

Thamthog Rinpoche

# L'ORIGINE *e il* SENTIERO

*Le quattro nobili verità e i dodici anelli  
dell'origine dipendente*

Vedere l'interdipendenza di tutte le cose e assumere un atteggiamento non violento sono due principi cardine da cui trae origine il percorso spirituale buddhista. Da qui si dirama il sentiero della pratica, che porta alla comprensione profonda della vacuità e alla liberazione dalla sofferenza.

Ubalдини Editore - Roma

## *Introduzione*

Poiché non tutti gli esseri umani la pensano allo stesso modo né hanno le stesse predisposizioni, aspirazioni o intelligenza, sono sorte diverse tradizioni spirituali, che beneficiano le persone in accordo alle loro inclinazioni.

Queste tradizioni differiscono soprattutto dal punto di vista della visione. Come sappiamo, ci sono tradizioni la cui visione è basata sull'esistenza di un Creatore e questo tipo di insegnamento ha beneficiato e tuttora sta beneficiando tante persone. Nel buddhismo, invece, si segue una visione diversa, secondo la quale tutti i fenomeni condizionati sorgono, esistono e funzionano dipendendo dalle rispettive cause e condizioni. Questo significa che tutto dipende dalle cause e dalle condizioni. Se sono di natura virtuosa si produce un effetto piacevole, se invece sono di natura non virtuosa, si produce un effetto doloroso o sgradevole. Tutti gli effetti, i risultati che maturano nella nostra vita, sono dipendenti dalla forza delle rispettive cause e condizioni e questo significa che non possiamo pretendere di ottenere esattamente quello che desideriamo, quello che ci piace, perché tutto è regolato dal rapporto tra causa ed effetto e tutto dipende dalla natura della causa. Questa è una spiegazione dell'effettiva realtà dei fatti.

Riferendosi al mondo fisico, si parla di *contenitore*, mentre gli esseri senzienti che lo abitano vengono definiti *contenuto*: questi due non possono essere considerati come risultati maturati da una singola causa. In altre parole, non è possibile

che una singola causa produca sia il contenitore, il mondo, sia il contenuto, gli esseri senzienti. Il contenitore è il mondo e in esso ci sono molte differenze, una varietà di luoghi e ambienti e lo stesso vale per il contenuto, gli esseri senzienti. Per questo non si può sostenere che da una singola causa possono maturare tanti risultati diversi: non è logicamente sostenibile, perché l'effetto che matura da una causa deve essere della sua stessa natura e quindi una sola causa non può produrre tanti effetti di nature diverse. Se applichiamo una logica corretta, vediamo che una causa è in grado di produrre solo un effetto che abbia la sua stessa natura. Nel nostro mondo ci sono persone ricche e povere, c'è chi è in buona salute e chi è molto malato, questa differenza è possibile perché ogni risultato ha una causa del suo stesso tipo.

Quindi, ogni cosa è il risultato di una causa che è stata creata in precedenza, tutto dipende da una causa precedente e dalla sua natura. In conclusione, questa riflessione ci fa capire che ognuno è il responsabile della propria esistenza, perché ha predisposto, in precedenza, una causa per via della quale ora fa un certo tipo di vita. Ognuno è responsabile dei propri problemi e non bisogna, quindi, accusarne gli altri: se si fa così, prendendosela con questo o con quello, ciò indica che non si conosce il Dharma.

Se ci troviamo in una situazione spiacevole, anche se non la vogliamo, dobbiamo imparare ad accettarla, proprio perché in fondo siamo stati noi stessi ad averla creata, ponendone le cause: altrimenti, chi altri dovrebbe accettarla? Se per esempio, qualcuno ci prende a male parole, potremmo sentirci offesi, feriti, ma in realtà bisognerebbe ricordare a se stessi: "Io credo alla relazione di causa ed effetto, perciò è probabile che in passato anch'io abbia fatto del male, forse anche più di questo, e ora il risultato di quella mia azione sta maturando su di me. Se non avessi creato il karma, non do-

vrei subire nessuna sofferenza". Pensando in questo modo, la mente si rilassa ed è felice.

