



**Primo ciclo – lezione 03**  
**A cura di Massimo Gusmano**

**LE QUATTRO NOBILI VERITÀ'** (prima parte)

«Oh monaci, il Tathāgatha, il Venerabile, il Perfettamente risvegliato, ha messo in moto presso Vāraṇasī, a Isipatana (Sarnath), nel Parco delle gazzelle, l'incomparabile ruota della Legge che non può essere ostacolata da alcun asceta o brāhamana o *deva* o Māra o Brahmā né da chiunque altro al mondo - la ruota della Legge, cioè l'annunciazione, l'esposizione, la dichiarazione, la manifestazione, la determinazione, la chiarificazione, l'esposizione dettagliata delle Quattro nobili verità. E di quali quattro? Della nobile verità del dolore, della nobile verità dell'origine del dolore, della nobile verità della cessazione del dolore, della nobile verità della via che porta alla cessazione del dolore.»

*(Buddha Shakyamuni Saccavibhaṅga Sutta, Majjhima Nikāya 141)*

È difficile per noi occidentali accettare che il male sia così radicalmente connesso con fisicità, sentimenti, percezioni sensoriali, impulsi, atti di coscienza, si tende a nascondere a sé stessi gli aspetti più tragici della vita.

**L'evidenza del dolore, del suo radicamento in ogni evento della vita umana, dalla nascita alla morte, può essere compresa da chiunque sia disposto ad accettare la propria esperienza esistenziale per quella che è, senza frapporti la lente deformante dell'illusione autoconsolatoria.**

Tutto ciò che esiste è condizionato, deriva da precise cause e condizioni, una volta esaurite le quali, cessa di esistere. I fenomeni sono non-sostanziali: tutto rotola via, incessantemente, nulla permane. Anche il piacere più intenso reca con sé l'angoscia del trapasso. Più si vorrebbe fermare attimi e situazioni piacevoli, più inevitabilmente si soffre

## Una metafora sulle Quattro Nobili Verità

La sofferenza è come una malattia; le condizioni interiori ed esteriori che conducono alla malattia sono le fonti della sofferenza; lo stato di guarigione è la cessazione della sofferenza e delle sue cause; le medicine che curano il disturbo sono il vero sentiero. Inizialmente dobbiamo identificare la malattia, la vera sofferenza, ossia la prima nobile verità. Non è sufficiente unicamente riconoscere la malattia. Per conoscere quale medicina assumere, è necessario conoscere le cause e l'origine della malattia. Questa è la seconda nobile verità. E neppure basta semplicemente identificare le cause della malattia; occorre scoprire se è possibile curare l'infermità. La conoscenza che rivela che esiste una possibile cura alla malattia è simile al terzo livello, quello della vera cessazione della sofferenza e delle sue vere cause. Al momento sono state riconosciute le sofferenze indesiderate, e ne sono state identificate le cause; quindi, a questo punto, poiché si è compreso che la malattia si può guarire, si prendono le medicine, che sono i mezzi per eliminare la malattia. Allo stesso modo, è necessario applicarsi in un sentiero che potrà condurre allo stato di libertà dalla sofferenza.

### La Prima Nobile Verità

**La vita è pervasa da un senso di insoddisfazione (*dukkha*) che deriva da tre fonti:**

- 1) nascita, vecchiaia, malattia e morte si scontrano con le nostre fantasie illusorie di immortalità; essere uniti a ciò che non si desidera; cercare di fuggire lo stesso dolore. Questa sofferenza è detta sofferenza della sofferenza.
- 2) sofferenza del cambiamento (impermanenza); essere separati da ciò che si desidera; non ottenere ciò che si brama.
- 3) sofferenza onnipervasiva: l'insoddisfazione perenne procurata dall'esistenza nel samsāra (ciclo delle rinascite condizionate dal karma e dai difetti mentali)

**Nascita, vecchiaia, malattia e morte** sono sgradevoli non solo perché dolorose, ma anche perché mortificanti. Sono uno schiaffo al nostro narcisismo, non accettiamo la nostra insostanzialità, così proiettiamo un'immagine di completezza e di autosufficienza

La sofferenza non deriva tanto dalle cose in sé ma **dalla nostra reazione a ciò che ci accade**

**Achaan Chah : “Vedete questo calice? Per me questo bicchiere è già rotto. Mi piace, lo uso per bere. Contiene l’acqua in maniera mirabile, a volte riflettendo la luce del sole. Se lo colpisco fa un suono delizioso, ma se il vento lo butta giù o con il gomito lo urto, facendolo cadere a terra e mandandolo in frantumi dico: “ È naturale”. Quando capisco che questo bicchiere è già rotto, ogni attimo con lui diventa prezioso”**

*Dukkha* si nasconde nelle pieghe più recondite della nostra vita. Nessun piacere, nessun autocompiacimento dell’Io è in grado di sfuggire alla sua legge. La sofferenza genera sofferenza. Il nostro personale piacere porta con sé la sofferenza di altri esseri. Per questo la compassione buddhista non si limita solo alla considerazione del prossimo. È l’ideale del *Bodhisattva*, l’uomo saggio, che pur avendo la possibilità di sprofondare nella serenità del *Nirvana*, abbandona il tempio e si adopera con tutte le forze affinché ogni essere, anche il più piccolo ed insignificante, sia strappato alla tirannia del dolore universale.

## **La Seconda Nobile Verità**

Quali sono le fonti di queste sofferenze? In dipendenza di quali eventi sorge la sofferenza? Vi sono cause karmiche e cause definite emozioni afflittive o difetti mentali; questi riguardano la seconda delle quattro nobili verità, la vera fonte della sofferenza. Per ottenere la cessazione del karma o in particolare delle azioni negative, che sono una fonte di sofferenza, è necessario estinguere le emozioni negative come l’ignoranza, il desiderio, l’odio che agiscono come loro causa. Per cui, tra karma e difetti mentali, la principale fonte di sofferenza sono i difetti mentali.

**1) la brama dei piaceri sensoriali**

**2) la brama dell’esistere (ambizione, essere diversi da ciò che si è)**

**3) la brama di annullarsi, di scomparire**

La ricerca del benessere attraverso il piacere dei sensi raramente ha fine. Il desiderio di esistenza e di non esistenza è il desiderio di sicurezza nel divenire o nella morte; *essere qualcosa oppure niente!*

Per il buddhismo non si tratta di negare il piacere, ma di rinunciare all’attaccamento ad esso. La sua natura temporanea e inaffidabile, rende impossibile una soddisfazione adeguata del desiderio di certezza. Fondamentale allora è accogliere le cose così come sono senza aggrapparci.

Il "dolore" non è colpa del mondo, né del fato o di una divinità; né avviene per caso. Ha origine dentro di noi spinti dalla sete, o brama, dall'avversione, dall'ignoranza e dai nostri difetti mentali

## Bhava Chakra (la ruota della vita)





*avidità (gallo); odio (serpente); ignoranza(maiale)*