

Scegliere di guardare all'interno (*Seguendo il viaggio del Buddha*)

Cominciamo individuando dei parallelismi tra l'insoddisfazione nella vita giovanile del Buddha ed il nostro modo di vivere attuale. Per farlo, studieremo un insegnamento di Dzogchen Ponlop Rinpoche e rifletteremo sul significato della sofferenza. Poi, con l'aiuto di un insegnamento da Khandro Rinpoche vedremo come vincere la sofferenza attraverso la rinuncia, e cosa significhi veramente la rinuncia. Infine, visto che è solo rivelando la nostra natura di Buddha che possiamo trasformarci e vincere la sofferenza, Sogyal Rinpoche spiegherà che cos'è la natura di Buddha e come possiamo cominciare a scoprirla e ad aprirci ad essa.

Gli anni giovanili del Buddha: lo sprone dell'insoddisfazione

La vita di Siddharta, il principe che poi divenne il Buddha Shakyamuni, è stata piena di sfide che accadono tuttora nella vita di oggi. Da principe, Siddharta sembrava avere tutto.

Era intelligente e di grande cultura, di ottima salute e con un forte fisico atletico. Si godeva la sua condizione, e tutti i divertimenti e gli svaghi che poteva offrire una vita privilegiata. Sua moglie Gopa era bella e sensibile, condivideva la sua disillusione per la vita di corte ed il suo coinvolgimento verso i poveri e i vulnerabili, anzi lo incoraggiava a seguire le proprie convinzioni. Era il primo nella linea di successione al trono. Perché allora avrebbe dato via tutto per diventare un monaco senza alcun avere, che viveva nella foresta e mendicava per il cibo ogni giorno? Sarebbe potuto rimanere a palazzo tra gli agi e le comodità per tutta la vita, perché scelse di lasciarli?

Sebbene Siddharta avesse tutto ciò che poteva desiderare e cui aspirare secondo i dettami della società, provava qualcosa che tutti noi sappiamo riconoscere: una sensazione insistente che c'era qualcosa di sbagliato, qualcosa

che mancava.

Per Siddharta e Gopa la felicità non era una vita di privilegi, ricchezza e status sociale. Non erano attratti da cibi squisiti o splendidi abiti di seta.

Anche se apprezzavano l'abilità artistica di danzatrici e musicisti, non erano trasportati dai piaceri che offrivano.¹

Quando Shakyamuni e Gopa viaggiavano per il regno:

A volte vedevano una spaventosa miseria. Incontravano famiglie con nove o dieci figli, ogni bambino distrutto da una malattia. Anche se i contadini lavoravano duramente giorno e notte, non riuscivano mai a guadagnare abbastanza per mantenere tutti i figli.

Siddharta aveva capito da tempo i meccanismi interni della corte reale.

Ogni dignitario si preoccupava di proteggere e fortificare il proprio potere personale, non di alleviare le sofferenze dei bisognosi.²

Sebbene Gopa e Siddharta si dedicassero ad alleviare le sofferenze delle persone che incontravano, Siddharta sentiva che quello che facevano “non riusciva a portare una vera pace. Le persone erano intrappolate non solo da malattie e ingiustizie sociali, ma anche da dolori e passioni che essi stessi creavano nei propri cuori e nelle proprie menti.”³

Nel primo insegnamento, Dzogchen Ponlop Rinpoche inizia descrivendo il distacco crescente del Buddha dai piaceri della vita di palazzo. Collega la storia della vita di Buddha al fatto che anche noi possiamo avvertire una certa insoddisfazione o la sensazione che nella nostra vita manchi qualcosa , anche

¹ Da Thich Nhat Hanh, *Old Path, White Clouds* (Parallax Press, Berkeley, 1991), pagg. 63-64./v. versione italiana "Vita di Siddharta il Buddha" - Ubaldini edizioni Roma - n.d.t./ Questo libro è il racconto di Thich Nhat Hanh della vita del Buddha, che è a sua volta basata strettamente sui sutra (o scritture) del canone buddhista.

² *Old Path, White Clouds*, pagg. 64-65.

³ *Old Path, White Clouds*, pag 66.

tutto sembra perfetto e piacevole.

Ascoltando l' insegnamento, cercate di capire come questa sensazione strisciante di insoddisfazione a volte compare nella vostra vita o in certi periodi. Quello che si sta dicendo vi sembra vero, reale?

VIDEO: Cosa ci insegna la vita del Buddha, parte 1.

(7 min) *Dzogchen Ponlop Rinpoche, Lerab Ling, 9 settembre 2011*

Dzogchen Ponlop parla di 'un senso di vuoto nel samsara'.

