

Il gioiello essenziale degli eroi che desiderano la liberazione

di Ārya Atiśa

Atiśa arrivò a Ngari¹ nel 1042 e vi rimase per due anni durante i quali impartì un gran numero di insegnamenti a Lha Jangchup'ö² e ad altri studiosi dell'epoca. Poi decise di tornare in India e si preparò a partire. Fu allora che Lha Jangchup'ö gli chiese di concedergli un ultimo consiglio. Atiśa inizialmente rispose che ciò che aveva insegnato in passato era sufficiente ma Lha insistette, lo pregò, e così Atiśa diede questi consigli.

Che meraviglia! Cari amici di grande conoscenza e puro, nobile intento, sebbene io, un uomo insignificante e poco intelligente, non sia adatto a darvi consigli, preziosi amici supremi, più cari del mio stesso cuore, mi supplicate così, e quindi io, questo piccolo uomo sciocco, offro questi pensieri alle vostre nobili menti.

Amici, fino a quando non raggiungete l'illuminazione avete bisogno di un Guru, quindi seguite un sublime amico spirituale.

Fino a quando non avrete realizzato lo stato naturale³ avrete bisogno di ricevere insegnamenti,

quindi ascoltate le istruzioni del Guru.

Non diventerete buddha attraverso la mera conoscenza del Dharma.

La conoscenza non è sufficiente; dovete praticare!

Evitate i luoghi che disturbano la vostra mente e rimanete sempre in luoghi che favoriscono la virtù.

¹ Ngari è una regione situata nell'estremità occidentale del Tibet, ora parte della Repubblica Popolare Cinese. È conosciuta per i suoi altipiani elevati e per il monte Kailash, una montagna sacra venerata da diverse religioni, tra cui il Buddhismo, l'Induismo, il Giainismo e il Bön. Ngari comprende anche il lago sacro Manasarovar e diverse rovine di antichi monasteri e città storiche. La regione è nota per essere una delle più remote e meno densamente popolate del Tibet.

² Lha Jangchup'ö è una figura storica associata al Tibet e al Buddhismo tibetano. È ricordato principalmente per essere stato uno dei principali discepoli di Atiśa durante il suo soggiorno a Ngari. Si dice che abbia ricevuto insegnamenti e istruzioni dirette da Atiśa stesso e che abbia giocato un ruolo significativo nel diffondere il Buddhismo Mahāyāna e Vajrayāna in Tibet. Nonostante le informazioni storiche siano limitate, Lha Jangchup'ö è considerato una figura importante nell'ambito della trasmissione dei principi buddhisti in Tibet.

³ Ovvero la natura ultima della mente

Fino a quando non otterrete la stabilità [della mente], il trambusto sarà dannoso, quindi trattenetevi il più possibile in ritiro isolato nella foresta.
Evitate i compagni che alimentano le affezioni.
Frequentate invece quelli che incoraggiano la virtù e apprezzateli.
Il lavoro e gli impegni non finiranno mai, quindi mettete da parte i progetti e restate immobili.
Dedicate tutta la vostra virtù, giorno e notte, e sorvegliate costantemente la vostra mente.

È un'istruzione essenziale seguire le parole del Guru, quindi fate tutto ciò che vi dice, sia che si tratti di meditazione o di altro.
Applicatevi con grande devozione alle istruzioni del Guru e presto i risultati arriveranno da soli.
Se praticate il Dharma con tutto il cuore, cibo e abiti non vi mancheranno mai: è così che funziona.
Cari amici, siate contenti e appagati perché il desiderio è come l'acqua salata: se la bevete ne vorrete ancora di più.

Eliminate la presunzione, l'arroganza, l'ipocrisia e l'orgoglio e rendetevi umili e domati.
Le cosiddette attività meritorie sono un ostacolo alla pratica del Dharma, quindi abbandonatele.
Onore e guadagno sono trappole di Mara, quindi scacciateli via come pietre da una bilancia.
Le parole di lode e fama vi porteranno fuori strada, quindi gettatele via come grumi ripugnanti di muco.

Conforto, gioia e amici premurosi: ora potreste averli tutti, ma svaniranno abbastanza presto, quindi lasciateli dietro di voi.
Le vostre vite future sono molto più lunghe di questa, quindi preparate le vostre provviste per il futuro e seppellite il vostro tesoro ora!
Alla fine tutto è perduto, quindi non lottate e non attaccatevi a nulla.
Provate compassione per i bisognosi e non ignorateli mai, né trattateli con disprezzo.

Liberatevi dai pregiudizi e dai preconcetti verso i nemici e i clan rivali.
Non invidiate coloro che hanno talento e conoscenza; abbatene rispetto e imparate da loro.
Non badate ai difetti degli altri ma ai vostri e liberatevi come fareste con del sangue infetto.
Non pensate alle vostre virtù ma a quelle degli altri, e trattate chiunque con rispetto, come farebbe un servo.

