

# I CANTI DELL'ESPERIENZA

*La breve esposizione degli stadi del sentiero per l'illuminazione  
(Lam rim bsdus don)*

di *Lama Je Tzong Khapa* (1357–1419)

Mi inchino a te, o Buddha, capo della stirpe dei Śākya. Il tuo corpo illuminato è nato da decine di milioni di virtù e da perfette realizzazioni. La tua parola illuminata esaudisce i desideri di innumerevoli esseri. La tua mente illuminata vede tutto il conoscibile come esso è.

Mi inchino a voi, Maitreya e Mañjuśri, supremi figli spirituali di questo incomparabile maestro. Assumendovi la responsabilità di favorire tutte le azioni illuminate del Buddha, manifestate le vostre emanazioni in innumerevoli mondi.

Mi inchino ai vostri piedi, Nāgārjuna e Asaṅga, sublimi ornamenti del nostro continente meridionale. Altamente rinomati in tutti i tre reami, avete commentato le “matri dei buddha” (i sūtra della perfezione della saggezza) così difficili da penetrare, spiegandone l'autentico significato in modo impeccabile.

Mi inchino a Dīpaṅkara Atīśa, detentore di un tesoro di istruzioni (come si può desumere dalla tua *Lampada sul sentiero per l'illuminazione*). Tutti i punti corretti riguardo ai sentieri della profonda visione e del vasto metodo, trasmessi in modo incorrotto dai due grandi capiscuola, si possono includere in questa tua opera.

Mi inchino con rispetto ai miei maestri spirituali. Voi siete gli occhi che ci permettono di discernere tutte le asserzioni scritturali, il miglior guado per i fortunati che procedono verso la liberazione. Voi chiarite ogni aspetto grazie alla vostra abilità nei metodi, mossi da un vivo interesse amorevole.

Gli stadi del sentiero per l'illuminazione sono stati trasmessi dagli eredi di Nāgārjuna e di Asaṅga, gioielli della corona di tutti i sapienti maestri del nostro continente meridionale, e il vessillo della loro fama sventola sopra le masse. Poiché, seguendo quegli stadi, è possibile realizzare qualsiasi scopo di tutti i nove generi di esseri, essi sono simili a una gemma che esaudisce ogni desiderio. Raccogliendo il flusso di migliaia di eccellenti trattati classici, essi sono in verità un oceano di spiegazioni sublimi e perfette.

L'opera di Atīśa permette di comprendere facilmente che non vi è alcuna contraddizione in tutti gli insegnamenti del Buddha e fa sorgere nella mente che ogni asserzione delle scritture, senza eccezione, è un'istruzione per la pratica personale. Essa rende facile scoprire ciò che il Buddha intese e protegge dall'abisso del “grande errore”. Vedendo questi quattro benefici, chi mai fra i sapienti maestri dell'India e del Tibet non sarebbe del tutto avvinto da questi stadi del sentiero, strutturati in accordo ai tre livelli di motivazione, le istruzioni supreme alle quali numerosi fortunati si sono dedicati?

Anche se si genera un grande merito recitando o ascoltando anche una sola volta questo breve testo [di Atīśa], che include i punti essenziali di tutte le asserzioni scritturali, è nondimeno certo

che si accumuleranno onde ancor più grandi di benefici insegnando e studiando il sacro Dharma in esso contenuto. Occorre dunque tenere in considerazione i capisaldi per praticarlo correttamente.

Dopo aver preso rifugio, dovrete comprendere che la causa fondamentale per ottenere il maggior accumulo possibile di condizioni favorevoli per questa vita e quelle future è la corretta devozione con il pensiero e le azioni al santo maestro che vi mostra il sentiero per l'illuminazione. Dovreste quindi compiacerlo, offrendogli la pratica accurata di ciò che vi ha insegnato senza abbandonarlo nemmeno a costo della vita. Io, lo yogi, ho praticato proprio in questo modo. Se anche voi cercate la liberazione, applicatevi allo stesso modo.

Questa base con cui si può agire, la forma umana dotata delle libertà, è assai più preziosa di un gioiello che esaudisce i desideri. Ottenuta una sola volta, difficile da ottenere e facile da perdere, essa trascorre in un lampo, come un fulmine nel cielo. Considerando che ciò può facilmente accadere in qualsiasi momento, e comprendendo che tutte le occupazioni mondane sono irrilevanti come la pula del grano, dovrete cercare di coglierne l'essenza in ogni momento, giorno e notte. Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.

