
Le Quattro Nobili Verità

Roland Yuno Rech

Le Quattro Nobili Verità sono l'insegnamento originale del Buddha Shakyamuni formulato nel sermone di Benares. In generale le riassumiamo così:

1. La vita è sofferenza (*dukkha* in pali);
2. La causa della sofferenza è l'ignoranza che provoca avidità e odio;
3. La cessazione della sofferenza è possibile: è la pace (o nirvana) che si realizza quando l'ignoranza, l'avidità e l'odio cessano di dirigerci;
4. C'è una via per pervenirvi che comporta otto aspetti: comprensione giusta, pensiero giusto, parola giusta, azione giusta, modo di vita giusto, sforzo giusto, attenzione giusta e meditazione giusta.

Molto spesso diciamo: il Dharma è zazen. Zazen è solo sedersi, in questo caso parrebbe abbastanza semplice, ma questo zazen evidentemente non è una ginnastica né una tecnica di rilassamento: è la manifestazione del risveglio e nello stesso tempo è la via per realizzarlo.

Questo risveglio di Buddha è stato espresso per la prima volta dal Buddha attraverso l'esposizione delle Quattro Nobili Verità. Era il suo primo sermone, la prima volta che si è espresso a Sarnath, vicino a Benares, circa due mesi dopo il suo risveglio. All'inizio aveva esitato a parlarne, pensando che ciò che aveva realizzato praticando zazen fosse talmente controcorrente dallo spirito ordinario che nessuno lo avrebbe compreso ma poi, dopo alcune esitazioni, si decise e scelse di insegnare ai suoi cinque compagni d'ascesi.

Prima di concentrarsi e di risvegliarsi in zazen, il Buddha aveva provato le pratiche di mortificazione e si era reso conto che non portavano a nulla. In India a quell'epoca tutti erano convinti che non ci fosse liberazione né risveglio senza infliggersi forti mortificazioni. Questa era un'opinione generalmente diffusa tra i religiosi. C'era o la preghiera - le cerimonie – da un lato, o le mortificazioni dall'altro; erano queste le due grandi vie. Lui le abbandonò per dedicarsi a zazen. Quando i suoi compagni lo videro arrivare, all'inizio non lo rispettarono poiché ritenevano che avesse letteralmente abbandonato la ricerca della Via.

Per questo ebbe bisogno fin dall'inizio di spiegare loro in che modo aveva realizzato il risveglio. Affermò innanzitutto che l'aveva realizzato ma, prima di parlare del contenuto del risveglio e del suo senso, parlò della Via di Mezzo, cioè della pratica.

Ha poi criticato la via ordinaria di coloro che pensano che la felicità consista nel perseguire gli oggetti del desiderio - che è la via della nostra civiltà materialista moderna - dicendo che questo non porta ad una felicità stabile - e che neppure le mortificazioni conducono ad essa. Ha espresso la Via di Mezzo che chiamiamo l'Ottuplice Sentiero, cioè la pratica dei precetti, l'etica, la meditazione e la saggezza, in tre capitoli. Nello zen li chiamiamo kai jo e.

Ciò che è interessante di questo approccio è che il Buddha ha provato il bisogno di mostrare il

cammino, di mostrare la via, come era arrivato al Risveglio - non ciò che ha visto nel Risveglio, ma come ci è giunto. Quello che è interessante per noi quando insegnamo lo zen, è di mostrare per prima cosa il cammino, la pratica, e lasciare poi che la gente scopra poco a poco l'orizzonte che si manifesta con la pratica. Per quel che ci concerne, parleremo dell'Ottuplice Sentiero alla fine e riprendiamo le Quattro Nobili Verità così come le spiega in seguito.

