

“Il Rosario di Gioielli di un Guerriero dell'Illuminazione”

Bodhisattvamaniavali

*Omaggio alla grande compassione.
Omaggio a tutte le guide spirituali.
Omaggio alle divinità di meditazione.*

*Abbandona ogni dubbio e dedicati con
entusiasmo alla pratica. Abbandona la pigrizia,
l'apatia ed il torpore, coltiva sempre un impegno
colmo di entusiasmo.*

*5 Tramite la consapevolezza, la vigilanza e
l'attenzione, ricordati di sorvegliare
costantemente ogni porta dei sensi.
Sia di giorno sia di notte, per tre volte,
esamina ripetutamente il tuo continuum mentale.*

*10 Rivela apertamente i tuoi errori
e non cercare difetti negli altri.
Nascondi i tuoi pregi, ma loda le
buone qualità degli altri.
Rifiuta onori ed acquisizioni*

*15 E rigetta sempre il desiderio di notorietà.
Avendo pochi desideri, sii soddisfatto
e ricambia gli altri con gentilezza.
Medita sull'amore e sulla compassione
e stabilizza la Mente del risveglio.*

*20 Evita le dieci azioni negative
e rafforza costantemente la tua fede.
Vinci l'ira e l'arroganza e sii umile.
Evita mezzi scorretti di sostentamento
e conduci una vita di verità (il Dharma).*

*25 Abbandona tutti i possedimenti mondani
e adornati con le gemme dei Superiori.
Elimina ogni frivolezza e dimora in solitudine.
Rinuncia alle chiacchiere prive di senso
e sii sempre consapevole di ciò che dici.*

*30 Quando incontri il tuo Maestro,
mettiti a sua disposizione, con rispetto.
Verso chi possiede l'occhio della Dottrina
e nei riguardi degli esseri senzienti principianti
sviluppa l'attitudine di considerarli tuoi Maestri.*

35 *Quando vedi qualsiasi essere senziente,
 consideralo come tuo figlio o genitore.
 Abbandona le amicizie fuorvianti
 Ed affidati a virtuosi compagni spirituali.
 Abbandona l'avversione e l'infelicità*

40 *e, ovunque vai, sii felice. Abbandona
 l'attaccamento a qualsiasi cosa
 e rimani libero dall'avidità.
 L'attaccamento non ti procurerà mai
 una rinascita felice, perché distrugge*

45 *l'essenza della liberazione.
 Ogni qualvolta apprendi insegnamenti che
 conducono alla felicità,
 sforzati costantemente di praticarli.
 Qualsiasi cosa tu abbia iniziato a fare,*

50 *innanzitutto portala a termine.
 In questo modo, agisci positivamente in ogni
 circostanza, altrimenti non otterrai alcunchè.
 Evita sempre di compiacerli delle azioni negative.
 Quando in te si manifesta vanagloria,*

55 *estirpa subito una simile arroganza.
 Rammenta gli insegnamenti del tuo Maestro.
 Quando sorge una mente colma di timore e
 paura, rendi lode alla sublime qualità della mente.
 Ogni qualvolta appaiono oggetti che stimolano*

60 *l'attrazione o l'avversione, medita
 sulla vacuità di entrambi;
 considerali come illusioni ed emanazioni.
 Quando ti rivolgono parole offensive,
 considerale come un eco. Quando il tuo corpo*

65 *sperimenta un danno, consideralo come il risultato
 delle tue azioni precedenti.
 Dimora in completa solitudine, oltre i confini
 Della città, come i cadaveri degli animali selvatici.
 Stai con te stesso, celandoti agli altri,*

70 *e rimani privo di attaccamento.
 Mantieni costantemente la consapevolezza
 Del tuo Ydam e,
 quando sorgono l'indolenza o l'apatia,
 sii consapevole di questi difetti*

75 *e prova un sincero rinascimento.
 Se incontri altre persone,
 conversa in modo tranquillo e sincero.
 Elimina dal tuo viso ogni espressione di rabbia
 o sdegno, e cerca di essere sempre cordiale.*

- 80 *Quando sei in compagnia di altri, con gioia
sii sempre generoso, eliminando ogni avarizia.
Abbandona completamente ogni gelosia.
Per proteggere la mente altrui, evita ogni disputa
e sii sempre paziente.*
- 85 *Non adulare e non essere volubile,
ma rimani sempre fermo e risoluto.
Evita di disprezzare gli altri e
comportati sempre in modo rispettoso.
Quando dai consigli agli altri,*
- 90 *sii compassionevole e pensa al loro beneficio.
Non disprezzare alcuna dottrina spirituale
e segui con impegno quella che preferisci.
Per mezzo della porta delle dieci pratiche del
Dharma, impegnati con tenacia, di giorno e di notte.*
- 95 *Qualsiasi virtù tu abbia creato nei tre tempi,
dedicala al supremo, insuperabile Risveglio.
Dedica la tua energia positiva (meriti)
a tutti gli esseri senzienti.
Offri costantemente la preghiera dei sette rami*
- 100 *unita a grandi aspirazioni per il Sentiero.
Se agisci in questo modo, porterai a compimento
le due accumulazioni di merito e saggezza.
Inoltre, con l'eliminazione delle due oscurazioni,
esaudendo così lo scopo della rinascita umana,*
- 105 *avrà realizzato l'insuperabile, completo Risveglio.
La gemma della fede, la gemma dell'etica,
la gemma della generosità, la gemma dell'ascolto,
la gemma della considerazione (per gli altri),
la gemma del ritegno, la gemma dell'intelligenza:*
- 110 *queste sono le sette gemme supreme.
Queste sette gemme sono inesauribili.
Non rivelarle agli esseri non umani.
In compagnia, sii consapevole di ciò che dici,
quando sei solo, sii consapevole della tua mente.*

*Testo composto dal virtuoso Pandita indiano DIPAMKARA
SHRIJNANA (ATISHA), il glorioso illuminatore, l'essenza della
consapevolezza primordiale, fondatore, fondatore della tradizione Kadam.*