

Inno all'esperienza

(Lamrim Gnam Gur)

Mi inchino a te, capo della stirpe dei Shakya,
il tuo corpo è nato da decine di milioni di virtù e da realizzazioni
perfette;
la tua parola soddisfa le speranze degli infiniti esseri transmigratori;
la tua mente percepisce tutto il conoscibile come esso è.

Mi prostro a voi Manjushri e Maitreya,
che manifestate le vostre emanazioni in innumerevoli mondi.
Assumendovi la responsabilità di favorire tutte le azioni illuminate
del Conquistatore,
voi siete i supremi figli spirituali di questo incomparabile maestro.

Mi prostro ai piedi di Nagarjuna e Asanga,
sublimi ornamenti di Jambudvipa
rinomati in tutti i tre reami,
avete composto commentari, in accordo alle intenzioni,
sulla Madre dei Conquistatori così difficili da penetrare.

Mi inchino a Dipamkara Atisha, detentore di un tesoro di istruzioni
che raccolgono tutti i punti importanti dei sentieri della visione
profonda e della condotta vasta, in modo completo e non erroneo,
l'eccellente lignaggio che discende dai due grandi capiscuola.

Mi prostro con rispetto ai miei maestri spirituali,
occhi che vedono tutte le infinite scritture,
voi con metodi abili spinti dalla compassione
chiarite il supremo guado per i fortunati che procedono verso la
liberazione.

Gli stadi del sentiero per l'illuminazione sono l'eccellente lignaggio trasmesso dagli eredi di Nagarjuna e di Asanga, gioielli della corona di tutti i sapienti maestri di Jambudvipa, il vessillo della loro fama sventola fra gli esseri transmigratori.

Queste istruzioni, il re di tutti i potenti gioielli, soddisfano i desideri dei nove tipi di esseri; raccogliendo il flusso di migliaia di eccellenti trattati classici, essi sono in verità un oceano di spiegazioni sublimi e perfette.

Attraverso quest'opera, puoi realizzare tutti gli insegnamenti senza contraddizione, comprendendo tutte le scritture come istruzioni, facilmente si comprende l'intento del Conquistatore, e si è così protetti dall'abisso del grande errore.

Quindi, molti esseri fortunati, quali i saggi dell'India e del Tibet, si affidano a questa suprema istruzione. Quale persona di giudizio non sarebbe affascinata dagli stadi del sentiero strutturati in accordo ai tre tipi di esseri?

Rifletti sul significato di questo metodo che raccoglie l'essenza di tutte le scritture; insegnare o ascoltare anche solo una sessione, di questo breve testo, farà accumulare onde di grandi benefici ancor più vasti che spiegare e ascoltare il santo Dharma.

Affidati, correttamente e con grande impegno, col pensiero e l'azione, al santo amico spirituale, il maestro del sentiero e il fondamento perfetto che porta tutti gli auspici e le accumulazioni di questa e di tutte le vite future.

Comprendendo ciò non abbandonarlo neppure a costo della vita, fai ciò che lo compiace mettendo in pratica diligentemente ciò che ti ha insegnato.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.

Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Questo corpo dotato di libertà,
più prezioso della gemma che esaudisce i desideri,
ottenuto una sola volta, difficile da ottenere ancora,
finisce velocemente come un lampo nel cielo.
Avendo contemplato in questo modo, realizza che tutte le attività
mondane sono irrilevanti, come la pula del grano.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Sebbene non ci sia la certezza che dopo la morte
non rinascerai nelle cattive migrazioni,
i Tre Gioielli hanno il potere di proteggerti da simili terrori,
per questo, prendi rifugio in loro con fermezza
e non degenerare mai i loro precetti.
Inoltre, contempla bene sui risultati delle azioni negative e positive,
osservando la pratica corretta di ciò che va adottato e ciò che va
abbandonato.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Finché non otterrai il corpo dalle caratteristiche pure,
non farai progressi nella pratica del supremo sentiero;
addestrati nelle cause per liberarti dalle impurità.
Poiché le tue tre porte sono danneggiate da azioni negative,
errori e macchie,
è molto importante purificare le oscurazioni karmiche;
quindi, affidati continuamente con fiducia alla purificazione
applicando le quattro forze [i quattro poteri opposti].
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Se non ti impegni nel contemplare la vera sofferenza –
i difetti dell'esistenza ciclica –
non potrai generare il desiderio per la liberazione.
Se non ti impegni nel contemplare la vera origine – come si

entra nell'esistenza ciclica –
non capirai come estirpare le radici dell'esistenza ciclica.
Perciò, con la stanchezza di vagare, sorgerà l'emersione definitiva
dal ciclo dell'esistenza; riconoscendo e facendo attenzione ai
fattori che ti tengono legato a questa ruota.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La generazione della mente dell'illuminazione è l'asse portante
del sentiero Mahayana, è la base e il sostegno per innumerevoli
azioni di condotta illuminata, la pietra filosofale che trasforma
tutto [ciò che fai] nelle due raccolte, accumulando un tesoro di
merito che raccoglie virtù infinite.
Avendo compreso questo, gli eroici figli dei conquistatori
mantengono profondamente gli impegni di questa preziosa mente.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

