sostenere che, in dipendenza di ciò,

il flusso della sofferenza verrà a cessare.

33. Quindi, se vedo un nemico e perfino un amico

commettere un'azione scorretta,

riflettendo che è per certe condizioni che ciò accade,

manterrò un rilassato stato mentale.

34. Se le cose succedessero per scelta,

allora, dal momento che nessuno desidera soffrire,

nessuno si troverebbe nella sofferenza.

35. Per mancanza di attenzione

c'è chi si ferisce con spine o altro.

Per la brama di una donna e così via

alcuni si infuriano o non mangiano più.

36. Ancora, c'è chi si fa violenza con azioni negative

come impiccarsi, gettarsi da precipizi,

ingoiare veleno o sostanze nocive.

37. Se, sotto l'influenza dei difetti mentali,

le persone arrivano ad uccidere perfino il proprio beneamato
'sé',

come ci si può aspettare che non nuocciano ai corpi degli
altri?

38. Anche se non riesco a sviluppare compassione
per tutti quelli che a causa dei propri difetti mentali
commettono azioni come il suicidio,
almeno non dovrei provare rabbia verso di loro.

39. Perfino se fosse nella natura delle persone infantili
infliggere violenze agli altri,
sarebbe lo stesso scorretto adirarsi con loro:
equivarrebbe a prendersela col fuoco per la sua natura di
bruciare!

40. E pure sarebbe scorretto adirarsi
per uno sbaglio occasionale di chi per natura è affidabile:
equivarrebbe a prendersela con lo spazio
perché permette al fumo di salire!

41. Se mi arrabbio con chi mi picchia,
sebbene in effetti a farmi male è il suo bastone,
allora poiché anch'egli è solo una causa secondaria
– essendo a sua volta mosso dall'odio –
dovrei piuttosto arrabbiarmi con quel suo odio.

42. In passato devo aver causato un male simile
in relazione ad altri esseri senzienti;
perciò è legittimo che questo male ritorni su di me,
che sono stato causa di danno per gli altri.

43. La sua arma e il mio corpo
sono entrambi cause del mio dolore.
Poiché lui tiene un'arma e io un corpo,
con chi dovrei andare in collera allora?

44. Se per una cieca bramosia
mi sono afferrato a questo penoso ascesso dalla forma
umana,
incapace di sopportare di essere toccato,
con chi dovrei arrabbiarmi quando viene ferito?

45. Infantile come sono, sebbene non voglia soffrire
ho attaccamento per le cause della sofferenza stessa.

Ma dal momento che la colpa del male che ricevo è mia,
perché arrabbiarmi con qualcun altro?

46. Proprio come i guardiani dei mondi infernali
e le foreste di foglie taglienti come rasoi,
anche quel male è prodotto dalle mie azioni;
con chi dunque mi dovrei arrabbiare?

47. Coloro che mi danneggiano
sono stati provocati dalle mie azioni.
Se per effetto di queste dovessero cadere nei reami infernali,
sono sicuramente io quello che ha provocato la loro rovina.

48. Grazie a loro io purifico molte negatività
con l'accettar pazientemente il male che mi infliggono,
mentre a causa mia essi precipiteranno
negli inferni dagli interminabili tormenti.

49. Così, poiché io sto recando danno a loro,
mentre loro stanno recando beneficio a me,
perché, oh mente perversa,
credi il contrario e ti arrabbi?

50. Se la mia mente possiede la nobile virtù
io non precipiterò in stati infernali,
ma sebbene io mi stia in tal modo proteggendo,
come potrà valere lo stesso per loro?

51. Anche se ne ricambiassi il male
comunque non li proteggerei,
ma in tal caso la mia pratica degenererebbe,
e allora quelli che tribolano sarebbero perduti.

52. Poiché la mente non è materia
nessuno può distruggerla in alcun modo,
però per il suo forte attaccamento al corpo
la sofferenza fisica le causa dolore.

53. Dal momento che mancanza di rispetto,
linguaggio duro e insulti

non danneggiano il mio corpo,
perché, oh mente, diventi così colma d'ira?

54. Dato che il disprezzo che gli altri hanno per me
non mi divorerà né in questa vita né in una futura,
perché sono così contrariato da esso?

55. Se non lo desidero per il fatto che
sarà di ostacolo ai miei guadagni materiali,
ebbene, le ricchezze di questa vita dovrò comunque lasciarle,
mentre le mie negatività resteranno salve.

56. Perciò è meglio che io muoia oggi
piuttosto che avere una lunga vita malvagia,
dal momento che pur se vivessi per molto tempo
comunque ci sarebbe la sofferenza della morte per uno come
me.

57. Se qualcuno dovesse destarsi da un sogno
nel quale ha sperimentato cento anni di felicità,
e un altro dovesse destarsi da un sogno
nel quale ha sperimentato solo un istante di felicità,

58. per entrambi, una volta svegli,
quella felicità non ritornerà più.
Allo stesso modo, sia stata la mia vita lunga oppure breve,
come quella al momento della morte sarà finita.

59. Sebbene io possa aver accumulato grandi ricchezze
e aver a lungo goduto di vari piaceri
dovrò proseguire a mani vuote, privo di tutto,
come se fossi stato derubato da un ladro.

60. “Grazie ai miei possedimenti, che mi permettono di
vivere,
potrò purificare le negatività e impegnarmi nella virtù!”
Ma se per salvaguardare quei beni uno si arrabbia,
non saranno i meriti distrutti e le negatività accresciute?

61. Quando si abbandona il vero scopo per cui si è in vita,

di che utilità è un'esistenza in cui si commette solo del male?

62. Se dico che mi arrabbio con chi mi diffama perché in quel modo sta allontanando gli altri da me, perché allora non mi arrabbio con chi diffama altre persone?

63. Se posso accettare pazientemente tale mancanza di stima dato che è rivolta a qualcun altro, perché non sono paziente con tutte le parole dispregiative, dato che sono dovute al sorgere di difetti mentali?

