

La Ghirlanda di Gioielli per i Bodhisattva¹
Atisha (982-1054)

Titolo in sanscrito: *Bodhisattvamanevalī*
Omaggio alla Grande Compassione.

Omaggio ai Maestri.
Omaggio alle Divinità della Fede.

- 1) Abbandona tutti i dubbi persistenti
e sforzati con dedizione a praticare.
Rinuncia totalmente all'indolenza, all'ottusità mentale e alla pigrizia,
e sforzati sempre con perseveranza gioiosa.
- 2) Con consapevolezza, vigilanza e coscienziosità
proteggi costantemente le porte dei tuoi sensi.
Più e più volte, tre al mattino e tre alla notte,
esamina il flusso dei tuoi pensieri.
- 3) Svela i tuoi propri difetti,
ma non andare a cercare errori negli altri.
Nascondi le tue buone qualità,
ma proclama quelle degli altri.
- 4) Abbandona la ricchezza e il farti servire,
ogni momento rinuncia al guadagno e alla fama.
Abbi desideri modesti, sii facilmente soddisfatto
e ricambia la gentilezza.
- 5) Coltiva amore e compassione,
e stabilizza la tua mente del risveglio.
Rinuncia alle dieci azioni negative
e sempre rafforza la tua fede².
- 6) Distruggi rabbia e presunzione,
e sii dotato di umiltà.
Rinuncia ai guadagni scorretti
e sostieniti in maniera etica.

¹ Esistono due varianti del titolo. Il titolo alternativo, non scelto, è *La Ghirlanda di Gioielli dei Bodhisattva*. Sebbene non ci sia una differenza sostanziale tra i due titoli, quest'ultimo può essere anche eletto con il significato di ghirlanda fatta dalle qualità dei bodhisattva piuttosto che una ghirlanda di gioielli per i bodhisattva. Sebbene questo testo appaia nel Tengyur (Toh 3951) come un lavoro unico, esiste anche, quasi interamente, in altri lavori di Atisha, intitolati *Lettera di Gioielli Preziosi Incontaminati* (Toh 4188), una lettera inviata da Atisha al re indiano bengalese Nayapala dal Nepal. Diversamente da tutto ciò, lo storico tibetano Pawo Tsuklak Trengwa asserisce che *La Ghirlanda di Gioielli per i Bodhisattva* sia stata effettivamente composta da Dromtönpa attingendo dagli scritti di Atisha. Vedi il suo *Banchetto Gioioso per gli Eruditi* (Mkas pa'i dga' ston), p. 709.

² "Fede" qui si riferisce a una profonda fede nella legge del karma.

- 7) Abbandona il possesso materiale,
abbellisciti con la ricchezza degli esseri nobili.
Evita tutte le distrazioni futili
e risiedi nella solitudine della natura selvatica.
- 8) Abbandona le parole frivole;
costantemente controlla la tua parola.
Quando vedi i tuoi insegnanti e i tuoi precettori³
rispettosamente genera il desiderio di servirli.
- 9) Quegli esseri saggi dagli occhi di Dharma,
così come i principianti sul sentiero,
riconoscili come tuoi insegnanti spirituali.
[Infatti] quando vedi qualsiasi essere senziente,
guardalo come un tuo genitore, o un tuo figlio o un tuo nipote.
- 10) Rinuncia alle amicizie negative
e affidati a un amico spirituale.
Allontana l'ostilità e la sgradevolezza⁴
e procedi verso dove risiede la felicità.
- 11) Abbandona l'attaccamento verso ogni cosa,
e resta libero dal desiderio.
L'attaccamento non porta nemmeno i reami superiori,
In effetti, uccide la vita della vera liberazione.
- 12) Quando incontri le cause di felicità,
persevera sempre in esse.
Qualsiasi compito tu intraprenda per primo,
occupati principalmente di questo.
In questo modo, assicurerai il successo di entrambi,
altrimenti non ne realizzerai nessuno.
- 13) Poiché non trai alcun piacere dalle attività negative,
quando ti sorge un pensiero presuntuoso,
in quello stesso istante sgonfia il tuo orgoglio
e ricordati delle istruzioni del Maestro.
- 14) Quando sorgono pensieri scoraggianti,
innalza la tua mente
e medita sulla vacuità di entrambi⁵.
Quando ti appaiono oggetti di attaccamento o di avversione,

³ Il termine tibetano *khenpo* (mkhan po), che è qui tradotto come 'precettore', può anche significare un abate di un monastero. Qui il termine si riferisce ai maestri spirituali che vi hanno conferito voti e precetti.

