

## **Le Quattro Verità: L'essenza degli insegnamenti del Buddha - la Quarta verità: la Verità del Sentiero**

Questa è l'ultima sessione sulle Quattro Verità dei Nobili, e l'argomento è la Quarta verità: la Verità del Sentiero.

Prima di ascoltare cosa ha da dire Ringu Tulku Rinpoche su cos'è il Sentiero e qual è il suo scopo, considerate brevemente questa domanda: Cosa significa per voi seguire un sentiero spirituale?

**VIDEO: La Verità del Sentiero – cosa è il Sentiero? (23 min)**

*Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 2 giugno 2002*

*Rispondete a queste domande nel modo più esauriente possibile:*

- Perché Ringu Tulku Rinpoche dice che il Sentiero è così importante?
- Perché è necessario impegnarsi sul Sentiero?
- Perché il Sentiero non è l'obiettivo? Qual è l'obiettivo?
- Come spiega Ringu Tulku Rinpoche il Sentiero in termini di saggezza e compassione?

*Riflettete su quello che segue:*

- Come ho iniziato a coltivare la saggezza e la compassione verso me stesso, le mie abitudini e gli altri?

### **Come viene presentato il Sentiero**

Ringu Tulku Rinpoche ha descritto il Sentiero in termini di sviluppo e rafforzamento della nostra compassione e saggezza innate, il riconnettersi alla natura di Buddha e l'azione abile e paziente sui veleni della mente, o emozioni negative, che causano sofferenza. Il Sentiero è anche presentato in modi diversi a seconda delle differenti tradizioni, tutte in grado di supportare ed alimentare lo sviluppo spirituale di ciascuno.

Nell'insegnamento seguente, Andrew Warr descrive alcuni di questi diversi approcci o sistemi teoretici per presentare il Sentiero.

**VIDEO: La Quarta Nobile Verità: Il Sentiero che porta alla Cessazione (24 min)**

*Andrew Warr, Dzogchen Beara, 2 dicembre 2021*

*Rispondete alle seguenti domande:*

—Riuscite a ricordare gli otto aspetti del Nobile Ottuplice Sentiero?  
 —Potete spiegare la struttura del Sentiero in termini di Visione, Meditazione ed Azione?  
 Qual è il rapporto con la nostra natura fondamentale?  
 —Qual è la ragione data qui per coltivare l'amore e la compassione?  
 —Andrew ha mostrato come il Sentiero possa essere spiegato nei termini dei Tre Addestramenti [ cfr. Mengak Study Pack, cap.II, parte 2 - Introduzione ,pag.31 /n.d.t./]

Superiori: disciplina o condotta etica, meditazione, e saggezza.

- a) Riuscite a ricordare come Andrew ha descritto ciascuno dei Tre Addestramenti? Come ha spiegato il modo con cui si supportano a vicenda? Perché i Tre Addestramenti Superiori sono talvolta descritti come 'la Ruota della Felicità Costante'?
- b) Riuscite a vedere come applicare la struttura dei tre Addestramenti superiori a sostegno del vostro Sentiero? Avete sperimentato come i Tre Addestramenti si supportano l'un l'altro— ad esempio che la disciplina porta ad una vita più semplice?

**Alcune note sulla Quarta Nobile Verità**

*Se volete, copiate e incollate questa parte in un file separato per riferimento futuro:*

Un comune malinteso sulla Quarta Nobile Verità è la convinzione che seguire il Sentiero condurrà verso qualcosa (o farà nascere qualcosa) che prima non c'era. In realtà, il Sentiero è un processo interno della mente nel quale strappiamo via l'illusione che ci impedisce di realizzare la nostra natura di Buddha. Ci stiamo semplicemente risvegliando alla realtà delle cose, piuttosto che produrre qualcosa di nuovo.

Il Veicolo Fondamentale o Comune descrive il Sentiero come il Nobile Ottuplice Sentiero. I suoi otto elementi possono essere classificati secondo i Tre Addestramenti Superiori:

<b>Il Nobile Ottuplice Sentiero</b>	<b>I Tre Addestramenti Superiori</b>
Corretta Visione Corretta Intenzione, o Pensiero	Saggezza
Corretta Parola	Disciplina o Etica

Corretta Azione Corretti mezzi di sostentamento	
Corretto Impegno Corretta Attenzione Corretta Concentrazione	Meditazione

E' utile capire ora che questa struttura non è una progressione lineare . Tutti gli otto aspetti sono destinati ad essere sviluppati simultaneamente, funzionando insieme e nutrendosi a vicenda. Il termine "corretto" non intende essere moralistico o implicare che altri percorsi siano "errati". In questo contesto, significa qualcosa di 'sano, equilibrato o benefico', per se stessi o per gli altri, che ci aiuterà a trasformarci in un 'essere nobile'.

### **La Cessazione analitica e non analitica**

Forse ricorderete i due tipi di Cessazione. Nel prossimo insegnamento Sogyal Rinpoche e Adam Pearcey entrano in dettaglio su questo argomento.

**VIDEO: Il Sentiero della Cessazione e la Cessazione stessa**

**(10 min)**

*Sogyal Rinpoche e Adam Pearcey, Haileybury, 11 aprile 2013*

—Cosa si intende per Cessazione?

—In che modo i due tipi di Cessazione sono correlati alla natura di Buddha?