

Stadi del Sentiero verso l'Illuminazione – Sintesi e Riflessioni della prima sezione del Lam Rim Jampel Shelung

Gli stadi del sentiero verso l'illuminazione (byang chub lam rim) presentano in modo graduale e completo il processo attraverso cui un praticante sviluppa la mente fino al risveglio definitivo. "Illuminazione" significa purificare tutti i difetti mediante i loro antidoti e completare le qualità della mente per il beneficio degli esseri. Gli stadi del sentiero sono istruzioni ordinate affinché una singola persona, seduta su un solo cuscino, possa progredire fino alla realizzazione.

Il termine "persona" (puruṣa) indica un essere capace di sviluppare coraggio, abbandonare comportamenti negativi, trasformare le afflizioni e applicare antidoti non solo per sé, ma anche per gli altri. Da qui sorgono i tre livelli di capacità, chiamati scopo inferiore, intermedio e superiore, che definiscono le diverse motivazioni, visioni e pratiche lungo il sentiero.

Lo scopo inferiore si orienta a evitare rinascite sfavorevoli e ottenere una rinascita superiore. Ciò richiede riconoscere i difetti delle dieci azioni non virtuose e abbandonarle, comprendere il karma e stabilire il rifugio nei Tre Gioielli. Le contemplazioni fondamentali sono la preziosa vita umana dotata di libertà e ricchezze, e la morte e impermanenza. Quando si abbandonano le azioni generate dalle afflizioni, si entra nel primo stadio del sentiero verso la liberazione.

Lo scopo intermedio mira a liberarsi completamente dal saṃsāra. Si riconosce che la radice del ciclo delle rinascite non sono solo le azioni, ma le afflizioni stesse. Il nirvāṇa è compreso come separazione definitiva dalle afflizioni nel dharmadhātu. Il metodo è costituito dai tre addestramenti superiori: etica, concentrazione e saggezza, che realizza la mancanza di esistenza intrinseca e purifica le afflizioni alla radice. Qui comincia la pratica diretta degli stadi del sentiero.

Lo scopo superiore genera bodhicitta, l'attitudine che cerca l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri. Si passa dalla rinuncia alla sofferenza propria al riconoscimento della sofferenza altrui e alla certezza che tutti possono liberarsi. Da ciò sorgono le pratiche del bodhisattva, comprese le perfezioni e le condotte generali e specifiche. Lo scopo superiore abbandona ogni centratura su di sé e pone gli altri al centro della pratica.

I confini tra i tre scopi sono definiti chiaramente: non si è nello scopo inferiore se c'è ancora forte attaccamento a questa vita; non si è nello scopo intermedio se si rimane attaccati ai piaceri del saṃsāra; non si è nello scopo superiore se non è sorta bodhicitta spontanea.

Le istruzioni del Lamrim si presentano in quattro modalità: esplicative, nude, esperienziali e di pratica. Esse mostrano come ascoltare, riflettere e meditare in modo che il Dharma

trasformi la mente. Per ascoltare correttamente, si abbandonano le tre mancanze del recipiente — rovesciato, forato, sporco — e si applicano le sei discriminazioni: sé come paziente, Dharma come medicina, maestro come medico, pratica come cura, Buddha come esseri pienamente realizzati, desiderio che il Dharma rimanga a lungo.

Il Lamrim possiede quattro grandezze: mostra che tutti gli insegnamenti del Buddha non sono contraddittori; fa apparire ogni insegnamento come istruzione personale; permette di cogliere facilmente l'intenzione del Buddha; protegge dall'abbandono del Dharma e dai comportamenti negativi estremi.

Il rifugio è la porta d'ingresso al Dharma, mentre il maestro spirituale è la radice del sentiero. Gli stadi dello scopo inferiore e intermedio sono preliminari indispensabili per lo scopo superiore e persino per il Sentiero del Mantra Segreto. Il Lamrim permette a una sola persona di percorrere, in modo graduale, l'intero sentiero verso l'illuminazione, integrando ascolto, riflessione e meditazione fino alla trasformazione definitiva della mente.

Punti di riflessione e analisi

1. Significato dell'Illuminazione e del Sentiero Graduale

- Quali difetti riconosco nella mia mente che richiedono antidoti?
- Perché gli stadi del sentiero sono adatti a una sola persona su un solo cuscino?
- Che cosa significa per me 'qualità della mente'?

2. Scopo Inferiore

- Quali azioni non virtuose emergono più spesso nelle mie giornate?
- Come riconosco nella mia esperienza le dinamiche di causa ed effetto?
- In quali momenti percepisco la preziosità della mia vita dotata di libertà e ricchezze?

3. Scopo Intermedio

- Quali afflizioni riconosco come più ricorrenti?
- Che relazione vedo tra agitazione mentale e mancanza di chiarezza?
- Come posso applicare saggezza nella mia vita quotidiana?

4. Scopo Superiore

- Quando sento che la mia motivazione è centrata su di me?
- Come posso aumentare la cura autentica verso gli altri?
- Che cosa significa per me illuminarmi per il beneficio degli esseri?

5. Riconoscere il proprio livello

- Dove mi colloco sinceramente oggi?
- Quali segnali riconosco di progresso?
- Di cosa non sono ancora libero?

6. Ascoltare correttamente il Dharma

- Con quale delle tre mancanze mi identifico maggiormente?
- Come posso rafforzare la memoria degli insegnamenti?
- Qual è la mia motivazione quando ascolto?

7. Le Quattro Grandezze del Lamrim

- Mi capita di considerare alcuni insegnamenti inferiori o non utili?
- In quali momenti gli insegnamenti diventano istruzioni personali?
- Come posso sviluppare un rapporto più profondo con il Dharma?