



རྩོམ་པ་ལ་ལག་བརྩུ་གཞིས།

I Dodici Anelli dell'Interdipendenza

Lama Michel Rinpoche

Tratto da: “La Melodia del Proponimento della Nobile Mente”, di Panchen Lozang Chogyen
e da: “Le Domande Estremamente Benefiche Esposte con Attitudine Straordinaria”
dall’Incomparabile Re del Dharma, il Grande Tzong Khapa.

ངལ་གསོ།



NGALSO
Western Buddhism



རྟོག་འགྲེལ་ཡན་ལག་བརྒྱ་གཉིས།

I Dodici Anelli dell'Interdipendenza

Attraverso lo studio dei 12 anelli si può capire il funzionamento del karma,
il processo che ci tiene bloccati al ciclo della sofferenza,
la ruota della vita e come si può spezzare questa catena e liberarsi.

Lama Michel Rinpoche

Insegnamenti presso
Albagnano Healing Meditation Center
24-25 Maggio 2014



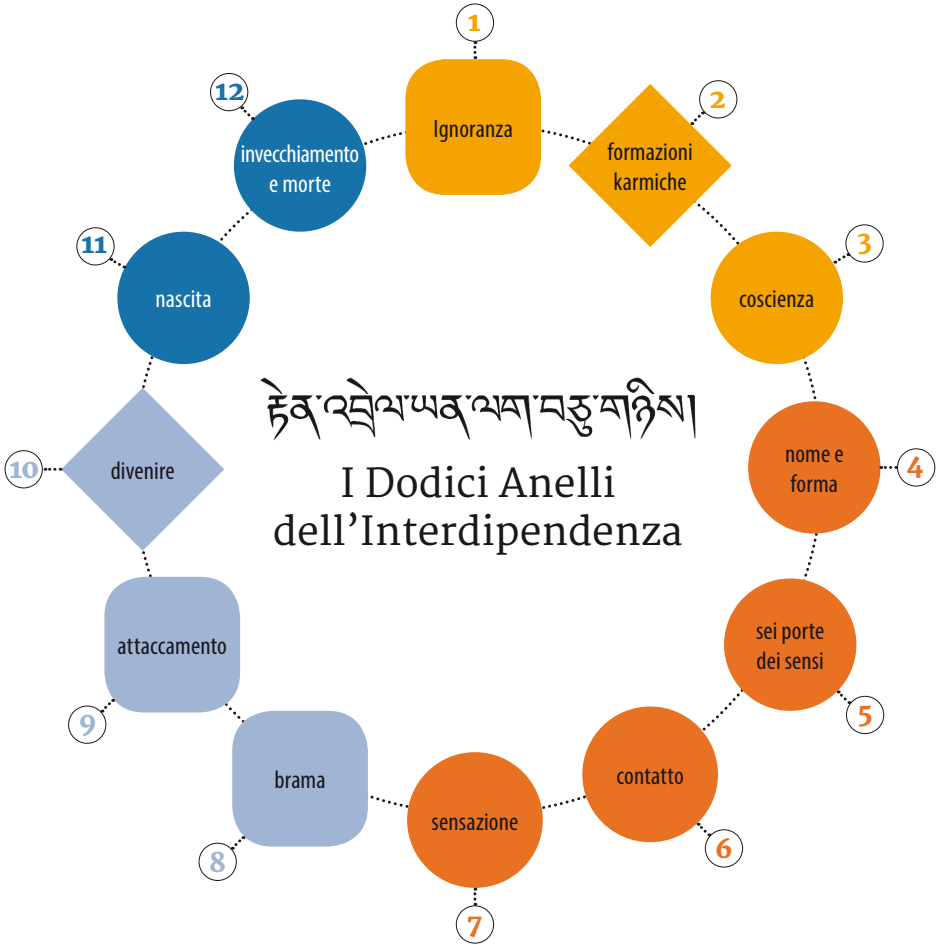
I Dodici Anelli dell'Interdipendenza

*Tratto da: “La Melodia del Proponimento della Nobile Mente”,
di Panchen Lozang Chogyen e da: le domande estremamente benefiche
esposte con attitudine straordinaria” dall’incomparabile Re del Dharma,
il grande Tzong Khapa.*

Kunpen Lama Gangchen
Lama Gangchen Peace Publications 2014
lgpp.org

Indice

I Dodici Anelli dell'Interdipendenza.....	5
Tavola dei Dodici Anelli	10
Immagine dei Dodici Anelli	11



I Dodici Anelli dell'Interdipendenza

མ་རིག་པ། འདུ་བྱེད། རྣམ་པར་ཤེས་པ། མིང་དང་གཟུགས། སྐྱེ་མཆེད་ལྷན་ རེག་
པ། ཚོར་བ། སྲིད་པ། ལེན་པ། སྲིད་པ། སྐྱེ་བ། རྣ་ལོ་རྣམས་སོ།

Ignoranza, formazioni karmiche, coscienza, nome e forma, sei porte dei sensi, contatto, sensazione, brama, attaccamento, divenire, nascita, invecchiamento e morte.

