

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Le Quattro Nobili Verità sono verità su cui riflettere **non sono** l'assoluto;
le Nobili Verità **non sono** una specie di verità metafisica,
sono la via alla cessazione della sofferenza:

1. **Verità della Sofferenza** duḥkha-satya
2. **Verità dell'Origine della Sofferenza** duḥkha-samudaya-satya
3. **Verità della Cessazione della Sofferenza** duḥkha-nirodha-satya
4. **Verità della Via alla Cessazione della Sofferenza** mārga-satya

CIÒ CHE VA CONTEMPLATO È: ESISTE LA SOFFERENZA DENTRO DI NOI.

LA PRIMA NOBILE VERITÀ DELLA SOFFERENZA (DUḤKHA-SATYA) (A)



La Prima è la Nobile Verità della Sofferenza, che è il problema. Essere consapevoli della presenza del problema è il primo passo alla sua soluzione. Per questo motivo il Buddha parlò per prima cosa della sofferenza, dell'insoddisfazione e del dolore presenti nella nostra vita e in tutto il mondo, nella comprensione però che la vita non è solo sofferenza. Cosa possiamo allora fare per liberarci dalla sofferenza e vivere una condizione di pace e felicità durature? Per prima cosa dobbiamo diventare consapevoli dei problemi e delle sofferenze che ci affliggono e poi dobbiamo conoscere qual è la loro natura.

LA PRIMA NOBILE VERITÀ DELLA SOFFERENZA (DUḤKHA-SATYA) (B)

La parola duḥkha, comunemente tradotta come “sofferenza”, significa: “(qualcosa) incapace di soddisfare” oppure: “incapace di resistere o durare”: quindi mutevole, incapace di soddisfarci completamente o di farci felici. Così è il mondo dei sensi, solo una vibrazione nella natura. Sarebbe infatti terribile se noi trovassimo soddisfazione nel mondo dei sensi, perché allora non cercheremmo di trascenderlo; saremmo legati ad esso. Invece, man mano che ci risvegliamo a duḥkha, cominciamo a cercare una via d’uscita, per non essere intrappolati nella coscienza dei sensi.



BUDDHA DESCRIVE OTTO TIPI DI SOFFERENZA:

1. La sofferenza della nascita, dal parto alle sofferenze future.
2. La sofferenza della vecchiaia, nel manifestarsi progressivo del degrado.
3. La sofferenza della malattia, determinata dallo squilibrio psicofisico.
4. La sofferenza della morte, generata dalla perdita della vita.
5. La sofferenza causata dall'essere vicino a ciò che non "piace".
6. La sofferenza causata dall'essere lontano da ciò che si "desidera".
7. La sofferenza causata dal non "ottenere" ciò che si "desidera".
8. La sofferenza causata dai cinque aggregati psicofisici o skandha, ovvero dalla loro unione e dalla loro separazione. Questi sono: il corpo, rūpa, con i sei sensi (la vista, l'udito, il gusto, l'odorato, il tatto e la mente); le sensazioni, vedanā; le percezioni, samjna; le predisposizioni mentali, samskara; la coscienza, vijnana.

IL DESIDERIO È UNA DELLE PIÙ USUALI PERCEZIONI DI "SOFFERENZA".

La sofferenza affligge l'uomo a causa della sua impermanenza e di tutto ciò che sperimenta nella vita come effetto della nascita nel saṃsāra e dal credere in un sé imperituro. Questa sofferenza si percepisce non solo quando si constata l'ineluttabilità di malattia, vecchiaia e morte, ma anche quando si è costretti al contatto con ciò che non si ama (interazioni con persone, cose od eventi sgradevoli ecc.), o quando si è costretti alla separazione da ciò che si ama o in cui ci si diletta, o ancora quando si vive un disagio esistenziale derivante dallo scontro con una realtà che non soddisfa la nostra idea di un sé solido, affidabile ed imperituro.

La frustrazione dei desideri è una delle più usuali percezioni di "sofferenza".

