

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

“Il numero fondamento dell'universo. Le quattro sfere mentali, il quattro ricorrente da cercare, la saggezza, il saggio”

(“Il Settimo Saggio”, versetto 4)

Il Buddha Siddarta Gotama Sakyamuni (538 a.C.) a 35 anni, dopo la sua illuminazione a Bodhgaya, enunciò le quattro nobili verità e l'ottuplice sentiero, fondando così l'ordine monastico (Sangha) e quindi il Buddhismo.

Le quattro nobili verità:

1. "il dolore"
2. "la causa del dolore"
3. "la via che conduce all'estinzione del dolore"
4. "condizione di mancanza di dolore"

Il Buddha Shakyamuni giunse a queste verità meditando su nascita, malattia, vecchiaia, morte e desiderio, eventi imprescindibili della condizione umana.

Il dolore - La nascita è dolore, la vecchiaia è dolore, la malattia è dolore, la morte è dolore, unirsi con cose non gradevoli è dolore, separarsi da ciò che si ama è dolore, l'impossibilità di soddisfare i propri desideri è dolore.

La causa del dolore – L'ignoranza, la brama (desiderio) e l'attaccamento sono le radici del dolore che danno vita all'ego (“io”). L'“io”, legandosi all'oggetto del desiderio, determina la condizione di dolore.

La via che conduce all'estinzione del dolore – Il Buddhismo ha indicato nella “rettitudine” dell'Ottuplice Sentiero la via che conduce all'estinzione del dolore:

Retta Opinione

Retto Pensiero

Retta Parola

Retta Azione

Retta Vita

Retta Volontà

Retta Attenzione

Retta Concentrazione

Lo studio, la conoscenza diretta, la meditazione, il non attaccamento, la compassione sono tutti veicoli che conducono alla sospensione dell'“io” e quindi all'estinzione della sofferenza.

Condizione di mancanza di dolore – È la scomparsa e l'estinzione del desiderio, la liberazione e il distacco da essa. Ovunque nel mondo vi siano cose apparentemente dilettevoli e piacevoli, là questa brama può essere abbandonata, là può essere estinta. Da questa condizione sorgono l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la chiarezza che permettono all'essere di vivere il proprio paradiso interiore, “qui e ora”.