



LAMRIM

Estratti delle sezioni analoghe del Lam Rim Chenmo di Je Tzong Khapa e dal Lam Rim Jampel Shelung del V Dalai Lama

Scheda n.1 per facilitare lo studio e la pratica

Introduzione dell'autore (Lam Rim Chenmo di Je Tzong Khapa)

Ai nostri giorni coloro che si sforzano nello yoga hanno ascoltato poco mentre coloro che conoscono molto non sono esperti nei punti chiave della pratica e tendono a vedere le scritture con un occhio di parte, incapaci di usare ragionamenti per discriminare il significato delle scritture. Pertanto, avendo visto che tali persone non possiedono il sentiero che compiace il saggio, le istruzioni supreme e complete, i punti chiave dell'insegnamento, sono io lieto di chiarire tale sentiero dei grandi pionieri. Tutti i fortunati che non sono oscurati dal buio della parzialità, che hanno la capacità mentale di distinguere il bene dal male e che desiderano rendere significativa questa eccellente esistenza di libertà, dovrebbero ascoltare concentrati.

L'insegnamento che qui spiegherò consiste nel modo in cui gli esseri fortunati vengono condotti allo stato di Buddha mediante gli stadi del sentiero verso l'illuminazione che (1) contengono i punti chiave di tutte le scritture dei Conquistatori, (2) sono i sentieri dei due grandi pionieri, Nāgārjuna e Asaṅga, (3) sono il sistema per gli esseri supremi che progrediscono allo stato dell'onniscienza e (4) includono completamente tutti gli stadi

praticati dai tre tipi di individui. È detto che gli eruditi del glorioso Nālanda hanno spiegato l'insegnamento mediante le tre purezze: *la purezza della parola del maestro, la purezza della mente del discepolo e la purezza dell'insegnamento spiegato*. In seguito, l'insegnamento si diffuse a Vikramāśīlā; è detto che era importante che i suoi eruditi iniziassero con i tre argomenti: *la grandezza dell'autore dell'insegnamento, la grandezza dell'insegnamento e il modo in cui questo si dovrebbe spiegare e ascoltare*. Tra questi due noti metodi, io qui seguirò quest'ultimo nella mia spiegazione.

Questa spiegazione degli stadi del sentiero verso l'illuminazione ha quattro parti: (1) mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per stabilire la sua origine nobile, (2) mostrare la grandezza dell'insegnamento per suscitare rispetto per le istruzioni, (3) il modo di ascoltare e spiegare gli insegnamenti che possiedono le due grandezze, (4) gli stadi del guidare gli studenti con le istruzioni vere e proprie

1. La grandezza dell'autore: la figura di Atiśa

Per suscitare fiducia nel lettore, Tsongkhapa comincia presentando la vita e le qualità di Atiśa, il maestro indiano su cui si fonda il modello del Lamrim. Non si tratta di curiosità biografica, ma di mostrare concretamente cosa significa essere il frutto maturo del sentiero.

Atiśa nasce in un lignaggio reale nella terra di Zahor. Pur avendo davanti a sé la prospettiva di potere, ricchezza e prestigio, la sua mente viene naturalmente attratta dal Dharma. Fin da giovane intraprende una formazione rigorosa: studia con i più grandi maestri dell'India in tutte le tradizioni buddhiste e diventa esperto nelle discipline del suo tempo – logica, filosofia, grammatica, arti, scienze. Nei testi si dice che padroneggiò le “sessantaquattro scienze” e che, nei dibattiti pubblici, confutò innumerevoli avversari non buddhisti.

Ma ciò che lo contraddistingue non è solo l'ampiezza dell'erudizione, bensì la profondità dell'esperienza interiore. Atiśa riceve e mantiene con grande purezza i tre livelli di voti: i voti di liberazione individuale, i voti del bodhisattva e i voti tantrici. Viene spesso ricordato come esempio di integrità etica: avrebbe preferito sacrificare la propria vita piuttosto che infrangere un voto, proprio come lo yak preferisce perdere la vita piuttosto che la sua coda. Oltre all'etica, coltiva a fondo il calmo dimorare e la visione penetrante, familiarizzandosi con la vacuità e con la mente di bodhicitta.

