



## LE QUATTRO NOBILI VERITA'

A Varanasi, in India, Śākyamuni insegnò le Quattro Nobili Verità. Fra i 12 principali atti del Buddha, questo - dell'insegnamento - è il più importante.

### 1) LA VERITA' DELLA SOFFERENZA (sdug-bsñal bden-pa)

L'effettiva realtà della sofferenza è la prima delle Quattro Nobili Verità. In che cosa essa consista e come si suddivide, è già stato spiegato nel capitolo "Impermanenza, insostanzialità e sofferenza del saṃsāra".

### 2) LA VERITA' DELLA CAUSA DELLA SOFFERENZA (kun-'byuñ bden-pa)

La sorgente dell'insoddisfazione, della sofferenza, consiste nello sforzo continuo di conservare il nostro io e di consolidarlo. I fattori (negativi) che sono la causa della nostra sofferenza sono detti "kleśa" (afflizioni o contaminazioni mentali) e sono di 84.000 tipi, tutti derivati dai 3 eventi mentali basilari (brama/attaccamento, odio/avversione, ottusità mentale), che provengono - a loro volta - dall'ignoranza: quest'ultima è la mancata conoscenza del vero modo in cui le cose esistono e, in particolare, la concezione errata dell'"io", che noi consideriamo dotato di un'esistenza intrinseca e indipendente, distinto dal "tu".

Il fatto di considerare autoesistente questo io comporta la conseguenza che si arriva a pensare anche in termini di "mio" e, successivamente, di "mio" amico e di "mio" nemico: e quando ci si incontra con questo "amico", allora sorge attaccamento, mentre quando ci si incontra con questo "nemico", allora sorgono odio ed avversione.

I fattori mentali negativi oscurano la pura natura della mente; e se la mente è influenzata dalle negatività, il risultato è che le azioni del nostro corpo (fisiche), della nostra parola (verbali) e della nostra mente (mentali) sono non-virtuose. E queste azioni portano a spiacevoli conseguenze karmiche, che ci legano ancor di più al saṃsāra. Saṃsāra è lo stato di sofferenza che ogni essere vivente si crea da se stesso ed in cui rimane (attraverso un ciclo di rinascite coercitive ed involontarie) fino a che non ripulisce la propria mente dalle negatività.

Causa sostanziale di questa sofferenza sono dunque i difetti mentali; ma vi è anche una causa procedurale, che consiste nelle modalità secondo cui si mettono in moto ed operano questi difetti; il che avviene secondo i seguenti principi della legge di causa ed effetto (o legge del karma):

- la virtù porta alla gioia e la non-virtù al dolore;
- qualsiasi azione karmica (anche non importante) ha molti e gravi effetti;
- se non si produce un certo tipo di karma, non si sperimenterà il suo risultato;
- i semi karmici accumulati in precedenza non perdono mai la loro potenzialità e maturano inevitabilmente (se non si applicano i "quattro poteri opposti").

La radice del saṃsāra è quindi l'ignoranza, che deve essere vinta dalla saggezza (o comprensione profonda del fatto che ogni cosa o situazione è priva di un'esistenza intrinseca ed indipendente).

### 3) LA VERITA' DELLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA ('gog-bden).

Dobbiamo lasciar cadere lo sforzo di assicurarci e solidificarci affinché si possa manifestare lo stato di risveglio (della mente) che potenzialmente è innato in noi, cioè la ‘natura di buddha’. Se aboliamo i kleśa, la ‘natura di buddha’ si rivelerà come il sole quando spariscono le nubi che lo ricoprono : da potenziale diventa attuale ed effettiva.

Esiste perciò una liberazione dalla sofferenza : il frutto di tale cessazione è la pace e la gioia perenne, e consiste

– nel Nirvāṇa degli arhat : è detto anche mokṣa e deriva dall’aver conquistato quei kleśa che sono di ostacolo alla Liberazione ;

– nella piena Illuminazione : è invece il raggiungimento della buddhità e presuppone anche il superamento dei kleśa che sono di ostacolo all’Onniscienza.

Ma per giungere a questa meta in modo definitivo, occorre una certa disciplina, che è il “sentiero spirituale”.

#### 4) LA VERITA’ DEL SENTIERO CHE PORTA ALLA CESSAZIONE DELLA SOFFERENZA (lam-bden).

Per raggiungere il traguardo della cessazione della sofferenza esiste un Sentiero spirituale che dev’essere conosciuto, seguito e praticato come mezzo per opporsi ai kleśa e per raggiungere l’Illuminazione. Questa via è il “Nobile Ottuplice Sentiero”, che porta all’estinzione della sofferenza orientando positivamente le attività dell’uomo.

L’Ottuplice Sentiero è condensato nel “Triplice addestramento”, qui di seguito riportato.