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 e la base per essere rinomato nelle dieci direzioni.
Sapendo ciò, i saggi si sono dedicati all'eccellente sentiero del
donare il loro corpo, i loro averi e i meriti.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La disciplina morale è l'acqua che lava le macchie dei
comportamenti sbagliati; è il raggio di luna che mitiga il calore
cocente delle contaminazioni.
Vi rende splendidi come il Monte Meru in mezzo ai nove generi
di esseri, con il suo potere tutti gli esseri transmigratori sono volti
alla virtù senza forza nè minacce.

Con questa comprensione, gli esseri santi la proteggono correttamente come proteggono i loro occhi.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La pazienza è il miglior ornamento per coloro che hanno potere ed è la perfetta pratica ascetica per quelli che sono tormentati dalle affezioni mentali.

È il Garuda che si libra alto nel cielo, nemico del serpente della rabbia, è l'armatura più solida contro le armi del linguaggio ingiurioso.

Avendo compreso questo, coltivate l'armatura della suprema pazienza in molti modi.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Una volta indossata l'armatura dello sforzo gioioso, risoluto e irreversibile, le tue conoscenze delle scritture e intuizioni aumenteranno come la luna crescente, tutte le tue azioni diventeranno significative e, ogni azione in cui ti impegnerai sarà realizzata secondo i tuoi desideri.

Sapendo questo, i figli dei conquistatori hanno destato grandi ondate di sforzo gioioso, abbandonando ogni pigrizia.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La concentrazione è il re che esercita il potere sopra la mente: quando è posata, rimane stabile come il maestoso Monte Meru; se la applichi, si impegna pienamente con qualsiasi oggetto virtuoso. Porta alla grande beatitudine gioiosa del corpo e della mente divenuti, così, perfettamente efficienti.

Sapendolo, gli yogi esperti si sono dedicati con perseveranza alla concentrazione univoca, che sconfigge il nemico della distrazione.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La saggezza è l'occhio che vede la profonda talità,
il sentiero che sradica le radici dell'esistenza,
un tesoro di qualità lodate in tutte le scritture,
e rinomata quale la suprema fra le lampade che elimina il buio
dell'ignoranza.

Sapendo questo, il saggio che desidera la liberazione
progredisce lungo questo sentiero con ogni sforzo.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La mera concentrazione univoca non dà l'abilità di tagliare la radice
dell'esistenza ciclica.

La saggezza priva del sentiero del calmo dimorare non può
abbandonare le affezioni mentali, per quanto si possa analizzare.
Perciò, sul cavallo del calmo dimorare non oscillante, i maestri
spirituali hanno montato la saggezza analitica che penetra il modo
ultimo l'esistenza delle cose,
con l'arma tagliente della logica della via di mezzo, libera dagli
estremi, distruggono tutte le fabbricazioni mentali che si afferrano
agli estremi.

Con la vasta saggezza che analizza in questo modo,
aumenta la saggezza che realizza la talità.
Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

La stabilizzazione meditativa ottenuta con la concentrazione univoca
non è sufficiente; con l'investigazione individuale della corretta
analisi,

genera la stabilizzazione meditativa che dimora stabile e inamovibile
sul modo reale in cui esistono le cose.

Vedendo questo, coloro che si sono applicati con zelo hanno trovato
meraviglioso l'ottenimento dell'unione di calmo dimorare e visione
superiore.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.
Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

[Dopo aver realizzato tale unione] dovresti meditare sulla vacuità simile allo spazio quando sei nell'assorbimento meditativo e, quando successivamente ne emergi, dovresti meditare sulla vacuità come illusione;

mediante l'integrazione di metodo e consapevolezza, sarai elogiato come essere che sta perfezionando la condotta dei figli del Conquistatore.

Comprendendo ciò, coloro che hanno avuto la sorte eccellente di conseguire l'illuminazione sono abituati a non accontentarsi mai di semplici sentieri parziali.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.

Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Avendo generato i sentieri comuni necessari per i due supremi sentieri mahayana, il causale e il risultante, affidati a un protettore, un abile maestro, ed entra nel grande oceano delle classi del tantra.

