

Le quattro nobili verità

monaca Ajahn Candasiri

versione originale in forestsanghapublications.org

© Amaravati publications 2011

Basato su un discorso dato in occasione di un ritiro residenziale di diversi giorni in Repubblica Ceca nel 2009

C'è una storia che probabilmente molti di voi conoscono, questa comincia con il Buddha che cammina nel bosco con alcuni dei suoi discepoli. Ad un certo punto il Buddha si china e raccoglie una manciata di foglie da terra. Protonde la mano con le foglie verso i suoi discepoli e chiede: "Ditemi, ci sono più foglie sugli alberi e per terra o più foglie nella mia mano?". I suoi discepoli rispondono che "Ci sono solamente poche foglie nella tua mano, ma ci sono innumerevoli foglie su tutti gli alberi della foresta e al suolo". Il Buddha esclama così: "Sì, è vero. E le foglie sugli alberi e sul terreno rappresentano tutte le cose che un Risvegliato può conoscere, mentre le foglie nella mia mano ciò che io insegno: ovvero le cose che avete bisogno di sapere e di contemplare per poter liberare il cuore dalla sofferenza"¹.

Alcuni di voi possono provar piacere nello speculare in relazione all'inizio dell'universo e su dove questo andrà a finire, e su i tutti i tipi di altre domande alle quali non c'è veramente alcuna risposta. Tuttavia il Buddha ci incoraggiò a non essere interessati a questo tipo di argomenti, ma, invece, di occuparci solo di quattro cose. Egli si riferiva a queste quattro cose come *le Quattro Nobili Verità*. La prima di queste fu chiamata la *Nobile Ve-*

rità della Sofferenza. Questa si riferisce al fatto che niente nel mondo condizionato potrà mai procurare pace o benessere duraturi. La conseguenza di ciò è che l'esistenza umana è intrinsecamente stressante.

La seconda è *la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza*, c'è una ragione per la quale noi soffriamo, e possiamo scoprirla tramite la nostra capacità di osservare. Quando guardiamo attentamente, possiamo notare il desiderio il quale crea un senso di disagio, il volere che le cose siano diverse rispetto a quello che sono. Quando ci attac-

chiamo a questo desiderio, quando investiamo in esso, questo attaccamento porta ad un senso di stress, un senso di conflitto.

La terza nobile verità è *la Verità della Cessazione della Sofferenza*, la fine dello stress o del conflitto. Essa sorge quando lasciamo andare questo desiderio che le cose siano diverse. Il desiderio stesso può ancora essere lì, ma abbiamo rinunciato, lasciato andare il nostro voler investire in tutto questo. Abbiamo fatto pace con le cose così come sono.

La quarta nobile verità è *la Nobile Verità della Via* che conduce alla fine della sofferenza: le indicazioni che il Buddha ci dà in relazione al modo nel quale possiamo vivere la



1. Sutta Nipata 56. 31, *Simsapa Sutta*.

nostra vita, linee guida che possono aiutarci, gradualmente, a soffrire sempre meno.

Durante i giorni di questo ritiro contempleremo queste verità che il Buddha ci ha illustrato. Se esploreremo sofferenza potremmo trovarci a pensare che dobbiamo fare qualcosa, che dobbiamo allontanarci da questa, ma il Buddha ci dirà: “No – la sofferenza deve essere capita”. Non possiamo capire la sofferenza nelle nostre vite se tentiamo costantemente di correre via o distrarci da essa. Così, in questi giorni, il mio incoraggiamento sarà quello di farvi interessare veramente alle vostre vite, di farvi incuriosire dalle vostre esperienze, anche se apparentemente sembrano banali, insignificanti stress e tensioni, o futili tipi di avversione o negatività. Prendete interesse finanche ai più piccoli tipi di ansia o paura, come uno scienziato esaminerebbe accuratamente qualcosa sotto un microscopio.

Quando prima sono andata a fare una passeggiata, ho pensato che venire ad un ritiro è un po' come andare in vacanza e farsi nuovi amici. Questo può suonare sorprendente se siete abituati a uno stile di ritiro nel quale siete incoraggiati a lavorare duramente, dove l'enfasi è posta nell'applicare un grande sforzo per progredire nella vostra pratica di meditazione. Potreste anche meravigliarvi nel sapere quello che intendo con “farsi nuovi amici”, soprattutto quando poi consideriamo che manterremo il Nobile Silenzio, parlando l'uno con l'altro solo se è strettamente necessario. In effetti quello che mi piacerebbe incoraggiare, per quanto possibile, è un senso di piacevolezza, di sollievo e rilassatezza. Non intendo quel tipo di rilassatezza nella quale semplicemente ci si addormenta, anche se tuttavia alcuni di voi potrebbero sperimentare, nei primi giorni, molta sonnolenza. Il tipo di sollievo e rilassatezza dei quali sto parlando è una vigilanza, una luminosità, e il tipo di amicizia che sto suggerendo è quella nella quale provate a diventare un po' più amici di voi stessi.

Una delle cose più tristi e più difficili per le persone, nella nostra cultura occidentale, sembra essere l'inabilità a fare amicizia con loro stessi, ad accettare se stessi per quello che

si è. Possiamo essere gentili, perdonare e accettare gli altri, ma quando guardiamo dentro le nostre proprie menti e a come ci relazioniamo con noi stessi, vediamo che spesso possiamo essere molto poco gentili e molto esigenti e duri nei giudizi verso di noi. Così il mio incoraggiamento, per i prossimi giorni, è di cercare di conoscere voi stessi in un modo più gentile. Notate le cose di voi stessi che non vi piacciono o che non approvate e guardate semplicemente se potete perdonarvi e accettare le cose per quello che sono. In questa maniera può avvenire una vera trasformazione. Mi sono anche resa conto che più faccio amicizia con me stessa maggiormente sono capace di fare amicizia con le altre persone.

Se continueremo a reprimere le cose che non ci piacciono, i nostri pensieri e stati d'animo spiacevoli, questo non sarà accettare veramente se stessi e probabilmente andrà a finire che ci ammaliamo. Sembra che molte delle malattie dei tempi moderni siano il risultato del non prendersi un'adeguata cura della propria vita emozionale.

Così possiamo guardare a questo tempo di ritiro come all'opportunità di fare un lavoro di prevenzione. Se stabiliremo un'atmosfera interiore di fiducia e gentilezza, potranno rivelarsi le nostre cattive abitudini di pensiero. Poi, avendo visto e riconosciuto queste abitudini, possiamo lasciarle andare, in modo che le nostre vite non avranno più bisogno di essere limitate dai loro effetti dannosi.

Tradotto dall'inglese da Laura Manunta

L'originale è all'indirizzo

http://forestsanghapublications.org/assets/book/Simple_Kindness_-_Ajahn_Candasiri.pdf

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.