64. Anche verso chi reca oltraggio o persino distrugge immagini sacre, stupa o il sacro Dharma non sarebbe appropriato provare rabbia, dal momento che Buddha e simili non possono subire danni.

65. E pure dovrei evitare di far sorgere rabbia verso chi nuoce ai miei Maestri, parenti e amici, considerando, come prima mostrato, che è per via di condizioni che tali cose sorgono.

66. Dal momento che si subiscono danni sia dagli esseri – che hanno una mente – sia da fenomeni – che ne sono privi – perché mai ci si infuria coi primi? Si dovrebbe accettare pazientemente ogni male!

67. Se una persona per ignoranza sbagliasse, e un'altra per ignoranza si arrabbiasse con lei, chi sarebbe in errore? E chi no?

68. Perché in passato ho commesso azioni per le quali ora gli altri mi fanno del male? Dal momento che tutto dipende dalle azioni compiute, perché mi infurio riguardo a ciò?

69. Avendo compreso che così stanno le cose, dovrei sforzarmi di praticare ciò che è virtù,

in modo che pensieri amorevoli
si sviluppino reciprocamente fra tutti.

70. Quando il fuoco da una casa che brucia
si sta estendendo a un'altra,
è opportuno portare via la paglia
e tutto quanto farebbe propagare le fiamme.

71. Ugualmente, quando divampa il fuoco dell'odio
provocato dal mio attaccamento,
immediatamente lo dovrei eliminare,
per paura che i miei meriti bruci.

72. È forse sfortunato un condannato a morte
se viene rilasciato dopo avergli solo mozzata una mano?
Perché sarei allora sfortunato io,
che sto sperimentando le sofferenze della mia condizione
umana,
se grazie a essa sarò libero da quelle infernali?

73. Se sono incapace di sopportare
persino le minime sofferenze attuali,
perché allora non evito di lasciarmi andare alla rabbia,
che sarà la causa delle pene infernali?

74. Come conseguenza della mia bramosia,
ho poi sofferto nelle fiamme infernali per migliaia di volte,
ma da ciò non ho ricavato alcunché,
né per me, né per nessun altro.

75. Poiché dal mio dolore di ora
che non è neppure la minima parte di quello
grandi vantaggi invece verranno,
dovrei in effetti solo esser felice di una pena
che il dolore di tutti gli esseri farà cessare.

76. Se altri ricavano gioia
dal lodare chi possiede qualità eccellenti,
perché, oh mente, non rendi felice anche te stessa
unendoti a quegli elogi?

77. La gioia del porgere lodi
è fonte di un piacere non soggetto a biasimo,
non è proibita dagli Esseri Supremi,
ed è un mezzo eccellente per attrarre gli altri.

78. Se non la vuoi perché pensi
che renda solo gli altri felici,
dovresti allora anche smettere di pagare salari e simili,
però ci rimetteresti sia ora che nelle vite future.

79. Quando descrivono le mie buone qualità
desidero che altre persone ne abbiano piacere,
ma quando descrivono le buone qualità altrui
non desidero di rallegrarmene anche io.

80. Avendo generato bodhicitta
con l'aspirazione che tutti gli esseri siano felici,
perché mai mi arrabbio
se trovano un po' di gioia da soli?

81. Desidero che tutti gli esseri senzienti
diventino Buddha venerati nei tre mondi,
e perché allora mi irrita
quando li vedo ricevere anche minimi onori?

82. Se un parente di cui ora mi prendo cura
e al quale devo porgere molte forme di aiuto
riuscisse un giorno a mantenersi da solo,
sarei felice o piuttosto irato?

83. Se non desidero per gli esseri nemmeno quello,
come posso desiderare che abbiano l'illuminazione?
E dov'è poi la bodhicitta
in chi si arrabbia quando gli altri ricevono doni?

84. Che importa se a uno danno o no qualcosa?
Sia che lui quell'oggetto lo ottenga
o che esso rimanga a casa del benefattore,
in ogni caso io non otterrò nulla.

85. Così, a che scopo brucio con la rabbia i miei meriti perdendo anche la fiducia degli altri e le mie qualità? Dimmi, perché non mi sento piuttosto in collera con me, per non aver io posto le cause dei guadagni?

86. Non solo non provi rimorso per il male fatto, oh mente, ma anche desideri competere con chi ha invece compiuto azioni virtuose!

87. Seppure il tuo nemico fosse reso infelice, che cosa ci sarebbe in questo da fartene provare gioia? Il tuo semplice desiderio non gli causerà del male.

88. Ma perfino se dovesse soffrire come hai desiderato, che cosa ci sarebbe in questo da fartene provare gioia? Se si rispondesse: “Ne avrei soddisfazione!”, potrebbe esserci qualcosa più spregevole di ciò?

89. Una volta che sia stato uncinato dal terribile e affilato amo

che i pescatori – i difetti mentali – mi hanno lanciato, è certo che sarò fatto cuocere nei calderoni dell’inferno dai suoi guardiani.

90. Lodi, fama e onori non si trasformeranno in meriti e neppur mi allungheranno la vita, non mi daranno forza, né libertà dalle malattie, né alcun altro benessere fisico.

91. Se fossi conscio di ciò che è di beneficio per me, quale interesse troverei mai in quelle cose? E se ciò che voglio è solo un po’ di gioia mentale, dovrei allora votarmi al gioco, al bere e così via!

92. Se per ottenere la fama si danno via le ricchezze o ci si toglie addirittura la vita, a quel punto di che utilità saranno le parole di lode? Una volta morti, a chi daranno piacere?

93. Quando i loro castelli di sabbia crollano,
i bambini piangono per la disperazione.
Allo stesso modo, quando lodi e reputazione declinano
la mia mente diventa come quella di un bimbo piccino.

94. Poiché suoni effimeri sono fenomeni che non hanno
mente,
non possono certo avere intenzione di porgermi lodi.
“Eppure le parole d’elogio sono fonte di gioia,
poiché rendono felice chi me le porge!”