Dopo anni di studio e pratica, Atiśa diventa un punto di riferimento in India. Tuttavia, la sua missione più decisiva sarà la venuta in Tibet. In quel periodo il Dharma tibetano attraversava una fase di degenerazione: errori nella comprensione delle dottrine, uso scorretto dei tantra, confusione tra disciplina monastica e pratiche magico-ritualistiche. Invitato da re Jangchub Ö, Atiśa affronta lunghi viaggi e pericoli reali per rispondere alla richiesta dei tibetani.

Una volta arrivato, con grande umiltà e chiarezza, riforma gradualmente la situazione: chiarisce le dottrine, ristabilisce l'importanza dell'etica, distingue con precisione tra ciò che

è autentico insegnamento del Buddha e ciò che ne è solo imitazione distorta. Il frutto più noto di questa opera è il testo “La Lampada sul Sentiero verso l'Illuminazione”, in cui per la prima volta sūtra e tantra vengono integrati in una struttura unica di stadi del sentiero. È proprio sulla della “Lampada” che Tsongkhapa compone il Lamrim Chenmo e che diventa anche la base di tutti i grandi Lam Rim composti in senguto. Mostrare la grandezza di Atiśa significa, dunque, mostrare l'affidabilità della sorgente da cui sgorga l'intero sistema del sentiero graduale per l'illuminazione.

2. La grandezza dell'insegnamento: perché il Lamrim è unico

Dopo aver mostrato la grandezza dell'autore, Tsongkhapa illustra la grandezza del sistema stesso degli stadi del sentiero. Lo fa attraverso quattro punti chiave.

Anzitutto, il Lamrim permette di comprendere che tutti gli insegnamenti del Buddha sono privi di contraddizione. Il Buddha ha dato insegnamenti diversi in contesti diversi, con linguaggi differenti, per esseri con disposizioni mentali differenti. Se li si guarda in modo frammentario, sembrano talvolta discordanti; se li si vede all'interno del Lamrim, si colgono come aspetti complementari di un unico percorso. Questo evita gli estremi di chi esalta solo un tipo di insegnamento e disprezza gli altri.

In secondo luogo, il Lamrim induce la certezza che tutte le scritture sono istruzioni per la propria pratica. Con questa prospettiva, nessun testo resta una mera curiosità filosofica o un oggetto di studio accademico. Ogni passaggio diventa un consiglio pratico su come guardare la realtà, come addestrare la mente, come trasformare le emozioni. Gli insegnamenti non rimangono sulla pagina: entrano nella vita quotidiana.

In terzo luogo, il Lamrim rende più facile cogliere l'intento del Buddha. Senza una struttura, il praticante può leggere molti testi e rimanere confuso sul loro significato centrale. Organizzando gli insegnamenti in stadi ben articolati, Tsongkhapa fornisce una chiave di lettura che permette di capire come ogni soggetto contribuisca alla liberazione dalla sofferenza e alla conquista dell'illuminazione.

Infine, il Lamrim protegge dall'errore di abbandonare alcuni insegnamenti. Disprezzare parti del Dharma o rifiutarle come inutili è considerato uno dei karma più gravi. Chi comprende la struttura del sentiero graduale vede come anche gli insegnamenti che sembrano “di livello inferiore” sono indispensabili per la stabilità del cammino. In questo modo, si sviluppa una forma di rispetto globale per l'intero insegnamento del Buddha.

3. Ascoltare il Dharma come pratica

Prima di elaborare i singoli stadi del sentiero, Tsongkhapa si sofferma sul modo di avvicinarsi agli insegnamenti. Ascoltare non è un'operazione neutra: è già una pratica, e può essere svolta bene o male.

Il punto di partenza è riconoscere i cosiddetti “*tre difetti del recipiente*”. Il primo è essere come un vaso capovolto: il maestro parla, ma la nostra mente è altrove, distratta, chiusa. Il secondo è essere come un vaso crepato: si ascolta, ma subito si dimentica, perché non c’è intenzione di trattenere e rimeditare. Il terzo è essere come un vaso sporco: anche se si ascolta e si ricorda, la motivazione è contaminata da desiderio di fama, competizione, ricerca di potere o prestigio.

