

Gli insegnamenti del Maestro Atisha

estratto dal
The Book of Kadam,
“The sayings of the Kadam Masters”



།། འུ་ཤིང་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་པ་འཛིན་པ་ར་མེ་མཛེན།།

Atiśa Dipaṅkara Śrijñāna (982 - 1055?)

Gli insegnamenti del Maestro Atisha

Ancora una volta Khuton, Ngog e Dromtönpa chiesero ad Atisha: “Qual è il migliore tra tutti gli insegnamenti del sentiero?” Il maestro rispose:

Il miglior apprendimento è realizzare la verità del non sé.

La migliore disciplina è dominare il proprio flusso mentale.

La migliore delle eccellenze è avere un grande altruismo.

La migliore istruzione è la costante osservazione della propria mente.

Il miglior antidoto è il riconoscimento che ogni cosa manca di esistenza intrinseca.

La migliore condotta è essere in contrasto con gli affari mondani.

Il migliore degli ottenimenti elevati è la riduzione delle affezioni mentali.

Il miglior segno di realizzazione elevata è la diminuzione dell'attaccamento.

La miglior generosità è l'assenza di possessività.

La migliore moralità è una mente tranquilla.

La migliore pazienza è avere umiltà.

La migliore perseveranza gioiosa è la capacità di lasciare andare lo sforzo.

La migliore concentrazione è la mente non artificiosa.

La migliore saggezza è non identificarsi con: “io sono” verso qualunque cosa.

Il miglior insegnante spirituale è sfidare le proprie debolezze.

La migliore istruzione è colpire i propri difetti.

I migliori amici sono la consapevolezza e la coscienza introspettiva.

I migliori fattori motivanti sono i tuoi nemici, i tuoi ostacoli, le tue malattie e sofferenze.

Il migliore dei mezzi abili è essere liberi dalle apprensioni.

Il miglior atto benefico è l'aiutare [qualcuno] ad entrare nel cammino del Dharma.

Il miglior aiuto che è possibile dare è il trasformare i pensieri [di qualcuno] verso il Dharma.