Dopo la morte non vi è la garanzia di non rinascere in uno dei tre stati sfortunati. È indubbio, tuttavia, che i Tre Gioielli del rifugio hanno il potere di proteggervi da simili terrori. Per questo motivo, dovrete saldamente prendere rifugio e seguirne le prescrizioni senza lasciare mai che i vostri impegni si corrompano. Inoltre, il successo in questa pratica dipende dalla vostra corretta comprensione delle azioni karmiche virtuose e non virtuose e dei loro risultati, e dal vivere seguendo le indicazioni su ciò che va adottato e ciò che va abbandonato. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, applicatevi allo stesso modo.

I passi più importanti del progresso nel realizzare i supremi sentieri non saranno compiuti senza l'ottenimento di una base con cui operare [un corpo umano ideale] pienamente dotata di tutte le qualità favorevoli. Dovete perciò esercitarvi nelle [azioni virtuose] causali che vi eviteranno [di ottenere una forma tale] in modo incompleto. Inoltre, essendo di cruciale importanza purificare le contaminazioni dovute ai debiti karmici negativi e alle cadute [dovute ai voti infranti] che offuscano le tre entrate di corpo, parola e mente e, soprattutto, eliminare i vostri ostacoli karmici che impedirebbero tale rinascita, dovrete dedicarvi alla costante applicazione della serie completa dei quattro poteri oppONENTI [che vi possono emendare da quelli]. Io, lo yogi, ho praticato proprio questo. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

Se non vi sforzate di pensare alle vere sofferenze e ai conseguenti svantaggi, non svilupperete adeguatamente un vivo interesse per la pratica che porta alla liberazione. Se non considerate il processo con cui le [vere] origini di ogni sofferenza vi gettano e vi tengono legati all'esistenza ciclica, non conoscerete i mezzi per estirpare la radice del circolo vizioso. Perciò dovrete nutrire un profondo disgusto e una totale rinuncia a questo tipo di esistenza, sapendo quali fattori vi tengono legati a questa ruota. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, fate altrettanto.

La crescita costante della vostra motivazione illuminata di *bodhicitta* è l'asse portante del sentiero del Mahāyāna, è la base e il fondamento per vaste ondate di condotta illuminata. Come un elisir per produrre l'oro, essa trasforma tutto ciò [che fate] nelle due raccolte, accumulando un tesoro di merito che raccoglie virtù infinite. Sapendolo, i bodhisattva intimamente considerano questa preziosa mente suprema come la loro pratica più profonda. Io, lo yogi, ho

praticato proprio questo. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

La generosità è il gioiello che esaudisce i desideri con cui si possono realizzare le aspirazioni degli esseri senzienti. È l'arma migliore per tagliare il nodo dell'avarizia. È la condotta altruistica che rafforza la fiducia in sé e il coraggio imperterrito [di aiutare chiunque a raggiungere l'illuminazione]. È la base per la quale la vostra buona reputazione sarà proclamata nelle dieci direzioni. Sapendo ciò, i saggi si sono dedicati all'eccellente sentiero del donare il loro corpo, averi e merito. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

La disciplina morale è l'acqua che lava le macchie delle azioni negative. È il raggio di luna che mitiga il calore cocente delle contaminazioni. Vi rende radiosi come un monte Meru in mezzo ai nove generi di esseri. Con il suo potere, siete in grado di volgere tutti gli esseri [alla vostra influenza positiva] senza ricorrere a sguardi ipnotizzatori. Sapendolo, gli esseri santi hanno salvaguardato, quasi fossero i loro occhi, i precetti che hanno promesso di mantenere puri. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

La pazienza è il miglior ornamento per coloro che hanno potere ed è la perfetta pratica ascetica per quelli che sono tormentati dalle afflizioni mentali. È l'aquila che si libra alta nel cielo, nemico del serpente della rabbia, e l'armatura più solida contro le armi del linguaggio ingiurioso. Sapendolo, i saggi sono diventati avvezzi in vari modi e forme all'armatura della suprema pazienza. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

Una volta che avrete indossato l'armatura dello sforzo gioioso, risoluto e irreversibile, la vostra conoscenza delle scritture e le vostre intuizioni aumenteranno come la luna crescente. Renderete significative tutte le vostre azioni per ottenere l'illuminazione e porterete a compimento nel modo voluto qualsiasi cosa intraprendiate. Sapendo questo, i bodhisattva hanno destato grandi ondate di sforzo gioioso, abbandonando ogni pigrizia. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