Ascoltare bene significa allora mettersi in una condizione interiore diversa: la motivazione è quella di comprendere e trasformare la mente per liberarsi dalla sofferenza e diventare di beneficio agli altri. Il Dharma non viene ascoltato per accumulare nozioni, ma come medicina per curare una malattia profonda.

Tsongkhapa propone un’immagine semplice e potente: considerare sé stessi come un malato, il Dharma come medicina, il maestro come medico competente, la pratica come cura. Questo atteggiamento, ripetuto nel tempo, rende lo studio dello stesso testo una pratica viva e non una lettura intellettuale.

4. Il maestro spirituale: radice del sentiero

A questo punto entra in scena il primo grande tema pratico: il rapporto con il maestro spirituale. Secondo la tradizione, il maestro è la “radice del sentiero” perché da lui dipende il modo in cui comprendiamo, applichiamo e verifichiamo gli insegnamenti.

Tsongkhapa non invita a un’abbandono cieco: insiste prima di tutto sulla necessità di investigare a fondo le qualità del maestro. Un autentico maestro deve avere un’etica salda, una comprensione profonda dei testi, esperienza meditativa reale e una compassione stabile. Non deve essere mosso da interessi mondani. Solo dopo aver esaminato queste condizioni è opportuno sviluppare fiducia e affidarsi a lui.

La fede di cui parla il Lamrim non è entusiasmo irrazionale, ma fiducia basata sulla ragione. Nasce dal riconoscere, con la propria intelligenza, che il maestro incarna realmente il significato del Dharma. Una volta stabilita questa fiducia, l’affidamento si esprime soprattutto nella pratica: la vera devozione non è fatta di prosternazioni o offerte materiali, ma di impegno a mettere in atto le istruzioni ricevute.

Tsongkhapa elenca anche i benefici di un affidamento corretto: la mente si orienta più rapidamente verso la trasformazione, si purifica il karma negativo, si accresce la raccolta di merito e saggezza, si evitano deviazioni e fraintendimenti grossolani. Al contrario, un rapporto distorto con il maestro, o l’affidarsi a maestri non qualificati, porta confusione, perdita di interesse per il Dharma, degenerazione delle qualità e aumento delle negatività. Il punto non è temere un castigo esterno, ma riconoscere che le relazioni spirituali errate hanno effetti naturali e profondi sulla mente.

5. La preziosa rinascita umana: occasione irripetibile

Dopo aver stabilito il rapporto con il maestro, il Lamrim invita a guardare con lucidità alla propria condizione esistenziale. La cosiddetta “preziosa rinascita umana” non è uno slogan, ma una constatazione fondata su un’analisi molto concreta.

Tsongkhapa elenca dapprima gli otto stati privi di libertà: condizioni in cui diventa quasi impossibile praticare il Dharma in modo efficace. Tra questi ci sono le rinascite nei tre reami inferiori, le rinascite in terre dove il Dharma non è mai giunto, i periodi storici senza la presenza del Buddha o dei suoi insegnamenti, e anche situazioni di gravi impedimenti mentali. In tutti questi casi, anche un desiderio sincero di pratica trova ostacoli quasi insormontabili.

Poi vengono presentate le dieci condizioni favorevoli, cinque legate alla propria situazione personale (nascere come esseri umani, avere facoltà integre, non aver commesso certe azioni di estrema gravità, ecc.) e cinque legate al contesto (la presenza del Dharma, della comunità, di maestri autentici, di benefattori e di condizioni che permettono la pratica). Mettere insieme tutte queste condizioni non è affatto scontato: è più raro, si dice, di una particella d’oro in mezzo alla sabbia di un grande fiume.

Riflettere seriamente su questi punti produce due effetti salutari: genera gratitudine per questa occasione e, allo stesso tempo, dissolve l’atteggiamento di chi rimanda continuamente la pratica a un futuro indefinito. Se questa combinazione di fattori è tanto rara, non possiamo permetterci di sprecarla.