95. Ma sia che tali elogi siano diretti ad altri oppure a me,
che beneficio ricaverò dalla gioia di chi li esprime?
Quella felicità è sua soltanto,
e io non ne riceverò nemmeno un po’.

96. Ma se provo piacere per quel suo piacere,
in ogni occasione dovrei di certo fare lo stesso;
se fosse così, però, perché sono scontento
quando qualcuno è felice nel lodare gli altri?

97. Perciò la gioia che sorge
quando penso: “Mi stanno elogiando!”
non ha alcun senso;
è solamente un comportamento infantile.

98. Elogi e simili cose causano in me distrazione,
indeboliscono la mia disillusione,
mi fanno invidiare chi ha buone qualità,
e così distruggo ogni cosa buona.

99. Perciò, coloro che mi si pongono contro
demolendo la mia buona fama e così via
non sono forse coinvolti nel proteggermi
dal cadere nei reami infelici?

100. Io che mi sto impegnando per ottenere la libertà
non ho bisogno di essere incatenato da ricchezze e onori.
Così, perché dovrei essere irato
con quelli che mi liberano da tale schiavitù?

101. Poiché bloccano per me la porta
attraverso cui migrerei nei reami inferiori,
per qual motivo dovrei arrabbiarmi con loro?
Invero, quelli che desiderano causarmi sofferenza
sono simili a Buddha che concedono onde di benedizioni!

102. “Ma se qualcuno dovesse ostacolarmi nell’accumulare
meriti?”

Ebbene, neanche con lui sarebbe corretto arrabbiarsi!
Poiché non c’è forza pari alla pazienza,
di certo si dovrebbe metterla in pratica.

103. Se per una mia mancanza non sono paziente in quel
caso,

allora io solo sarò stato l’ostacolo
a non aver praticato la causa
di un guadagno di meriti.

104. Se senza di lui ciò non succede
e grazie a lui invece accade,
poiché ne è quindi la causa
come affermare che è un impedimento?

105. Chi fa la questua non è un ostacolo per la generosità
allorché gli si offre qualcosa,
e non si può dire siano un ostacolo per l’ordinazione
quelli che concedono i voti monastici.

106. In verità, sono in molti a mendicare in questo mondo,
ma rari coloro che fanno del male,
perché se non ho causato danno agli altri
nessuno causerà del danno a me.

107. Perciò, come lo sarei per un tesoro scoperto in casa
senza aver fatto sforzo alcuno per ottenerlo,
dovrei essere felice di poter avere un nemico,
poiché è un assistente nella mia condotta di bodhisattva.

108. E dal momento che è per lui

che io posso praticare la pazienza,
è degno che gli dia il primo frutto di questa,
poiché ne è stato appunto la causa.

109. “Perché mai dovrei onorare il mio nemico
se non ha l’intenzione di farmi praticare la pazienza?”
Ma, allora, perché venerare il sacro Dharma
in quanto valida causa per la mia pratica?

110. “Il nemico non merita rispetto
perché egli ha intenzione di farmi del male!”
Ma come potrei io praticare la pazienza
se la gente, come fanno i medici,
si sforzasse sempre di farmi del bene?

111. Perciò, visto che un’accettazione paziente
sorge soltanto in dipendenza della sua mente colma di odio,
quella persona è degna di venerazione proprio come il sacro
Dharma,
perché della mia pazienza è una causa.

112. Così, il Saggio ha detto
che il campo degli esseri senzienti è un campo buddhico,
perché molti, avendo reso onori a loro,
hanno raggiunto poi lo stato dell’eccellenza.

113. Gli ottenimenti di un buddha sono acquisiti
sia grazie ai Vittoriosi che agli esseri senzienti.
Quindi, per qual motivo non rispetto questi
così come i Vittoriosi stessi?

114. Di certo non sono simili riguardo alle rispettive
intenzioni,
però lo sono riguardo ai risultati prodotti,
quindi è relativamente a ciò che gli esseri senzienti
hanno eccellenti qualità e sono a loro uguali.

115. Tutto quanto è lodevole avendo una motivazione
d’amore è dovuto alla grandezza degli esseri,

allo stesso modo in cui i meriti per l'aver fede nei buddha sono dovuti alla grandezza dei buddha.

116. Perciò si afferma che essi risultano uguali per la parte che hanno nel far sorgere le virtù di un buddha. Tuttavia nessuno li uguaglia nell'essere oceani infiniti di eccellenti virtù.

117. Persino l'offerta dei tre mondi non basterebbe per rendere omaggio a qualcuno in cui appare anche una sola frazione delle buone qualità di chi è l'Unica Raccolta di supreme virtù.

118. Così, poiché gli esseri senzienti hanno una parte nel far sorgere le supreme qualità dei buddha, è a tal riguardo che sono simili a questi e che è appropriato porgere loro rispetto.

119. Inoltre, in che altro modo si possono ripagare Coloro che donano benefici incommensurabili e che rendono servigi al mondo senza nulla pretendere, se non facendo felici gli esseri senzienti?

120. Perciò, poiché beneficiando questi ripagherò chi offre il proprio corpo ed entra nel più profondo inferno proprio per loro, mi comporterò impeccabilmente con tutti, anche se dovessero causarmi grandi pene.

121. Se per il loro bene, quelli che sono i miei Signori non badano neppure al proprio corpo, allora perché mai io, uno sciocco, sono così pieno di orgoglio?

Perché non mi comporto come un servitore per loro?

122. Dalla loro felicità i Saggi traggono piacere, mentre dai danni a loro inflitti ricevono dolore. Per cui rendendo felici gli esseri i Saggi compiacerò, mentre facendo loro del male ai Saggi recherò offesa.

123. Proprio come da un desiderabile oggetto dei sensi
la mente non ricaverebbe gioia
se il corpo fosse in preda alle fiamme,
così non c'è modo che i Compassionevoli siano felici
se gli esseri viventi sono in preda al dolore.