མཉམ་མེད་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་དྲི་བ་ལྷག་བསམ་རབ་
དཀར་ལས།

Tratto dalle “Le Domande Estremamente Benefiche Esposte con Attitudine Straordinaria” dall’Incomparabile Re del Dharma, il Grande Tzong Khapa.

༥ གཞན་ཡང་རང་རེ་རྣམས་འཁོར་བ་འདྲིའི་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱད་དེ། འཁོར་
བའི་འཁོར་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་བ་ལྷན་བ་མ་སྐྱེས་ན་ནི། འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ལོག་དང་སྐྱོ་ཤས་
ངེས་འབྱུང་རྣམས་རྣལ་མ་འོང་ས་མེད་ཅིང་། དེ་ལྟར་འཁོར་བར་འབྱས་ཚུལ་ལ་སྤྱོད་
བ་ལྷན་བ་སྐྱེ་བ་ནི། རྟེན་འབྲེལ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་ཚུལ་བསྐྱོམ་བ་ལ་རག་ལས་
པས་ན། དེའི་འཁོར་ཚུལ་དང་། རྟེན་འབྲེལ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་གྲངས་དང་གོ་རིམ་ངེས་
པ་ཅན་དང་། དེ་རྣམས་རྒྱ་འབྲས་སུ་འགོ་ཚུལ་དང་། དེའི་ཁོར་ནས་སྐྱེས་ལུ་གསུམ་
ཀྱི་ཁྲིད་ཚུལ་རྣམས་གང་ཡིན།

Inoltre, per noi, non ci sarebbe alcun modo: per rinunciare all’attaccamento al samsara, per imparare ad essere profondamente avviliti da esso e per possedere un’autentica e propria volontà di uscire definitivamente da esso, se non generando una vivida esperienza di come trasmigrare

continuamente da una rinascita a un'altra rinascita in questo samsara. Questa esperienza vivida di come vaghiamo nel samsara avviene in dipendenza della meditazione su come vaghiamo nel samsara a causa dei dodici anelli dell'interdipendenza.

Pertanto, qual è il modo in cui vaghiamo a causa di essi, dodici di numero, il fatto che il loro ordine sia definito, il modo in cui essi stessi sono causa e risultato; e il modo in cui il commentario di guida sui tre livelli degli esseri rientra in essi?

བཤམ་ཆེན་ལྷོ་བཟང་ཚོས་གྱི་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་གསུངས་པའི་བྲིས་ལན་ལྷོ་བཟང་
བཞུགས་པའི་སྐྱེ་དབྱེངས་ལས།

Tratto da: “La Melodia del Proponimento della Nobile Mente”,
di Panchen Lozang Chogyen:

རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརྟུན་གཉིས་གྱི། །འཁོར་ཚུལ་འཕགས་མཚོག་སྐྱེ་སྐྱུབ་གྱིས། །
ལམ་གསུམ་ཐོག་མཐའ་དབྱུང་མེད་པ། །འཁོར་བའི་དགྱིལ་འཁོར་མགལ་མེ་ཡི། །
དགྱིལ་འཁོར་ལྟ་བུ་པན་ཚུན་གྱི། །རྒྱ་ཅན་འདི་ནི་འཁོར་བར་འགྱུར། །གསུངས་
བཞིན་ངལ་བསོ་མེད་པར་འཁོར། །

Il modo in cui (gli esseri ordinari) vagano nel samsara, secondo i dodici anelli, è il seguente, come insegnato dal Supremo Arya Nagarjuna: “I tre componenti sono privi di inizio, parte intermedia e conclusione. Il cerchio del samsara è come il cerchio di un fuoco generato da un pezzo di legno acceso e fatto ruotare nell’aria, nel senso che (quei tre componenti) provocano ciascuno il movimento dell’altro (costantemente).” Così, vagano senza riposo.