6. I tre tipi di persona: la crescita della motivazione

Una volta riconosciuta la preziosità della propria situazione, il Lamrim introduce la struttura dei tre tipi di persona, che rappresentano tre livelli di ampiezza della motivazione.

La persona di scopo inferiore desidera soprattutto evitare le rinascite sfavorevoli e ottenere condizioni future relativamente felici. Per questo coltiva la fiducia nei Tre Gioielli, l’etica di base e le azioni virtuose.

La persona di scopo intermedio riconosce che anche le rinascite favorevoli, se restano nel ciclo del samsara, sono intrinsecamente insoddisfacenti. Sviluppa allora la rinuncia: il desiderio profondo di liberarsi dalle cause stesse della sofferenza. Inizia a praticare i tre addestramenti superiori: moralità, concentrazione e saggezza.

La persona di scopo superiore vede che tutti gli esseri condividono la stessa condizione di vulnerabilità e sofferenza. Da questa visione nasce la bodhicitta: la decisione di lavorare per l’illuminazione non solo per sé, ma per liberare tutti gli esseri. Il sentiero diventa allora quello del bodhisattva, che unisce compassione illimitata e visione profonda.

Tsongkhapa sottolinea che non si tratta di tre tipi di esseri separati, ma di tre stadi di una stessa mente che matura. Il Lamrim guida progressivamente attraverso queste tre fasi, rendendo la motivazione sempre più vasta e stabile.

7. Morte e impermanenza: radice della rinuncia

Per trasformare in profondità il modo di vivere, il Lamrim conduce ora alla contemplazione della morte e dell'impermanenza. L'obiettivo non è generare pessimismo, ma realismo.

La meditazione si fonda su tre punti principali. Primo: la morte è certa. Non esiste essere vivente, per quanto potente o brillante, che sia riuscito a sfuggirle. Secondo: il momento della morte è incerto. Può sopraggiungere in qualsiasi istante; non segue una logica che la mente ordinaria possa controllare. Terzo: al momento della morte nulla, se non le qualità interiori coltivate con la pratica del Dharma, potrà realmente sostenere la mente. Né le ricchezze, né le relazioni, né il prestigio avranno più il potere di proteggerci.

Questa contemplazione viene poi sviluppata in una serie di riflessioni più dettagliate (i cosiddetti "nove punti"), che mirano a far sì che la consapevolezza della morte non resti un'astrazione. Si contemplano, ad esempio, la precarietà del corpo, la rapidità con cui passano i giorni, la frequenza delle morti intorno a noi, l'impossibilità di sapere quale sarà la nostra.

Gradualmente, la mente inizia a cambiare priorità. Ciò che prima sembrava urgentissimo – accumulare oggetti, ottenere riconoscimento, vincere piccole lotte quotidiane – appare meno solido. Ciò che ha valore duraturo – l'etica, la lucidità mentale, la compassione – emerge come ciò che merita la parte migliore della nostra energia. È in questo senso che la meditazione sulla morte diventa la porta della rinuncia: smette di essere una teoria e diventa una forza che orienta davvero le scelte.

8. Introduzione alle sofferenze dei reami inferiori

A completare il quadro fino al punto indicato del testo, Tsongkhapa introduce la contemplazione delle sofferenze dei reami inferiori. Non si addentra ancora nella descrizione dettagliata degli inferni – che avverrà più avanti –, ma prepara la mente a comprendere perché questa meditazione è importante.

L'idea di fondo è che, fintanto che restiamo nel samsara, nulla garantisce la continuità delle condizioni favorevoli. Le cause delle rinascite inferiori non sono lontane: sono presenti, in potenza, nelle nostre azioni, parole e pensieri quotidiani quando sono dominati da odio, attaccamento e ignoranza. Meditare sulle sofferenze dei reami inferiori significa riconoscere che il samsara non è neutro, ma instabile e pericoloso.

Questa comprensione non serve a spaventare, ma a rendere la mente più vigile e più seria. Rafforza il rifugio nei Tre Gioielli, incoraggia l'osservanza dell'etica e approfondisce il desiderio di uscire definitivamente dal ciclo delle rinascite. In questo modo, il terreno è pronto per le meditazioni successive, che entreranno più a fondo nella natura del samsara, del karma e del rifugio.

