

Thich Nhat Hanh
“Il cuore dell’insegnamento del Buddha”

Appunti e libere trascrizioni a cura di Ivan Ordiner

Il Buddha non era un Dio, era un uomo come me e come te, ha sofferto proprio come noi. Per 45 anni il Buddha ha detto: i miei insegnamenti riguardano solo la sofferenza e la trasformazione della sofferenza. Senza sofferenza non si può crescere, non si può ottenere la pace e la gioia di cui abbiamo bisogno. Non sfuggire dalla sofferenza, abbracciala, accoglila, dagli il giusto valore. La sofferenza è una nobile verità perché è in grado di mostrarci la via della liberazione.

Le quattro nobili verità, o quattro verità meravigliose, o quattro sante verità ci dicono che la nostra sofferenza è santa se la abbracciamo e la osserviamo e fondo, in caso contrario non ha nulla di santo, perché non facciamo altro che affondare nell’oceano del dolore.

Il cinese per “verità” usa gli ideogrammi di “parola” e “re”: non si discute la parola di un re, le quattro nobili verità non sono tesi da discutere, sono da praticare e realizzare.

Quattro nobili verità

1. Dukkha: sofferenza
2. Samudaya: origine della sofferenza, radici, natura, generazione della sofferenza, come si è generata, quali nutrimenti materiali o spirituali ci portano a soffrire
3. Nirodha: cessazione della sofferenza che otteniamo smettendo di fare le cose che ci fanno soffrire. È una buona notizia!
4. Marga: sentiero, nobile ottuplice sentiero

Come ascoltare un discorso di Dharma o semplicemente come ascoltare:

restare aperti; ascoltare senza paragonare quello che stiamo ascoltando alle nostre idee e dire che è giusto se corrisponde e che è sbagliato se non corrisponde: così non impariamo niente.

Ascoltare senza sforzo come la terra riceve l’acqua di una pioggia, la terra non fa altro che aprirsi e riceverla.

L’insegnamento del Buddha per 400 anni è trasmesso solo oralmente, inizia ad essere scritto nello Sri Lanka prima in pali e sanscrito poi i sutra sono stati tradotti anche in cinese e tibetano (il Buddha parlava un dialetto locale detto magadhi o ardhmagadhi)

Il buddhismo mahayana nasce nel 1 o 2 secolo a.C.

Il mio insegnamento è come un dito che indica la luna. Non scambiate il dito per la luna. Se usi la carta stradale per andare in un posto quando sei arrivato lasci stare la carta e ti godi la permanenza. Dopo aver letto un sutra o un testo spirituale dovresti sentirti più leggero, non più pesante. Non lasciarti intrappolare da parole e concetti esposti dal Buddha.

Tutta la nostra sofferenza è provocata dalla brama è scritto nel sutra, ma la brama è solo la prima della lista dell’elenco delle affezioni: anche la rabbia, l’ignoranza, il sospetto, le opinioni errate possono provocare sofferenza,

Due aspetti della meditazione

1. Samatha

- Fermarsi

Un uomo corre a cavallo, gli viene chiesto “dove vai?” e lui risponde “non lo so, chiedi al cavallo”. Corriamo e non sappiamo né dove né perché, spinti dalla forza delle abitudini. Dobbiamo imparare a fermarci, con la consapevolezza possiamo dire “ciao forza dell’abitudine, so che sei lì” e le sorridiamo così perde molta della sua carica e non ci domina. Facciamo una cosa ma siamo altrove (nel passato o nel futuro) e non ci accorgiamo di quello che facciamo, delle persone che abbiamo vicino, il cavallo della forza dell’abitudine ci porta via con se, siamo in sua balia. Corriamo per tutta la vita dietro a questa o quella idea di felicità: fermiamoci per tornare al momento presente, dove la vita è già a portata di mano.

- Calmare

Agire in preda a forti emozioni può essere pericoloso. Calmare le nostre emozioni, diventare stabili, solidi come una quercia che non si lascia abbattere dal temporale. Calmare il corpo e le emozioni.