—Cosa vuol dire questo? Come lo descrive poi?

—Riuscite a identificare questa sensazione diffusa nella vostra vita, oppure c'è stato un caso particolare, un'esperienza che vi ha reso tutto chiaro?

—Avete delle abitudini o tendenze in cui vi rifugiate per cercare di ignorare o non riconoscere questa sensazione di fondo?

Nota : Il termine buddhista per 'sofferenza' è la parola sanscrita *dukkha*, che indica sofferenza, dolore o miseria, ma può anche riferirsi ad un senso generale di insoddisfazione. Dukkha si compone di due sillabe: *du*, che significa 'cattivo', e *kha*, che significa 'forma, condizione'. Quindi, il significato letterale di *dukkha* è “ **cattiva forma, cattiva condizione**”. Gli studiosi hanno identificato la radice di questo vocabolo con il modo in cui l'asse si incastra nel mozzo della ruota di una carrozza. Quando l'asse non si incastra bene, si dice che è un cattivo adattamento, quindi **la nostra vita umana è come una corsa in una carrozza con un'asse lenta o male incastrata in una ruota**. Dukkha ha come significato che anche se la tua vita sembra funzionare benissimo, **c'è comunque qualcosa che non va. Ci sarà sempre una sensazione sottile di insoddisfazione di fondo**.

Dzongsar Khyentse Rinpoche scrive in *What Makes You Not a Buddhist /Sei sicuro di non essere buddhista?* ed. Feltrinelli - n.d.t./ :

Per tanti motivi noi siamo come Siddhartha. Possiamo non essere principi con i pavoni, ma abbiamo comunque una carriera, una casa, gatti e innumerevoli responsabilità. Abbiamo i nostri palazzi reali. E le cose vanno storte in continuazione. Gli elettrodomestici si guastano, i vicini litigano, il tetto ha infiltrazioni d'acqua. I nostri cari muoiono...Ma restiamo bloccati lì per scelta, non cerchiamo di fuggire. Oppure, se siamo arrivati al limite e pensiamo "Ne ho abbastanza", capita che chiudiamo un rapporto e ricominciamo esattamente allo stesso modo con un'altra persona. Non ci stanchiamo mai di questo ciclo perchè speriamo e crediamo che l'anima gemella o la perfezione di Shangri-la siano lì ad attenderci. Quando dobbiamo affrontare le rogne quotidiane, la nostra reazione istintiva è di poter sistemare tutto; si può riparare, possiamo rimettere tutto a posto.

Dzogchen Ponlop Rinpoche ha detto "nessuno può essere soddisfatto dal samsara, non importa quanto possediamo", ma Dzongsar Khyentse Rinpoche mette in evidenza che sebbene il samsara sia di fondo 'irriparabile' noi non cerchiamo nemmeno di fuggire, ma andiamo avanti pensando che 'lo possiamo aggiustare'.

—Riuscite d individuare qualche vostra abitudine o credenza che vi rende riluttanti a fuggire del tutto dal palazzo?

Rinunciare alla sofferenza

Il modo per lasciarsi finalmente alle spalle il palazzo della nostra esistenza, piuttosto insoddisfacente ma stranamente confortevole, è rinunciare alla sofferenza del samsara. Prima di sentire l'interpretazione della rinuncia di Khandro Rinpoche , riflettete su quella che può essere la vostra. Dobbiamo mollare tutto e andare a vivere nella foresta? Quale immagine vi viene in mente

se pensate alla rinuncia, o a qualcuno che è un rinunziante? E' un'immagine attraente? Lo Oxford English Dictionary definisce la rinuncia ' il rifiuto formale di qualcosa, generalmente una credenza, una pretesa oppure un modo di agire'. Questo è d'aiuto?

VIDEO: Cos'è la rinuncia?

(7 min) *Khandro Rinpoche, Monastero Mindrolling , 19 aprile 2020*

— Come definisce la rinuncia Khandro Rinpoche ? Quello che dice vi fa cambiare opinione?

—Il significato letterale del termine tibetano per rinuncia, *ngé jung*, è 'la realizzazione che nasce dal vedere chiaramente e discernere il significato assoluto' delle cose, "vedere chiaramente al di là delle percezioni errate, al di là delle supposizioni su quello che potrebbe essere, è analizzare realmente e raggiungere una comprensione assoluta della verità così com'è."

—In che modo analizzare una situazione e scoprirne il significato assoluto ci libera dalla sofferenza?

—In che modo questo approccio alla rinuncia infrange le barriere che ci separano dagli altri?

