

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ།

La Lampada sul Sentiero Verso l'Illuminazione

di Atisha Dipamkara Shrijnana



Atisha

(982-1055)

Introduzione

Questo testo dell'XI secolo è un testo buddhista tibetana fondamentale, che ha posto le basi per la tradizione del *Lamrim* (Sentiero Graduale) nel Buddhismo tibetano, che organizza tutti gli insegnamenti del Buddha in un ordine logico e praticabile. Scritto dal maestro indiano Atisha su richiesta del re tibetano Cianciub Ö, fu concepito per risolvere le confusioni e sintetizzare tutti gli insegnamenti del Buddha in una pratica unica e coerente.

La Struttura - I Tre Tipi di Persone (I tre livelli di motivazione)

Il testo organizza il percorso spirituale in tre distinti livelli basati sulla motivazione del praticante:

- **Livello iniziale (minimo)** - individui che si concentrano sull'ottenere una rinascita favorevole nelle vite future evitando azioni negative e praticando l'etica.
- **Livello intermedio** - praticanti che cercano la liberazione personale dal ciclo della sofferenza (*samsara*) focalizzandosi attraverso la coltivazione della rinuncia e delle tre discipline superiori (etica, concentrazione e saggezza) e sulla comprensione delle Quattro Nobili Verità.
- **Livello avanzato (supremo)** - coloro che mirano alla piena illuminazione (Buddhità) esclusivamente per il beneficio di tutti gli esseri senzienti per aiutare a liberarsi dalla sofferenza. Questa motivazione è il cuore della **Bodhicitta**.

Componenti fondamentali del sentiero

Atisha descrive le pratiche specifiche necessarie per progredire attraverso questi stadi:

- **L'Importanza del Maestro:** Il testo sottolinea la necessità di una Guida Spirituale qualificata per navigare il sentiero senza errori.
- **Rifugio:** prendere sinceramente Rifugio nei *Tre Gioielli* (il Buddha, il Dharma e il Sangha) come punto di partenza di ogni pratica buddhista.
- **Bodhicitta:** coltivare la mente altruistica dell'illuminazione. Questo include l'assunzione dei voti formali del Bodhisattva e l'impegno nella condotta del Bodhisattva.
- **La Pratica della Meditazione:** Descrive lo sviluppo della calma mentale (*Shamatha*) come base necessaria per una comprensione più profonda e della visione profonda (*Vipashyana*) come strumenti per sviluppare una comprensione diretta della realtà e della natura della vacuità per eliminare la radice dell'esistenza ciclica.
- **Tantra:** per coloro che possiedono una motivazione suprema e desiderano raggiungere rapidamente l'Illuminazione, Atisha include una breve introduzione alle pratiche del Vajrayana (Tantra) come metodo avanzato. Atisha chiarisce che le pratiche esoteriche (Tantra) non sono in contrasto con gli insegnamenti classici (Sutra), ma ne sono il completamento.

Importanza storica

L'opera di Atisha fu fondamentale nella "seconda diffusione" del Buddhismo in Tibet. Dimostrando che *Sutra* (insegnamenti fondamentali) e *Tantra* (insegnamenti esoterici) sono compatibili e reciprocamente di supporto, egli fornì una chiara guida che ha influenzato tutte le principali scuole tibetane. Il testo servì a riportare ordine e purezza nel buddismo in Tibet in un periodo di grande confusione dottrinale. È diventato il modello per opere successive fondamentali, come quelle del maestro Tsongkhapa.