Conclusione

Fino a questo punto del Lamrim, Tsongkhapa non ha ancora affrontato tutti i dettagli del sentiero, ma ha costruito le fondamenta senza le quali la pratica resterebbe superficiale.

Ha mostrato la sicurezza del lignaggio attraverso Atiśa, ha illustrato la grandezza del sistema degli stadi del sentiero, ha insegnato come ascoltare e come relazionarsi a un maestro spirituale, ha rivelato il valore inestimabile della nostra condizione attuale, ha tracciato la crescita della motivazione attraverso i tre tipi di persona, ha introdotto la meditazione sulla morte e ha aperto il tema delle rinascite inferiori.

Tutto ciò ha un unico scopo: orientare la mente in modo stabile verso la liberazione e l'illuminazione, preparando il terreno perché le meditazioni successive.

Lamrim Jampel Shelung

V Dalai Lama

Testo radice – Inizio propizio

Nato dal custode che è le due collezioni di metodo e saggezza unite,

è il frutto supremo dai cento sapori dell'onniscienza in tutti i suoi aspetti,

maturato sulle punte dei rami estesi dei segni maggiori e minori, favorevoli da vedere;

supremo tra gli esseri, amico del sole, albero che esaudisce i desideri, concedi buona fortuna!

La natura della condotta del bodhisattva è vasta come il cielo,

e il significato inteso della realtà è sottile come gli atomi;

dunque, quando qualcuno come me si assume il peso di esprimerlo,

è come misurare l'oceano con un seme di mango.

Sintesi – Inizio propizio

Il testo si apre con un'invocazione al Buddha che ne loda la completa unione di metodo e saggezza e la perfezione dei segni del corpo, parola e mente. Il Dalai Lama mostra umiltà di fronte all'immensità della condotta del bodhisattva e della visione della realtà ultima: esporre questo sentiero, per un praticante ordinario, è come tentare di misurare l'oceano con un seme di mango. Seguono gli omaggi a Nāgārjuna, Asaṅga, Atiśa, Tsongkhapa, fino al Grande Quinto Dalai Lama, indicando la purezza ininterrotta del lignaggio di insegnamento e realizzazione. Il trattato viene presentato come un'esposizione esperienziale del sentiero graduale, basata sulla pratica e non soltanto sulla teoria.

Testo radice – Grandezza dell'autore

Mostrare la grandezza dell'autore dell'insegnamento per indicarne l'origine pura.

A. Come egli prese rinascita in un lignaggio eccellente.

B. Come acquisì buone qualità su tale base.

C. Come Atīśa fece progredire gli insegnamenti dopo aver ottenuto tali qualità.

Sintesi – Grandezza dell'autore

Questa sezione mostra che il Lamrim deriva da una sorgente totalmente affidabile. L'autore radice è Jowo Atīśa: nato come principe in un lignaggio reale in India, rinuncia al potere mondano per seguire la via del Dharma. Studia con i più grandi maestri delle tradizioni indiane, ricevendo la trasmissione completa di Madhyamaka, Yogācāra, vinaya, tantra e, soprattutto, della bodhicitta da Serlingpa. Su invito del re del Tibet occidentale, Atīśa giunge in Tibet in un periodo di degenerazione del Dharma, riforma gli errori dottrinali e disciplinari e compone la "Lampada sul sentiero verso l'illuminazione", che diviene il modello di tutti i Lamrim successivi. Attraverso Dromtönpa e la scuola Kadam questa tradizione confluisce poi in Tsongkhapa e nel lignaggio dei Dalai Lama. La purezza dell'origine è garantita da questa catena ininterrotta di maestri che unisce direttamente il Buddha, Nāgārjuna, Asaṅga, Atīśa, Tsongkhapa e il Grande Quinto Dalai Lama.

Testo radice – Biografie

La sacra biografia di Gyalwang Gendün Drub.

La sacra biografia di Gyalwa Gendün Gyatso.

