IL SUTRA DELLE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Così ho udito.

Una volta il Beatificato stava a Varanasi nel Parco dei Daini a Isipatana. In quel luogo il Beatificato si rivolse ai bhikkhu[1] del gruppo dei cinque in questo modo:

“Bhikkhu, questi due estremi non devono essere seguiti da colui che ha intrapreso la vita da senzatetto. Quali due? La ricerca della felicità sensuale nei piaceri dei sensi, che è cosa bassa, volgare, il modo mondano, ignobile, priva di beneficio; e la ricerca dell’auto-mortificazione, che è dolorosa, ignobile, priva di beneficio. Senza pendere verso nessuno di questi due estremi, il Tathagata si è risvegliato alla via di mezzo, che fa sorgere la visione, che fa sorgere la conoscenza, che conduce alla pace, alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al nibbana[2]. E che cos’è, bhikkhu, la via di mezzo realizzata dal Tathagata, che fa sorgere la visione … che conduce al nibbana? Questo è il nobile ottuplice sentiero, che è la corretta visione, la corretta intenzione, la corretta parola, la corretta azione, i corretti mezzi di sostentamento, il corretto sforzo, la corretta consapevolezza, la corretta concentrazione. Questo, bhikkhu, è la via di mezzo realizzata dal Tathagata, che fa sorgere la visione, che fa sorgere la conoscenza, che conduce alla pace, alla conoscenza diretta, all’illuminazione, al nibbana.

“Ora, bhikkhu, questa è la nobile verità della sofferenza: la nascita è sofferenza, l'invecchiamento è sofferenza, la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza; incontrare ciò che è spiacevole è sofferenza; separarsi da ciò che è piacevole è sofferenza; non ottenere ciò che si desidera è sofferenza; in breve, i cinque aggregati soggetti all’attaccamento sono sofferenza.

“Ora, bhikkhu, questa è la nobile verità dell’origine della sofferenza: è questo intenso desiderio che conduce a una nuova esistenza, accompagnata dalla delizia e brama, alla ricerca di godimenti qui e là; che è l’anelare ai piaceri sensuali, la brama di esistenza, la brama di annientamento.

“Ora, bhikkhu, questa è la nobile verità della cessazione della sofferenza: è la scomparsa senza rimanenza e la cessazione di quello stesso intenso desiderio, la rinuncia a esso e il suo abbandono, la libertà da esso, il non affidarsi ad esso.

“Ora, bhikkhu, questa è la nobile verità del sentiero che porta alla cessazione della sofferenza: è questo nobile ottuplice sentiero, che è la corretta visione, la corretta intenzione, la corretta parola, la corretta azione, i corretti mezzi di sostentamento, il corretto sforzo, la corretta consapevolezza, la corretta concentrazione.

“Questa è la nobile verità della sofferenza: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità della sofferenza deve essere pienamente conosciuta: così, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità della sofferenza è stata pienamente conosciuta: così, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa è la nobile verità dell’origine della sofferenza: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità dell’origine della sofferenza è da abbandonare: così, bhikkhu, riguardo alle

cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa è nobile verità dell’origine della sofferenza è stata abbandonata: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa è la nobile verità della cessazione della sofferenza; così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità della cessazione della sofferenza deve essere realizzata: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità della cessazione della sofferenza è stata realizzata: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa è la nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza deve essere sviluppata: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Questa nobile verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza è stata sviluppata: così, bhikkhu, riguardo alle cose mai udite prima, sono sorte in me la visione, la conoscenza, la saggezza, la vera conoscenza e la luce.

“Finché, bhikkhu, la mia conoscenza e la mia visione di queste quattro nobili verità come sono realmente nelle loro tre fasi e nei loro dodici aspetti non erano state totalmente purificate in questo modo, non ho dichiarato di essermi risvegliato alla insorpassata perfetta illuminazione in questo mondo con i suoi deva, Mara e Brahma, in questa generazione con i suoi asceti e bramini, i suoi deva e umani. Però quando la mia conoscenza e la mia visione di queste quattro nobili verità come sono realmente nelle loro tre fasi e nei loro dodici aspetti sono state completamente purificate in questo modo, allora ho dichiarato di essermi risvegliato alla insorpassata perfetta illuminazione in questo mondo con i suoi deva, Mara e Brahma, in questa generazione con asceti e bramini, i suoi deva e umani. La conoscenza e la visione sono sorte in me: ‘Inamovibile è la liberazione della mia mente. Questa è la mia ultima nascita. Adesso non vi è più nuova esistenza’”

Questo è ciò che ha detto il Beatificato.

---

[1] *Bhikkhu* (Pali) = monaci
[2] *Nibbana* (Pali) = Nirvana (Sanscrito) = Liberazione

[Traduzione di Valentina Galli, tratta da “The Foundation of Buddhist Thought, Vol. 1 – The Four Noble Truths” di Geshe Tashi Tsering]