124. “Qualsiasi dispiacere io abbia arrecato ai Grandi
Compassionevoli
per aver danneggiato gli esseri senzienti,
oggi quelle mie negatività apertamente dichiaro.
Vi supplico perdonatemi, oh Buddha che così ho rattristato!

125. D'ora in poi, per compiacere i Tathagata,
mi controllerò, e sarò un servitore per l'universo intero.
Se anche la gente mi colpisse e calpestasse il capo,
a rischio di perder la vita non risponderò.
Possano i Protettori del Mondo trarne grande piacere”.

126. Senza dubbio i Compassionevoli considerano tutti come
se stessi.

Inoltre, poiché guardando alla loro natura
negli esseri senzienti si vede la natura dei Protettori,
perché non ho rispetto anche per loro?

127. È solo questo che compiace i Tathagata,
che realizza perfettamente il beneficio mio proprio,
e che elimina le sofferenze del mondo;
perciò è solo questo che sempre dovrei praticare.

128. Se, per esempio, un membro di una corte reale
causasse danno a numerose persone,
chi è lungimirante non si vendicherà
pure se fosse in grado di farlo,

129. perché vedrebbe che non agisce da solo
ma è sostenuto dal potere di quel sovrano.
Similmente, non dovrei sottovalutare
persone deboli che mi fanno del male,

130. perché hanno il sostegno dei guardiani infernali,

così come hanno quello dei Compassionevoli.
Dovrei quindi compiacere tutti gli esseri senzienti,
comportandomi come il suddito di un tirannico re.

131. Anche se un tale sovrano dovesse infuriarsi,
potrebbe mai causarmi le pene infernali
che sono il frutto che invece sperimenterò
recando dolore agli esseri senzienti?

132. D'altra parte, anche se compiacesti quel re,
sarebbe per lui impossibile concedermi l'illuminazione,
il frutto che io invece otterrò
col dare felicità agli esseri senzienti.

133. Perché non riesco a vedere che,
oltre al mio futuro ottenimento dello stato di un buddha,
già in questa vita, fortuna, prestigio e felicità
vengono tutti dal rendere felici gli esseri?

134. Mentre ancora sono nell'esistenza ciclica,
la pazienza causa bellezza, buona reputazione e salute.
E grazie a queste avrò una vita lunga
e gli immensi piaceri di un monarca universale.

La perseveranza entusiastica

1. Avendo la pazienza, dovrei sviluppare la perseveranza entusiastica,

poiché solo con questa sarà ottenuta l'illuminazione.
Proprio come non c'è movimento in assenza di vento,
così non c'è virtù senza l'impegno.

2. Cos'è la perseveranza entusiastica?

È provare gioia per ciò che è positivo,
e si spiega che il fattore che le si oppone è la pigrizia:
propensione per le negatività, apatia
e denigrar se stessi con lo scoraggiamento.

3. A causa del gusto nell'essere indolenti,
dell'attaccamento al sonno
e della non avversione per le sofferenze del samsara,
la pigrizia sorge e si rafforza.
4. Catturato dalla trappola delle afflizioni mentali,
sono finito nella rete delle rinascite.
Perché non sono ancora consapevole
di vivere nelle fauci del 'Signore della morte'?
5. Non vedo forse che sta sistematicamente
massacrando tutta quanta la mia specie?
Eppure rimango profondamente addormentato,
come un bufalo accanto al suo macellaio!
6. Quando ogni via di scampo è bloccata
e il 'Signore della morte' mi sta già cercando,
come posso godere del cibo?
E del sonno? O del piacere sessuale?
7. Poiché la morte calerà rapidamente su di me,
fino a quell'istante dovrò accumulare meriti.
Che utilità si avrebbe dall'abbandonare solo allora la pigrizia?
Non sarebbe quello il momento!
8. "Questo non l'ho ancora fatto,
questo l'ho appena iniziato,
e con quest'altro sono giunto a metà";
ma all'improvviso il 'Signore della morte' arriverà
e allora penserò: "Oh no, sono finito!"
9. Vedendo i miei parenti con i volti rigati di lacrime
e gli occhi arrossati e gonfi di dolore
per aver perso ogni speranza,
con la visione dei messaggeri di Yama,
10. tormentato dal ricordo del male commesso,
udendo i rumori agghiaccianti degli inferni,
con il corpo imbrattato di escrementi per la gran paura,
quale virtù potrò mai compiere in un tale delirante stato?

11. Se già in quel momento sarò in preda al panico
come un pesce vivo che si dibatte sulla riva,
che dire delle insopportabili agonie dell'inferno
che risulteranno dalle mie azioni negative?
12. Come posso rimanere così a mio agio
avendo commesso certe malvagità,
se il mio corpo delicato come di un bambino
che già non sopporta l'acqua bollente
a causa di esse cadrà negli inferni del calore estremo?
13. "Ti aspetti risultati senza compiere sforzi,
hai poca perseveranza,
mentre già sei preda della morte agisci come un immortale.
Oh miserabile! In tal modo stai distruggendo te stesso!
14. Affidandoti a questo vascello umano,
emergi dal grande fiume della sofferenza!
Poiché tale vascello è molto difficile da trovare ancora,
questo, oh sciocco, non è il momento di dormire!"
15. Avendo abbandonato la suprema gioia del Dharma,
che è la causa di una felicità infinita,
perché mai trovo piacere in cause di sofferenza
come frivolezze, giochi e così via?
16. Senza cedere allo scoraggiamento,
dovrei farmi sostenere da entusiasmo e autocontrollo.
E comprendendo l'uguaglianza tra me stesso e gli altri,
dovrei praticare lo 'scambiare se stessi con gli altri'.
17. Non dovrei mai lasciarmi scoraggiare dal pensiero:
"Come potrò mai ottenere io l'illuminazione?",
poiché i Tathagata, coloro che affermano il vero,
hanno proclamato questa verità:
18. "Grazie al potere del loro sforzo entusiastico,
perfino mosche, zanzare, api e vermi
otterranno l'insuperabile illuminazione,

che pure è così difficile raggiungere”.