Io stesso ogni giorno ricordo che le nascite vengono da un passato senza inizio; quindi, chissà quanti karma negativi avrò accumulato! Se non pratico bene la purificazione, il risultato di quelle azioni maturerà su di me. Non solo: qualsiasi cosa mi succeda, so che sono io ad aver creato le cause in passato, e quindi devo accettare ciò che accade, ripromettendomi di non compiere azioni negative. Se si impara ad accettare la sofferenza, ci sarà certamente un po' di difficoltà, ma la mente non sarà danneggiata troppo.

Nella vita possono capitare eventi anche molto spiacevoli, come la perdita di un caro amico, o persino di un figlio. In questi casi, purtroppo, è facile cadere preda della disperazione, ma questo non porta alcun beneficio e non fa altro che aggiungere sofferenza. Se riusciamo a ricordare che la vita di ognuno di noi dipende dalla forza del karma, che le cose non accadono semplicemente perché le desideriamo, la mente proverà un po' di sollievo e impareremo ad accettare gli eventi spiacevoli con maggiore serenità. È possibile riuscire a far ciò.

Nel buddhismo troviamo infatti un sistema che permette di conseguire la completa eliminazione delle sofferenze e di ottenere la perfetta felicità. Questo sistema è chiamato Dharma e consiste in un percorso interiore che, se riflettiamo attentamente, scopriamo essere l'unico modo per cambiare davvero la mente e renderla felice.

Con l'aumentare del peso e della forza delle afflizioni mentali, aumenta quello delle sofferenze. Viceversa, riducendo la forza delle afflizioni, anche quella delle sofferenze diminuirà. Quindi se vogliamo diminuire le sofferenze dobbiamo impegnarci a eliminare le afflizioni mentali. Ecco perché stiamo imparando questo sentiero spirituale.

Nell'accingersi alla lettura di questo libro, invito perciò a tenere accesi un grande interesse ed entusiasmo, non come se si trattasse di un passatempo, al pari di uno spettacolo a teatro o di un film al cinema, perché fondamentalmente lo scopo che ci stiamo prefiggendo è imparare a risolvere ed eliminare difficoltà e sofferenze.

Questo significa parlare di Dharma e a tal proposito è bene saper distinguere correttamente tra ciò che è Dharma e ciò che non lo è. Il modo di condurre correttamente questa analisi consiste nell'esaminare il proprio stato mentale e il proprio comportamento al fine di verificare se ciò che facciamo è un antidoto per eliminare le affezioni mentali, e in tal caso si tratta di Dharma, mentre se non è un antidoto per eliminare le affezioni non lo è. Detto in altri termini, una cosa diventa Dharma se, mettendola in pratica, diventa uno strumento che permette di domare, di disciplinare la mente. Di fatto, la nostra mente è indisciplinata e la pratica del Dharma aiuta a renderla più flessibile e pacifica. Attenzione, però: solo la *vera pratica* è in grado di pacificare la mente, non è sufficiente recitare preghiere o fare richieste al Buddha. Ciascuno deve impegnarsi a disciplinare la propria mente e per far ciò occorre capire come praticare. Dapprima è necessario ascoltare, poi riflettere, e infine continuare a familiarizzare. Il continuum della nostra mente deve essere 'unto', pervaso, dal Dharma, il Dharma deve essere integrato nella nostra mente. Questo è fondamentale.

Il percorso spirituale buddhista trae origine da due principi fondamentali: *visione* e *comportamento*. Con il termine 'visione' si fa riferimento al concetto dell'interdipendenza, mentre con 'comportamento' si intende la non-violenza. Da questi due principi fondamentali deriva l'intera pratica spirituale, che è anch'essa articolata in due punti complementari: *saggezza* e *metodo*. Più in dettaglio, 'saggezza' si riferi-

sce alla mente che realizza la vacuità, la verità ultima, mentre 'metodo' a tutti gli esercizi spirituali di coltivazione della virtù, dell'amore, della compassione e così via, fino alla generazione di bodhicitta.