⁴ Dergé Tengyur: "Dissipare il terreno di ostilità e spiacevolezza"

⁵ "Entrambi" qui si riferisce ai due estremi dello spectrum del proprio stato fluttuante, nominalmente, la presunzione / boria / importanza di sé (che sorge quando il proprio stato mentale è troppo eccitato) e scoraggiamento (che sorge quando il proprio stato mentale è troppo sgonfiato). Nell'edizione di Dergé Tengyur: "Medita sempre sulla vacuità".

vedili come se fossero illusioni o apparenze.

- 15) Quando senti parole sgradevoli,
percepiscile come dei [meri] eco.
Quando delle ferite affliggono il tuo corpo,
considerale come [il frutto delle] azioni passate.
- 16) Dimora totalmente in solitudine, oltre i limiti della città.
Come la carcassa di un animale selvatico,
nasconditi lontano [nella foresta]
e vivi libero dall'attaccamento.
- 17) Rimani sempre stabile nel tuo impegno.
Quando sorge un accenno di procrastinazione e di pigrizia,
in quell'istante elenca i tuoi difetti
e ricordati l'essenza della condotta [spirituale].
- 18) Tuttavia, se incontri gli altri,
parla in modo pacifico e veritiero.
Non fare smorfie, né aggrottare le ciglia,
ma mantieni sempre il sorriso.
- 19) In generale, quando vedi gli altri,
sii libero dall'avarizia e diletta nel donare.
Abbandona tutti i pensieri di invidia.
- 20) Per aiutare a lenire le menti degli altri,
abbandona ogni controversia,
E sii dotato di tolleranza.
- 21) Sii libero dall'adulazione e dall'incostanza nelle amicizie.
Sii fermo e affidabile in ogni momento.
Non screditare gli altri,
ma rimani sempre in un comportamento rispettoso.
- 22) Quando dai consigli,
mantieni la compassione e l'altruismo.
Non diffamare mai gli insegnamenti.
Qualsiasi pratica tu ammiri,
tramite l'aspirazione e le dieci azioni spirituali,
sforzati diligentemente, ripartendo fra il giorno e la notte⁶.
- 23) Tutte le virtù che tu accumuli nei tre tempi,
dedicale all'insorpassabile grande risveglio.
Spargi i tuoi meriti verso tutti gli esseri,
E in ogni momento pronuncia
le impareggiabili preghiere di aspirazione dei sette rami.

⁶ Dergé Tengyur: "sforzati diligentemente, senza far distinzione tra giorno e notte".

24) Se procedi in questo modo, perfezionerai rapidamente merito e saggezza
Ed eliminerai le due contaminazioni⁷.
Dato che la tua esistenza umana sarà significativa,
otterrai l'insuperabile illuminazione.

25) La ricchezza della fede, la ricchezza della moralità,
La ricchezza del donare, la ricchezza dell'imparare,
La ricchezza della consapevolezza, la ricchezza del pudore,
E la ricchezza della realizzazione – queste sono le sette ricchezze.

26) Questi gioielli preziosi ed eccellenti,
sono le sette inesauribili ricchezze⁸.
Non parlare di queste ai non umani.
In mezzo agli altri tieni a bada la tua parola;
Quando sei solo tieni a bada la tua mente.

Con ciò si conclude *La Ghirlanda dei Gioielli del Bodhisattva*, composta dall'Abate indiano
Dipamkarasrijnana.

Tratto da "Mind Training, The Great Collection", traduzioni dal tibetano e revisioni di Thupten Jinpa, The
Library of Tibetan Classics, Wisdom Publications.

Tradotto in italiano da Valentina Galli (Sangye Yödon), in occasione del Ritiro di Lo-jong, all'ILTK, _____.
Qualsiasi merito accumulato possa maturare nella lunga e prosperosa vita dei Maestri Preziosi, e per quelli
già trapassati, nelle loro veloci future rinascite tra i discepoli così bisognosi di guide eccellenti.
Possiamo noi tutti non separarci mai, di vita in vita, dai perfetti Maestri e possiamo compiacerci con il nostro
impegno risoluto e costante nella trasformazione della nostra mente afflitta in una mente illuminata.

⁷ Le due contaminazioni sono le oscurazioni afflittive e le sottili oscurazioni all'onniscienza.

⁸ Dergé Tengyur: "Sono i sette tesori inesauribili".