La concentrazione meditativa è il re che esercita il potere sopra la mente. Se la fissate [su un oggetto], essa vi rimane stabile come un maestoso monte Meru. Se la applicate, essa può impegnarsi pienamente con qualsiasi oggetto virtuoso. Porta alla grande beatitudine gioiosa del vostro corpo e della vostra mente che sono stati resi funzionali. Sapendolo, gli yogi esperti si sono dedicati con perseveranza alla concentrazione univoca, che sconfigge il nemico della distrazione. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

La profonda saggezza è l'occhio con cui osservare la profonda vacuità e il sentiero grazie al quale si può sradicare l'ignoranza, la fonte dell'esistenza ciclica. È il tesoro dell'ingegno acuto, celebrato in tutte le scritture, ed è rinomato come il lume supremo che dissipa l'oscurità della mente limitata. Sapendo questo, i saggi che hanno desiderato la liberazione sono progrediti lungo questo sentiero con ogni sforzo. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

In uno stato di mera concentrazione univoca non avete la visione interiore che vi concede l'abilità di tagliare la radice dell'esistenza ciclica. Inoltre, priva del sentiero del calmo dimorare, la saggezza [da sola] non può abbandonare le afflizioni mentali, per quanto le possiate

analizzare. Perciò, sul cavallo del calmo dimorare non oscillante, i maestri spirituali hanno montato la saggezza analitica che penetra il modo ultimo di esistenza delle cose. Poi, con l'arma tagliente della logica della "via di mezzo", libera dagli estremi, hanno impiegato la saggezza analitica a largo raggio per analizzare correttamente e distruggere tutti i fondamenti delle concezioni che li inducono ad afferrarsi agli estremi. Hanno sviluppato così la loro intelligenza giunta alla cognizione della vacuità. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

Una volta che avrete ottenuto la concentrazione univoca, esercitandovi nel focalizzare la mente su un solo punto, la vostra disamina dei singoli fenomeni con un'analisi corretta dovrebbe rafforzare la vostra capacità di concentrazione in modo assai fermo, senza oscillazioni, sul modo reale in cui esistono tutte le cose. Vedendo questo, coloro che si sono applicati con zelo hanno trovato meraviglioso l'ottenimento dell'unione di calmo dimorare e visione superiore. È forse necessario ribadire che dovrete pregare per ottenerla anche voi? Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

[Dopo aver realizzato tale unione] dovrete meditare sulla vacuità simile allo spazio quando siete nell'assorbimento meditativo e, quando successivamente ne emergete, dovrete meditare sulla vacuità come illusione. Praticando questo, mediante l'integrazione di metodo e consapevolezza, sarete elogiati come esseri che stanno perfezionando la condotta del bodhisattva. Comprendendo ciò, quanti hanno avuto la sorte eccellente di conseguire l'illuminazione sono abituati a non accontentarsi mai di semplici sentieri parziali. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

(La rinuncia, la motivazione di ottenere l'illuminazione e la corretta visione della vacuità) sono parimenti necessarie per raggiungere i sentieri supremi per mezzo di uno dei due veicoli Mahāyāna, quello della pratica delle cause dell'illuminazione oppure quello del simulare al presente i risultati che si otterranno. Perciò, una volta che avrete correttamente sviluppato questi tre aspetti principali del sentiero, dovrete affidarvi all'abile capitano (un maestro tantrico pienamente qualificato) come vostro protettore, e partire su quest'ultimo veicolo più veloce attraverso il vasto oceano delle quattro classi del tantra. Quelli che hanno praticato così e si sono dedicati alle sue istruzioni essenziali, hanno reso veramente significativo il loro ottenimento di un corpo umano pienamente dotato di libertà e ricchezze [raggiungendo l'illuminazione in quella stessa vita]. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

Allo scopo di rendere la mia mente avvezza a questi temi e anche per beneficiare altre persone che hanno avuto la buona sorte [di incontrare una vera guida spirituale e sono in grado di praticare il suo insegnamento], ho spiegato qui, con parole facilmente comprensibili, il sentiero completo che compiace i buddha. Prego affinché il merito di questo scritto sia una causa per la quale tutti gli esseri senzienti non si allontanino mai da questi puri ed eccellenti sentieri. Io, lo yogi, ho praticato così. Se anche voi cercate la liberazione, impegnatevi allo stesso modo.

Ciò conclude "La breve esposizione degli stadi del sentiero per l'illuminazione", spiegati concisamente, affinché non vengano mai dimenticati. Il testo è stato scritto nel monastero Ganden Nampar Gyelwa, sul monte Drog Riwoce, in Tibet, dal monaco buddista Losang Dragpa, che ha ascoltato numerosi insegnamenti e ha meditato molto.