Abbiamo *bisogno* di eliminare le affezioni perché, se non lo facciamo continueremo ad attraversare tante difficoltà, e l'unico modo per riuscire in questo è praticare il Dharma, che consiste appunto nel coltivare saggezza e metodo. Unendo queste due pratiche possiamo persino raggiungere lo stato della completa illuminazione.

Dobbiamo quindi generare un forte interesse ed entusiasmo per la pratica, attribuendole la massima importanza. Non solo: il Dharma deve essere praticato con cura, facendo sì che sia completo, nelle sue tre parti: la preparazione, che riguarda la motivazione, la pratica vera e propria, e infine la conclusione. Questo vale sia per chi espone, sia per chi legge o ascolta, ed è estremamente importante che la motivazione sia bodhicitta, la mente altruistica dell'illuminazione.

#### COME ACCOSTARSI A QUESTO INSEGNAMENTO

Per praticare è necessaria una fede convinta della relazione di causa ed effetto. Chi non ha questa fede non riesce a praticare il Dharma in modo puro. Ciò significa che la prima cosa importante da imparare è comprendere bene questa relazione. Pertanto, dobbiamo capire bene gli insegnamenti, rifletterci attentamente, arrivando così a generare una forte convinzione e certezza nella relazione tra la causa e il suo effetto: una volta ottenuta saremo in grado di praticare il Dharma in modo puro.

Infatti, viene data questa istruzione: per capire ciò che abbiamo fatto nelle vite precedenti dobbiamo osservare il no-

stro corpo attuale, mentre per capire come sarà la nostra vita futura bisogna guardare la mente di ora. Per esempio, considerando la nostra esistenza presente, vediamo che abbiamo ottenuto un corpo umano perfetto e una tale rinascita umana è un risultato estremamente positivo, che sicuramente è maturato dall'aver praticato la buona condotta della disciplina morale, dall'essersi astenuti dalle dieci azioni non virtuose. Ciò che saremo nella vita futura dipende da quello che facciamo nella vita presente. Non possiamo decidere liberamente, sarebbe troppo facile, non è come scegliere di ritornare a casa propria, non abbiamo questa libertà di scelta. Quello che saremo in futuro è un fenomeno condizionato e dipendente dalla forza di altro, dalle cause che accumuliamo nella vita presente. Ricordo che una volta una signora ha espresso il desiderio di rinascere vicino a me nella prossima vita, in modo da poter continuare a seguirmi come Maestro e ricevere i miei insegnamenti. Ma io le ho risposto: "Pensi che sia così semplice? Non funziona così, sarebbe troppo comodo!". Io stesso non posso scegliere liberamente, e nemmeno lei può scegliere liberamente dove e come nascere. Ciascuno otterrà un risultato a seconda del tipo di causa che ha accumulato. Non possiamo andare nel futuro scegliendo liberamente. Abbiamo ottenuto questo prezioso corpo umano e inoltre abbiamo incontrato un insegnamento davvero inestimabile e valido, e poiché abbiamo condizioni così favorevoli, non dobbiamo sprecarle, ma cogliere l'occasione di praticare bene il metodo e la saggezza per creare le cause e le condizioni favorevoli che faranno maturare un risultato positivo nella vita futura. A questo fine, dobbiamo essenzialmente evitare di accumulare negatività durante questa vita.

Quotidianamente, recito e medito queste strofe del venerabile Śāntideva, contenute nel prezioso testo di insegnamento, *Bodhisattvacaryāvatāra*, e le trovo di grande beneficio:

Non sapendo di dover partire lasciando tutto, ho accumulato tanti tipi di azioni negative per via di amici e nemici.<sup>1</sup>

e

Quando nasco, nasco da solo, quando muoio, muoio da solo: poiché gli altri non condideranno la mia negatività, che utilità c'è nel coltivare amicizia con persone che mi interferiscono?<sup>2</sup>

Si accumula e accumula, poi arriva il momento di partire, e quando si parte si deve lasciare tutto. Fino a quando non avremo la consapevolezza di questo, continueremo ad accumulare tantissime negatività allo scopo di aiutare amici e parenti e di contrastare i nemici, ma quando sarà arrivato il momento di morire si morirà da soli. Questo perché quando si nasce, si nasce soli, nessuno nasce accompagnato dall'amico o dal nemico, e quando si muore, si muore soli, non si può portare l'amico o il nemico. Non possiamo chiedere all'amico di venire con noi, si muore da soli. Allo stesso modo, non possiamo chiedere al nemico di prendersi tutta la negatività che abbiamo accumulato durante la vita. Chi ha accumulato tanta negatività non avrà un buon futuro.

