

Le Quattro Verità: L'essenza degli insegnamenti del Buddha – La prima Nobile Verità

Dopo aver ottenuto l'illuminazione il Buddha ha dato il suo primo insegnamento sulle Quattro Verità dei Nobili. In precedenza, abbiamo guardato alla struttura, allo schema di base e alla logica delle Quattro Verità, ed abbiamo visto che non si tratta semplicemente di qualcosa da imparare, ma di visioni profonde ed un insieme di azioni da applicare concretamente nella vita.

—Riuscite a ricordare le Quattro Verità dei Nobili nel giusto ordine, con i loro attributi che spiegano le azioni da intraprendere per ognuna di esse?

Per lo studio della prima verità, la Verità della Sofferenza, iniziamo con Patrick Gaffney.

VIDEO: La sofferenza deve essere conosciuta

(15 min)

Patrick Gaffney, Haileybury, 9 aprile 2013

a) *Provate a rispondere alle seguenti domande:*

—Perché è così importante conoscere il significato della sofferenza e comprenderlo a fondo?

—Patrick ha usato l'esempio di qualcuno che aspetta dietro la porta indossando la maschera di una tigre. Cosa ci dice questo esempio sul modo di avere un rapporto diverso con la sofferenza?

b) *Contemplazione:*

Leggete questo passaggio scritto dal Dalai Lama:

E' molto importante comprendere il contesto da cui nasce l'enfasi buddhista sul riconoscimento che tutti siamo in uno stato di sofferenza. Altrimenti esiste il pericolo di fraintendere la prospettiva buddhista e pensare che essa implichi un pessimismo morboso ed una forma di ossessività verso la sofferenza. Il motivo per cui il Buddha ha posto così tanta enfasi sullo sviluppare una visione profonda sulla natura della sofferenza è che c'è un'alternativa, una via d'uscita. In realtà è possibile liberarsene.

—In che modo questo punto cambia la vostra prospettiva sull'acquisire una visione profonda della sofferenza e sul modo di reagire?

Punti di studio sulla Verità della Sofferenza

Il Buddismo distingue tre tipi di sofferenza:

1. La sofferenza della sofferenza è sgradevole finché persiste e piacevole quando finisce, come il sale su una ferita.

Questa è la categoria più ovvia della sofferenza. Include la sofferenza della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte, la separazione da ciò che ci sta a cuore, l'incontro con ciò che è indesiderabile, e il non riuscire a raggiungere ciò che vogliamo. Tutti questi tipi di sofferenza sono indesiderabili sin dal primo momento che si verificano, e quindi comprensibilmente dolorosi.

La sofferenza della sofferenza include anche quella sofferenza che si va ad aggiungere ad un'altra. Ad esempio: facciamo un viaggio a Parigi, il nostro passaporto viene rubato, rincorrendo il ladro ci rompiamo una gamba, e quando arriviamo in ospedale non ci ricordiamo chi siamo etc. etc.

2. La sofferenza del cambiamento è piacevole quando nasce e sgradevole quando finisce, come mangiare troppo o troppo poco.

La sofferenza del cambiamento significa che, non importa chi siamo, di come a prima vista siano piacevoli e attraente la nostra casa, il nostro corpo o la vita, la situazione non può rimanere com'è indefinitamente. E' destinata al cambiamento poichè è ancora soggetta alle leggi dell'impermanenza. Quando questo avviene, ciò che prima era una esperienza gradevole diventa fonte di sofferenza.

3. La onnipresente sofferenza del condizionamento è difficile da comprendere per le persone ordinarie, ma insopportabile per gli esseri illuminati che la percepiscono chiaramente. La differenza fra le due è comparabile a quella che c'è fra un ciglio su una mano e un ciglio in un occhio.

Questa sofferenza si riferisce ad un senso di insoddisfazione di fondo per la nostra vita, un senso di disagio diffuso. Possiamo sentirci insicuri e frustrati per i nostri limiti e l'incapacità di controllare la vita e il mondo.

Questo tipo di sofferenza è meno percepibile. Molto spesso ne siamo completamente inconsapevoli. La comprensione buddhista della sofferenza onnipresente è basata sul vedere tutti i fenomeni come interdipendenti, impermanenti e costantemente in movimento. Noi

non rimaniamo sempre consapevoli di questo, e ogni volta che ignoriamo questa fondamentale realtà delle cose proviamo sofferenza.