¹ དབྱུང་མེད་ཆེན་མོར་བསམ།

² རྟེན་འབྲེལ་ལས་ལས་འབྱུང་དེ་ལས་སྐྱེ་བསྐྱུབ་སྐྱེས།

གངས་ངེས་ཡན་ལག་བརྩ་གཉིས་སྟུ། །དབྱེར་ཡོད་དེ་ལས་མང་མི་དགོས། །ཉུང་
ན་མི་འདུའི་སྐྱོན་དང་བལ། །

Come ramo del Sorgere Dipendente, è definito come dodici.
Si divide in quel numero di anelli perché non vi è alcuna necessità
di altri. (E questo numero di dodici) è anche privo dell'errore di
non includere (altri rami), se fossero pochi altri.

གོ་རིམས་འཕེན་བྱེད་འཕངས་ས་དང་། །འགྲུབ་བྱེད་གྲུབ་པའི་སྐོ་ནས་ངེས། །འཕེན་
བྱེད་ཡན་ལག་གང་ཞེ་ན། །

La loro sequenza è determinata tenendo conto di quelli che
proiettano e di quelli che sono proiettati, e di quelli che realizzano
e quelli realizzati.
Ci si può chiedere: quali sono gli anelli proiettanti e quali quelli
proiettati?

མ་རིག་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་གྱིས། །འཕངས་པའི་ཡན་ལག་མིང་ག་ཟུགས་དང་། །སྐྱེ་
མཆེད་རྒྱལ་དང་རིག་ཚོར་རོ། །མངོན་པར་འགྲུབ་པའི་ཡན་ལག་ནི། །སྲིད་ལེན་སྲིད་
པའོ་གྲུབ་པ་ཡི། །ཡན་ལག་སྐྱེ་བ་ག་ཤི་གཉིས། །

Con (i tre anelli proiettanti di) ignoranza, formazione karmica
e coscienza
(i quattro anelli seguenti) sono proiettati: nome e forma, i sei
sensi, il contatto e la sensazione.
(I tre) anelli che realizzano sono:
la brama, l'attaccamento e il divenire, che
diventano (i due) anelli realizzati: nascita, invecchiamento e
morte.

འཕགས་མཚོག་ལྷ་སྐབ་ཞལ་སྒྲ་ནས། འད་པོ་བརྒྱད་པ་དགུ་ཉོན་མོངས། གཉིས་
པ་བརྒྱུ་པ་ལས་ཡིན་ཏེ། །སྟག་མ་བདུན་ནི་སྟག་བསྐལ་ཡིན། །

Il supremo Arya Nagarjuna ha detto

“Il primo, l’ottavo e il nono sono difetti mentali.

Il secondo e il decimo sono karma.

I restanti sette sono sofferenze.”

ཞེས་གསུངས་ཏུ་འབྲས་འགྲོ་ཚུལ་ནི། ཉོན་མོངས་གསུམ་ལས་ལས་གཉིས་དང་། །
དེ་ལས་སྟག་བསྐལ་བདུན་འབྱུང་ཞིང་། །

Per quanto riguarda il modo (secondo il quale alcuni rami sono) cause e (altri sono risultati)

Egli disse: “Dai tre difetti mentali sorgono i due karma.

Da lì (dai due karma), sorgono le sette sofferenze.

བདུན་ལས་སྟག་ཡང་རང་འབྲས་ཀྱི། ཉོན་མོངས་གསུམ་འབྱུང་རྗེ་མཁན་གྱི། །
འཁོར་ལོ་འཁོར་འབྲེ་སྲིད་དུ། གསུམ་པོ་དག་ལས་གཉིས་འབྱུང་སྟེ། གཉིས་
ལས་བདུན་འབྱུང་བདུན་ལས་ཀྱང་། གསུམ་འབྱུང་སྲིད་པའི་འཁོར་ལོ་སྟེ། ཉིད་
ནི་ཡང་དང་ཡང་དུ་འཁོར། །

Dalle sette (sofferenze) sorge nuovamente il loro proprio risultato,

i tre difetti mentali. Finché è come

la ruota di un vasaio, i due karma sorgono dai tre difetti mentali.

Dai due, verranno i sette. E ancora dai sette

sorgono i tre. Questa ruota del samsara

continuerà a girare ancora ed ancora.”

ཞེས་གསུངས་དེ་ཡང་ངན་འགྲོ་ཡི། །ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་འཇུག་ཚོག་གིས། །
སེམས་བསྐྱེས་བྱ་ཚུང་བུའི་སྐྱོར། །བདེ་འགྲོའི་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། །ཚོག་
འཇུག་སེམས་བ་འབྲིང་ཞེས་བྱ། །

Inoltre, ci sono i dodici rami del destino negativo (i reami inferiori).

