

Le Quattro Nobili Verità

di Giuliano Giustarini

Copyright © Giuliano Giustarini.

Tutti i diritti riservati.

Che cos'è, nella vita, che ci spinge a 'cercare', a guardare oltre i meccanismi che ci tengono intrappolati, a non accontentarci degli schemi mentali cui siamo abituati? Qual'è quella molla che volge il nostro sguardo al cuore dell'esistenza, quell'urgenza di vivere 'più a fondo'? E in che modo questa ricerca interiore si può incontrare con il sentiero indicato, 2500 anni fa, dal Buddha?

Quando capita che ci ammaliamo, ci rivolgiamo di solito a un bravo medico il quale, visitandoci, diagnosticherà il tipo di malattia da cui siamo affetti; quindi ci spiegherà da dove viene questa malattia, come ce la siamo presa; infine ci dirà se è possibile guarirne e se lo è ci prescriverà la terapia più adatta al nostro caso. Il Buddha, con l'insegnamento delle Quattro Nobili Verità, si propone proprio come un medico, offrendo all'uomo la possibilità di guarire dal male che lo affligge.

Le Quattro Nobili Verità sono, senza dubbio, alla base di tutto il pensiero buddhista. Si può ritenere che le varie forme in cui il buddhismo è conosciuto e praticato nel mondo esprimono, a tutti gli effetti, questo insegnamento semplice ma di enorme importanza.

Le Quattro Nobili Verità sono: 1) la sofferenza; 2) l'origine della sofferenza; 3) la fine della sofferenza; 4) la via che conduce alla fine della sofferenza. Esse si presentano dunque come un processo terapeutico che va dal riconoscimento del male al rimedio che estingue il male alla radice.

Sebbene questa formula, a un primo approccio, possa sembrare elementare, essa racchiude, in realtà, il significato più profondo dell'esistenza. L'aspirazione dell'uomo a superare i limiti entro cui è costretto, ad assaporare una felicità non legata a condizioni, una felicità non transitoria, trova, nella dottrina del Buddha, una risposta esauriente. Il Buddha punta il dito verso la condizione dell'uomo, verso quel bisogno, espresso o meno, di pace. Con un insegnamento diretto, privo di speculazioni filosofiche, il Buddha offre all'umanità una via pratica per risolvere definitivamente il problema della sofferenza.

“Io insegno soltanto una cosa:

la sofferenza e la fine della sofferenza”

Majjhima Nikaya, 1, 22

E in questo senso deve essere considerato l'insegnamento sulle Quattro Nobili Verità, cioè come uno strumento, accessibile a tutti, per conoscere ed estinguere la sofferenza. Perciò la Prima Nobile Verità mette in luce la presenza inevitabile del dolore e dell'insoddisfazione. Per constatare questa realtà non c'è bisogno di attraversare vicissitudini particolarmente tristi o dolorose, ma è sufficiente osservare la vera qualità delle esperienze di tutti i giorni, vedere come queste sono minate da un velato disagio, da un senso di frustrazione spesso appena percettibile. Ma siamo abituati ad evitare, con numerosi stratagemmi, il confronto con questo disagio: lo ignoriamo, tuffandoci nelle esperienze che ci attraggono maggiormente, e rimandiamo così, ogni volta, la soluzione dei nostri problemi più profondi. Diamo per scontato che la questione stia tutta nella capacità di eludere la sofferenza, così fuggiamo dalle esperienze spiacevoli cercando rifugio in quelle piacevoli. Questo modo di agire, secondo l'insegnamento del Buddha, può soltanto 'abbellire' la prigione in cui ci

troviamo, ma non porta alla libertà: facciamo uscire il problema dalla porta e ce lo vediamo rientrare dalla finestra. Riflettendoci, non sembra un buon metodo.

Anche quando attraversiamo un periodo felice, in cui ogni cosa sembra andare per il verso giusto, c'è sempre una piccola increspatura, qualcosa che ci impedisce di gustare il momento in tutta la sua pienezza. Infatti questo benessere è comunque condizionato da alcuni fattori (ad esempio una bella vacanza, una promozione nel lavoro) che sono comunque mutevoli, caratterizzati dall'incertezza. Non si può, in altri termini, trovare una felicità incondizionata in ciò che è condizionato, limitato, legato a circostanze.

Tuttavia, il nostro rapporto con la sofferenza è, di solito, caratterizzato dagli estenuanti tentativi di fuggire via dalla sensazione sgradevole in cerca di piacere, di gratificazione, di sicurezza. Il Buddha insegna che questo atteggiamento è causa di ulteriore dolore, e che per risolvere il problema è necessario, per prima cosa, aprirsi alla verità della sofferenza. Il che non significa che il buddhismo suggerisca di rassegnarsi alla sofferenza, di smettere di aspirare a qualcosa di migliore: la soluzione che viene proposta consiste, semplicemente, in un benefico 'entrare in contatto' con la nuda energia del disagio esistenziale, con quell'insoddisfazione che ci separa dalla vita e che ci impedisce di assaporare quel che c'è. Grazie a questo contatto è possibile conoscere la vera natura di questa energia, e quindi scoprirne le cause. Secondo Ajahn Chah, rinomato maestro thailandese scomparso da pochi anni, l'investigazione della sofferenza ha un vero e proprio effetto risvegliante:

“Quand’è che capirete la verità della sofferenza? Se continuiamo a fuggirla non la conosceremo mai”¹.