Più in generale, la constatazione che viene fatta nella Prima Nobile Verità è che esiste nella vita dell'uomo una sofferenza associata totalmente all'essere nel mondo, in un mutevole composto di aggregati. Analizzeremo ora questi aggregati.

LA SECONDA NOBILE VERITÀ RIGUARDA LA COMPrensIONE DELLA RADICE DELLA SOFFERENZA.

LA VERITÀ DELL'ORIGINE DELLA SOFFERENZA DUḤKHA-SAMUDAYA-SATYA.

Se desideriamo liberarci e liberare il mondo da dolore, problemi e sofferenze, dobbiamo in primo luogo capire che non è possibile eliminare completamente tutto quello che ci rende infelici. In secondo luogo dobbiamo comprendere che l'unica possibilità per trattare efficacemente con i problemi che si presentano è quello di cambiare il modo in cui viviamo le nostre emozioni e il modo di reagire a esse.

Dobbiamo capire che le cause dei nostri problemi è dentro di noi;

le cause della sofferenza sono le nostre emozioni disturbanti,

le nostre negative tendenze mentali abituali,

Il nostro modo distorto di vedere le cose e di conseguenza le nostre azioni,

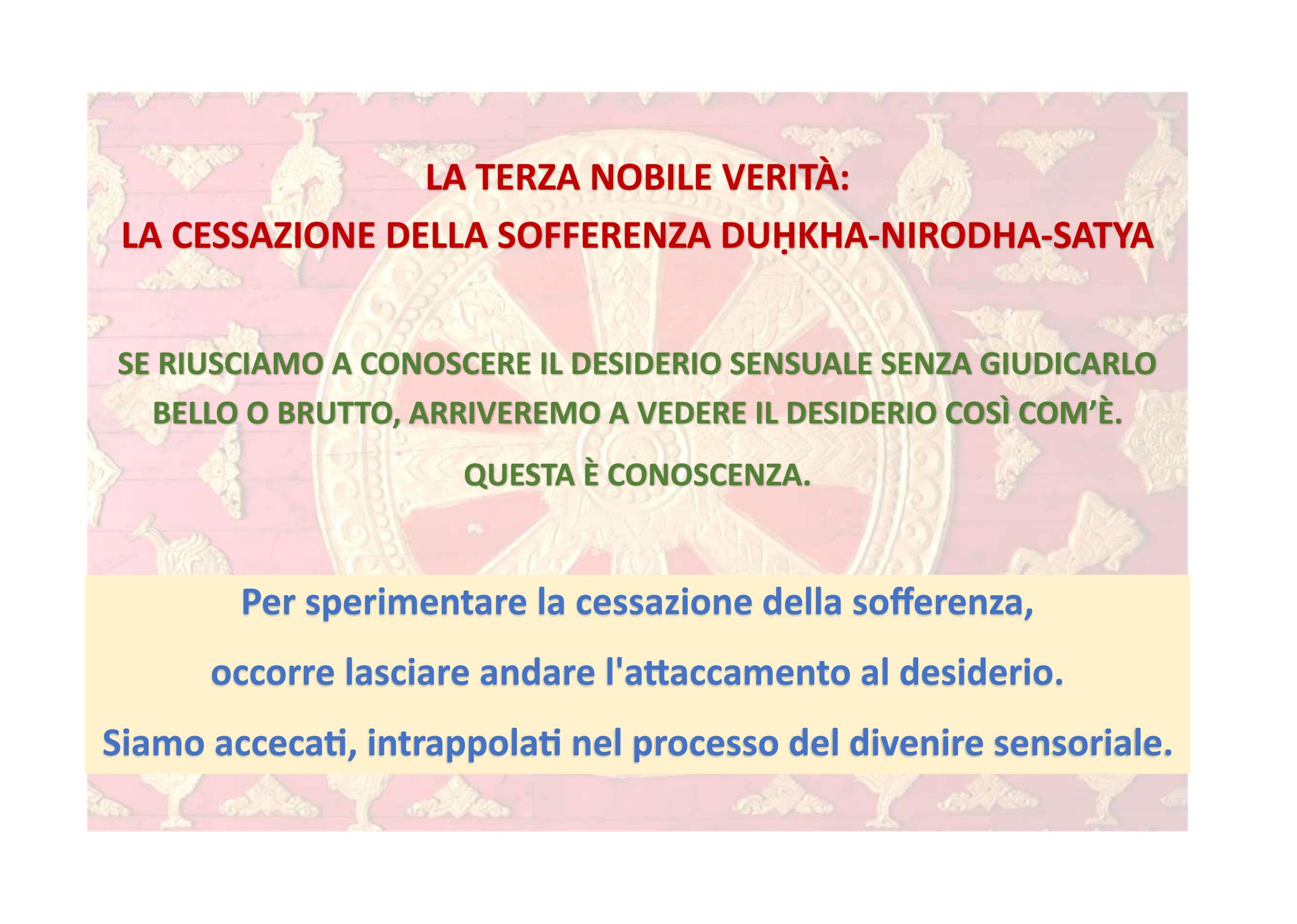
motivate da queste emozioni e modi di vedere.