Nota: *Il Libro Tibetano del Vivere e del Morire* definisce *ngé jung* (pag. 48) in questo modo:

Ngé significa "realmente, assolutamente" e *jung* "emergere," "venir fuori," oppure "nascere". Il frutto di un'assidua e profonda riflessione sulla morte sarà che vi accorgete di 'emergere', spesso con un senso di nausea, dai vostri schemi abituali. Vi scoprirete sempre più disposti ad abbandonarli, finchè saprete liberarvene con la stessa facilità, dicono i maestri, "con cui si toglie un capello da un panetto di burro".

Questa rinuncia a cui giungerete vi darà contemporaneamente tristezza e gioia: la tristezza che deriva dal comprendere la futilità del vostro precedente modo di essere e la gioia di una prospettiva più ampia che vi si aprirà dinnanzi quando sarete capaci di rinunciare ai vecchi schemi. /da: IL LIBRO TIBETANO DEL VIVERE E DEL MORIRE - Ubaldini Editore - Roma, traduzione di Daniela Muggia. n.d.t./

La natura di Buddha

Lasciando andare le nostre ipotesi e concetti e trovando il significato assoluto possiamo anche scoprire ciò che in noi è stato oscurato: la nostra vera natura, o natura di Buddha, che il Buddha ha realizzato essere la vera natura di tutti gli esseri senzienti. Anche se indagheremo su cosa sia la natura di Buddha nel prossimo insegnamento, non è necessario essere certi subito, e convinti che ciò sia vero in questo momento. E' sufficiente ascoltare quello che verrà detto, e cominciare a riflettere su questa affermazione.

Video: Tutti noi abbiamo la natura di Buddha

(13 min)

Sogyal Rinpoche, Amsterdam, 9 ottobre 2013

— Cosa si intende con 'una base, due sentieri'?

—Quali modi ci propone questo insegnamento per connetterci con la nostra natura di Buddha?

—Come vengono descritti la sofferenza e il samsara alla fine dell'insegnamento? Cosa ci dice la famosa strofa di Shantideva sull'origine della sofferenza ed il modo per sconfiggerla?

Il prossimo insegnamento di Ringu Tulku Rinpoche continua la storia del Buddha che si avventura fuori dal palazzo e incontra casi di vecchiaia, malattia e morte, ed anche un monaco o rinunciante. Mentre guardate l'insegnamento, annotate come Ringu Tulku Rinpoche descrive il modo in cui il Buddha reagì a questi

incontri, le domande e i sentimenti che sorsero nella sua mente, e cosa motivò la sua ricerca per porre fine alla sofferenza.

VIDEO: Perché Siddhartha lasciò il palazzo.

(16 min) *Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok, 18 giugno 2020*

— Qual era l'obiettivo o lo scopo principale di Siddhartha e quale era la sua motivazione?

— Perché continuando ad essere un governante di stato non avrebbe conseguito questo scopo?

— Di cosa si rese conto Siddhartha quando incontrò il monaco?

— Alla fine dell'insegnamento, Ringu Tulku Rinpoche collega la ricerca del Buddha al vero scopo del Dharma, e così facendo spiega di cosa *non* si occupa il Buddhadharma. Quindi cosa dice Ringu Tulku riguardo al Dharma?

Attitudini che aiutano a vincere la sofferenza

Di fronte all'inevitabilità della vecchiaia, della malattia e della morte, come ha risposto Siddhartha? E cosa ci mostra la sua risposta sul modo in cui potremmo reagire?

VIDEO: Cosa ci insegna la vita del Buddha, parte 2

(12 min) *Dzogchen Ponlop Rinpoche, Lerab Ling, 9 settembre 2011*

Considerate quanto segue:

— Come può un atteggiamento di aperta ed innocente curiosità esserci di aiuto? Cosa può esserci d'impedimento nell'adottare questo approccio?

— Come vi sentite quando affrontate questioni riguardanti gli aspetti più cruciali della vita, segnatamente le domande sulla vecchiaia, la malattia e la morte? Mostrare candidamente curiosità su questi aspetti è cosa normale nella nostra società?

—Né lussi né ascetismo hanno aiutato Siddhartha a trasformare la sofferenza. Quale insegnamento possiamo trarre da questo per impegnarci in un cammino spirituale?

Abbiamo ascoltato Khandro Rinpoche sulla necessità di arrivare alla rinuncia, se vogliamo vincere la sofferenza. Cosa vi ricordate? Come ha definito la parola tibetana *ngé jung*?

Ascoltate adesso come Khandro Rinpoche sviluppa la sua spiegazione.

