

**Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub
Interreligioso e Interculturale**



Gyelse Tokmé Zangpo (1295-1369)

Le Trentasette Pratiche del Bodhisattva
(Le 37 Pratiche dei Figli dei Vittoriosi)

Versi composti dal Maestro tibetano di Lojong, Venerabile Tokmé Zangpo,
un maestro di scrittura, logica ed esperto nell'insegnamento,
al fine di beneficiare se stesso e gli altri, per il suo bene e per il bene degli altri.

Sintesi dei Versi
Le 37 Pratiche dei Bodhisattva

- Verso 1 - Sforzo Perseverante
- Verso 2 - Abbandonare il Luogo di Nascita
- Verso 3 - Liberarsi da Distrazioni
- Verso 4 - Preoccuparsi di Questa Vita
- Verso 5 - Evitare Amici Maligni
- Verso 6 - Il Tesoro del Maestro Spirituale
- Verso 7 - Prendere Rifugio
- Verso 8 - Trattenersi dagli Atti Negativi
- Verso 9 - Desiderare la Liberazione
- Verso 10 - Generare la Bodhicitta
- Verso 11 - Scambiarsi con gli Altri
- Verso 12 - Dedicare Corpo Parola e Virtù
- Verso 13 - Accettare le Negatività degli Altri
- Verso 14 - Rispondere con Lodi agli Insulti
- Verso 15 - Vedere i Nemici Come Maestri Spirituali
- Verso 16 - Dare Amore Incondizionatamente
- Verso 17 - Rimanere Umili Quando si Viene Criticati
- Verso 18 - Prendere la Sofferenza degli Altri
- Verso 19 - Evitare L'arroganza
- Verso 20 - Eliminare il Nemico Interiore
- Verso 21 - Abbandonare L'indulgenza nei Sensi
- Verso 22 - Eliminare la Credenza in Un'esistenza Inerente
- Verso 23 - Vedere Gli Oggetti Attraenti Come un Arcobaleno
- Verso 24 - Vedere le Cose Sgradevoli Come Illusorie
- Verso 25 - Perfezionare la Generosità
- Verso 26 - Perfezionare la Moralità
- Verso 27 - Perfezionare la Pazienza
- Verso 28 - Perfezionare lo Sforzo
- Verso 29 - Perfezionare la Concentrazione
- Verso 30 - Perfezionare la Saggezza
- Verso 31 - Sbarazzarsi degli Errori
- Verso 32 - Evitare di Indicare gli Errori degli Altri
- Verso 33 - Abbandonare L'attaccamento alle cose Domestiche
- Verso 34 - Non Rispondere a Parole Dure
- Verso 35 - Eliminare le Cattive Abitudini
- Verso 36 - Stare All'erta
- Verso 37 - Dedicare Tutti i Meriti

Omaggio a Lokeśvara

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

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

La preziosa vita umana

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

Le circostanze più favorevoli per trarre vantaggio da una preziosa vita umana

2. Pratica del bodhisattva è lasciare la propria terra natia ove l'attaccamento per famiglia e amici scorre come un fiume, la rabbia per i nemici divampa come un fuoco, l'ignoranza ottenebra facendo dimenticare ciò che va praticato e ciò che va abbandonato.
3. Pratica del bodhisattva è vivere in solitudine: evitando ciò che è negativo le affezioni gradualmente diminuiscono, senza distrazioni l'applicazione alla virtù naturalmente accresce e con una mente chiara si genera convinzione nel Dharma.

La morte e l'impermanenza

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

L'importanza di avere amici appropriati

5. Pratica del bodhisattva è abbandonare le amicizie distruttive la cui compagnia fa incrementare i tre veleni, deteriorare le attività di ascolto, riflessione e meditazione e venire meno amore e compassione.
6. Pratica del bodhisattva è avere a cuore il santo amico spirituale più del proprio corpo: affidandosi a lui, le negatività si estinguono e le qualità aumentano come la luna crescente.

