

## II. Le Quattro Verità: L'essenza degli insegnamenti del Buddha - La seconda verità

Con la seconda verità, andiamo a riflettere sull'origine o le cause della sofferenza. Secondo l'immagine che compara le Quattro Verità al Buddha come medico e noi stessi come pazienti, siamo passati dallo scoprire le condizioni del paziente al formulare una diagnosi conseguente.

L'origine della sofferenza è stata descritta dal Buddha nel suo primo insegnamento:

Qual' è l'origine della sofferenza? E' la brama che perpetua l'esistenza, seguita dalla passione per il piacere, e dalla scoperta dei piaceri qui e là. Questa è l'origine della sofferenza.<sup>1</sup>

La brama è presentata qui come la causa più ovvia della sofferenza, ma non è la sola. Si può anche dire che l'origine della sofferenza è legata al karma ed alle emozioni distruttive, argomento che verrà discusso nell'insegnamento dato da Ringu Tulku Rinpoche.

La causa primaria della sofferenza identificata dal Buddha è una ignoranza fondamentale della vera natura della realtà, che ci porta ad aggrapparci ad una idea errata del sé o del senso di identità. Il primo insegnamento è di Sogyal Rinpoche. Presenta molti punti chiave sulla verità dell'origine della sofferenza secondo lo Yana di Base e gli insegnamenti Dzogchen.

**VIDEO: La Verità dell'Origine della Sofferenza**

**(18 min)**

*Sogyal Rinpoche, Haileybury, 10 aprile 2013*

### Punti di studio

- Descrivete l'esempio che Nyoshul Khen Rinpoche usa per mostrare che la causa della sofferenza deve essere affrontata se vogliamo mettervi fine.
- Che problema nasce dall'aggrapparsi all'esistenza dell'io?
- Cosa avete capito dalla frase "l'io è semplicemente una denominazione"?
- Quali sono i tre veleni? Perché sono considerati afflizioni?

**Approfondimenti:** Leggete le sezioni del capitolo otto del *Libro Tibetano del Vivere e del Morire* dal titolo 'La saggezza che esperisce l'assenza di un sé', 'L'io sul sentiero spirituale', e 'La saggia guida' (pagine 131-135 dell'edizione italiana).

---

<sup>1</sup> *Lalitavistara Sutra*, capitolo 26, strofa 62.

## Karma ed emozioni afflittive come cause del samsara

Abbiamo visto dall'insegnamento precedente che le emozioni afflittive sorgono dal forte senso dell' 'io' al quale rimaniamo attaccati. Prima di vedere il prossimo insegnamento, provate questa contemplazione per vedere se riuscite a scorgere quale rapporto possono avere le vostre emozioni negative con il senso di 'io' e 'l' altro'.

— Per prima cosa, tornate indietro nella mente ad un evento che ha suscitato una forte emozione negativa, qualcosa come la gelosia, la rabbia o il desiderio.

—Ora provate a riviverla completamente, per quanto riuscite . Ricordate gli eventi che hanno determinato come eravate voi e gli altri, e come sono andate le cose. Come giustificate a voi stessi questa emozione?

—Ripercorrete tutto di nuovo , ma questa volta rimuovete il forte senso dell' 'io'. Cosa succede ora?

—Cosa notate sulla intensità dell'emozione dopo la rimozione dell' 'io'? A quali conclusioni arrivate dopo questa contemplazione?

Nel prossimo insegnamento, Ringu Tulku Rinpoche evidenzia come un iniziale senso di dualità nella nostra mente possa farci percepire il mondo in termini di separazione fra noi e gli altri. Questo dà origine all'intero processo di causa ed effetto derivante da attaccamento e avversione, che si traduce in karma e che alla fine ci porta a sperimentare i frutti delle nostre azioni.

*Una parola sul Karma:* La parola sanscrita *karma* letteralmente significa 'azione', ma si riferisce anche al processo di causa ed effetto per cui le azioni positive portano alla felicità e le azioni negative e dannose portano alla sofferenza. Gli effetti del karma dipendono principalmente dalla mente. Pertanto, le azioni derivanti da intenzioni governate da emozioni afflittive o negative porteranno alla sofferenza, mentre il karma frutto di azioni governate da tendenze virtuose o sane nella mente porterà alla felicità.

