

Canti
dell'Esperienza Spirituale
Riassunto degli stadi del sentiero



di Lama Tzong Khapa

CANTI DELL'ESPERIENZA SPIRITUALE
Riassunto degli stadi del sentiero

Je Tzong Khapa

Titolo in tibetano: lam rim nyams mgur

1

Il tuo corpo è creato da un miliardo di perfetti fattori di virtù;
la tua parola soddisfa i desideri di innumerevoli esseri senzienti;
la tua mente percepisce tutti gli oggetti di conoscenza esattamente come sono:
mi inchino davanti a te, capo del clan dei Shakya.

2

Voi siete i più eccellenti figli di tale incomparabile maestro;
portate il carico delle attività illuminate di tutti i conquistatori
e in innumerevoli reami vi manifestate con apparizioni estatiche
rendo omaggio a voi, Maitreya e Manjushri.

3

Così difficile da comprendere è la madre di tutti i conquistatori,
voi che ne rivelate il significato, così come è, siete i gioielli del mondo,
godete di grande fama nelle tre sfere del mondo:
rendo omaggio a voi, Nagarjuna e Asanga.

4

Provenienti da questi due grandi cocchieri in modo eccellente
sono i due sentieri della visione profonda e della condotta vasta
tu sei il custode del tesoro di istruzioni che comprende senza errori tutti i punti essenziali
di questi due sentieri: rendo omaggio a te, Dipamkara.

5

Voi siete gli occhi che vedono tutte le miriadi di raccolte di scritture,
illuminate il sentiero eccellente ai fortunati viaggiatori verso la libertà:
fate ciò con mezzi abili mossi dalla compassione:
rendo rispettoso omaggio a voi, miei mentori spirituali.

6

Voi siete i sommi gioielli fra tutti gli eruditi di questo mondo;
gli stendardi della vostra fama sventolano vigorosamente fra gli esseri senzienti:
o Nagarjuna e Asanga, da voi fluisce in un eccellente flusso ininterrotto
questa [istruzione sugli] stadi del sentiero per l'illuminazione.

7

Poiché soddisfa tutti i desideri degli esseri, senza eccezione,
è il re dei re fra tutte le istruzioni quintessenziali;
poiché raccoglie in esso migliaia di eccellenti fiumi di trattati,
è anche l'oceano delle più gloriose visioni ben spiegate.

8

Aiuta a capire che tutti gli insegnamenti sono privi di contraddizioni;
aiuta a far apparire tutte le scritture come istruzioni essenziali;
aiuta a far scoprire facilmente l'intenzione illuminata dei conquistatori;
aiuta anche a proteggere dall'abisso delle gravi azioni negative.

9

Perciò, questa istruzione davvero eccellente che è ricercata
da numerosi fortunati come gli eruditi dell'India e del Tibet,
questa [istruzione sugli] stadi del sentiero delle persone dalle tre capacità:
quale persona intelligente potrà esserci la cui mente non sia attratta da essa?

10

Questa concisa istruzione distilla l'essenza di tutte le scritture,
persino recitandola o ascoltandola una sola volta
fa accumulare i benefici di insegnare il Dharma, di ascoltarlo e così via:
poiché tali ondate di meriti sono destinate a essere raccolte, contempla il suo
significato.

11

Quindi, la radice per creare bene le condizioni favorevoli
per tutte le eccellenze di questa vita e delle future
è affidarsi appropriatamente con impegno nel pensiero e nell'azione
al sublime mentore spirituale che rivela il sentiero.

12

Comprendendo ciò, non dovremmo mai abbandonarlo, anche a costo della vita,
e compiacerlo con l'offerta di mettere in pratica i suoi consigli.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

13

Questa vita di libertà è più preziosa persino della gemma che esaudisce i desideri:
solo per una volta ho trovato una tale esistenza, che è
così difficile da trovare, eppure svanisce così facilmente, come la luce di un lampo:
contemplando questa situazione è essenziale capire che tutti gli scopi mondani

14

Sono come la pula vuota del grano che fluttua nel vento
e che dobbiamo estrarre l'essenza dell'esistenza umana.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

15

Non vi è certezza che dopo la morte potremo non rinascere nei reami inferiori:
la protezione da questo terrore risiede solo nei Tre Gioielli;
dunque dobbiamo rendere stabile la pratica di prendere rifugio
e assicurarci che i suoi precetti non vengano mai indeboliti.

16

Ciò a sua volta dipende dal contemplare bene il karma bianco e nero
e i loro effetti e dalla perfetta osservanza delle norme etiche.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

17

Finché non avremo ottenuto la forma più qualificata per seguire l'eccellente sentiero
non faremo grandi passi avanti nel nostro viaggio,
dunque dobbiamo impegnarci in ogni situazione senza eccezione di sorta,
di conseguenza, queste nostre tre porte, così macchiate da karma maligno e cadute,

18

Poiché è indispensabile purificare le loro contaminazioni,
dobbiamo assicurarci di tenere a mente la costante applicazione di tutti e quattro i
poteri.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

19

Se non ci sforziamo di contemplare i difetti della verità della sofferenza,
la genuina aspirazione alla liberazione non sorgerà in noi;
se non contempliamo il processo causale dell'origine della sofferenza,
non riusciremo a capire come recidere la radice dell'esistenza ciclica.