VIDEO: Che cos' è la rinuncia? Parte 2

(6 min)

Khandro Rinpoche, Monastero Mindrolling, 19 aprile 2020

Rimanete in calma dimorare per qualche minuto, e poi riflettete su queste due citazioni dall'insegnamento di Khandro Rinpoche. In base alla vostra esperienza, chiedetevi cosa avete compreso, cosa pensate sia vero, su cosa non siete sicuri o in disaccordo.

- “L’origine della sofferenza è l’ignoranza. L’ignoranza di generare una situazione di rifiuto della sofferenza, senza riuscire a comprendere che la felicità che inseguiamo può essere raggiunta dentro di noi. Esiste un enorme potenziale di bontà in noi stessi che può essere la base per la felicità che stiamo cercando. C’è la pace, la felicità, la gioia, la bontà e l’amore: tutto è innato dentro di noi. Tutte queste sono qualità della nostra mente.

D’altra parte, così come non riusciamo a vedere il valore e la profonda luminosità di una gemma preziosa ricoperta dalla sporcizia, l’ignoranza non ci permette di vedere le nostre qualità. Possiamo tuttavia iniziare a vedere come l’ignoranza avvolge il meraviglioso potenziale che è in noi. Non vogliamo la sofferenza, ma, impantanati nell’ignoranza, siamo davvero incapaci di costruire le basi della felicità. Al contrario, tendiamo regolarmente a rinforzare le basi della nostra infelicità e sofferenza.

Perciò *ngé jung* è essere in grado di esaminare realmente e poi vedere come si dispiega l'ignoranza e cosa emerge da essa.”

- “Sembra che tutti creino le cause dell'infelicità e della sofferenza, e non siano mai veramente in grado di capire come coltivare la felicità per se stessi. Quando nella chiarezza della vostra mente di saggezza iniziate a vedere questo molto chiaramente, come potreste non avere la più profonda empatia per tutti gli esseri senzienti? Come è triste che ogni essere senziente, con questo enorme e meraviglioso potenziale di felicità e bontà, e la possibilità di essere libero dal creare sofferenza per se stesso e per gli altri, dimori nell'ignoranza e non diventi mai veramente se stesso, né faccia ciò che desidera fare. Pertanto, *ngé jung* è empatia, ed anche il disgusto che proviamo nei confronti dell'ignoranza che sosteniamo.”

L'autentica curiosità, che ci induce a guardare la nostra ignoranza (e la sofferenza che essa arreca) con empatia verso noi stessi e gli altri, può portarci a scoprire le fonti della vera felicità all'interno. Questo genere di felicità interiore, o appagamento, che il Buddha scoprì, è l'argomento del prossimo insegnamento. Prendete appunti.

Video: Il saggio cerca la felicità all'interno

(13 min) *Sogyal Rinpoche, Amburgo, Ginevra e Tolosa, 2004-2005*

Considerate le seguenti domande:

—Molti studenti avranno già ascoltato insegnamenti sull'appagamento in precedenza. Se lo avete fatto, quali punti dell'insegnamento vi hanno colpito questa volta? Se questo insegnamento vi è nuovo, quali punti vi sembrano più importanti?

—In che modo potete collegare questo insegnamento sull'appagamento alle esperienze del Buddha? Esistono dei parallelismi con gli altri insegnamenti ascoltati oggi?

L'Illuminazione del Buddha

Nel prossimo insegnamento, Ringu Tulku Rinpoche prosegue narrando come il Buddha ha continuò il suo cammino, una volta riacquistate le forze dopo gli anni di ascetismo. Mentre era seduto in meditazione, avendo giurato di non muoversi fino a quando non avesse raggiunto l'Illuminazione, per impedirgli di raggiungere l'obiettivo furono posti sulla sua via molti tipi di ostacoli o tentazioni. Tuttavia il Buddha non venne toccato da alcuno di essi, e all'alba raggiunse il completo risveglio.

Mentre guardate questo insegnamento prendete nota:

—In che modo le diverse tradizioni buddhiste citate nell'insegnamento vedono la vita del Buddha e la sua Illuminazione?

—In che modo i 'mara' cercano di ostacolare il Buddha nel raggiungere il suo obiettivo?

—Come descrive Ringu Tulku Rinpoche l'Illuminazione del Buddha? Cosa è stato in grado di realizzare e vedere il Buddha?