Considerate tutti gli esseri come vostri genitori e prendetevi cura di loro con l'amore di un figlio.

Abbiate sempre un sorriso sul volto e amore nel cuore e parlate con franchezza, liberi dalla rabbia.

Le chiacchiere futili porteranno a confusione, quindi parlate in modo misurato e appropriato.

Un'attività inutile interromperà la vostra pratica spirituale, quindi mettete da parte tutte le azioni che non sono Dharma.

Non affaticatevi in lavori privi di senso; tali sforzi non faranno altro che stancarvi.

A causa del karma e delle circostanze esterne potreste non realizzare ciò che vi siete prefissati. Meglio quindi rilassarsi e lasciar andare: sarete felici e sereni.

Dispiacere un essere nobile è grave come la morte stessa; quindi non fate nulla che potreste rimpiangere ma siate persone affidabili e oneste.

Piacere e sofferenza di questa vita derivano dal vostro stesso karma passato, quindi non incolpate niente e nessun altro.

Tutta la felicità è una benedizione del Guru, quindi sforzatevi di ripagarne la gentilezza e grazia.

Fino a quando non avrete domato la vostra mente, non potrete domare quella degli altri, quindi prima domate voi stessi.

Se vi manca la chiarezza non potete farla maturare negli altri, quindi sforzatevi nella pratica.

Quando morirete, è certo che tutta la vostra ricchezza sarà lasciata indietro, quindi non accumulate non-virtù per il bene della ricchezza.

È inutile perdersi nel lusso e nell'opulenza. Adornatevi invece con la gloria della generosità. Porterà bellezza in questa vita e beatitudine nella prossima, quindi mantenete una disciplina pura e costante.

In questi tempi degenerati l'aggressività è in aumento, quindi indossate l'armatura della pazienza, liberi dall'avversione.

È la nostra pigrizia a mantenerci qui [nel samsara], quindi date vigore ai vostri sforzi nella pratica come un pira ardente.

La nostra vita si consuma in mezzo a continue distrazioni, quindi ora addestriamoci nella meditazione.

Soggiogati da visioni errate, non realizziamo lo stato naturale, quindi esaminiamo la genuina natura delle cose.

Cari amici, in questa palude del samsara non c'è felicità, quindi viaggiamo verso la riva asciutta della liberazione.

Addestratevi correttamente nelle istruzioni del Guru; prosciugate l'oceano di sofferenza del samsara.

Prendete a cuore queste parole. Sono parole pronunciate con sincerità e quindi degne di attenzione.

Se lo farete, porterete gioia a me e felicità a voi stessi e anche agli altri.

Vi chiedo umilmente di prestare attenzione a queste istruzioni che io, questo uomo sciocco, ho dato.

Così parlò il Atiśa al Venerabile Jangchup Ö.

Qualsiasi virtù venga in questo modo creata,
la dedico al compimento di tutte le aspirazioni
dei sugata⁴ dei tre tempi e dei loro eredi
e come causa per sostenere il sacro Dharma della scrittura e della realizzazione!

Che tutto sia di buon auspicio!

Colophon

Lhasey Lotsawa Translations, dicembre 2020 (trad. Laura Dainty e Maitri Yarnell, ed. Libby Hogg).

Traduzione in italiano e note a cura di Nalanda Edizioni - FPMT

Atiśa Dīpaṅkara Śrījñāna (980-1054) è stato un influente monaco buddista indiano, filosofo e maestro. È particolarmente noto per il suo ruolo nella rinascita del Buddhismo in Tibet durante l'XI secolo. Nacque da una famiglia reale nel Bengala orientale, l'odierno Bangladesh, e fin da giovane mostrò grande inclinazione verso la pratica spirituale e la filosofia buddhista.

Studiò sotto molti maestri illustri in India, acquisendo una profonda conoscenza delle scritture buddhiste, della meditazione e delle pratiche tantriche. Fu abate del famoso

⁴ Termine sanscrito usato come epiteto onorifico per riferirsi a Buddha Śākyamuni e, più in generale, ai buddha.

monastero di Vikramashila e fu invitato in Tibet da Jangchub Ö, un sovrano tibetano, perché riformasse e riportasse all'originaria purezza il Buddhismo tibetano, che in quel periodo era stato contaminato da pratiche non ortodosse e superstizioni locali.

Durante il suo soggiorno in Tibet, Atiśa scrisse diversi testi fondamentali e insegnò a numerosi discepoli tibetani. Uno dei suoi contributi più significativi è la *Lampada sul Sentiero per l'Illuminazione (Bodhipathapradīpa)*, che espone in modo sistematico gli insegnamenti buddhisti in un sentiero graduale verso l'illuminazione. Questo testo è stato determinante per lo sviluppo della tradizione Kadampa e sulla tradizione Gelugpa fondata da Tsongkhapa.