19. Perciò, perché anche uno come me, nato nella specie umana, capace di riconoscere ciò che è di beneficio oppure di danno, non dovrebbe ottenere l'illuminazione, se non abbandono la condotta dei bodhisattva?

20. Tuttavia mi potrebbe spaventare il pensiero di giungere a dar via le mie braccia e le mie gambe, ma tale paura è dovuta alla mia confusione mentale, che non distingue ciò che ha significato da ciò che non lo ha.

21. Per innumerevoli eoni sono stato sfregiato, pugnalato, sezionato e arso vivo infinite volte, ma da ciò non ho ricavato l'illuminazione.

22. La sofferenza lungo il sentiero per l'illuminazione è invece limitata, simile al dolore di un'incisione fatta per rimuovere e distruggere una sofferenza maggiore.

23. Persino i medici curano le malattie con trattamenti spiacevoli, perciò, al fine di eliminare una gran massa di sofferenze, dovrei essere in grado di sopportare qualche disagio.

24. Ma il Dottore Supremo non utilizza simili trattamenti medici ordinari: egli cura le innumerevoli e croniche affezioni con un metodo estremamente gentile.

25. All'inizio la Guida del Mondo ci incoraggia a donare cibo e cose del genere; in seguito, con l'abitudine ad una tale pratica, gradualmente potremo donare la nostra stessa carne.

26. Arrivato al punto di vedere il mio corpo come verdura e altro, quale difficoltà avrò mai nel donare la mia propria carne?

27. Dall'aver abbandonato ogni negatività non ci sarà più sofferenza e grazie alla saggezza non mancherà la gioia; mentre ora il mio corpo soffre per le azioni negative compiute

e la mia mente è afflitta per via delle concezioni errate.

28. A causa dei meriti creati, i loro corpi sperimentano gioia e, a causa della saggezza, le loro menti sono felici; cosa mai potrà allora rattristare i Compassionevoli anche se rimangono nel samsara per il bene degli altri?

29. Per il potere della propria bodhicitta, un bodhisattva purifica le precedenti negatività e accumula oceani di meriti: per questo è detto superiore agli Shravàka.

30. Perciò, una volta montati sul cavallo della bodhicitta, che distrugge ogni scoraggiamento e stanchezza, e sapendo che si passerà di gioia in gioia, quale persona sensata cederà mai allo sconforto?

31. Le forze che sostengono mentre si lavora per il bene degli esseri

sono l'aspirazione, la fermezza, la gioia e il riposo. L'aspirazione si sviluppa comprendendo i suoi benefici e avendo timore della sofferenza.

32. Per cui, allo scopo di accrescere la mia perseveranza, mi sforzerò di abbandonare i fattori che le si oppongono, e di accumulare aspirazione, fiducia in me stesso, gioia e riposo,

di praticare con serietà e di rafforzare l'autocontrollo.

33. Dovrò purificare innumerevoli errori, per me e per gli altri; ma se per eliminarne anche uno solo occorre un oceano di eoni,

34. e invece scorgo che in me

non è neppure minimamente iniziata tale purificazione,
perché il mio cuore non scoppia in mille pezzi
dato che sarò la base di sofferenze infinite?

35. Dovrò pure acquisire molte eccellenti virtù,
per me e per gli altri;
ma se per realizzarne anche una sola
occorre coltivarla per un oceano di eoni,

36. io invece non mi sono mai addestrato
neppure con una frazione di tali virtù.
È veramente assurdo che questa vita
ottenuta per una qualche coincidenza
venga spesa invano!

37. Non ho reso omaggio ai Vittoriosi,
non ho donato il piacere di grandi celebrazioni,
non ho offerto servigi a favore della Dottrina,
né ho soddisfatto i bisogni degli indigenti.

38. Non ho liberato dalla paura chi ne era preda,
né ho dato conforto ai deboli.
Tutto ciò che sono riuscito a provocare
sono state le pene e la sofferenza al ventre di mia madre!

39. Sia in questa che nelle precedenti vite,
tali mancanze si sono generate
perché non ho avuto interesse nel Dharma.
Chi mai rifiuterebbe l'aspirazione verso di esso?

40. Il Saggio ha affermato che
l'aspirazione è la radice di ogni tipo di virtù.
E il suo fondamento sta nella costante meditazione
sui risultati che dalle azioni maturano.

41. Il dolore fisico, l'infelicità mentale, ogni genere di paura,
come pure l'essere separati da ciò che si desidera,
tutti derivano dal commettere azioni negative.

42. Impegnandomi in attività virtuose

con una buona motivazione,
dovunque io vada sarò onorato
con segni frutto di quei meriti creati.

43. Ma compiendo azioni negative,
sebbene possa volere la felicità
dovunque io vada esse la distruggeranno
con le armi della sofferenza.

44. Come frutto della loro virtù, i bodhisattva dimorano
al centro di un vasto, fragrante e fresco fiore di loto,
lo splendore del loro aspetto si nutre
con il cibo delle dolci parole del Conquistatore,
i loro corpi superbi, nati da loti dischiusi dalla radianza del
Saggio, sono alla presenza del Sugata.

45. Al contrario, come frutto delle negatività,
la mia pelle sarà strappata dai guardiani di Yama,
e mentre mi dispererò prostrato,
rame fuso da un tremendo calore sarà versato su di me.
Trafitta da spade e lance infuocate,
la mia carne verrà tagliata in centinaia di pezzi
e gettata su un terreno di ferro incandescente.

46. Perciò dovrei aspirare alla virtù
e con grande rispetto familiarizzarmi con essa.
Avendo iniziato ad agire così
dovrei quindi coltivare la fiducia in me stesso,
secondo il metodo di Vajradhvaja.