La prima verità, tradizionalmente, è la sofferenza, che si dice *dukkha*, ed è descritta dal Buddha nel sutra di Benares come nascita, malattia, vecchiaia e morte. Essere separato da ciò che si ama è *dukkha*, dover sopportare ciò che non amiamo è *dukkha* e infine i cinque aggregati sono *dukkha*, sono sofferenza. La gente che non si sente buddhista e che vorrebbe che lo zen non facesse parte del buddhismo ha una certa reticenza riguardo all'idea che la vita - come pure la nascita - sia sofferenza. Questa gli sembra una filosofia pessimista, una sorta di negazione della vita. La vita è sofferenza dunque bisogna provare a metter fine alla vita. In realtà *dukkha* ha un senso molto più vasto e profondo. E' importante capire che non ha soltanto l'accezione che tutti conoscono come malattia, vecchiaia e morte (tutti sono d'accordo su questo) ma è anche dovere sopportare ciò che non piace, dover perdere ciò che si ama... è doloroso.

Ma che i cinque aggregati di attaccamento siano *dukkha*, indica un'altra dimensione perché i cinque aggregati sono in definitiva l'esistenza intera. Tutto ciò che esiste è situato nel campo dei cinque aggregati. Il primo è la materia, la forma, cosa che include il corpo, ma anche tutto l'universo materiale, il mondo delle forme e il rapporto tra il corpo e il mondo che ci circonda. Il primo aggregato, rupa, è il corpo e la relazione del corpo con tutto l'universo. I quattro aggregati seguenti sono più in particolare ciò che chiamiamo l'ego, la personalità, la persona (colui che prova delle sensazioni, piacevoli o spiacevoli, delle percezioni), che ha delle costruzioni mentali, dei desideri, delle volontà e infine la coscienza, che è coscienza degli altri aggregati. Tutto ciò costituisce la persona e quando Buddha dice: « i cinque aggregati di attaccamento sono *dukkha* », sembra considerare che tutta la vita sia *dukkha*. Tutto ciò che esiste è *dukkha*. Questa è la realtà per Buddha. Ma non vuol dire che si tratta di un dolore, di una sofferenza costante. Vuol dire che *dukkha* significa anche impermanente, senza sostanza, condizionato e quindi limitato. *dukkha* vuol dire tutto questo. Vuol dire anche imperfetto, insoddisfacente e comprenderlo è realizzare lo spirito di Buddha, lo spirito del risveglio.

Per esempio, Dogen all'inizio del *Gakudoyojin shu* dice : « Lo spirito di Buddha, lo spirito del risveglio, appare nella contemplazione dell'impermanenza ». Se non abbiamo costantemente in mente l'impermanenza non c'è *bodaishin* e senza *bodaishin* non ci può essere autentico risveglio.

La causa di *dukkha* in realtà non è altro che *dukkha*. Questo vuol dire che non c'è un peccato originale o non so che funesto destino esterno all'uomo. L'origine di *dukkha* risiede, così come è detto nel sutra di Benares, nella sete, nell'avidità, nel desiderio dell'oggetto dei sensi, ma anche nel desiderio d'esistenza e nel desiderio di inesistenza.

Possiamo capire quest'ultimo come desiderio di annientamento, di non vivere, come qualcuno che pensi che suicidandosi la sofferenza svanisca. Nel desiderio di inesistenza c'è il desiderio che le circostanze dolorose non esistano più o che noi non esistiamo più nelle circostanze dolorose. Tutto ciò che è nell'ordine del rifiuto, voler respingere, respingere *dukkha*, per esempio. Questo è un fenomeno che si automantiene visto che *dukkha* esiste in *dukkha* stesso. Se cerchiamo di comprendere qual'è l'origine di *dukkha*, non possiamo dire che la sete sia

l'origine, la sete stessa infatti è condizionata, legata a cause, all'ignoranza e al contatto degli organi di senso con i loro oggetti. Ora, se vogliamo provare a vedere l'origine della sofferenza, entriamo nella descrizione che fa il Buddha delle Dodici Cause interdipendenti e vediamo che l'origine è inafferrabile. Tuttavia il Buddha annuncia che la cessazione è possibile.

Per quanto riguarda la cessazione, Buddha proclama che l'ha sperimentata e realizzata. L'ha descritta come la cessazione della sete, l'abbandonarla, rinunciarvi, liberarsene. Questa liberazione è chiamata nirvana, l'estinzione. Possiamo farne l'esperienza? Penso di sì. Nella pratica dello zen è l'esperienza dello stato di coscienza hishiryo. Il Maestro Sosan aveva descritto la coscienza hishiryo in zazen come: né avidità, né odio, né scelta, né rifiuto. E' ciò che il Buddha aveva chiamato la cessazione, il nirvana.