CIÒ CHE VA CONTEMPLATO È:

L'ORIGINE DELLA SOFFERENZA STA NELL'ATTACAMENTO AL DESIDERIO.

La Seconda Nobile Verità dice che vi è un'origine della sofferenza e che l'origine della sofferenza è l'attaccamento ai tre tipi di desiderio taṇhā:

- | | |
|--|----------------------|
| 1. desiderio per il piacere dei sensi | kāma-taṇhā |
| 2. desiderio di essere o divenire (questo o quello) | bhava-taṇhā |
| 3. desiderio di non essere (questo o quello) | vibhava-taṇhā |



**LA TERZA NOBILE VERITÀ:
LA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA DUḤKHA-NIRODHA-SATYA**

**SE RIUSCIAMO A CONOSCERE IL DESIDERIO SENSUALE SENZA GIUDICARLO
BELLO O BRUTTO, ARRIVEREMO A VEDERE IL DESIDERIO COSÌ COM'È.**

QUESTA È CONOSCENZA.

**Per sperimentare la cessazione della sofferenza,
occorre lasciare andare l'attaccamento al desiderio.**

Siamo accecati, intrappolati nel processo del divenire sensoriale.

LA VERITÀ DELLA VIA ALLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA

In questa Nobile Verità il Buddha ci indica **un percorso** di pratica da seguire per emanciparsi dalla sofferenza.

È il percorso spirituale da intraprendere per avvicinarsi al nirvāṇa.

Esso è chiamato Nobile Ottuplice Sentiero ārya aṣṭāṅgika mārga.



L'“Ottuplice Sentiero” è la pratica che un buddhista deve seguire per accumulare energia positiva (che permette alla “saggezza che comprende esattamente la natura della realtà” di rafforzarsi, di realizzare a pieno le nostre potenzialità) e, contemporaneamente, per “bruciare” l'energia karmica negativa, gli aspetti non validi del proprio “continuo mentale”.

La pratica, pertanto, non è da intendersi come un percorso trascendentale che elevi l'uomo verso un essere superiore: essa è, al contrario, un percorso che l'uomo realizza all'interno di se stesso, per scoprire (nel senso di “lasciare emergere”) la sua natura di Buddha.

In altre parole, possiamo dire che l'Ottuplice Sentiero è un vero e proprio training mentale, come si evince dalla lettura dei seguenti passi tratti dal Sutra n. 22 della “Digha Nikaya”:

«E quale è, o monaci, la Nobile Verità del Cammino che conduce alla Cessazione della Sofferenza? Essa è il Nobile Ottuplice Cammino, cioè Retta Visione, Retta Risoluzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Concentrazione».

