

LE TRENTASETTE PRATICHE DEL BODHISATTVA

OMAGGIO A AVALOKITESHVARA

- A. In ogni momento mi prosterno rispettosamente con le mie tre porte all'eccellente maestro e protettore Chenrezig, che – pur vedendo che tutti i fenomeni sono privi di un andare e venire – si impegna in ogni modo per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.
- B. I Perfetti Buddha, fonte di ogni felicità temporale e ultima, sorgono dall'aver realizzato il santo Dharma. Poiché questa realizzazione dipende anche dalla conoscenza del modo di praticare, io spiegherò le pratiche del Bodhisattva.
1. Ora che è stato ottenuto il grande vascello del tempo e della fortuna, così difficile da ottenere, pratica del Bodhisattva è **_ascoltare, pensare e meditare continuamente - giorno e notte- al fine di traghettare se stessi e gli altri aldilà dell'oceano dell'esistenza ciclica.**
 2. Pratica del Bodhisattva è **rinunciare alla sua patria.** Essa infatti condiziona il desiderio, facendo oscillare come un'onda l'attaccamento verso gli amici. Allo stesso modo condiziona l' odio, che come il fuoco si volge contro i nemici, e l'ignoranza , che oscura la mente, creando confusione tra ciò che è da accettare e ciò che è da rifiutare.
 3. **Pratica del Bodhisattva è dimorare in solitudine,** poiché abbandonando le occasioni di negatività le oscurazioni della mente gradualmente diminuiranno e aumenteranno le azioni virtuose, dato che la mente non è distratta . Inoltre, grazie alla chiara luce mentale, sorgerà la fiducia nel Dharma.
 4. Pratica del Bodhisattva è rinunciare agli attaccamenti di questa vita, perché, al momento della morte, anche se uno ha sempre vissuto con la famiglia e gli amici, li dovrà abbandonare; le ricchezze e i beni procurati con grande sforzo dovranno essere lasciati, e il corpo sarà abbandonato dalla coscienza che oggi lo abita.
 5. **Pratica del Bodhisattva è abbandonare le amicizie dannose,** la cui frequentazione causa l'aumento dei tre veleni, fa degenerare le azioni dell'ascoltare, del pensare e del meditare, e rende inesistenti l'amore e la ..compassione.
 6. Quando ci si appoggia ad un eccellente amico spirituale, gli errori diminuiscono e le buone qualità aumentano, come la luna in fase crescente. Perciò, pratica del Bodhisattva è avere l'eccellente amico spirituale ancor più caro del proprio stesso corpo.
 7. Quale dio terreno, anche lui prigioniero del samsara, è in grado di proteggere qualcuno? Perciò, quando si cerca rifugio in qualcuno, pratica del Bodhisattva è prendere rifugio nei Tre Gioielli che non deludono mai,
 8. Il Vittorioso ha detto che le sofferenze dei reami inferiori, così difficili da sopportare, sono il risultato di un karma negativo. Perciò, anche a costo della vita, pratica del Bodhisattva è non creare karma negativo.
 9. La felicità dei tre mondi , come gocce di rugiada su un filo d'erba, per sua natura può svanire in un solo attimo. (Perciò,) pratica del Bodhisattva è tendere incessantemente a uno stato di liberazione immutabile.
 10. **A che serve la propria felicità se tutti gli altri, che ci furono madri compassionevoli da un tempo senza fine, sono infelici? Perciò, al fine di traghettare tutti gli esseri senzienti, pratica del Bodhisattva è generare la mente altruistica dell'Illuminazione.**