La sacra biografia del vittorioso Sönam Gyatso.

La sacra biografia di Gyalwang Yönten Gyatso.

La sacra biografia del Grande Quinto Dalai Lama.

Sintesi – Biografie dei Dalai Lama

Le biografie dei primi cinque Dalai Lama illustrano come il lignaggio del Lamrim sia tenuto vivo da maestri che incarnano studio vasto, disciplina, meditazione e responsabilità verso il popolo.

Gendün Drub, discepolo del cuore di Tsongkhapa, fonda Tashilhunpo e diffonde la via graduale con grande rigore etico e meditativo. Gendün Gyatso prosegue l'opera, approfondisce i trattati indiani e rafforza la disciplina monastica. Sönam Gyatso porta il Buddismo tibetano in Mongolia, riceve il titolo "Dalai Lama" e stabilisce una relazione duratura tra il lignaggio Gelug e i regni mongoli. Yönten Gyatso, nato in Mongolia, nonostante la brevità della vita mantiene integra la trasmissione in un periodo politicamente complesso.

Il Grande Quinto Dalai Lama, Ngawang Losang Gyatso, unifica il Tibet, integra tradizioni diverse (Gelug, Sakya, Nyingma), compone una vasta opera in ventuno volumi e incarna una sintesi unica di realizzazione meditativa, visione Madhyamaka e responsabilità politica. Questo giustifica l'autorità delle "Parole di Mañjuśrī" come guida completa al sentiero.

Testo radice – Grandezza dell'insegnamento

Mostrare la grandezza degli insegnamenti per suscitare rispetto per le istruzioni.

A. La grandezza del riconoscere che tutti gli insegnamenti sono privi di contraddizione.

B. La grandezza del vedere tutte le scritture come istruzioni.

C. La grandezza del trovare facilmente l'intento del Conquistatore.

D. La grandezza del fatto che i comportamenti negativi cessano spontaneamente.

Sintesi – Grandezza dell'insegnamento

Le “quattro grandezze” spiegano perché il Lamrim è un approccio unico al Dharma.

a) Tutti gli insegnamenti del Buddha, pur appearing diversi o talvolta opposti, non sono contraddittori: sono adattamenti alle diverse capacità degli esseri. Il Lamrim mostra la loro coerenza interna come parti di un unico sentiero verso la liberazione.

b) Le scritture non restano filosofia astratta: lette nella prospettiva del Lamrim, diventano istruzioni pratiche per addestrare la mente. La vacuità diviene antidoto all'attaccamento, il karma guida la condotta, gli stadi del sentiero diventano mappa quotidiana.

c) Il Lamrim rende evidente l'intento del Buddha: chiarisce cosa va abbandonato, cosa va coltivato, quali sono le cause della sofferenza e quali le vie per estinguerla.

d) Quando si pratica il Lamrim con continuità, la mente comprende la natura delle affezioni e, di conseguenza, le condotte distruttive diminuiscono spontaneamente. La trasformazione etica nasce dalla comprensione, non da una moralità forzata.

Testo radice – Come ascoltare e spiegare

Come ascoltare e spiegare gli insegnamenti che possiedono le due grandezze.

A. Le caratteristiche che definiscono lo studente.

B. Il modo di investigare, coltivare e far progredire lo studente.

Sintesi – Come ascoltare e spiegare

Ascoltare correttamente il Dharma è metà della pratica. Lo studente deve evitare i “tre difetti del recipiente”: non essere chiuso o distratto (vaso rovesciato), non essere superficiale (vaso crepato), non essere contaminato da motivazioni distorte (vaso sporco). Occorrono attenzione, presenza mentale e una motivazione fondata sulla ricerca della liberazione e di bodhicitta, non su fama o potere.

Il maestro indaga le capacità del discepolo, rafforza le qualità già presenti e guida in modo graduale, seguendo l'ordine del Lamrim: preziosa rinascita, impermanenza, karma, rinuncia,

bodhicitta, visione profonda. Anche la fede viene presentata come fiducia ragionata, fondata sull'analisi e sull'esperienza diretta, non come devozione cieca.

