

## **Le Quattro Verità: L'essenza degli insegnamenti del Buddha - introduzione**

Nell'ultima edizione della nostra newsletter, abbiamo spiegato che aggiungeremo gradualmente insegnamenti alla pagina della guida Prajna "Alla scoperta del Buddhismo" per favorire un'esplorazione e una comprensione più approfondita dei diversi argomenti presentati in quella pagina. Abbiamo avviato questo processo con una raccolta di insegnamenti che esplorano cosa significhi intraprendere il cammino spirituale utilizzando l'esempio della vita del Buddha e della sua illuminazione. In questa edizione ci addentreremo nella prima serie di insegnamenti che il Buddha diede dopo la sua illuminazione, noti come le quattro verità dei nobili: La verità di: La verità della sofferenza, che deve essere compresa; le cause della sofferenza, che devono essere abbandonate; la cessazione della sofferenza, che deve essere attualizzata e il sentiero per la cessazione, a cui ci si deve affidare.

il primo insegnamento esplora l'illuminazione di Buddha e la sua decisione di insegnare

**VIDEO: Profonda pace, libera da complessità**

**(6 min)**

*Sogyal Rinpoche, New Delhi, 15 febbraio 1996*

### Riflessione

Il Buddha ha realizzato che l'essenza di tutti gli esseri senzienti è la natura di Buddha, che ha descritto come "profonda pace, libera da complessità, chiarezza luminosa incomposta." //

*Libro Tibetano del Vivere e del Morire* descrive la natura di Buddha così:

Dunque dove esattamente risiede questa natura di Buddha? Nella natura della mente simile al cielo. Perfettamente aperta, libera, illimitata; così fundamentalmente semplice e naturale che non la si può in alcun modo complicare, corrompere o intaccare; così pura che è perfino al di là dei concetti di puro e impuro. ...La natura di Buddha ha infatti una qualità che il cielo non possiede: la radiosa chiarezza della consapevolezza. E' detto:

*E' semplicemente la vostra impeccabile, presente consapevolezza, vuota e cognitiva, nuda e sveglia.*

Nyoshul Khen Rinpoche ha descritto questa consapevolezza come "soltanto l'immacolato che

in modo naturale contempla sé stesso.”<sup>1</sup>

—Leggete e riflettete sulle descrizioni della natura di Buddha date più sopra, o se preferite riflettete sull’esempio del vaso citato nell’insegnamento appena ascoltato.<sup>2</sup> Cosa ne avete compreso ? Cosa rende la natura di Buddha difficile da descrivere o esprimere?

### **Come Buddha ha presentato le Quattro Verità dei Nobili**

Il Buddha ha dato i suoi insegnamenti in modo che ogni particolare gruppo di persone a cui si rivolgeva potesse intendere, perché aveva capito che il sentiero verso l’Illuminazione deve essere compreso e praticato in stadi gestibili e progressivi. Buddha ha dato tre corpi di insegnamenti a esseri di differenti capacità. Questi cicli di insegnamenti sono conosciuti come I Tre Avvii della Ruota del Dharma, il primo dei quali è l’insegnamento sulle Quattro Verità dei Nobili.

Ringu Tulku Rinpoche inizia descrivendo come il Buddha dette l’insegnamento sulle Quattro Verità dei Nobili. Poi spiega la struttura, l’inquadramento e la logica di queste Quattro Verità, e come possiamo applicarle a noi stessi. Mentre ascoltate, annotate questa struttura e logica.

**VIDEO: Il primo avvio della ruota del Dharma - Le Quattro Verità dei Nobili (o Le Quattro Nobili Verità) (15 min)**

*Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok 27 giugno 2020*

### **Domanda di studio**

Le Quattro Verità dei Nobili non dovrebbero essere viste come qualcosa da comprendere solo intellettualmente, o come un insieme di regole, ma come delle intuizioni profonde, ed un insieme di azioni da applicare concretamente nella vita. Cosa ha detto Ringu Tulku Rinpoche su come dobbiamo applicare ogni azione a noi stessi?

### **Riflessione**

—Le Quattro verità dei Nobili iniziano con l’esperienza e la comprensione della sofferenza. Sembra emergere che l’esperienza della sofferenza sia la ragione principale del nostro

---

<sup>1</sup> Entrambe le citazioni provengono dal capitolo quattro del *Libro Tibetano del Vivere e del Morire*, cap. 4 "La natura della mente", pagg.63-64 (ed. Astrolabio--Ubaladini, Roma).