47. Prima dovrei esaminare bene
se sono in grado di fare una certa cosa,
in modo da intraprenderla oppure no.
Ed è meglio non darle inizio
piuttosto che cominciare e non terminarla poi.

48. Se così facessi quest'abitudine persisterà nelle altre vite e
negatività e sofferenze aumenteranno;
e anche le altre azioni, al tempo del risultato,
saranno deboli e incomplete.

49. La fiducia in se stessi deve essere applicata a questi tre: azioni, difetti mentali e abilità.

Pensare: “Io solo lo farò!”

è la fiducia in se stessi relativa alle azioni.

50. Le persone ordinarie, indebolite dai difetti mentali, non sono in grado di realizzare il proprio beneficio.

Perciò dovrò farlo io,

dato che esse non ne sono capaci, mentre io sì.

51. Quando gli altri sono impegnati in lavori inferiori, perché mai dovrei restare inattivo io?

Se non li svolgo a causa del mio orgoglio,

allora sarà meglio per me che lo distrugga.

52. Quando si imbattono in un serpente già morto, i corvi si comportano come fossero aquile.

Così, se la mia mente è debole,

anche il minimo ostacolo mi ferirà.

53. Quale liberazione scaturirà mai

dalla debolezza dovuta a scoraggiamento e apatia?

Ma se il mio impegno è sostenuto dalla fiducia in me stesso, neppure l'avversità più grande mi sopraffarrà.

54. Perciò, con una mente ferma, andrò oltre ogni caduta, poiché se fossi sconfitto in questo,

il mio desiderio di vincere sui tre mondi

sarebbe solo una burla.

55. Avrò la vittoria su ogni cosa e niente vincerà me!

Come Figlio dei Leoni – i Conquistatori –

sarò stabile in tale fiducia in me stesso.

56. Chi è sopraffatto dall'orgoglio è disturbato dalle afflizioni e non ha fiducia in se stesso,

poiché chi ha fiducia in se stesso

non soccombe al potere di quel nemico,

mentre gli altri sono in sua balia.

57. Colmi dell'afflizione mentale dell'orgoglio,
si sarà trascinati nei reami inferiori,
ed esso di una vita umana distruggerà ogni gioia.
Si diventerà schiavi che mangeranno bocconi del cibo di altri,

58. stupidi, brutti, deboli, disprezzati ovunque.
Se però vengono inclusi tra quanti hanno fiducia in se stessi
anche certi asceti gonfi di presunzione,
ditemi cos'è più patetico di ciò!

59. Chi si fonda sulla fiducia in se stesso
per conquistare il nemico dell'orgoglio
è uno che confida nelle proprie capacità, un eroe vittorioso.
E bloccando definitivamente lo sviluppo di quel nemico,
elargirà i frutti di un perfetto Conquistatore a tutti gli esseri,
esaudendone così i desideri.

60. Trovandomi in un vortice di afflizioni mentali,
dovrò fronteggiarle in mille modi;
e da quell'orda di afflizioni mentali non sarò sopraffatto,
come un leone non lo è dagli sciacalli e simili.

61. Proprio come un uomo protegge i propri occhi
nelle situazioni di grande pericolo,
non mi lascerò mai sottomettere dalle afflizioni mentali,
anche nei momenti di grande difficoltà.

62. È meglio che io sia bruciato vivo,
che mi si mozzi il capo, che venga trucidato,
piuttosto che sottostare a questi nemici: i difetti mentali.
Perciò in ogni situazione non farò nulla che non sia
appropriato.

63. Proprio come quelli che hanno attrazione
per il gusto che deriva dal gioco,
i bodhisattva sono attratti da qualsiasi azione compiano,
non ne hanno mai abbastanza, e ne ricavano solo gioia.

64. Sebbene le persone intraprendano lavori per essere felici,

non è sicuro che ciò riuscirà loro;
ma quelli le cui azioni di certo produrrebbero gioia,
come potranno provarla se non si applicano in esse?

65. Se non ne ho mai abbastanza dei piaceri dei sensi,
che sono come miele spalmato sulla lama di un rasoio,
perché dovrei invece pensare di avere già abbastanza meriti,
che matureranno in felicità e pace?

66. Quindi, per completare tale mio compito
mi ci immergerò ancora,
proprio come un elefante tormentato dal sole di mezzodì si
tuffa in un lago.

67. Quando la mia forza declina dovrei fermarmi,
per essere in grado di riprendere il mio lavoro poi.
E avendolo ben completato dovrei quindi lasciarlo,
col desiderio di realizzare quello che segue.

68. Come un vecchio guerriero
schiva in duello la spada del nemico,
così io agirò contro le armi dei difetti mentali
e questi nemici abilmente immobilizzerò.

69. Se qualcuno combattendo perdesse la spada,
per la paura immediatamente la raccoglierebbe.
Così, se perdo l'arma della consapevolezza,
per paura degli inferni subito la riprenderò.

70. Proprio come un veleno
col sangue si diffonde nel corpo,
allo stesso modo, quando un'occasione si presenta,
i difetti mentali pervadono la mente.

71. Coloro che praticano dovrebbero essere accorti
come un uomo impaurito che,
trasportando una giara colma d'olio di senape,
venga da qualcuno con una spada minacciato di morte
se ne verserà anche solo una goccia.

72. Proprio come mi alzerei di scatto
se un serpente mi scivolasse in grembo,
così, se subentrassero pigrizia e torpore,
prontamente li cacerò via.

73. Ogniqualvolta compio un'azione scorretta
dovrei rimproverar me stesso,
e a lungo poi meditare
di non permettere che mai più accada.

74. Pensando: “In tutte quelle circostanze
dovrò avere familiarità con la consapevolezza”,
cercherò la compagnia [dei Maestri]
o di metterne in atto le istruzioni.

75. Prima di intraprendere un'azione,
per avere la forza in qualsiasi cosa,
dovrei ricordare i consigli sulla coscienziosità
e poi con gioia dare inizio al lavoro.