Cambiare il modo in cui guardiamo la sofferenza

Non possiamo cambiare il fatto che vi sia la sofferenza, ma possiamo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti della sofferenza. I prossimi tre insegnamenti ci offrono prospettive diverse sul modo di farlo. Il primo insegnamento ci mostra come la sofferenza può insegnarci la rinuncia e la compassione verso gli altri.

VIDEO: Abbiamo una comprensione limitata della sofferenza (7 min)

Khandro Rinpoche, Mindrol Ling Monastery, 19 aprile 2020

Pratica

Khandro Rinpoche ci dice che guardare la sofferenza “rompe il bozzolo del nostro sé fragile e la nostra tendenza all'amor proprio. Ci permette di avere una comprensione molto più chiara di quale sia la sofferenza degli altri esseri senzienti, e quante di quelle esperienze siano al di là di quello che possiamo immaginare. Rende la nostra mente più tenera e sensibile.”

Riflettere sulla sofferenza può dunque aprire i nostri cuori, quindi pratichiamo adesso:

—Prima di tutto, calmate la mente per un po'.

—Ora, ricreate nella vostra mente il dramma di un particolare animale, o di una delle tante forme di sofferenza umana che vediamo ogni giorno nei telegiornali.

— Come si dice nel *Libro tibetano del vivere e del morire*: “Ognuna di queste immagini può aprire gli occhi del cuore all'immensa sofferenza che regna nel mondo. Lasciate che accada”.

—“Siate vulnerabili. Cogliete questo improvviso, luminoso guizzo di compassione; concentratevi su questo, entrate in un profondo raccoglimento e meditate su di esso, ampliatelo, intensificatelo, approfonditelo.”

-"Tutti gli esseri soffrono, ovunque. Lasciate che il vostro cuore si apra a tutti loro con una compassione spontanea e incommensurabile, che poi orienterete, unendola alla benedizione di tutti i buddha, perchè vada ad alleviare la sofferenza universale."¹

¹ Dal capitolo 12, 'Compassione: la gemma che esaudisce i desideri', '5. Come meditare sulla compassione', pagina 207 dell'edizione italiana.

—Dopo un po', abbandonate la concentrazione e tornate alla meditazione, restando aperti ad ogni senso di compassione che avete dischiuso durante la pratica.

Come fare qualcosa per la sofferenza che proviamo

Quando il Buddha vide la sofferenza della vecchiaia, della malattia e della morte, non la ignorò andando avanti distrattamente con la propria vita. Iniziò subito a cercare una saggezza e un metodo che aiutassero se stesso e tutti gli altri esseri senzienti a vincere la sofferenza. La sua determinazione lo portò a rinunciare ai piaceri della vita, a liberarsi dal samsara e a mostrare agli altri come fare altrettanto. Nel prossimo insegnamento, Sogyal Rinpoche ci consiglia di non essere passivi con il samsara, bensì fare che sia un trampolino di lancio per la rinuncia.

VIDEO: Non siate pazienti con il samsara.

(8 min)

Sogyal Rinpoche, Lerab Ling, 4 agosto 2000

Alcuni punti da considerare:

—Perché il samsara è una banca in bancarotta o una forma di propaganda? Se non pensate che lo sia, qual è il vostro ragionamento?

—Come si può rinunciare al samsara e continuare a divertirsi?

—Quali consigli dà questo insegnamento su come essere mentre si lavora?

L'illusione della sofferenza

Prima di ascoltare Ringu Tulku Rinpoche che presenta un modo di guardare attraverso la sofferenza, rispondete a questa domanda:

—È possibile liberarsi dalla sofferenza?

VIDEO: Vedere attraverso l'esperienza della sofferenza è la verità della sofferenza

(13 min)

Ringu Tulku Rinpoche, Dzogchen Beara, 1 giugno 2002

Considerate le seguenti domande:

— Cosa si intende con “vedere attraverso l’esperienza della sofferenza è la verità della sofferenza”?

— Leggete questa citazione dall’insegnamento e verificate quello che ne avete capito:

Devo capire che tutto sta cambiando. Così è. Io stesso sono come un processo. Tutto è come un processo, e sto cercando di afferrare una cosa a cui non è possibile aggrapparsi. Se provo ad afferrare l’acqua che scorre e dico: "Oh, è terribile, non posso trattenerla", non è colpa dell’acqua. È colpa mia. Non conosco la natura dell’acqua, quindi ho un problema.

— Cosa ha capito Milarepa che gli ha permesso di superare ogni paura della morte?

Studio facoltativo: Leggete, o rileggete i capitoli 2 e 3 del *Libro tibetano del vivere e del morire*.