L'OTTUPLICE SENTIERO, RAGGRUPPATO IN TRE SEZIONI:

1. SAGGEZZA - PRAJÑĀ –

Retta Comprensione samyak-dr̥ṣṭi
Retto Pensiero samyak-saṃkalpa

2. ETICA - SILA –

Retta Parola samyak-vāc
Retta Azione samyak-karma-anta
Retto Sostentamento samyak-ajiva

3. MEDITAZIONE - SAMADHI

Retto Sforzo samyak-vīrya
Retta Consapevolezza samyak-smṛti
Retta Concentrazione samyak-samādhi

RETTA VISIONE

Sutra n. 22: «E cosa è, o monaci, la Retta Visione [altrimenti detta Retta Comprensione]? Comprendere la sofferenza, comprendere l'origine della sofferenza, comprendere la cessazione della sofferenza, comprendere il cammino che conduce alla cessazione della sofferenza: questa è la Retta Visione».

La Retta Visione consiste, quindi, nel comprendere e realizzare le Quattro Nobili Verità enunciate dal Buddha, e in ultima analisi nel comprendere la vera natura della realtà. Nel Buddhismo si insiste molto sul concetto di “vera natura dei fenomeni” per distinguerla dalla “natura convenzionale o apparente”, che erroneamente percepiamo a causa delle nostre “oscurazioni mentali”.

Secondo la visione buddhista, non è il Buddha che ha creato la realtà: egli l'ha solo compresa e poi svelata.

RETTA RISOLUZIONE

Come ogni viaggio, anche il percorso spirituale proposto dal buddhismo inizia con una proposizione, un'intenzione che fa muovere il primo passo verso la meta desiderata. Essa è detta nell'Ottuplice Sentiero La Retta Risoluzione: «E cosa è la Retta Risoluzione [altrimenti detto Retto Pensiero]? Pensieri liberi da bramosie, pensieri liberi da malevolenza, pensieri liberi da crudeltà: questa è la Retta Risoluzione».

Il praticante buddhista si mette in viaggio con lo scopo di “evolvere”, di progredire ma non certo per raggiungere degli scopi materiali, egoistici o dannosi per altre persone. Egli ricerca la vera felicità che, per essere davvero tale, non può prescindere dalla realizzazione del benessere di tutti gli altri esseri senzienti. La prima tappa del percorso è quindi il cambiamento, o per lo meno il desiderio di cambiamento, della propria attitudine mentale.

RETTA PAROLA

«E che cosa è la Retta Parola? Astenersi dal mentire, dal calunniare, dal parlare aspramente, dal parlare di cose futili: questa è la Retta Parola».

L'uso deviante della parola produce un karma negativo e rilascia “scorie” che contribuiscono a oscurare la nostra mente, secondo il concetto che dietro a una parola malevola vi è un pensiero negativo, che è mosso a sua volta da un atteggiamento mentale scorretto, originato da un difetto mentale.

RETTA AZIONE

«E cosa è la Retta Azione? Astenersi dal togliere la vita, astenersi dal prendere ciò che non ci viene dato, astenersi da eccessi sensuali: questa è la Retta Azione».

In altri testi l'espressione "eccessi sensuali" viene tradotta anche come "astenersi da una condotta sessuale scorretta": nel Buddismo tale concetto non è però legato ai concetti di fedeltà, purezza o castità, ma all'esigenza di non provocare sofferenza a se stessi o agli altri.

RETTI MEZZI DI SUSSISTENZA

«E cosa sono i Retti Mezzi di Sussistenza [altrimenti detta Retta Vita]? Quando il discepolo abbandona un modo di guadagnarsi la vita che non è confacente e ottiene sostentamento in modo confacente e corretto: questi sono i Retti Mezzi di Sussistenza». Nel Buddhismo anche l'uccisione di animali, così come ogni altra pratica che crei sofferenza ad altri esseri e a se stessi, è considerata come una pratica di sussistenza scorretta.