Testo radice – Stadi per guidare i discepoli

Stadi per guidare i discepoli con le istruzioni effettive.

Sintesi – Stadi per guidare i discepoli

Qui si introduce il cuore pratico del Lamrim. Una sessione di pratica include: motivazione corretta (preferibilmente di grande capacità, radicata in bodhicitta), meditazione analitica sui punti del sentiero, meditazione di stabilizzazione e dedica finale. Tra una sessione e l'altra si pratica il ricordo dell'impermanenza, la vigilanza sulle afflizioni, l'applicazione dei rimedi e la gentilezza negli incontri quotidiani. Il sentiero si articola nei tre scopi: (1) praticanti di piccola capacità, che cercano rinascite fortunate; (2) praticanti di media capacità, che aspirano alla liberazione personale; (3) praticanti di grande capacità, che coltivano bodhicitta per condurre tutti gli esseri all'illuminazione. I tre livelli sono stadi successivi nella trasformazione di una sola mente.

Testo radice – Affidarsi al maestro spirituale

La mente preliminare del rifugio.

Affidarsi al maestro spirituale – la radice del sentiero.

Le caratteristiche che definiscono lo studente.

Il modo di investigare, coltivare e far progredire lo studente.

Addestrarsi nella radice della fede.

Rammentare la grande gentilezza e generare devozione.

Affidarsi attraverso la pratica.

I benefici dell'affidarsi al maestro.

Gli svantaggi del non affidarsi al maestro.

Sintesi – Affidarsi al maestro spirituale

La relazione corretta con il maestro è la radice del sentiero. Il maestro è il mediatore vivente della saggezza del Buddha: spiega i testi, corregge gli errori, indica i punti ciechi della mente del discepolo. Non è oggetto di culto cieco, ma veicolo della tradizione che unisce il Buddha ai maestri contemporanei.

Il discepolo deve investigare il maestro prima di affidarsi: etica impeccabile, conoscenza profonda dei testi, esperienza meditativa autentica, compassione stabile, capacità di adattare il Dharma al livello degli studenti, assenza di motivazioni mondane. Poi genera una fede che nasce dalla ragione e dall'esperienza: riconoscere la gentilezza, desiderare di sviluppare le stesse qualità, praticare ciò che il maestro insegna. La vera devozione è pratica.

Testo radice – Benefici e svantaggi

I benefici dell'affidarsi al maestro.

Gli svantaggi del non affidarsi al maestro.

Sintesi – Benefici dell'affidarsi al maestro

Tra i benefici elencati: avvicinarsi alla buddhità ad ogni trasformazione della mente ottenuta grazie alle istruzioni; compiacere i Buddha, di cui il maestro è rappresentante; assicurarsi la presenza di maestri anche nelle vite future; esaurire parte del karma negativo in questa stessa esistenza; non essere facilmente sopraffatti dalle afflizioni; non deviare dalla condotta del bodhisattva; realizzare gli scopi temporanei e ultimi; accumulare rapidamente le due collezioni di merito e saggezza tramite il servizio e la pratica.

Sintesi – Svantaggi del non affidarsi correttamente

Se dopo aver preso un maestro ci si affida nel modo sbagliato, si sperimentano malattie, interferenze e grandi sofferenze nei reami inferiori; le qualità che non sono ancora sorte non sorgono, quelle presenti degenerano. Affidarsi a maestri non virtuosi o cattive compagnie fa diminuire progressivamente le qualità e aumentare le negatività. Le azioni non virtuose già compiute non si purificano e nuove negatività si accumulano. In breve, la mancanza di un affidamento corretto è la radice di tutti i fallimenti sul sentiero.

Testo radice –/ Breve indicazione / Campo dei meriti

Un sommario.

Breve indicazione di come sostenere la meditazione.

Il modo di visualizzare il campo di merito, oggetto di rifugio.

Accumulo, purificazione e incremento attraverso la pratica dei sette rami.

Unire la supplica al tantra secondo le istruzioni.

Come sostenere la meditazione durante le sessioni effettive.

Le fasi di addestramento della mente dopo essersi affidati a un guru.