76. Come un fiocco di cotone si muove
spinto dal vento che soffia da una parte all'altra,
così dovrei essere diretto io dall'entusiasmo,
e allora porterò a compimento ogni cosa!

La dedica

1. Per la virtù dell'aver io composto questo testo
– il Bodhisattvacharyavatara –
possano tutti gli esseri trasmigratori
impegnarsi nella condotta dei bodhisattva.

2. Per il potere di questi miei meriti,
per quanti esseri in ogni direzione ci siano
afflitti da sofferenze fisiche e mentali,
possano tutti ottenere oceani di felicità e gioia.

3. Fino a quando rimarranno nell'esistenza ciclica
possa la loro felicità non declinare mai,
ma quei trasmigratori trovare ininterrottamente,
grazie ai bodhisattva, un'ineguagliabile gioia.
4. Per quanti esseri ovunque nell'universo ci siano
a sperimentare i reami inferiori,
possano tutti giungere a godere
della beatitudine di una terra pura.
5. Possano quelli afflitti dal gelo trovare calore,
e quelli oppressi dal caldo refrigerio
grazie al continuo flusso di acqua che sgorga
dalle grandi nuvole dei bodhisattva.
6. Possa la foresta di foglie taglienti come rasoi
divenire un incantevole e ameno boschetto,
e i diabolici alberi di coltelli e spade
trasformarsi in alberi che esaudiscono i desideri.
7. Possano le regioni dei reami privi di gioia
divenire luoghi deliziosi,
con vasti stagni colmi di profumati loti,
resi incantevoli dai piacevoli richiami
di gru, anatre selvatiche, oche e cigni.
8. Possano i mucchi di carboni ardenti divenire mucchi di
gioielli,
e il terreno rovente un lucido pavimento di cristallo.
Possano le montagne degli 'inferni dello schiacciamento'
diventare celestiali luoghi di culto, colmi di Sugata.
9. Possano le piogge di lava, pietre infuocate e pugnali
diventare d'ora in poi piogge di fiori,
e possano tutti i combattimenti con armi
diventare d'ora in poi vicendevoli lanci di fiori.
10. Per il potere di questi miei meriti,
possano gli esseri immersi negli infernali torrenti di fuoco
e quelli la cui carne è stata divorata

e sono ormai ridotti a scheletri bianchi come gigli
ottenere corpi celestiali,
e in compagnia di consorti divine
deliziarsi in paradisiaci fiumi che scorrono dolcemente.

11. “Perché gli aguzzini di Yama e gli orribili corvi e avvoltoi
stanno ora mostrando paura?

Di chi è la pacificante forza che fa svariare l’oscurità
e fa sorgere in noi felicità e gioia?”

Guardando in alto nella vastità del cielo
stanno scorgendo la radiosa forma di Vajrapani.

Per il potere dell’estasi provata,
possano liberarsi dalle negatività e seguirlo!

12. Vedendo estinguersi la lava incandescente dell’inferno
grazie a una pioggia di fiori mista ad acqua profumata,
provando un’improvvisa gioia
quegli esseri negli inferni si chiedono a chi ciò sia dovuto;
possano scorgere allora Padmapani!

13. “Amici, non siate spaventati, ma svelti venite qui!
Non c’è bisogno di fuggire quando sopra di noi
c’è il radiante Cirikumara a scacciare le nostre paure
Con il suo potere egli rimuove ogni dolore,
fa scorrere gioia e generare la mente dell’illuminazione,
quell’amorevole bodhicitta che tutti gli esseri protegge!

14. Guardatelo, gli occhi lucidi per la compassione,
nel suo incantevole palazzo,
risuonante degli inni di lode cantati da migliaia di dee,
mentre centinaia di dei offrono i loro diademi ai suoi piedi di
loto

e una pioggia di fiori scende sul suo capo”.

Dall’aver visto in tal modo Manjughosha,
possano gli esseri degli inferni all’istante provare gioia!

15. Allo stesso modo, per le radici delle mie virtù,
possano tutti gli esseri degli inferni provare gioia
vedendo una piacevole, fresca e fragrante pioggia

cadere dalle limpide nubi dei bodhisattva, come Samantabhadra.

16. Possano tutti gli animali essere liberi dalla paura di venire divorati gli uni dagli altri.
Possano gli spiriti famelici esser felici come le genti del Continente del Nord,

17. e per sempre possano saziarsi,
essere ristorati e rinfrescati dal flusso di latte che sgorga dalla mano dell'arya Avalokiteshvara.

18. Possano i ciechi vedere le forme,
possano i sordi udire i suoni,
possano le donne partorire senza dolore proprio come fu per Mayadevi.

19. Possano gli ignudi trovare vesti,
possa chi è affamato trovare cibo,
e chi ha sete acqua e deliziose bevande.

20. Possano i poveri ottenere ricchezza e gli afflitti provare gioia,
possano i disperati ritrovare speranza e un'incrollabile forza d'animo.

21. Possano tutti gli ammalati rapidamente essere liberi dai loro mali,
e possa ogni malattia del mondo non ripresentarsi mai più.

22. Possa chi è terrorizzato smettere di aver paura,
e chi è prigioniero ottenere la libertà;
possano i deboli trovare forza e ognuno aver reciprocamente a cuore l'altro.

23. Possa qualsiasi direzione essere d'auspicio ai viaggiatori;
e qualsiasi scopo da loro prefissato

possa senza sforzo essere realizzato.

24. Possano coloro che navigano su navi e barche
ottenere ogni cosa desiderino,
e dopo essere tornati salvi a terra
possano riunirsi felicemente con i propri cari.

25. Possano quelli smarriti lungo tetri sentieri
incontrare compagni di viaggio,
e possa il loro cammino essere agevole,
non faticoso e senza il timore di ladri e tigri.

26. Possano quelli che si trovano in pericolo
in luoghi selvaggi e privi di sentieri,
e i bambini, gli anziani, chi non ha protezione,
gli ottusi e i pazzi, essere protetti da benefiche deità.