La direzione sicura (il Rifugio)

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

Lavorare per la liberazione

8. Pratica del bodhisattva è non commettere mai negatività anche a costo della propria vita. Infatti il Saggio spiegò che le sofferenze dei reami inferiori, così difficili da sopportare, sono il risultato delle azioni negative.
9. Pratica del bodhisattva è volgere i propri sforzi allo stato supremo della liberazione immutabile, poiché la felicità dei tre reami d'esistenza svanisce in breve tempo, come la rugiada sulla sommità di uno stelo d'erba.

Sviluppare un obiettivo di bodhichitta

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

Scambiare il sé con gli altri

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

Il comportamento del bodhisattva: fronteggiare il male

12. Anche se qualcuno, mosso da forte desiderio, rubasse o facesse rubare le nostre ricchezze pratica del bodhisattva è dedicare a questa persona corpo, ricchezze e virtù dei tre tempi.
13. Se qualcuno ci tagliasse la testa anche se noi non abbiamo commesso il benchè minimo errore, pratica del bodhisattva è prendere su di sé, per compassione, le negatività di quella persona.
14. Anche se qualcuno diffondesse al mondo ogni tipo di calunnia nei nostri confronti, pratica del bodhisattva è parlare, in cambio, con mente amorevole, delle qualità di quella persona.
15. Anche se qualcuno rivelasse difetti e cattiverie su di me nel mezzo di una moltitudine di persone, pratica del bodhisattva è inchinarsi rispettosamente a tale persona considerandolo un maestro.

16. Anche se una persona che ho protetto caramente come un figlio mi trattasse come un nemico, pratica del bodhisattva è amarlo ancora di più, come una madre con il figlio malato.
17. Anche se una persona pari o inferiore a me mi deridesse per orgoglio pratica del bodhisattva è visualizzarlo con rispetto sul proprio capo come se fosse il maestro.

Due situazioni critiche che richiedono la pratica del Dharma

18. Pratica del bodhisattva è prendere su di sé le negatività e le sofferenze degli esseri senza scoraggiarsi, anche se privi di mezzi di sostentamento, continuamente disprezzati dagli altri, afflitti da gravi malattie e da demoni.
19. Pratica del bodhisattva è non essere arroganti vedendo la mancanza d'essenza della gloria e delle ricchezze dell'esistenza ciclica, pur essendo famosi, rispettati da molti e avendo ottenuto ricchezze pari a quelle di *Vaiśravaṇa*.

Superare l'ostilità e l'attaccamento

20. Pratica del bodhisattva è domare il proprio continuum mentale per mezzo dell'esercizio dell'amore. Se non si doma il nemico interiore, l'odio, quando si cercherà di domare i nemici esterni, questi aumenteranno.
21. Pratica del bodhisattva è abbandonare subito tutto ciò che fa sorgere attaccamento: gli oggetti del desiderio sono come acqua salata, più sono goduti più incrementano la bramosia.

Sviluppare la bodhichitta più profonda, la realizzazione della vacuità

22. Pratica del bodhisattva è non concettualizzare i segni di percepito e percipiente, sapendo che tutte le apparenze sono la mente stessa e la mente è da sempre libera dagli estremi delle elaborazioni.
23. Pratica del bodhisattva è abbandonare l'attaccamento quando si incontrano cose attraenti, considerandole come arcobaleni nei cieli estivi apparentemente belli tuttavia non veri.
24. Pratica del bodhisattva è riconoscere la confusione quando si incontrano condizioni sfavorevoli. È così stancante afferrarsi alla verità delle apparenze erronee, come alle sofferenze della morte di un figlio in sogno.