Sintesi – Preparativi, campo dei meriti e sette rami

Il Dalai Lama riassume qui il modo di impostare una sessione di pratica secondo il Lamrim di Tsongkhapa. I sei preparativi includono: pulire e ordinare il luogo di pratica; preparare immagini o simboli del corpo, parola e mente dei Tre Gioielli; sedersi correttamente; generare la motivazione; visualizzare il campo di merito (guru, Buddha, bodhisattva, dakini, protettori) alla presenza del quale si accumula merito e si purificano oscurazioni; recitare le pratiche dei sette rami: prostrazione, offerta, confessione, gioia per le virtù, richiesta di insegnare, supplica a non passare nel nirvana, dedica. La visualizzazione è presentata secondo una prospettiva puramente sūtrica, per evitare l'uso improprio di metodi tantrici da

parte di chi non ha ricevuto le iniziazioni appropriate. Tutto è orientato a creare le migliori condizioni mentali per l'analisi e la stabilizzazione meditativa sui punti del Lamrim.

Testo radice – Esortazione a sfruttare libertà e ricchezze

Esortazione a trarre pieno vantaggio da una vita di libertà e ricchezze.

a. Identificare libertà e ricchezze.

b. Contemplanne la grande importanza.

c. Contemplare la difficoltà di ottenerli.

Sintesi – Esortazione a trarre vantaggio da libertà e ricchezze

Dopo essersi affidati al maestro, il primo addestramento è riconoscere e valorizzare la propria condizione umana dotata di “libertà e ricchezze” “libertà” significa libertà dagli otto stati privi di libertà (rinascita nei tre reami inferiori, visione errata radicale, nascita in terre di frontiera senza Dharma, in epoche senza Buddha, con gravi deficit mentali o come dei dalla lunga vita che non riflettono sul Dharma). “ricchezze” significa possedere le condizioni favorevoli: nascita umana, in una terra centrale, facoltà integre, assenza di azioni a retribuzione immediata, fede nel Dharma; presenza di un Buddha che ha insegnato, del suo insegnamento ancora vivente, di una comunità che lo conserva e di benefattori compassionevoli.

Questa combinazione, afferma il testo, è più rara di un gioiello che esaudisce i desideri. Candragomin e Nāgārjuna sono citati per sottolineare che neppure gli dei possono accumulare tanto merito e tanta saggezza quanto un essere umano di questo mondo che pratica il Dharma. Si insiste anche sulla difficoltà di ottenere di nuovo una condizione così: è un'occasione che probabilmente non si ripeterà e che va quindi colta ora, senza rimandare.

Testo radice – Come trarre pieno vantaggio

Come trarre pieno vantaggio da una vita di libertà e ricchezze.

Come l'intero insegnamento del Buddha è contenuto nei sentieri dei tre tipi di persona.

Ragione per insegnare i sentieri dei tre tipi di persona in modo sequenziale.

Sintesi – I tre tipi di persona e la struttura del sentiero

Per trarre pieno vantaggio da questa condizione, il Dalai Lama riprende la struttura classica dei “tre tipi di persona”:

- La persona di capacità inferiore: mira a evitare le rinascite sfavorevoli e a ottenere rinascite felici tramite il rifugio e l'osservanza del karma e dei voti etici.
- La persona di capacità intermedia: mira a liberarsi completamente dal samsara, applicando i tre addestramenti superiori (etica, concentrazione, saggezza) per estinguere le affezioni.

– La persona di capacità superiore: riconoscendo la comune condizione di sofferenza di tutti gli esseri, sviluppa bodhicitta e intraprende il sentiero del bodhisattva per condurre tutti all'illuminazione.

Il testo chiarisce che, nel Lamrim, i sentieri di capacità inferiore e intermedia sono presentati come fasi preliminari del sentiero del grande essere: non come vie separate, ma come gradini necessari per rendere stabile la rinuncia e autentica la bodhicitta. Si introduce così la prossima grande sezione: “Addestrare la mente negli stadi del sentiero condivisi con le persone di capacità inferiore”, che inizia con la contemplazione di morte e impermanenza, delle sofferenze delle rinascite inferiori e del rifugio.