<sup>2</sup>Anche questo esempio si trova nel *Libro Tibetano del Vivere e del Morire*, a pagina 62.

interesse nel seguire il Sentiero buddhista. Siete d'accordo? Potrebbero esserci altre ragioni? Cosa vi ha portato inizialmente su questo Sentiero?

### Gli aspetti delle Quattro Verità dei Nobili (Le Quattro Nobili Verità) per lo studio

*Se lo desiderate, copiate e incollate questa pagina in un file separato da conservare per riferimenti futuri.*

#### **La struttura delle Quattro Verità dei Nobili - coppie di causa ed effetto.**

La Sofferenza, che va <b>compresa</b>	effetto
Le Cause della Sofferenza, che vanno <b>abbandonate</b>	causa
La Cessazione della Sofferenza, che va <b>realizzata</b>	effetto
Il Sentiero, che è ciò su cui bisogna <b>fare affidamento</b>	causa

—La prima coppia di verità spiega il **meccanismo del samsara**: causa ed effetto della sofferenza, esse descrivono prima di tutto come sono le nostre vite e poi cosa c'è alla radice.

—La seconda coppia di verità descrive la fine della sofferenza, **il nirvana**, lo stato completamente libero dalla sofferenza, e poi il sentiero, il metodo che applichiamo per arrivarci.

#### **Perchè le Quattro Verità dei Nobili sono disposte in questo modo? C'è una logica esperienziale**

Per prima cosa è necessario riconoscere la nostra sofferenza, e poi cercarne le cause. La Cessazione viene prima del Sentiero perché ci dà la speranza che ci sia una via d'uscita, e che la sofferenza possa essere eliminata completamente. Avere fiducia nella possibilità di raggiungere il nirvana viene prima del seguire il Sentiero del Dharma, che è una scelta improbabile se non crediamo possibile poter eliminare la sofferenza.

Una metafora usata per spiegare la logica contenuta nelle Quattro Verità dei Nobili è quella di un medico esperto. Il Buddha è il medico e noi siamo i suoi pazienti.

— La sofferenza è la condizione in cui si trova il paziente.

- Le cause della sofferenza sono la diagnosi di quella condizione.
- La cessazione della sofferenza è stare di nuovo bene, guarire completamente.
- Il sentiero è il trattamento prescritto dal medico come cura per la guarigione.

Naturalmente questo implica che dobbiamo applicare su noi stessi il consiglio del medico, se vogliamo guarire!

Se desiderate studiare in modo più approfondito la struttura e la logica delle Quattro Verità dei Nobili, guardate questo insegnamento facoltativo:

**VIDEO: Introduzione alle Quattro Verità dei Nobili (Le Quattro Nobili Verità (15 min)**

*Sogyal Rinpoche, Haileybury, 9 aprile 2013*

Rispondete alle seguenti domande:

- Riuscite a ricordare le Quattro Verità dei Nobili, con le loro qualifiche (o sequenze di azioni)?
- Quali delle Quattro Verità dei Nobili sono connesse al samsara e quali al nirvana?
- Come viene definito il termine *klesha* nell'insegnamento?
- Riassumete le Quattro Verità dei Nobili correlandole a causa ed effetto ed utilizzando anche l'esempio del curare una malattia.

**Fare in modo che le Quattro Verità dei Nobili funzionino per noi**

Sebbene siano un quadro strutturale per gli insegnamenti del Buddha, le Quattro Verità dei Nobili non vanno considerate semplicemente come qualcosa da recitare senza farsi delle domande. Come spiega Khandro Rinpoche nel prossimo insegnamento, sono qualcosa da applicare al nostro modo di vivere gli eventi esterni e reagire ad essi.

**VIDEO: Le Quattro Verità dei Nobili (o Le Quattro Nobili Verità): Prenderci la responsabilità per il nostro autentico potenziale (8 min)**

*Khandro Rinpoche, Karma Shedrup Ling, Oslo, 23 aprile 2012*

**Riflessione**

Khandro Rinpoche dice che la verità del sentiero "affronta la necessità per ogni essere umano di essere responsabile per il proprio potenziale positivo. E questa è l'enfasi principale degli insegnamenti buddhisti. "

- Per quelli che studiano e praticano da tempo, in che modo questa affermazione

corrisponde alla vostra comprensione ed esperienza degli insegnamenti buddhisti?  
—Per quelli che sono studenti relativamente nuovi, che sensazione vi suscita questa  
descrizione del Sentiero buddhista?