11. Dal momento che tutte le sofferenze nascono dal desiderio di ottenere la felicità per se stessi e che i Buddha perfetti sono generati dalla mente altruistica, pratica del Bodhisattva è scambiare effettivamente la propria felicità con le sofferenze degli altri.
12. Anche se qualcuno, sotto la spinta di un grande desiderio, ruba o fa sì che altri rubino (ai Bodhisattva) tutte le loro ricchezze, pratica del Bodhisattva è dedicare a costui il proprio corpo, la propria ricchezza e le virtù accumulate nei tre tempi.
13. Pratica del Bodhisattva è prendere su di sé con il potere della compassione tutte le azioni negative degli altri, anche se qualcuno gli tagliasse la testa, pur essendo egli completamente innocente,.
14. Pratica del Bodhisattva parlare delle buone qualità di una persona con mente amorevole, anche se questa gli gridasse contro ogni tipo di insulto così forte da farlo sentire in tutti i mondi possibili,
15. Anche se qualcuno scoprisse i suoi più intimi difetti parlandone con parole negative in mezzo ad una folla, pratica del Bodhisattva è inchinarsi umilmente davanti a quella persona pensando a lui come ad un amico spirituale.
16. Anche se qualcuno che è stato trattato come un figlio ha un atteggiamento da nemico, pratica del Bodhisattva è mostrare con lui una compassionevole gentilezza ancora più grande, come quella di una madre verso il figlio malato.
17. Anche se qualcuno di condizione inferiore o pari alla sua, mosso da orgoglio, cercasse di offenderlo, pratica del Bodhisattva è porre costui sopra il proprio capo come un maestro.
18. Anche quando è povero, maltrattato dagli altri e afflitto da gravi malattie o da spiriti maligni, pratica del Bodhisattva è prendere comunque su di sé le azioni negative e le sofferenze di tutti gli esseri senzienti senza perdersi d'animo.
19. **Anche se è famoso, rispettato da molti e ricco come Vaishnavaua (il re guardiano), avendo compreso che non vi è alcuna essenza nella gloria e nella ricchezza dell'esistenza mondana, pratica del Bodhisattva è eliminare qualsiasi orgoglio.**
20. Se si distruggono i nemici esterni ma non si controlla il nemico costituito dal proprio odio, non si fa che aumentare i propri nemici. Perciò è pratica del Bodhisattva dominare la propria mente con la potente forza dell'amore e della compassione.
21. Poiché i piaceri dei sensi più vengono soddisfatti più, come il sale, aumentano il desiderio, è pratica del Bodhisattva abbandonare subito qualsiasi oggetto provochi desiderio e attaccamento.
22. Il modo in cui le cose appaiono è una creazione della mente; fin dall'inizio la natura della mente è priva degli estremi dell'elaborazione mentale. Sapendo ciò, pratica del Bodhisattva è non fare distinzione fra oggetto e soggetto.
23. **Pratica del Bodhisattva è rinunciare all'attaccamento per oggetti piacevoli, perché, anche se essi appaiono belli, di fatto, non sono reali proprio come un arcobaleno in estate.**
24. I vari tipi di sofferenza sono come la morte di un figlio in sogno. Ci si sente esausti perché prendiamo per vere le apparenze illusorie. Perciò, quando si incontrano circostanze sfavorevoli, pratica del Bodhisattva è vederle come illusorie.

25. Se è necessario donare persino il corpo quando si desidera l'illuminazione, che bisogno c'è di dare importanza agli oggetti esterni? Ecco perché è pratica del Bodhisattva donare senza aspettarsi nulla in cambio nel presente o nel futuro.
26. Se è impossibile raggiungere la realizzazione senza una corretta condotta morale, ancor meno senza di essa si potranno accumulare meriti a beneficio degli altri. Perciò, pratica del Bodhisattva è tenere una corretta condotta morale senza bramare i piaceri mondani.
27. Per il Bodhisattva che desidera la ricchezza data dalla virtù, tutto quanto gli arreca danno è come un prezioso tesoro. Perciò, pratica del Bodhisattva è coltivare la pazienza priva di odio e di animosità.
28. Se persino gli Shravaka e i Pratekabuddha, che operano soltanto per la propria realizzazione, devono impegnarsi come se dovessero spegnere delle fiamme ardenti sul proprio capo, è pratica del Bodhisattva, che lavora per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, applicare il corretto sforzo, origine di tutte le buone qualità.
29. Pratica del Bodhisattva è coltivare la concentrazione che supera i quattro assorbimenti senza forma, avendo compreso che Vipashyana (la visione profonda) ottenuta con una perfetta Shamatha (la quiete della mente) distrugge completamente la confusione mentale.
30. Pratica del Bodhisattva è coltivare la saggezza che possiede metodo e che non differenzia le tre sfere (soggetto, oggetto e azione); poiché, se manca la saggezza, non si è in grado di raggiungere la completa Buddhità per mezzo delle (altre) cinque perfezioni.
31. Se ci si limita ad apparire esteriormente come praticanti ma non si esaminano i propri errori, può capitare di agire in modo opposto al Dharma. **Perciò, pratica del Bodhisattva è esaminare continuamente i propri errori ed abbandonarli.**
32. Se un Bodhisattva, a causa dell'oscuramento mentale, parlasse di difetti di altri Bodhisattva, cadrebbe lui stesso nella degenerazione. Perciò, è pratica del Bodhisattva non parlare mai dei difetti di coloro che seguono il sentiero Mahayana.
33. Poiché continuare a discutere per guadagnare onori e ricchezze fa degenerare le azioni di ascoltare, pensare e meditare, pratica del Bodhisattva è abbandonare l'attaccamento ai famigliari, agli amici e ai sostenitori.
34. **Le parole dure disturbano la mente degli altri e diminuiscono le qualità del Bodhisattva. Per questo, pratica del Bodhisattva è evitare le parole dure che sono sgradevoli per gli altri.**
35. Dal momento che i veleni mentali – come l'attaccamento o gli altri -, quando sono abituali, sono difficilmente modificabili con un antidoto, pratica del Bodhisattva, che è attento e introspettivo, è distruggere gli oscuramenti nel momento stesso in cui sorgono recidendoli con la spada dell'antidoto.
36. In breve, pratica del Bodhisattva è ottenere benefici per gli altri attraverso il continuo possesso della consapevolezza e dell'introspezione con cui **esamina da ogni punto di vista tutti gli stati che nascono nella sua mente.**
37. Pratica del Bodhisattva è dedicare all'Illuminazione la virtù che ha raggiunto sforzandosi in questo modo, con la saggezza della purezza delle tre sfere (soggetto, oggetto e azione), al fine di eliminare la sofferenza di tutti gli esseri senzienti.