Poi affidandoti alle istruzioni complete e perfette, fai sì che la tua preziosa rinascita umana sia significativa.

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.

Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Ho composto questa preghiera, che spiega con parole chiare il sentiero completo e perfetto che compiace i conquistatori, per familiarizzare la mia mente con esso e per beneficiare gli altri fortunati; a causa della virtù così accumulate

“Possano tutti gli esseri transmigratori non essere mai separati dal puro ed eccellente sentiero.”

Io, lo yogi, ho praticato in questo modo.

Tu che desideri la liberazione, impegnati come me.

Un'alternativa di questa ultima riga è: “Tu che desideri la liberazione, prega allo stesso modo.”

Note:

1. Strofa 8a non fa parte del testo originale di Lama Tzong Khapa, è stata aggiunta seguendo lo schema di Pabongkha Rinpoce.

Colophon:

Il Fondamento di tutte le qualità eccellenti (Yon tan gzhir ghyur ma): Composto da Lama Tzong Khapa. Traduzione dal libretto del *Jorciö* redatto dalla Ven. Ailsa Cameron (Wisdom Publications, 1988). Leggermente rivisto dalla Ven. Constance Miller e Nick Ribush, Aprile 1999. Fonetica controllata e corretta dalla by Ven. Tenzin Tsomo, FPMT Education Services, Giugno 2016.

I tre aspetti principali del sentiero (Lam ghyi gtso bo rnam gsum ghyi rtsa ba; Lam gtso rnam gsum):

Colophon originale:

Questi insegnamenti del mendicante virtuoso [ghelong] Losang Dragpa, che ha avuto un ascolto esteso, furono composti come consiglio per il nipote di Ponpo Ngawang Dragpa.

Colophon del traduttore:

tradotto in inglese dal mendicante per il cibo e sonno chiamato Lama Zopa, con l'assistenza editoriale del devoto Jonathan Landaw, nel Novembre, 2006 a Kachoe Dechen Ling, Aptos, California. Questa traduzione fu intrapresa con l'intenzione di produrre una versione inglese che includesse le parole del testo originale tibetano, alcune di esse erano state tralasciate in alcune traduzioni precedenti. C'è la speranza che questa edizione permetterà a più persone di ricevere i benefici dai preziosi insegnamenti di Lama Tzong Khapa.

Colophon dell'editore:

I versi 11 e 12 sono stati rivisti da Lama Zopa Rinpoce al Kopan Monastery alla fine del 2006, con suggerimenti di Ghialten Mindrol, FPMT Education Services, Febbraio 2007.

Dedica del traduttore:

Per i meriti accumulati nel fare questo lavoro, trasmettendo i puri insegnamenti di Lama Tzong Khapa – il cuore degli 84.000 insegnamenti di Buddha – in una lingua occidentale, in modo che il significato delle parole sia il più vicino possibile al testo radice, possa questo essere del maggior beneficio per tutti gli esseri senzienti, nel condurre le gentili madri esseri senzienti – le cui vite sono perse, sotto il controllo del karma e delle affezioni, totalmente avvolti dall'oscurità dell'ignoranza – all'ottenimento dell'illuminazione il più velocemente possibile.

Possa chiunque al solo vedere questo testo, lo legga, lo insegni, ne senta parlare, o

tenga questo testo, realizzare l'indistruttibile devozione al guru, vedendo il Guru come Buddha, e addestrarsi bene nei tre aspetti principali comuni del sentiero, realizzare i due stadi, e velocemente ottenere lo stato unificato di Vajradhara il più presto possibile. Possa lui o lei generare specialmente l'amorevole gentilezza, il pensiero compassionevole, e bodhicitta, e immediatamente diventare fonte di pace e felicità per tutti gli esseri senzienti, particolarmente in questo mondo. E possano tutte le guerre, carestie, malattie, epidemie, torture, povertà, e i pericoli derivanti dal fuoco, acqua, aria e i terremoti cessare immediatamente, in modo che nessuno sperimenti mai più queste situazioni indesiderabili. Possano i puri insegnamenti di Lama Tzong Khapa prosperare continuamente e diffondersi in tutte le direzioni.

Inno all'esperienza (Lam rim gnams mgur):

Colophon originale:

Questa breve presentazione della pratica degli stadi del sentiero per l'illuminazione, redatta nella forma di una annotazione, fu composta dal glorioso Losang Dragpa, un monaco completamente ordinato che ha avuto molto ascolto, a Genden Nampar Ghielwe Monastery sulla Montagna Solitaria.

Colophon del traduttore:

Tradotta dalla Ven. Joan Nicell, Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italia, 1998.