Come si fa?

- ✓ Riconoscimento: “so che in me c’è rabbia”
- ✓ Accettazione: non negare l’emozione, accettare ciò che è
- ✓ Abbraccio: prendere in braccio la nostra emozione come una madre tiene in braccio un bambino che piange. La consapevolezza abbraccia l’emozione.
- ✓ Osservazione profonda: cosa ha provocato questa emozione?
- ✓ Comprensione risvegliata: comprensione delle cause e condizioni , allora sapremo cosa fare

- Riposo

Consentire il riposo a corpo e mente per permetterli di guarire. Gli animali della foresta quando vengono feriti si trovano un posto per giacere in riposo completo per svariati giorni, non pensano né al cibo né ad altro. Quando noi ci ammaliamo non facciamo che preoccuparci, anche in vacanza siamo preoccupati, dobbiamo imparare a riposare. La meditazione non deve essere un duro lavoro: non combattere, riposati.

2. Vipasyana

Osservazione profonda, porta a vedere al vera natura delle cose.

QUATTRO NOBILI VERITÀ Dodici giri della ruota del Dharma

Prima nobile verità

1. Riconoscimento

Riconoscere e identificare la sofferenza (la sua base è fisica, fisiologica o psicologica ?). Sentiamo che qualcosa non va ma non sappiamo bene dire cosa, cerchiamo di negare, di sfuggire, ma la sofferenza persiste. Fare come un medico che diagnostica una malattia. La nostra sofferenza è noi stessi e va trattata con gentilezza e non violenza. “Caro dolore, so che sei lì mi prenderò cura di te”

2. Incoraggiamento

Diamoci il tempo di osservare il nostro dolore per comprenderne la vera natura, le sue cause. Il dottore dopo aver osservato i sintomi cerca di capire la malattia, fa gli esami per capire, può metterci anche molto tempo.

3. Realizzazione

Questa sofferenza è stata compresa. Il dottore ci dice il nome e le caratteristiche della malattia.

Seconda nobile verità

4. Riconoscimento

Io sto continuando a generare sofferenza: “quando qualcosa è venuto in essere, dobbiamo prendere atto della sua presenza e osservarne a fondo la natura. Osservando a fondo scopriamo il genere di sostanza o avvenimento che ne ha alimentato la comparsa e che continua ad alimentarne l’esistenza”.

Ci sono quattro tipi di alimenti:

✓ Cibo commestibile

Quello che mangiamo o beviamo può generare sofferenza: dobbiamo essere in grado di distinguere ciò che è salutare da ciò che è dannoso. Discorso sulla carne del proprio figlio. Se fumiamo, beviamo alcolici o ingeriamo sostanze intossicanti, mangiamo i nostri stessi polmoni o il nostro fegato o il nostro cuore, se abbiamo figli mangiamo le carni dei nostri figli perché loro hanno bisogno che noi siamo forti e in buona salute. Come viene coltivato il nostro cibo? Se per mangiare stiamo distruggendo l’ambiente stiamo mangiando le carni dei nostri figli.

✓ Impressioni dei sensi

Sono cibo per la coscienza. Tanta pubblicità che stimola brama di possesso, di sesso, di cibo, può essere tossica. I film che vediamo sono il nostro cibo: se inaffiammo così i nostri semi di paura rabbia e violenza ... Siamo esposti tutte queste tossine, siamo bombardati. Possiamo scegliere con che cosa entrare in contatto e cosa evitare. Come la pelle e gli anticorpi ci proteggono dai batteri, dobbiamo proteggere anche la nostra coscienza.

✓ Intenzione

Volizione, volontà, desiderio di ottenere qualcosa. Se pensiamo che per essere felici dobbiamo essere ricchi o vendicarci di quel tale, è probabile che andremo incontro a sofferenza invece che alla felicità. Posizione sociale, ricchezza, fama, il più delle volte sono ostacoli alla felicità. Se siamo liberi da queste cose possiamo godere le meraviglie della vita che abbiamo sempre a nostra disposizione: il cielo, gli alberi, i nostri bambini. La capacità di godere la vita nel momento presente.