RETTO SFORZO (A)

«E cosa è il Retto Sforzo? Qui un monaco avanza il desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente a impedire il sorgere di cattive e malsane condizioni non ancora sorte. In quanto alle cattive e malsane condizioni che erano già sorte, egli mette tutto l'impegno per distruggerle. Per le condizioni buone e profittevoli che non sono ancora sorte, egli pone intenso desiderio affinché sorgano. Per le condizioni profittevoli che sono già sorte egli pone desiderio, fa uno sforzo, comincia una lotta, applica la mente alla loro continuazione, per non trascurarle, per aumentarle, per coltivarle, per portarle a maturazione. Questo è il Retto Sforzo».

RETTO SFORZO (B)

Il Retto Sforzo può essere considerato forse come uno degli elementi più identificati del Buddhismo. E' sulla base di questo concetto che viene dato largo spazio, nelle diverse pratiche, alla meditazione. E' attraverso la pratica meditativa, infatti, che il praticante osserva la sua mente, l'addestra, familiarizza con la sua vera natura. I Maestri amano spesso sottolineare nei loro insegnamenti che, al momento della morte, nulla possiamo portare con noi, se non le realizzazioni mentali che abbiamo ottenuto in vita.

RETTA CONSAPEVOLEZZA

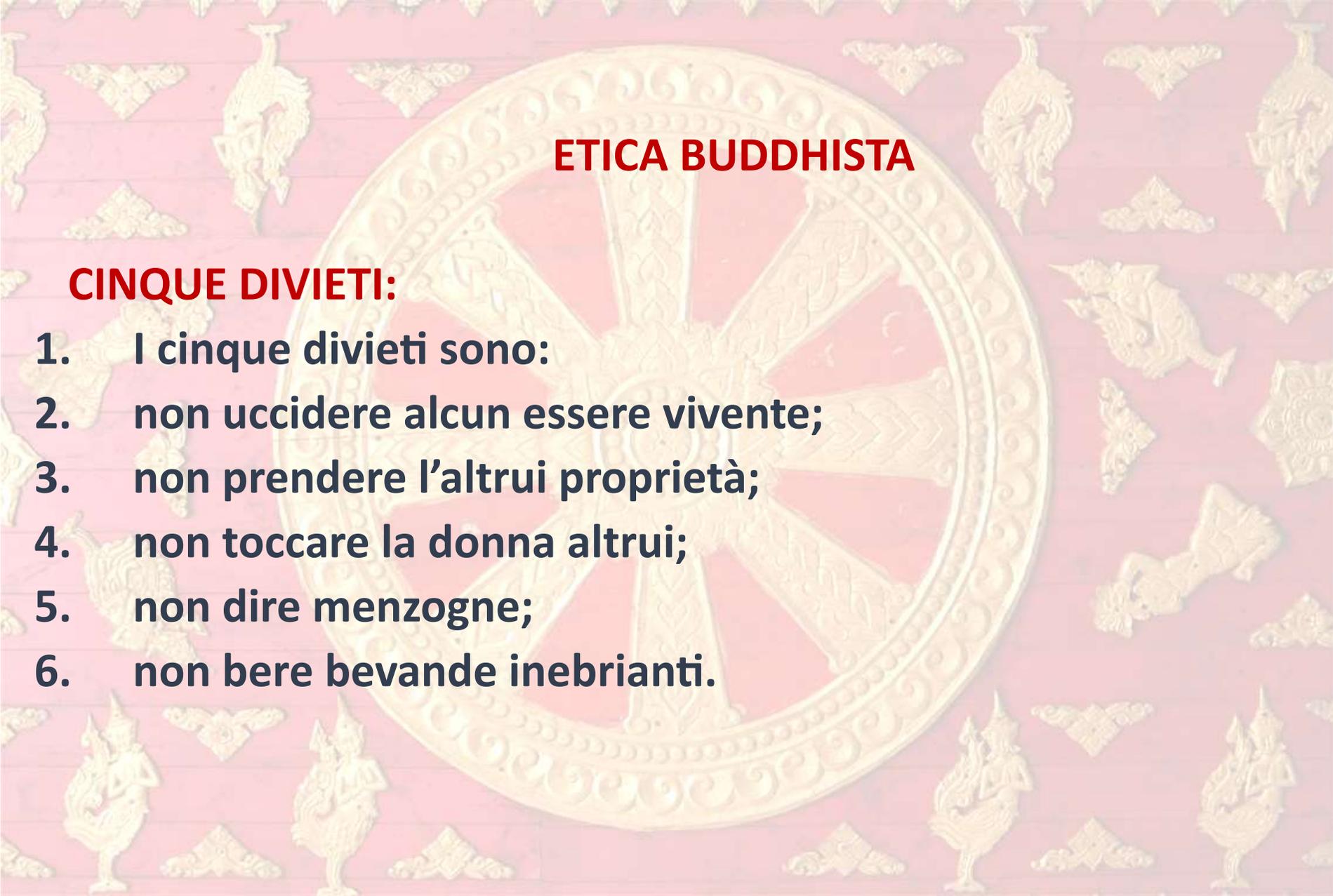
«E cos'è la retta consapevolezza? Quando un monaco rimanendo concentrato sul corpo in esso e su esso – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo. Rimanendo concentrato sulle sensazioni in esse e su esse – energico, attento e consapevole – abbandona le passioni e l'angoscia relative al mondo.