Ma il nirvana non è soltanto uno stato psicologico di pace: significa anche realizzazione dell'ultima verità che non può essere colta concettualmente, e quindi non può essere descritta. In questo punto si trova il grande tema dell'insegnamento dello zen dove l'unica cosa importante è il risveglio. Ma il risveglio non può essere descritto. Ciò a cui ci si risveglia non può essere spiegato. Nello zen l'origine della trasmissione del Dharma non è dunque nel sermone delle Quattro Nobili Verità ma in quella scena celebre in cui Buddha dopo avere predicato, tace, prende un fiore e lo fa girare tra le dita. Mahakashyapa sorride e il Buddha pronuncia la famosa frase : "Possiedo l'Occhio del Tesoro della Vera Legge e lo Spirito sereno del nirvana e ora è trasmesso a Mahakashyapa".

Questo spirito sereno del nirvana è l'esperienza intima che possiamo fare quando pratichiamo autenticamente la coscienza hishiryo in zazen. E' la cosa essenziale e non possiamo spiegarla poiché anche se c'è una pratica che vi ci porta, la realizzazione non è causata, condizionata da tale pratica. La pratica non diventa la causa della realizzazione. E' un punto molto delicato, ci sono grosse difficoltà a spiegarlo. Tutte le parole, le nozioni e i concetti funzionano nella dualità. Voler spiegare qualcosa che non è qualcosa, un'esperienza che non si lascia confinare nei concetti usando delle parole, è impossibile. Siamo nella situazione paradossale in cui quando crediamo di aver detto bene quello che volevamo dire, ci stiamo intrappolando da soli e stiamo inducendo gli altri in errore, poiché crediamo che ciò che è inafferrabile ha potuto essere afferrato.

Infine, l'ultimo aspetto del sutra di Benares, è la famosa descrizione dell'Ottuplice Sentiero che il Buddha in realtà descrive all'inizio, come ho già detto, e che chiamava la Via di Mezzo. Questa via comporta otto pratiche:

- la comprensione giusta del Dharma, cioè la realtà vista a partire da una pratica risvegliata.
- il pensiero giusto che include saggezza e compassione e che si manifesta quando non si è più rinchiusi nel proprio ego.
- la parola giusta, sincera e amorevole.
- l'azione giusta, in armonia con il risveglio come si esprime nei precetti.
- il modo di vita giusto: mezzi di sussistenza che non nuocciano agli esseri viventi.

-
- sforzo giusto: l'energia che si impiega nel cessare di fare ciò che causa la sofferenza e per praticare ciò che è benefico agli altri e a se stessi.
 - attenzione giusta: essere vigili, presenti a se stessi, agli altri e a ciò che si fa, coscienti delle conseguenze dei propri atti e parole.
 - meditazione giusta: pratica di concentrazione e di osservazione che ci armonizza qui ed ora con il Dharma, l'ordine cosmico.

Un'ultima cosa: le Quattro Nobili verità non si situano tutte allo stesso livello. Bisogna comprenderle tutte ma per esempio la seconda non è sufficiente comprenderla, comprendere qual'è la causa della sofferenza. Bisogna mettere tutta la propria energia per venire a capo di tale sofferenza, estrarre, annichilire le cause della sofferenza. Allo stesso modo l'estinzione della sofferenza, il nirvana, non è qualcosa a cui pensare, uno stato del quale si può sognare o una realtà metafisica che si cerca di definire anche in negativo: bisogna realizzarlo.

Per quanto riguarda l'Ottuplice Sentiero, non basta spiegarlo e comprenderlo, ma bisogna praticarlo durante una vita intera e forse anche più in là con una grande energia e senza credere che la Via di Mezzo consista nel praticare tranquillamente... La Via di Mezzo che esclude le mortificazioni non esclude lo sforzo, implica al contrario uno sforzo costante perché queste Quattro Nobili Verità non restino astratte, ma diventino la realtà concreta della nostra vita.