Storia del contadino agitato che ha perso le vacche. Il Buddha dice: “ sapete che siete le persone più felici della terra ... perché non avete vacche da perdere.” Crediamo che le vacche siano essenziali per la nostra esistenza, di fatto potrebbero essere ostacoli che ci impediscono di essere felici. Lascia andare le tue vacche e sarai davvero felice. Osservare la natura dei nostri desideri per vedere se ci stanno spingendo verso la pace o verso la sofferenza; che cibo-intenzione stiamo assumendo?

✓ Coscienza

Contenuti della coscienza. Con cosa nutriamo la nostra coscienza? Con i quattro incommensurabili stati mentali o con odio, orgoglio, sospetto? La nostra coscienza mangia di continuo, giorno e notte e quello che mangia diventa la sostanza della nostra vita.

Osserviamo in profondità la natura della nostra sofferenza per comprendere di che generi di alimenti la abbiamo nutrita, invece che incolpare gli altri per la nostra sofferenza. Che genere di

alimento ho ingerito che possa avere alimentato e tenuto in vita questa sofferenza? Quando avviene qualcosa se la osserviamo profondamente nel cuore della realtà, se ne vediamo la fonte e il cibo che l'alimenta, siamo già sulla via della liberazione.

5. Incoraggiamento

Poniamo fine alle cause della nostra sofferenza, togliamogli gli alimenti. Smettiamo di ingerire il cibo che ci provocano sofferenza. Decidiamo che alimenti continuare ad assumere e quali rifiutare. Asteniamoci dai cibi che ci fanno soffrire e impegnamoci a ingerire cibi che ci diano salute e integrità.

6. Realizzazione

Non solo facciamo voto ma smettiamo realmente di ingerire cibi che ci provocano sofferenza.

Terza nobile verità

Presenza mentale per apprezzare il benessere che già abbiamo: il non mal di denti. Entrare in contatto con la terza nobile verità, con i semi di felicità già presenti in noi: abbiamo occhi che vedono, gambe in grado di camminare, ... La cessazione della sofferenza è il benessere.

7. Riconoscimento: ci rendiamo conto che il benessere è possibile

8. Incoraggiamento: incoraggiamo noi stessi a trovare la pace e la gioia

9. Realizzazione

Trasformazione della sofferenza: anche il Buddha soffre, la differenza è che sa trasformare il dolore in gioia e compassione. Come il buon giardiniere non fa discriminazioni, non preferisce i fiori ai rifiuti organici del compost, sa come trasformare i rifiuti in fiori. Non buttare via la tua sofferenza, mettili in contatto con essa, affrontala. Gioia e dolore sono impermanenti, felicità e sofferenza non sono due cose separate, intersono.

Quarta nobile verità

È la via per uscire dalla sofferenza: il medico dopo aver osservato la natura del dolore, prescrive la cura. Si tratta di identificare il genere di alimenti che hanno nutrito il nostro dolore e smettere di assumerli. Il Buddha è un medico, anche noi siamo medici.

10. riconosciamo che il nobile ottuplice sentiero ci può portare fuori dal dolore

11. incoraggiamo noi stessi a praticarlo

12. realizzazione che stiamo percorrendo quel sentiero

Di fronte a un insegnamento chiediti: cosa ha a che fare questo con la mia reale sofferenza? Con la mia rabbia, la mia depressione? Le 4 nobili verità intersono: quando ne osservi una qualunque ne vedi anche le altre tre. Per vedere il sentiero abbiamo bisogno della sofferenza. L'origine, la cessazione e il sentiero si trovano nel cuore della sofferenza stessa. Se abbiamo paura di entrare in contatto con la nostra sofferenza, non siamo in grado di realizzare il sentiero della pace, della gioia e della liberazione.

- ❖ Benessere
- ❖ Sentiero che conduce al benessere
- ❖ Sofferenza
- ❖ Sentiero che porta alla sofferenza