Panoramica dei contenuti

Versetto 1,2 ... La Promessa di Comporre

Versetto 3 ... Livello iniziale

Versetto 4 ... Livello intermedio

Versetto 5,6 ... La Bodhicitta Come l'Ingresso alla Capacità Avanzata

Versetto 7-18 ... Il Rituale per la Bodhicitta dell'Aspirazione, Assieme alle Istruzioni

Versetto 19-31 ... Prendere i Voti della Bodhicitta Dell'impegno

Versetto 32-58 ... Praticare la Condotta dei Bodhisattva

Versetto 32-33 ... Addestrarsi nella Disciplina Etica Superiore

Versetto 34-41 ... Addestrarsi nella Concentrazione Superiore

Versetto 42-58 ... Addestrarsi nella Consapevolezza Discriminante Superiore

Versetto 59-67 ... Rivelare il Risultato

Versetto 68 ... La Causa Della Creazione di Questo Testo



La Lampada sul Sentiero verso L'illuminazione

In sanscrito: Bodhipatapradipam,
In tibetano: byang chub lam gyi sgron ma

Mi prostro al Bodhisattva, il giovane Manjushri.

1.

Rendo omaggio con grande rispetto ai Conquistatori dei tre tempi,
ai loro insegnamenti e a coloro che aspirano alla virtù.
Esortato dal perfetto discepolo Cianciub Ö illustrerò
la lampada sul sentiero verso l'illuminazione.

2.

Comprendi che ci sono tre tipi di individui
poiché essi hanno capacità inferiore, media e superiore.
Scriverò distinguendo chiaramente
le loro caratteristiche individuali.

3.

Sappi che coloro che ricercano per sé stessi,
con qualunque mezzo, nient'altro
che i piaceri dell'esistenza ciclica,
sono individui di capacità inferiore.

4.

Coloro i quali ricercano la pace solo per loro stessi,
avendo voltato le spalle ai piaceri mondani
e rinunciato a compiere azioni negative
sono detti individui di capacità media.

5.

Coloro che, attraverso la loro personale sofferenza,
desiderano sinceramente far cessare
tutte le sofferenze degli altri,
sono persone di capacità suprema.

6.

Per queste creature eccellenti,
che aspirano alla suprema illuminazione,
spiegherò i metodi perfetti
tramandati dai maestri spirituali.

7.

Di fronte a un'immagine dipinta,
sculpita e così via di colui che ha raggiunto la completa illuminazione,
a uno stupa e all'insegnamento eccellente,
offri fiori, incenso e qualunque altro bene possiedi.

8.

Con l'offerta in sette parti
dalla [Preghiera della] Nobile Condotta,
con il pensiero di non tornare indietro
finché non raggiungi l'illuminazione ultima,

9.

e con una forte fede nei Tre Gioielli,
inchinati con un ginocchio a terra
e, con le mani giunte,
per prima cosa prendi rifugio tre volte.

10.

Quindi, iniziando col generare un pensiero d'amore
per tutte le creature viventi,
considera gli esseri, senza nessuna esclusione,
tormentati dalle tre cattive rinascite,
tormentati dalla nascita, dalla morte e così via.

11.

Allora, dal momento che desideri liberare
questi esseri dalla sofferenza del dolore,
dalla sofferenza e dalla causa della sofferenza,
fai sorgere immutabilmente
la determinazione di raggiungere l'illuminazione.

12.

Le qualità per sviluppare questo tipo di aspirazione
sono completamente illustrate da Maitreya
nel *Sutra della Sequenza dei Tronchi*.

13.

Avendo appreso di tutti gli infiniti benefici
che derivano dall'intenzione di raggiungere la completa illuminazione
leggendo questo sutra o ascoltandolo da un maestro,
falla sorgere ripetutamente per renderla stabile.

14.

Citerò brevemente a questo punto
i tre versi del *Sutra Richiesto da Viradatta*
nel quale i meriti suddetti sono pienamente illustrati.

15.

Se i meriti di questa intenzione altruistica
dovessero assumere una forma fisica
riempirebbero completamente lo spazio
e si espanderebbero oltre.

16.

Se qualcuno offrisse ai protettori dell'universo gioielli
in tal numero da riempire
i campi puri dei Buddha
pari ai granelli di sabbia del Gange,

17.

tale offerta sarebbe inferiore
al dono di congiungere le mani
e disporre la propria mente verso l'illuminazione,
perché tali meriti sono senza limite.