Questo primo passo, molto semplice all’apparenza, è in realtà estremamente difficile, perché ci mette di fronte a una verità scomoda, generalmente rifiutata. Inconsapevolmente, si tende ad evitare la verità del dolore, della vecchiaia e della morte: gli ospizi, gli ospedali, i cimiteri sono, molto spesso, dei luoghi in cui si vogliono confinare gli aspetti più spiacevoli dell’esistenza. Mettiamo continuamente una barriera tra noi e il lato ‘oscuro’ della vita. Il Buddha ci invita ad oltrepassare questo muro, a conoscere e trascendere la problematica esistenziale. L’investigazione del dolore è il primo passo verso la libertà dal dolore.

Il passo successivo consiste nella Seconda Nobile Verità, cioè nel comprendere la causa del dolore. Il Buddha sostiene che l’origine della sofferenza risiede nell’attaccamento. Questa parola, attaccamento, può essere facilmente fraintesa, ed è perciò utile fare qualche precisazione a riguardo: per attaccamento non si intende sollecitudine, amore o vitalità, ma una sorta di dipendenza dalle circostanze esteriori e di assuefazione ai capricci della mente. L’attaccamento non è altro che quella aspettativa di felicità assoluta che costantemente proiettiamo verso il mondo condizionato. È, di fatto, un rapporto errato con l’energia del desiderio. Se ci si aggrappa al desiderio invece di comprenderlo, invece di vedere come agisce, se ne diviene inevitabilmente schiavi. Quindi il buddhismo non incoraggia, come spesso si ritiene, a torto, uno stato di passività in cui i desideri vengono visti come nemici da scacciare. La fuga dal desiderio (o la lotta contro di esso) non è che una trappola creata

¹ A. Chah, *Cibo per il cuore*, Ubaldini, Roma 1993, p. 108

proprio dall'attaccamento. L'attaccamento è infatti un rapporto conflittuale, egocentrico, con la vita, una cieca contrazione che ostacola la libertà e quindi la felicità.

A volte ci capitano esperienze meravigliose, possiamo trovarci, per esempio, di fronte a un magnifico panorama, ma qualcosa ci impedisce di gustare pienamente questa esperienza: cominciamo a paragonare quello scenario con altri visti in passato, e questo filtro di pensieri, di confronti, ci allontana, ci fa perdere 'qualcosa'. Oppure, vedendo il medesimo panorama, ci preoccupiamo di dover ridiscendere il sentiero, o della giornata di lavoro che ci aspetta l'indomani, e la sensazione piacevole rimane 'inquinata' da questa piccola ansia, da questa 'goccia' di avversione.

L'attaccamento alle nostre opinioni, poi, è un problema che ci mette in contrasto con coloro che non sono d'accordo con noi. Più siamo aggrappati ai nostri giudizi, ai nostri punti di vista, meno riusciamo a conoscere e a comprendere chi ci sta davanti. Questa incomprendenza di fondo è responsabile dell'odio e dell'egoismo che affliggono l'umanità: i conflitti che avvengono su scala mondiale hanno origine dai conflitti che esistono in ognuno di noi. Come sottolinea Thich Nhat Hanh, poeta e maestro zen vietnamita noto per il suo impegno a favore della pace, la liberazione personale è un seme per la trasformazione dell'umanità stessa: "Praticare la non-violenza significa *essere* non-violenza"².

Comprendendo la Seconda Nobile Verità, cioè la causa del dolore, si sviluppa un atteggiamento diverso nei confronti della vita, un'apertura verso tutto ciò che ci circonda. Si può, in altre parole, intuire che è possibile vivere liberi dalla schiavitù

dell'attaccamento. Questa possibilità é esposta nella Terza Nobile Verità, la verità dell'estinzione della sofferenza. Nella Terza Nobile Verità, infatti, il Buddha parla di una dimensione incondizionata, dove non vi é più dolore perché non vi é più attaccamento: questa dimensione é il nirvana. Nirvana é una parola sanscrita ormai diffusa anche in Occidente, che letteralmente significa 'estinzione di una fiamma'. Il termine indica quindi una condizione di freschezza sperimentabile nel momento in cui si spegne il fuoco dell'attaccamento; considerando che il Buddha insegnava in regioni dal clima particolarmente caldo, parlare di freschezza era un modo efficace per descrivere la cessazione della sofferenza.