(También puede leer estos pasajes del capítulo sei del *Libro Tibetano del Vivere e del Morire: "Evoluzione, karma e rinascita"*, intitolate 'Karma', e 'Il buon cuore' (pagine 106-110 dell'edizione italiana).

**VIDEO: La Verità dell'Origine della Sofferenza: il karma e le affezioni mentali.**

**(9 min)**

*Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 1 giugno 2002*

*Rispondete alle domande qui di seguito:*

— Dopo aver visto l'insegnamento, descrivete il processo causale che prende avvio da un'esperienza iniziale di dualità tra sé e l'altro, finendo con l'eventuale creazione di karma.

—Ringu Tulku descrive il karma come "un'abitudine". Cosa capite da questa affermazione? Come si rafforza questa abitudine nel tempo?

*Contemplate questa citazione da Padmasambhava:*

“Se vuoi conoscere la tua vita passata, guarda nella tua condizione presente; se vuoi conoscere la tua vita futura, guarda le tue azioni presenti”.

—Scegliete un atteggiamento particolare o una reazione emotiva che a volte sorge in voi. Provate a rintracciare questa tendenza come il prodotto di azioni ed esperienze passate.

### **Un atteggiamento egocentrico porta a una maggiore sofferenza**

Nella sessione precedente, abbiamo sentito Khandro Rinpoche sottolineare che la consapevolezza della sofferenza degli altri apre la compassione in noi e riduce la nostra stessa esperienza di sofferenza. Ora vedremo la parte successiva e finale di questo insegnamento. Prende in considerazione un argomento che scaturisce naturalmente dal punto precedente: l'ignoranza che sorge come risultato dell'essere assorbiti o ossessionati da noi stessi ci focalizza sempre più sulla nostra sofferenza personale, e amplifica il nostro dolore.

**VIDEO: L'egocentrismo causa sofferenza.**

**(9 min)**

*Khandro Rinpoche, Monastero Mindroling, 19 aprile 2020*

—Descrivete le convenzioni sociali contemporanee e le attitudini che incoraggiano l'ignoranza dell'egocentrismo.

—Quali fattori definiscono la differenza tra egocentrismo ( o auto-ossessione) e auto-nutrimiento? Come potreste applicare questa differenziazione a voi stessi?

—Quali sono le insidie legate alla protezione costante del sé?

— Quali qualità, menzionate alla fine dell'insegnamento, possono aiutarci a coltivare uno spirito di rinuncia e a superare l'egocentrismo e la sofferenza che porta con sé?

## Come fare qualcosa per la sofferenza che proviamo

Sua Santità il Dalai Lama scrive:

Il motivo per cui il Buddha ha posto così tanta enfasi sulla comprensione della natura della sofferenza è perché c'è un'alternativa: c'è una via d'uscita, è effettivamente possibile liberarsene. Più forte e profonda è la vostra visione all'interno della sofferenza, più forte diventa la vostra aspirazione a liberarvi da essa.<sup>2</sup>

Nel prossimo insegnamento Patrick Gaffney suggerisce alcuni modi per contemplare la sofferenza come una via per aiutarci ad approfondirne la comprensione e rafforzare la determinazione a liberarcene.

**VIDEO: Alcuni punti sulla contemplazione della sofferenza.**

**(4 min)**

*Patrick Gaffney, Haileybury, 9 aprile 2013*

*Contemplate le seguenti due affermazioni, iniziando e terminando la contemplazione con la meditazione:*

—“È molto importante ricordare la Terza Nobile Verità, che la Cessazione è possibile. Non solo è possibile, ma è dove ci stiamo dirigendo”.

— Assaporiamo la possibilità di essere liberi e la passione per la libertà quando cominciamo a vedere attraverso il mondo illusorio che ci siamo costruiti. Attraverso la nostra pratica, iniziamo ad essere consapevoli del livello di pensieri ed emozioni simili a nuvole che possono dissolversi, e ci ritroviamo in una sorta di spazio naturale.

*Riflettete su queste due domande per conto vostro o discutetene con gli altri:*

—Quanto vi sentite sicuri quando riflettete sulla Terza Nobile Verità? Riuscite a sentire che la cessazione è davvero possibile? Perché, o perché no?

—Riuscite a ricordare casi in cui durante la pratica c'è stato un assaggio della possibile fine della sofferenza?

---

<sup>2</sup> da "The Four Noble Truths", (London: Thorsons, 1997), pag. 39