18.

Avendo generato la mente che aspira all'illuminazione,
costantemente con grande sforzo occorre accrescerla.
Per ricordarla in questa vita e anche nelle altre,
mantieni propriamente i precetti come è spiegato.

19.

Senza prendere il voto della mente dell'impegno,
la perfetta aspirazione non potrà svilupparsi.
Sforzati definitivamente di prenderlo,
poiché vuoi accrescere il desiderio per l'illuminazione.

20.

Coloro che mantengono qualunque
dei sette tipi di voto per la liberazione individuale,
non gli altri,
possiedono i [requisiti] ideali
per prendere il voto del bodhisattva.

21.

Il Tathagata ha spiegato i sette tipi
di voto della liberazione individuale.
Il più elevato fra questi è *La Gloriosa Pura Condotta*,
che è il voto proprio della persona completamente ordinata.

22.

In accordo al rituale descritto
nel capitolo sulla disciplina
nel testo *Gli Stadi del Bodhisattva*,
prendi il voto da un bravo e
ben qualificato, maestro spirituale.

23.

Comprendi che un buon maestro spirituale
è esperto nella cerimonia di concedere il voto,
vive nel voto e possiede
la confidenza e la compassione per concederlo.

24.

Comunque, se dopo aver cercato,
non sei riuscito a trovare un tale maestro spirituale,
spiegherò un'altra
procedura corretta per prendere il voto.

25.

Descriverò qui chiaramente,
secondo la spiegazione del *Sutra dell'Ornamento
della Terra Pura di Manjushri*, come, molto tempo fa,
quando Manjushri si chiamava Ambaraja,
generò l'intenzione di raggiungere l'illuminazione.

26.

"Di fronte ai Protettori,
faccio sorgere l'intenzione
di ottenere la completa l'illuminazione.
Invito tutti gli esseri come miei ospiti
e li libererò dall'esistenza ciclica."

27.

"Da ora in poi,
sino al raggiungimento dell'Illuminazione
non darò spazio a pensieri
che danneggiano, rabbia, avarizia, invidia."

28.

"Coltiverò una condotta pura,
rinuncerò alle azioni negative
e al desiderio e con gioia nel voto della disciplina
mi addestrerò nel seguire i Buddha."

29.

"Cercherò di non avere fretta
nel voler velocemente raggiungere l'illuminazione,
ma rimarrò indietro sino alla fine
per il beneficio anche di un solo essere."

30.

"Purificherò le inconcepibili infinite terre
e sarò presente nelle dieci direzioni
per tutti coloro che invocheranno il mio nome."

31.

"Purificherò tutte le mie azioni
compiute col corpo e con la parola.
Purificherò anche le mie attività mentali
e non farò niente che non sia virtuoso."

32.

Quando coloro che osservano il voto della mente
dell'impegno si saranno ben addestrati
nelle tre forme di disciplina,
il loro rispetto verso queste crescerà,
causando la purezza del corpo,
della parola e della mente.

33.

Quindi attraverso lo sforzo compiuto dal bodhisattva
di mantenere il voto per la pura e piena illuminazione,
le raccolte per la completa illuminazione
saranno pienamente realizzate.

34.

Tutti i Buddha affermano
che la causa per completare le raccolte,
la cui natura è merito e saggezza suprema,
è lo sviluppo della chiaroveggenza.

35.

Come un uccello che non ha sviluppato
le ali, non può volare nel cielo,
coloro senza il potere della chiaroveggenza,
non possono lavorare per il bene degli esseri viventi.

36.

I meriti ottenuti in un solo giorno
da colui che possiede la chiaroveggenza,
non possono essere ottenuti
neanche in cento vite da colui che ne è privo.

37.

Coloro che vogliono completare velocemente
le due raccolte per la piena illuminazione
otterranno la chiaroveggenza
per mezzo dello sforzo,
non per mezzo della pigrizia.