20

Dunque, è essenziale ricercare la vera rinuncia del disincanto dall'esistenza
e riconoscere quali fattori ci incatenano al ciclo dell'esistenza.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

21

La generazione della mente è l'asse centrale del sentiero del supremo veicolo;
è il fondamento e il sostegno di tutte le azioni vaste,
è come l'elisir d'oro per qualsiasi livello delle due accumulazioni;
è il tesoro di meriti che contiene miriadi di raccolte di virtù:

22

Capendo queste verità, gli eroici bodhisattva
considerano la preziosa mente suprema come il cuore della loro pratica.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

23

La generosità è la gemma che soddisfa i desideri di tutti gli esseri;
è la migliore arma che recide i soffocanti nodi dell'avarizia,
è l'impavida azione del bodhisattva che fa nascere il coraggio,
è la base per proclamare la propria fama in tutte le dieci direzioni;

24

Sapendo ciò, gli eruditi ricercano l'eccellente sentiero
di donare completamente i loro corpi, ricchezze e virtù.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

25

La moralità è l'acqua che lava via le macchie delle azioni nocive;
è la rinfrescante luce lunare che disperde il bruciante tormento dei difetti mentali,
tra la gente è il più maestoso, come il Monte Meru;
fa avvicinare tutti gli esseri senza alcuno spiegamento di forza;

26

Sapendo ciò, i sublimi proteggono come se fossero i loro occhi,
le perfette discipline che hanno scelto di adottare.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

27

La pazienza è il supremo ornamento di coloro che hanno potere
è il più grande coraggio contro i tormenti dei difetti mentali:
contro il suo nemico – la serpe dell'odio – è un garuda che volteggia nel cielo
contro l'arma delle parole aspre è l'armatura più forte;

28

Sapendo ciò, dovremmo familiarizzarci con
l'armatura dell'eccellente pazienza con ogni possibile mezzo.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

29

Se si indossa la corazza della risoluta perseveranza,
la conoscenza scritturale di realizzazione aumenta come la luna crescente;
tutti i comportamenti sono infusi di buoni propositi
e qualsiasi iniziativa prendiamo ha il successo sperato:

30

Sapendo ciò, i bodhisattva applicano grandi ondate di sforzo,
che aiuta a disperdere ogni forma di pigrizia.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

31

La concentrazione è il sovrano che regna sulla mente;
quando viene posata è salda come il re delle montagne
quando viene diretta si impegna verso tutti gli oggetti di virtù;
induce la grande beatitudine di corpo e mente flessibili.

32

Sapendo ciò, i grandi yogi realizzati
si applicano costantemente alle meditazioni che distruggono il nemico della distra-
zione.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

33

La saggezza è l'occhio che vede la profonda talità;
è il sentiero che sradica l'esistenza ciclica proprio alla sua radice;
è il sentiero delle più alte qualità, che sono lodate in tutte le scritture;
è conosciuta come la suprema lampada che disperde l'oscurità delle illusioni;

34

Sapendo ciò, gli eruditi che aspirano alla liberazione
si sforzano in molti modi di coltivare questo sentiero.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

35

Nella sola concentrazione univoca non riesco a vedere
il potere di recidere la radice dell'esistenza ciclica;
ancora, con la saggezza priva del sentiero del calmo dimorare,
non importa quanto si possa indagare, i difetti mentali non verranno sconfitti.

36

Quindi, questa saggezza che penetra definitivamente il vero modo di essere,
viene usata dagli eruditi come sella sul cavallo dello stabile calmo dimorare;
e con l'affilata arma del ragionamento della Via di Mezzo libera dagli estremi,
demoliscono tutti i punti di oggettivazione della mente che si afferra agli estremi;

37

Con questa estesa saggezza che indaga con precisione,
gli eruditi accrescono la saggezza che comprende la talità.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

38

Che bisogno c'è di dire che tramite l'addestramento univoco
si realizza l'assorbimento? Anche tramite la consapevolezza discriminante
che indaga con precisione si può dimorare saldamente
e totalmente stabili sul vero modo di essere.

39

Meravigliosi sono coloro che comprendono ciò
e si sforzano di unire il dimorare e la visione.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

40

La vacuità simile allo spazio dell'equilibrio meditativo
e la vacuità simile all'illusione delle realizzazioni susseguenti:
lodati sono coloro che le coltivano e amalgamano
il metodo e la saggezza, viaggiando oltre le azioni del bodhisattva.

41

È la via dei fortunati
realizzare questo e non accontentarsi di sentieri incompleti:
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

42

Così, avendo coltivato i sentieri comuni,
indispensabili per i due supremi sentieri dei grandi veicoli causali e risultanti,
sono entrato nel grande oceano dei tantra
affidandomi alla guida di esperti navigatori

43

E tramite l'applicazione delle istruzioni quintessenziali,
ho reso significativa l'esistenza umana che ho ottenuto.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

44

Per renderlo familiare alla mia mente
E anche per aiutare gli altri fortunati,
ho spiegato qui, con parole facili da capire,
nella sua interezza il sentiero che compiace i conquistatori.

45

“Tramite questa virtù possano tutti gli esseri non venire mai separati
dall'eccellente sentiero perfettamente puro”: così io prego.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo:
tu, che aspiri alla liberazione, dovresti fare altrettanto.

Questa breve presentazione delle pratiche degli stadi del sentiero, scritta in forma
di memorandum, è stata composta dal dotto monaco che ha rinunciato Lobsang
Drakpa, nel grande ritiro sulla montagna di Gheden Nampar Gyalwe Ling.

Basato sulla traduzione inglese di Ghesce Thupten Jinpa



Ghe Pel Ling

Istituto Studi di Buddismo Tibetano

www.gpling.org