I sei atteggiamenti di vasta portata

25. Pratica del bodhisattva è coltivare la generosità senza aspettative di ricompensa o maturazione karmica. Se per coloro che desiderano il risveglio è necessario donare anche il proprio corpo, non è neppure da menzionare la necessità del donare oggetti materiali.
26. Pratica del bodhisattva è osservare l'etica senza aspirare all'esistenza ciclica. Se privi di etica non si può realizzare il proprio beneficio, il desiderare il beneficio altrui sarebbe ridicolo.
27. Pratica del bodhisattva è coltivare la pazienza senza avversione per alcuno. Per un bodhisattva che desidera le risorse delle virtù tutti coloro che lo danneggiano sono come un tesoro prezioso.
28. Pratica del bodhisattva è applicare lo sforzo gioioso, la fonte delle qualità per il beneficio di tutti i migratori vedendo che anche uditori e realizzatori solitari che realizzano solo il proprio beneficio si impegnano come se dovessero spegnere un fuoco sul loro capo.
29. Pratica del bodhisattva è coltivare la concentrazione che supera completamente i quattro assorbimenti senza forma, sapendo che le affezioni si sconfigurano totalmente mediante la visione speciale perfettamente dotata della quiescenza mentale.
30. Pratica del bodhisattva è coltivare la saggezza, possedendo metodo e senza concettualizzare le tre sfere, poichè non si può ottenere il completo risveglio tramite le altre cinque perfezioni senza la saggezza.

La pratica quotidiana di un bodhisattva

31. Pratica del bodhisattva è analizzare continuamente i propri errori e abbandonarli. Se non si analizzano i propri errori si può apparire come dei praticanti ma di fatto non esserlo.
32. Pratica del bodhisattva è non parlare dei difetti di coloro che sono entrati nel grande veicolo; se per via delle affezioni io parlo dei difetti di un altro bodhisattva causo la mia stessa degenerazione.
33. Pratica del bodhisattva è abbandonare l'attaccamento per le case di benefattori e parenti; discutere per guadagni e onori causa il deteriorarsi delle attività di ascolto, riflessione e meditazione.
34. Pratica del bodhisattva è abbandonare le parole dure, spiacevoli per gli altri, in quanto le parole dure turbano le menti altrui e causano la degenerazione della condotta dei bodhisattva.

35. Pratica del bodhisattva è sconfiggere l'attaccamento e le altre affezioni immediatamente, non appena sorgono usando come armi gli antidoti sorti da consapevolezza e introspezione in quanto, se ci si familiarizza alle affezioni, è difficile opporvi un antidoto.
36. Pratica del bodhisattva è, in breve, realizzare l'altrui beneficio attraverso consapevolezza e introspezione continue, esaminando sempre il proprio stato mentale qualunque attività si stia compiendo.
37. Pratica del bodhisattva è dedicare al risveglio, con la saggezza della purezza delle tre sfere le virtù realizzate in questo modo al fine di eliminare la sofferenza degli innumerevoli esseri.

Conclusione

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

Poichè il mio intelletto è scarso e la mia pratica limitata questi versi non compiaceranno gli eruditi.

Tuttavia, poichè si basano sui sutra e sugli insegnamenti dei santi penso che siano la pratica non erronea dei bodhisattva.

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

Dedica dei meriti

Per la virtù sorta da questo Insegnamento possano tutti i trasmigratori diventare simili al protettore Avalokiteśvara, che grazie alla mente suprema, convenzionale e ultima del risveglio, non dimora negli estremi dell'esistenza samsarica e della pacificazione del nirvana.

Questa spiegazione è stata composta nella grotta Rinchen Puk, suo luogo di ritiro vicino Ngulchu, Tibet, dal monaco Venerabile Tokmè Zangpo, maestro nelle scritture e dell'insegnamento e ragionamento, per il beneficio suo ed altrui.

Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato, si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri. E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!

Traduzione dal tibetano di Rita Trento
A cura di I.M. Nubudi
Pub\CB101-D



Centro Buddhista Tibetano Giang Chub
Interreligioso e Interculturale

via Angelo Mazzi 28, 24018 Villa d'Almè (BG) Italia
www.jang-chub.com centrojangchub@gmail.com