38.

Senza l'ottenimento della calma dimorante
non si potrà ottenere la chiaroveggenza.
Quindi, compi ripetuti sforzi
per conseguire la calma dimorante.

39.

Se le condizioni per
la calma dimorante sono incomplete,
la stabilizzazione meditativa non sarà completata,
anche se si meditasse strenuamente per migliaia anni.

40.

Così, mantenendo correttamente le condizioni menzionate
nel *Capitolo della Collezione per la Stabilizzazione Meditativa*,
focalizza la mente su un qualsiasi
oggetto virtuoso.

41.

Quando il praticante ha realizzato la calma dimorante,
otterrà anche la chiaroveggenza,
ma senza la pratica della perfezione
della saggezza le ostruzioni non avranno fine.

42.

Perciò, per eliminare tutte le ostruzioni
alla liberazione e all'onniscienza,
il praticante dovrebbe continuamente coltivare
la perfezione della saggezza con mezzi abili.

43.

La saggezza senza mezzi abili
e anche i mezzi abili senza saggezza
sono indicati come 'legami'
perciò non abbandonare nessuno dei due.

44.

Per eliminare qualsiasi dubbio su cosa
sia la saggezza e cosa siano i mezzi abili,
chiarirò la differenza
tra mezzi abili e saggezza.

45.

A parte la perfezione della saggezza,
tutte le pratiche virtuose come
la perfezione della generosità,
sono descritte come mezzi abili dai vittoriosi.

46.

Chiunque, per il potere della familiarità con i mezzi abili,
coltivi la saggezza,
otterrà velocemente l'illuminazione -
non solo meditando sulla mancanza del sé.

47.

Comprendere la vacuità dell'esistenza intrinseca
attraverso la realizzazione che gli aggregati,
i costituenti e le sorgenti non sono prodotti,
è spiegata come saggezza.

48.

Un fenomeno esistente non può essere prodotto,
e nemmeno qualcosa di non esistente,
come un fiore nel cielo.
Questi errori sono entrambi assurdi
e così nessuno dei due può accadere.

49.

Una cosa non è prodotta da sé stessa,
non è prodotta da altro,
non è prodotta da entrambi,
né senza causa, perciò
non esiste intrinsecamente,
per sua propria entità.

50.

Inoltre, quando tutti i fenomeni
sono esaminati in funzione dell'essere uno o molti,
essi non sono visti esistere per loro propria entità,
perciò sono accertati come non intrinsecamente esistenti.

51.

La logica esposta nelle *settanta stanze sulla vacuità*,
il trattato sulla via di mezzo e così via,
spiega che la natura di tutte le cose
è stabilita come vacuità.

52.

Poiché vi sono veramente molti passaggi,
non li ho citati qui,
ma ho solamente spiegato le loro conclusioni
per lo scopo della meditazione.

53.

Allora, qualunque meditazione
sulla mancanza del sé,
poiché non osserva una natura intrinseca nel fenomeno,
è lo sviluppo della saggezza.

54.

Proprio come la saggezza
non vede una natura intrinseca nei fenomeni,
dopo aver analizzato la saggezza stessa tramite ragionamento,
medita non concettualmente su di essa.

55.

La natura di questa esistenza mondana,
che sorge dalla concettualizzazione, è concettualità.
Quindi l'eliminazione della concettualità
è il più alto stato del nirvana.

56.

La grande ignoranza della concettualità
ci fa precipitare nell'oceano dell'esistenza ciclica.
Dimorando in una stabilizzazione non concettuale,
la non concettualità simile allo spazio si manifesta chiaramente.

57.

Quando i bodhisattva contempleranno
non concettualmente questo eccellente insegnamento,
trascenderanno la concettualità, così difficile da superare,
e alla fine otterranno lo stato privo di concettualità.

58.