Non possiamo condividere le nostre negatività, rimarranno con noi, peseranno solo su di noi. Per me, fare questa meditazione tutti i giorni è di grande beneficio. Tutto ciò è molto vero e bisogna capirlo bene, riflettendovi fino a produrre un'autentica sensazione di urgenza sulla necessità di

<sup>1</sup> Cap. 2, strofa 34. [Tutte le traduzioni contenute in questo volume, dove non altrimenti indicato, sono opera dell'Istituto Ghe Pel Ling].

<sup>2</sup> Cap. 8, strofa 32.

fare attenzione e prepararsi bene per il futuro. Se ciò non accade, significa che si è quello che in tibetano è chiamato *scionlari*, che letteralmente significa ‘chi va senza sapere dove andare’ ed è un epiteto riferito a persone inconcludenti.

Per esempio, io ho una casa nel Monastero di Sera Je, nell’India del Sud, nella zona di Bylakuppe, che è stata costruita davvero molto bene e potrà durare a lungo, credo almeno duecento anni, ma, per quanto mi riguarda, quanto a lungo potrò vivere ancora? Considerata la mia età, ho più di settant’anni, forse ancora venti o al massimo trent’anni. Quel che è certo è che non posso intervenire su questo, indipendentemente dalle mie aspirazioni o speranze, e arriverà il giorno in cui dovrò partire e non potrò certo pretendere di portare con me la mia casa perché ho speso un sacco di soldi per costruirla. Per quanto bella sia, la casa rimarrà lì dov’è e tutto quello che potrò fare sarà pensare che è stato bello viverci.

Si dice che chi pensa bene prima è una persona intelligente, mentre chi si limita a rammaricarsi dopo aver fatto qualcosa di sbagliato è stupido. Questo vuol dire che occorre pensare ora e in particolare capire che la cosa più importante per noi è praticare il Dharma, il resto non è poi così importante e può andar bene così com’è, non abbiamo bisogno di altro. Chi pensa così è un eroe.

Questo è un approccio realistico.

Ci sono invece persone che non hanno la benché minima consapevolezza della realtà della morte, e, per esempio, vivono nella convinzione che i propri genitori moriranno prima di loro e ne erediteranno i beni, ma non c’è alcuna garanzia che le cose andranno così. Succede, infatti, che i figli muoiano prima dei genitori.

Praticare il Dharma significa, in concreto, cambiare la propria mente, e la nostra mente inizia a cambiare davvero

conoscendo correttamente la realtà, in particolare della nostra situazione. Così facendo matureremo la convinzione e la forza per agire in modo appropriato e significativo.

Tre sono gli obiettivi a cui dovremmo mirare e sono in ordine progressivo. Il primo consiste nel rinascere nei regni superiori come esseri umani o come dèi, il secondo nel raggiungere lo stato della liberazione e infine il terzo è l’ottenimento della completa illuminazione. In realtà, abbiamo già il primo di questi ottenimenti. Siamo effettivamente esseri umani con una rinascita dotata di diciotto qualità (dieci condizioni favorevoli e otto libertà). Questo corpo, che corrisponde al primo obiettivo, è precisamente uguale al corpo di Buddha Śākyamuni, la differenza tra noi e lui consiste nell’uso che si fa di esso.

Inoltre, non solo abbiamo un corpo umano, ma abbiamo anche incontrato l’insegnamento del Dharma e non un insegnamento qualsiasi, ma il sentiero mahāyāna e la tradizione dell’Università di Nālandā. Dovremmo davvero gioire e sentire di avere una grande fortuna.