Riflettere su questi in progressione e a ritroso
è ciò che si identifica come (la meditazione) di un essere
senziente con motivazione inferiore.

Riflettere sui dodici rami del destino positivo (i reami superiori)
in progressione e a ritroso
è ciò che si identifica come (la meditazione) di un essere
senziente con motivazione intermedia.

དེ་ལྟར་ངང་ཉམས་ལ་དཔགས་ནས། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །རྟེན་
འབྲེལ་བཅུ་གཉིས་སྐོ་ནས་ནི། །འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་འབྲུམས་བ་ལ། །བྱམས་དང་
སྣང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་སེམས། །བསྐྱེད་ནས་རྒྱལ་སྐྱོད་བ་ལ། །སྐོབ་བ་སྐྱེས་བྱ་ཆེན་
པོ་ལགས། །

Quindi, basandosi sulla propria esperienza,
(si può pensare) anche a tutti gli esseri senzienti proprie madri,
a come esse vaghino nell'oceano del samsara
attraverso i dodici anelli (o rami).

Poi, generare amore, compassione e la mente dell'Illuminazione
e addestrare se stessi nella pratica del figlio del Vittorioso è
(identificata come la meditazione) di un essere superiore.

Tavola dei Dodici Anelli

①	ignoranza	anello proiettante	difetto mentale
②	formazioni karmiche	anello proiettante	karma
③	coscienza	anello proiettante	sofferenza
④	nome e forma	anello proiettato	sofferenza
⑤	sei porte dei sensi	anello proiettato	sofferenza
⑥	contatto	anello proiettato	sofferenza
⑦	sensazione	anello proiettato	sofferenza
⑧	brama	anello realizzante	difetto mentale
⑨	attaccamento	anello realizzante	difetto mentale
⑩	divenire	anello realizzante	karma
⑪	nascita	anello realizzato	sofferenza
⑫	invecchiamento e morte	anello realizzato	sofferenza

Immagine dei Dodici Anelli



- ① **L'ignoranza** - Un vecchio cieco e brancolante per la sua strada con un bastone.
- ② **Formazioni karmiche** - un vasaio che modella un vaso su una ruota. I vasi modellati dal vasaio simboleggiano le azioni di corpo, parola e mente con cui si plasma il karma nella ruota della vita. Le impronte karmiche o tracce delle azioni delle vite precedenti influenzano la nostra vita presente e quelle future sotto forma di determinate propensioni, proprio come la ruota del vasaio continua a girare dopo una semplice pressione.
- ③ **Coscienza** - Una scimmia oscillante appesa ad un albero. La scimmia rappresenta la nostra coscienza, il modo in cui tendiamo a oscillare da un pensiero a un altro in modo incontrollato.
- ④ **Nome e forma** - Una persona (o più persone) su una barca. I cinque aggregati che compongono il nostro senso del ' sé ' hanno bisogno di un corpo fisico: forma (la barca) e di una mente: nome (gli aggregati mentali: sensazione, discernimento, fattori compositivi, coscienza).

- ⑤ **Sei porte dei sensi** - Una casa con cinque finestre e una porta. Questa simboleggia i sei sensi attraverso i quali il mondo esterno è percepito. Nella ruota della vita, essi sono rappresentati da una casa vuota, perché al momento del concepimento gli organi dell'embrione si stanno sviluppando ma non sono ancora funzionanti.
- ⑥ **Contatto** - Una coppia che si abbraccia.
- ⑦ **Sensazione** - Una persona con una freccia conficcata nell'occhio.
- ⑧ **Brama** - Una donna che offre da bere ad un uomo.
- ⑨ **Attaccamento** - Un uomo che raccoglie i frutti da un albero.
- ⑩ **Divenire** - Una bella sposa (a volte è raffigurato come una coppia in unione o una donna incinta).
- ⑪ **Nascita** - Una donna che partorisce.
- ⑫ **Invecchiamento e morte** - Uomini che portano un cadavere.





KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

Associato all'Unione Buddhista Italiana

MILANO

Via Marco Polo, 13

20124 Milano (MI)

Tel 02 29010263

kunpen@gangchen.it

kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO • LAGO MAGGIORE

Via Campo dell'Eva, 5

28813 Albagnano di Bèe (VB)

Tel 0323 569601

reception@ngalso.net

ahmc.ngalso.net