Avendo compreso,
attraverso le scritture e i ragionamenti,
che i fenomeni non sono prodotti
e non hanno un'esistenza a sé stante,
medita senza concettualità.

59.

Avendo meditato così sulla talità,
alla fine, dopo aver ottenuto il "calore" e così via,
si raggiungerà il "molto gioioso"
e gli altri e, dopo breve tempo,
lo stato illuminato della *Buddhità*.*

60.

Se desideri creare facilmente
le raccolte per l'illuminazione
attraverso le attività di pacificazione,
incremento e così via,
acquisite attraverso il potere del mantra,

61.

e anche per la forza degli otto
e altri grandi ottenimenti come il "buon vaso",
se vuoi praticare il mantra segreto,
come è spiegato nel tantra dell'azione e del comportamento,

62.

allora, per ricevere l'iniziazione del maestro,
devi compiacere un eccellente maestro spirituale,
attraverso servizi,
regali preziosi e cose simili così come l'obbedienza.

63.

Grazie al completo conferimento dell'iniziazione del maestro,
da parte di un maestro spirituale che è compiaciuto,
sarai purificato da tutte le negatività
e diverrai idoneo per conseguire i potenti ottenimenti.

64.

Coloro che osservano l'austera pratica di pura condotta
non devono prendere le iniziazioni segreta e della saggezza,
poiché nel *Grande Tantra del Buddha Primordiale*
è proibito severamente.

65.

Se coloro che osservano l'austera pratica
di pura condotta ricevono queste iniziazioni,
degenerano il loro voto
di austerità facendo quello che è proibito.

66.

Questo crea trasgressioni che sono
una sconfitta per coloro che osservano la disciplina.
Poiché essi sono certi di cadere in una cattiva rinascita,
non otterranno mai delle realizzazioni.

67.

Tuttavia, non vi è difetto se uno ha ricevuto
l'iniziazione del maestro e conoscendo la talità,
ascolta o spiega i tantra,
compie i rituali dell'offerta bruciante,
o fa offerte di doni e così via.

68.

Io, l'Anziano Dipamkarashri,
in accordo ai sutra e ad altri insegnamenti,
ho scritto questa concisa spiegazione
su richiesta del discepolo Cianciub Ö.

* La Buddhità è la condizione di risveglio, uno stato in cui si possono vedere le cose per come sono nella loro realtà, al di là della nostra fatica di essere perennemente raggirati dalle coppie di opposti, dal bello e dal brutto, dal mi piace e non mi piace e da tutte le categorie in opposizione che ci richiedono ogni momento di operare delle scelte.

Una volta raggiunta la Buddhità, cioè raggiunto questo stato di chiarezza, potremo dire che prima eravamo ciechi: non vedevamo come stavano le cose, eravamo sprofondata in quella condizione che in sanscrito prende il nome di Avidya.



"Si conclude così La lampada sul Sentiero verso l'Illuminazione dell'Aciarya (Atisha) Dipamkarashrijnana. Fu tradotta, revisionata e portata a termine dallo stesso eminente abate indiano e dal grande revisore, traduttore e monaco pienamente ordinato Gewe Lodrö. Questo insegnamento fu scritto nel Monastero di Toling, situato nella regione di Ngari nel Tibet occidentale."



DEDICA

A causa di questi meriti, possa io realizzare velocemente lo stato di Guru-Buddha e guidare tutti gli esseri, senza eccezione, a quello stato.

Qualsiasi virtù io abbia accumulato, la dedico per il beneficio degli insegnamenti e di tutti gli esseri senzienti ed in particolare perché gli insegnamenti del Venerabile Sumati Kirti brillino per sempre.

BODHICITTA

Possa il prezioso Bodhicitta che non è ancora sorto sorgere e quello già sorto possa incrementare senza macchia.



Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato, si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri. E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!

A cura di I.M. Nubudi
Pub\CB117

Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub
Interreligioso e Interculturale
via Angelo Mazzi 28
24018 Villa d'Almè (BG)

