

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Le Quattro Nobili Verità sono l'essenza degli insegnamenti del Buddha. È proprio qui che la sua dottrina (*Dharma*) affronta la questione essenziale della vita umana: l'esperienza della sofferenza.

Queste Quattro Nobili Verità sono:

- 1) La Verità della sofferenza (*Dukkha*): tutta la vita umana è caratterizzata dalla sofferenza.
- 2) La Verità dell'origine della sofferenza (*Samudaya*): la sofferenza nasce dal desiderio, dalla bramosia (*tanha*).
- 3) La Verità della cessazione della sofferenza (*Nirodha*): l'estinzione del desiderio, della bramosia per raggiungere una libertà completa dalla sofferenza.
- 4) La Verità della strada che porta alla cessazione della sofferenza (*Magga*): l'indicazione dell'Ottuplice sentiero come via da seguire.

Dukkha

Secondo la dottrina buddhista il male consiste nella sofferenza, che coinvolge tutti esseri umani. La sofferenza è legata alla nascita, alla morte, alla malattia, alla tribolazione e queste sono tutte esperienze del nostro corpo e della nostra mente. Ma oltre a questa sofferenza, se riflettiamo più approfonditamente, scopriamo che la sofferenza nasce anche dall'esperienza della separazione, del cambiamento che ci mettono di fronte la realtà: nulla nella nostra vita è permanente. Tutte le cose sono passeggero (“*anicca*”, impermanenza).

Questa prima Verità è fondamentale perché solo una presa di coscienza della realtà della sofferenza può consentire di intraprendere il percorso che porta alla liberazione.

Samudaya

La sofferenza non è qualcosa che nasce dal nulla, esiste una sua causa scatenante e questa è il “*tanha*”, cioè la bramosia, il desiderio.

È una continua e pressante spinta verso ciò che dobbiamo avere, o verso ciò che vogliamo essere, a tutti i costi.

Questa continua bramosia di piaceri di esperienze gratificanti, porta con sé certo una iniziale sensazione di appagamento, che però conduce al sorgere di un desiderio ancora più grande come se, ad ogni traguardo raggiunto, subito ne sorgesse uno nuovamente da raggiungere in una corsa senza fine.

Ma questa costante ricerca di appagamento nelle cose nasce dall'ignoranza (*avijja*), da una visione errata della realtà che non viene assunta nella sua transitorietà, nella sua radicale “impermanenza”.

Questo desiderio incessante e insoddisfabile è una forza tremenda che, porta ad una nuova rinascita (*samsara*) alimentando una nuova esperienza di dolore.

Nirodha

Se si è raggiunta questa fase è perché si è presa consapevolezza della causa della sofferenza e si è pronti per porsi questa domanda: in che modo la sofferenza può avere fine?

E' questa la Terza Nobile Verità, chiamata "*Nirhoda*" ossia cessazione della sofferenza. La via da seguire è quella di spegnere la bramosia, abbandonare il desiderio per abbracciare la Verità di una possibile libertà dalla sofferenza e dalla schiavitù del desiderio, per sperimentare la felicità e la pace. Questo stato viene definito Nirvana.

Magga

Di fronte alla possibilità di una liberazione dalla sofferenza la domanda che ci si pone è: qual è la strada da seguire per raggiungerla?

E' questa la Quarta Nobile Verità detta Magga ossia via che porta alla cessazione della sofferenza.

Questa via che richiede sforzo, impegno e grande dedizione è rappresentata dall'Ottuplice Sentiero.

L'Ottuplice Sentiero consiste in otto principi di comportamento che possono essere così suddivisi:

- Sila: la virtù
- Samadhi: la concentrazione
- Panna: la saggezza

Sila

- Retta Parola
- Retta Azione
- Retta Sussistenza

Samadhi

- *Retto Sforzo*
- *Retta attenzione*
- *Retta Concentrazione (Meditazione)*

Panna

- *Retta visione*
- *Retta Intenzione*