Tuttavia, pur avendo un corpo umano siamo ancora soggetti a incontrare tante sofferenze, perché ottenere un corpo umano non significa aver ottenuto la cessazione delle sofferenze, in quanto non ne abbiamo ancora eliminato le cause, che sono radicate nell’ignoranza che si afferra al sé.

Questo ci porta a perseguire lo scopo successivo. Comprendendo che finché avremo questa ignoranza, continueremo a creare le cause della sofferenza e quindi a soffrire, ci si pone l’obiettivo di ottenere la liberazione praticando il sentiero, che comprende la coltivazione di metodo e saggezza.

Buddha, l’Essere completamente illuminato, era un essere umano come noi, con un corpo uguale al nostro. Non solo: era un principe, viveva nella dimora reale, aveva a disposizione un’immensa ricchezza e tutti gli oggetti di piacere

immaginabili. Una situazione simile probabilmente è la massima aspirazione di molti esseri umani. Aveva tutto e avrebbe potuto trascorrere la vita immerso nel godimento della sua ricchezza. Uscendo da palazzo, però, gli capitò di imbattersi in una persona ammalata, in un anziano e infine vide un cadavere. Rifletté che ciò che era accaduto a quelle persone prima o poi sarebbe capitato anche a lui in quanto, nato con un corpo umano, avrebbe dovuto attraversare le stesse esperienze.

Nessuno ha la possibilità di nascondersi o sfuggire alle quattro esperienze di nascita, vecchiaia, malattia e morte. Tutti gli esseri umani nati nascono, invecchiano, si ammalano e muoiono. Śākyamuni, dunque, comprendendo che fino a quando si rimane nell'esistenza ciclica, il saṃsāra, si sperimentano queste sofferenze, decise che non poteva essere sufficiente restare nel palazzo a godere di ricchezza e potere e sentì la necessità di trovare una via d'uscita, la liberazione. Abbandonò quindi il palazzo reale, fuggendo via, divenne monaco e iniziò a coltivare il sentiero interiore, in particolare facendo un intenso ritiro della durata di sei anni, praticando una grande ascesi, al cui completamento divenne infine pienamente illuminato. Ecco perché oggi stiamo imparando l'insegnamento di Buddha, un insegnamento che è anche la sua stessa esperienza. Egli, infatti, ha detto: "Ho praticato questo e quest'altro e ho ottenuto questo risultato, l'illuminazione". Tutto ciò è quello che noi oggi chiamiamo 'Dharma', l'insegnamento di Buddha.

La premessa sulla vita di Buddha Śākyamuni serve a introdurre l'argomento che affronteremo in questo libro, le quattro nobili verità, che è il suo insegnamento.

## *Indice*

<i>Introduzione</i> . . . . .	pag. 7
Come accostarsi a questo insegnamento . . . . .	» 11
I tre giri della Ruota del Dharma . . . . .	» 19

## *Parte prima*

1. Le quattro nobili verità, i diversi modi di esporle I quattro attributi e le quattro concezioni errate in relazione alla nobile verità della sofferenza . . . . .	» 25 » 33
2. La nobile verità della sofferenza e le sue classificazioni . . . . .	» 44
Le sofferenze del saṃsāra in generale . . . . .	» 47
<i>La prima sofferenza del saṃsāra in generale è l'incertezza</i> . . . . .	» 48
<i>La seconda sofferenza del saṃsāra in generale è l'insoddisfazione</i> . . . . .	» 52
<i>La terza sofferenza del saṃsāra in generale è perdere ripetutamente il corpo</i> . . . . .	» 56
<i>La quarta sofferenza del saṃsāra in generale è rinascere ripetutamente</i> . . . . .	» 58
<i>La quinta sofferenza del saṃsāra in generale è cambiare ripetutamente la posizione, salendo e scendendo</i> . . . . .	» 59
<i>La sesta sofferenza del saṃsāra in generale sono gli svantaggi della mancanza di compagni</i> . . . . .	» 61
Le sofferenze del saṃsāra in particolare: le sofferenze umane . . . . .	» 62