Attraverso la pratica meditativa, il buddhista osserva i fenomeni che sorgono nella propria mente, le sensazioni che il proprio corpo prova, finanche le proprie emozioni. Secondo il buddhismo ogni fenomeno è privo di auto-esistenza: vi è una realtà convenzionale, frutto di diversi fattori interdipendenti, ma il modo in cui noi percepiamo questa realtà è frutto delle nostre proiezioni mentali.

RETTA CONCENTRAZIONE

«E cos'è la retta concentrazione? (...). Questa è chiamata nobile verità del sentiero della pratica che porta alla cessazione del dolore. (...) La consapevolezza che “esistono gli oggetti mentali” viene mantenuta fino allo stato di più alta conoscenza e di piena attenzione. Egli rimane libero e nulla desidera al mondo».

Essa è la realizzazione completa della Quarta Nobile Verità della “Vacuità” e porta allo stato di Buddha.



ETICA BUDDHISTA

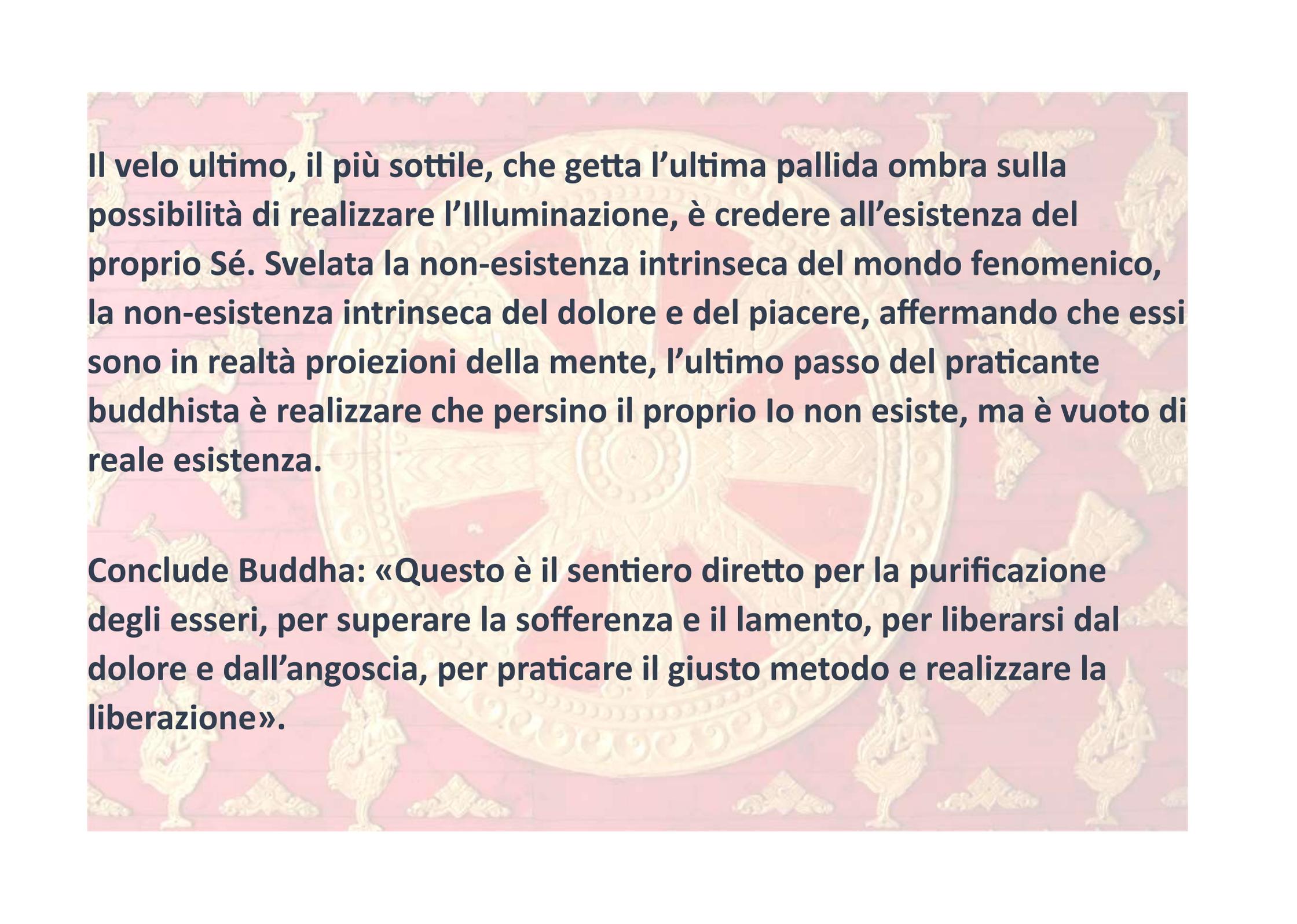
CINQUE DIVIETI:

- 1. I cinque divieti sono:**
- 2. non uccidere alcun essere vivente;**
- 3. non prendere l'altrui proprietà;**
- 4. non toccare la donna altrui;**
- 5. non dire menzogne;**
- 6. non bere bevande inebrianti.**

RETTO SFORZO

In conclusione