VIDEO: L'illuminazione del Buddha

(16 min) *Ringu Tulku Rinpoche, Gangtok, 24 giugno 2020*

Riflettete sui punti che seguono:

1. Le tre principali tradizioni buddhiste che si sono sviluppate gradualmente in India e vengono tuttora praticate sono il Buddismo Nikaya o il Veicolo di Base o Fondamentale,⁴ il Mahayana o Grande Veicolo, e il Vajrayana o Veicolo del Diamante. Come ci ha spiegato Ringu Tulku, il Veicolo di Base considera il Buddha un essere umano normale che all'inizio non era illuminato, ma mediante i suoi sforzi in innumerevoli vite alla fine ha raggiunto l'Illuminazione. Da un punto di vista Mahayana e Vajrayana , il Buddha non è visto

⁴ Nell'insegnamento, Ringu Tulku Rinpoche usa il termine *Sravakayana* riferendosi a questa tradizione.

semplicemente come una figura storica, ma è inteso come una manifestazione del nirmanakaya , cioè la saggezza primordiale che appare in forma umana per beneficiare gli esseri , e come tale è già illuminato. Buddha ha semplicemente preso la decisione di assumere una forma fisica e di seguire manifestatamente un sentiero che porta all'Illuminazione con lo scopo di guidarci ed ispirarci.

Riflettendo su queste due prospettive sulla vita del Buddha:

—Quale pensate sia la validità di ciascuna prospettiva?

—A quale prospettiva vi sentite più vicini e fate riferimento, e perchè?

2. Ringu Tulku Rinpoche ha descritto i tentativi dei mara di impedire al Buddha di raggiungere il suo scopo. Tradizionalmente, i mara sono descritti come i quattro tipi di intralci o forze 'demoniache' che creano ostacoli ai praticanti, ma è importante rendersi conto che essi si riferiscono alla mente, e simboleggiano le abitudini e le emozioni negative che ostacolano la pratica ed il nostro sentiero spirituale.

—Come si manifestano in voi questi mara quando cercate di praticare, cambiare un'abitudine o fare qualcosa di positivo? Potrebbe essere l'attaccamento alla comodità, un dubbio, o quella voce interiore che vi dice 'non puoi farcela'. Cosa fate per affrontare questi ostacoli e rimanere focalizzati sul vostro obiettivo?

3. All'alba, Buddha raggiunse infine la piena Illuminazione. In base alla descrizione che ne dà Ringu Tulku Rinpoche, cosa fu in grado di vedere e cosa sperimentò in quel momento?

Nota: Ringu Tulku menziona che secondo alcune tradizioni Buddha raggiunse l'*11^{mo} bhumi* (stadio o livello), che è la buddhità o la completa Illuminazione. I bhumi si riferiscono agli stadi che un praticante attraversa sul sentiero verso l'Illuminazione. Se volete sapere di più sui bhumi, andate a vedere:

<https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Bhumi>

Trasformare la mente

Un punto chiave che l'insegnamento precedente mette in chiaro è che l'Illuminazione, come le esperienze di felicità e sofferenza, è qualcosa che avviene all'interno della mente. Buddha cercò l'Illuminazione, e tutte le tradizioni buddhiste successive cercano l'Illuminazione, non attraverso fattori esterni ma attraverso la trasformazione della mente. Nell'insegnamento che segue, Sogyal Rinpoche spiega perchè è così, e comincia a indicarci alcune vie per progredire da come siamo ora fino all'Illuminazione.

VIDEO: L'ignoranza imprigiona la nostra vera natura.

(13 min) *Sogyal Rinpoche, Bruxelles, 7 maggio 2004*

Considerate quanto segue:

—Cosa significa *ignoranza* in questo insegnamento ? In che modo basarci sull'ignoranza imprigiona la nostra vera natura?

—

Come possiamo usare gli insegnamenti sulla mente come principio ordinatore universale delle nostre vite, e su una base, due sentieri? Cosa ci indicano sul modo per far emergere la nostra vera natura e ridurre l'influenza dell'ignoranza?

—La storia della vita e dell'Illuminazione del Buddha mette in primo piano come respingere l'idea convenzionale della sofferenza e della felicità, e come cercare di superarle volgendo la mente all'interno. Come vi risuona questa spiegazione? Degli insegnamenti ascoltati fin qui, cosa vi sembra giusto, e cosa sbagliato?

Approfondimenti: Due fonti particolarmente importanti per approfondire questo insegnamento sono:

Sogyal Rinpoche, *Il Libro Tibetano del Vivere e del Morire* , capitolo cinque.
Potete scegliere di leggere il primo paragrafo oppure tutto quanto il capitolo.

Thich Nhat Hanh, *La vita di Siddharta il Buddha*, capitoli 17 e 18 ('La foglia di pippala' e 'La stella del mattino')