## Indice

L'esposizione della sofferenza in tre tipi . . . . .	pag. 70
3. La nobile verità dell'origine . . . . .	» 73
4. La nobile verità della cessazione. . . . .	» 90
5. La nobile verità del sentiero . . . . .	» 97
6. Interdipendenza e vacuità . . . . .	» 100
7. L'insegnamento del VII Dalai Lama . . . . .	» 118
8. Meditare la vacuità nella nostra giornata . . . . .	» 122

## Parte seconda

9. I dodici anelli dell'origine dipendente . . . . .	» 137
Il nostro corpo fisico, la morte, le rinascite . . . . .	» 140
Il processo della morte . . . . .	» 146
Il primo dissolvimento . . . . .	» 148
Il secondo dissolvimento . . . . .	» 149
Il terzo dissolvimento . . . . .	» 149
Il quarto dissolvimento . . . . .	» 150
Il quinto dissolvimento . . . . .	» 150
Le tre apparenze . . . . .	» 150
La chiara luce della morte . . . . .	» 151
Il bardo. . . . .	» 161
10. Il ciclo dei dodici anelli . . . . .	» 165
<i>Conclusioni.</i> Consigli per la pratica . . . . .	» 184
Come accostarsi al maestro e alla pratica spirituale . . . . .	» 184
La radice della felicità è in noi . . . . .	» 186
Impariamo a essere soddisfatti . . . . .	» 189
<i>Appendice.</i> Schema riassuntivo delle meditazioni proposte nel volume . . . . .	» 193

THAMTHOG RINPOCHE

L'ORIGINE E IL SENTIERO

*Le quattro nobili verità e i dodici anelli  
dell'origine dipendente*

Thamthog Rinpoche illustra in questo volume i temi cardine della via buddhista alla liberazione. Con il suo stile semplice e diretto guida il lettore lungo un percorso meditativo fondato su solide basi ma immediatamente accessibile, affrontando il tema del primo insegnamento conferito dal Buddha ai suoi discepoli, relativo alla natura insoddisfacente dell'esistenza e alle chiavi per ottenere uno stato di pace interiore duraturo.

A inscindibile corredo di queste istruzioni, Thamthog si dedica alla spiegazione del processo di morte e rinascita in un ciclo che si ripete continuamente, caratterizzato da dodici passaggi, o 'anelli'. Il maestro tibetano ha voluto unirli alla spiegazione delle quattro nobili verità per fornire una visione completa di come la sofferenza viene generata, e illustrare il cammino verso la felicità.

Avvalendosi della sua profonda conoscenza della società occidentale e delle predisposizioni mentali dei suoi abitanti, maturata in oltre trent'anni di permanenza in Italia quale guida del centro Ghe Pel Ling di Milano, il lama dosa con sapienza i suoi insegnamenti, che fanno spesso riferimento ai più grandi maestri della tradizione buddhista, da Nāgārjuna a Candrakīrti fino ai più noti esponenti della scuola Kadampa, mantenendo una linearità e un'essenzialità che consente anche al lettore meno esperto di pervenire al cuore dell'insegnamento buddhista e di farlo proprio.

\* \* \*

THAMTHOG RINPOCHE è nato nel 1951 in Lithang, nel Tibet orientale. A sei anni è stato riconosciuto dal Dalai Lama come la reincarnazione del XII Thamthog, fondatore delle tre più grandi università monastiche in Lithang.

Nel 1982 è divenuto 'Geshe Lharampa', il massimo titolo di studi secondo il sistema Gelugpa. Nel 1987, su invito del suo maestro Geshe Tenzin Gonpo, si è stabilito in Italia. Dopo la scomparsa di quest'ultimo nel 1992 è diventato guida spirituale dell'Istituto Ghe Pel Ling di Milano.

Nel 2009 è stato nominato abate del monastero Namgyal di S. S. il Dalai Lama, a Dharamsala.

Thamthog Rinpoche tiene conferenze, insegnamenti e incontri in tutto il mondo ed è il responsabile del comitato che ha redatto il compendio del Dalai Lama *Scienza e filosofia nei classici buddhisti indiani*, un'opera in quattro volumi tradotta in questa stessa collana.