L'aspetto principale dell'insegnamento del Buddha sul raggiungimento della liberazione ultima, o nirvana, é la povertà di descrizioni a riguardo. Il Buddha, conscio dell'impossibilità di definire ciò che é ineffabile, si limita per lo più a spiegare ciò che il nirvana non é:

“Vi é, o monaci, quella condizione ove non v'è né terra né acqua, né fuoco, né aria, ove non é né la sede dello spazio infinito né quella dell'infinita coscienza, né quella della nullità, né quella propria a 'né-coscienza-né-né-non-coscienza', ove non é né questo mondo, né un mondo di là da questo, né entrambi assieme, né luna, né sole. Di là, o monaci, io dichiaro, non si viene a nascere: ivi non si va. In questa condizione non v'è permanenza, non v'è decadenza, non v'è nascita. Non é fissa, non si muove, non é fondata su cosa alcuna. Quella é, invero, la fine del dolore”

Udana, VIII, 1

Questo insegnamento, quindi, va preso come un invito a trovare e coltivare, dentro noi stessi, l'aspirazione verso la libertà

² Thich Nhat Hanh, *La pace é ogni passo*, Ubaldini, Roma 1993, p. 103

incondizionata. Come fa notare il maestro americano Ajahn Sumedho, la Terza Nobile Verità deve essere vista come una stella cometa, cioè in grado di guidarci ma impossibile da afferrare con le nostre categorie concettuali.

La Quarta Nobile Verità é un'esposizione completa e dettagliata del cammino che conduce alla fine della sofferenza. Per estirpare le radici del dolore é necessario, secondo il Buddha, disciplinare la propria mente attraverso il Nobile Ottuplice Sentiero, ovvero attraverso lo sviluppo armonico di questi otto elementi: retta visione, retta intenzione, retta parola, retto comportamento, retto modo di guadagnarsi da vivere, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione. I primi due fattori si riferiscono all'area della saggezza, dal terzo al quinto riguardano la sfera dell'etica e gli ultimi tre costituiscono l'aspetto contemplativo dello sviluppo interiore. Saggezza, etica e contemplazione in realtà non sono aspetti distinti ma sono strettamente connessi tra loro: colui che intenda percorrere la via indicata dal Buddha deve adoperarsi per accrescere la propria saggezza, o capacità di discernimento, allo stesso modo in cui deve educarsi a una condotta sempre migliore e deve addestrare la propria mente alla calma concentrata. Per questo motivo gli otto elementi del sentiero vengono definiti 'retti' o 'giusti'. Il Buddha, infatti, descrive il Nobile Ottuplice Sentiero come la Via di Mezzo: perché possa davvero indirizzarsi verso la liberazione, il lavoro interiore deve mantenersi in equilibrio, lontano dalla trappola degli estremi. Gli estremi possono essere di vario tipo, a seconda delle nostre inclinazioni individuali. Per esempio, la pratica spirituale può facilmente scivolare in atteggiamenti che ben poco hanno a che fare con la liberazione, come la mortificazione dei sensi, da un lato, o l'indulgenza nei piaceri

sensoriali, dall'altro. Oppure gli estremi possono consistere in una mancanza di equilibrio nel coltivare gli elementi del Nobile Ottuplice Sentiero. Può esserci un'attenzione ossessiva e maniacale verso alcuni elementi a scapito di altri. Per chiarire questo punto possiamo prendere in considerazione la crescita morale: se si è troppo rigidi nello sviluppo della propria condotta e, d'altra parte, negligenti nei confronti del discernimento e della pratica contemplativa, si può facilmente cadere in forme di moralismo che danneggiano di fatto tanto il cammino interiore quanto la stessa condotta. Ma se, d'altra parte, si trascurano le proprie qualità morali, il risultato sarà una confusione che coinvolgerà inevitabilmente anche gli altri aspetti del sentiero.

La cosa più importante da osservare è che gli estremi, in ogni caso, sono manifestazioni dell'attaccamento. Perciò il Buddha, indicando la Via di Mezzo, o Nobile Ottuplice Sentiero, offre un modo di procedere inverso rispetto all'attaccamento. Una relazione con la vita, dunque, che non trascini più nella sofferenza, ma che conduca verso la completa e definitiva liberazione dal dolore.

Giuliano Giustarini

BIBLIOGRAFIA

- Aforismi e discorsi del Buddha*, (a cura di M. Piantelli, traduzioni di E. Frola e P. Filippini-Ronconi), TEA, Milano 1988
- Thich Nhat Hanh, *La pace é ogni passo*, Ubaldini, Roma 1993
- Thich Nhat Hanh, *L'amore e l'azione*, Ubaldini, Roma 1996
- A. Solè-Leris, *La meditazione buddhista*, Oscar Mondadori, Milano 1988
- O. Botto, *Buddha e il buddhismo*, Oscar Mondadori, Milano 1989
- A. Chah, *Cibo per il cuore*, Ubaldini, Roma 1993
- A. Sumedho, *Così com'è*, Ubaldini, Roma 1995
- C. Pensa, *La tranquilla passione*, Ubaldini, Roma 1994
- W. Hart, *L'arte di vivere*, Rizzoli, Milano 1990
- J. Goldstein, J. Kornfield, *Il cuore della saggezza*, Ubaldini, Roma 1988
- Buddhadasa, *Io e Mio*, Ubaldini, Roma 1991
- Salzberg, *L'arte rivoluzionaria della gioia*, Ubaldini, Roma 1996