27. Possano tutti essere liberi da ogni tipo di disagio
essere dotati di fede, saggezza, buon cuore,
di condotta e mezzi di sostentamento corretti,
e sempre possano ricordarsi delle loro precedenti vite.

28. Possano tutti gli esseri ottenere ricchezze
inesauribili come i tesori dello spazio,
e goderne per sempre a volontà,
senza causare conflitti, né violenze.

29. Possano coloro che hanno poco splendore
acquisire magnificenza,
e coloro i cui corpi sono sfigurati
acquisire sembianze nobili e attraenti.

30. Possano tutte le forme inferiori di vita dell'universo
acquisirne di più elevate;
possano quelli di basso rango ottenere grandezza
e gli orgogliosi divenire umili.

31. Per il potere di questi miei meriti,
possa ogni singolo essere senza eccezione
astenersi da qualsiasi tipo di negatività

e sempre impegnarsi nella virtù.

32. Nessuno possa mai essere separato
dalla mente dell'illuminazione,
ma tutti sempre applicarsi nella condotta dei bodhisattva,
restare sotto la protezione dei buddha
e abbandonare la condotta dei demoni.

33. Possano tutti gli esseri senzienti
avere una durata di vita incalcolabile;
possano vivere sempre con soddisfazione,
senza neppure conoscere la parola 'morte'.

34. Possano abbondare in ogni direzione
i giardini di alberi che esaudiscono i desideri,
ed essere pervasi dal melodioso suono del Dharma
proclamato dai Buddha e dai loro Figli spirituali.

35. Possa la terra ovunque essere pura,
piana e priva di ogni asperità,
liscia come il palmo della mano
e della natura del lapislazzuli.

36. Per tutti i cerchi di discepoli,
possano in ogni luogo
dimorare schiere di bodhisattva,
e adornare con la loro magnificenza la terra.

37. Possano tutti gli esseri
ininterrottamente percepire il suono del Dharma
emanarsi da uccelli, alberi,
dai raggi di luce e perfino dallo spazio.

38. Possano essi sempre incontrare
i Buddha e i Figli dei Buddha,
e venerare con infinite nuvole di offerte
questi maestri spirituali del mondo.

39. Possano gli esseri celestiali far piovere per tempo,
così che i raccolti siano abbondanti.

Possano i sovrani governare in accordo al Dharma
e le popolazioni prosperare sempre.

40. Possano tutte le medicine essere efficaci
e la ripetizione di mantra avere successo.
Possano dakini, rakshasa e gli altri
essere dotati di una compassionevole mente.

41. Possano tutte le creature viventi non soffrire mai,
non commettere negatività, né mai cader malate,
non essere in preda alla paura, né subir disprezzo;
e possano le loro menti mai esser scoraggiate.

42. In tutti i templi e monasteri
possano lettura e recitazione fiorire e preservarsi;
possano i membri del sangha vivere in armonia,
e i loro scopi essere sempre realizzati.

43. Possano i monaci che desiderano addestrarsi
riuscire a trovare luoghi solitari e tranquilli,
e avendo abbandonato ogni pensiero di distrazione
possano meditare con una mente resa flessibile.

44. Possano le monache avere sufficiente sostegno materiale,
e possano non essere soggette a litigi e a violenze.
E anche possano tutti coloro che hanno un'ordinazione
non lasciar mai degenerare i propri voti.

45. Possano quelli con una disciplina debole
pentirsi di tutte le cadute morali e purificarle,
ottenendo poi stati di rinascita felice
in cui la loro condotta spirituale non si corrompa più.

46. Possano i sapienti ricevere onori e offerte,
possano le loro menti essere completamente pure
e la loro fama diffondersi in ogni direzione.

47. Possano gli esseri non sperimentare le pene
dei miserevoli reami di esistenza,
e senza incontrare difficoltà eccessive

possano con una forma superiore a quella dei deva
velocemente ottenere la buddhit .

48. Possano gli esseri ripetutamente rendere omaggio ai
Buddha,
e sempre gioire della loro beatitudine inconcepibile.

49. Possano i Bodhisattva realizzare benefici per il mondo
proprio come era nelle loro intenzioni,
e possano tutti gli esseri senzienti essere soddisfatti
con ogni cosa che i Protettori avevano desiderato per loro.

50. Similmente possano trovare felicit 
i Pratyekabuddha e gli Shrav ka.

51. Grazie alla gentilezza di Manjugosha
possa anch'io ricordarmi delle vite passate,
e sempre ricevere l'ordinazione
fino a quando 'il terreno del Gioioso' non avr  raggiunto.

52. Possa io sopravvivere anche sostenendomi
solo con cibo semplice e comune,
e possa trovare in tutte le mie vite
ideali luoghi solitari in cui dimorare.

53. Ogniqualvolta io desideri vedere o domandare
perfino la pi  piccola cosa,
possa avere la visione del protettore Manjun tha stesso,
senza impedimento alcuno.

54. Possa la mia condotta di vita
essere proprio come quella di Manjushri,
che si adopera per soddisfare i bisogni degli esseri
di cui lo spazio nelle dieci direzioni   colmo.

55. Per tutto il tempo in cui durer  lo spazio,
per quanto a lungo vi rimarranno esseri,
fino ad allora anch'io possa restare,
per eliminare le sofferenze del mondo.

56. Per quante siano le sofferenze dei trasmigratori,
possano tutte maturare su di me,
e per il potere del sangha dei bodhisattva
possano quelli sperimentare la felicità.

57. Possa la Dottrina,
unica medicina contro la sofferenza del mondo
e fonte di ogni gioia,
preservarsi per molto e molto tempo,
ricevendo sostegno e rispetto.

58. Mi prostro a Manjughosha,
per la cui gentilezza ho generato stati mentali virtuosi,
e mi prostro ai miei Maestri spirituali,
per la cui gentilezza li ho poi sviluppati.