Attraverso il “Retto Sforzo” il praticante sviluppa e si impegna a mantenere un’attitudine mentale positiva che lo accompagna e sostenga nel sentiero spirituale. Sviluppando una “Retta Consapevolezza” si addestra a vedere la “vera natura della realtà”, a ricercare le cause della propria sofferenza e del proprio piacere non nel mondo fenomenico, ma nella propria mente. Credere alla realtà dei fenomeni esterni è infatti chiamato “oscurazione alla conoscenza”, ed è frutto, come abbiamo sottolineato, del nostro difetto mentale più profondamente radicato nella nostra mente: l’Ignoranza.



Il velo ultimo, il più sottile, che getta l'ultima pallida ombra sulla possibilità di realizzare l'Illuminazione, è credere all'esistenza del proprio Sé. Svelata la non-esistenza intrinseca del mondo fenomenico, la non-esistenza intrinseca del dolore e del piacere, affermando che essi sono in realtà proiezioni della mente, l'ultimo passo del praticante buddhista è realizzare che persino il proprio Io non esiste, ma è vuoto di reale esistenza.

Conclude Buddha: «Questo è il sentiero diretto per la purificazione degli esseri, per superare la sofferenza e il lamento, per liberarsi dal dolore e dall'angoscia, per praticare il giusto metodo e realizzare la liberazione».