

## Sintesi da Che cos'è il Buddhismo di Donald S. Lopez Jr.

### Le quattro verità:

1° - sofferenza – la prima verità è la verità della sofferenza

A – nascita, invecchiamento, malattia, morte, perdita di amici, acquisto di nemici, non trovare ciò che si desidera, trovare ciò che non si desidera

B - piacere e dolore

- Dolore – un'esperienza dolorosa rimane tale a meno che non si agisca per contrastare il dolore
- Piacere – non esiste un'attività mondana piacevole (ascoltare musica, mangiare, bere, fare l'amore) che continui a essere piacevole per sempre  
Il piacere viene paragonato al sollievo che si prova quando passiamo un pesante fardello da una spalla all'altra

C – sofferenza da condizionamento

Tutti gli esseri sono così condizionati dalle loro azioni passate da essere soggetti alla sofferenza ogni istante

2° - verità dell'origine – la causa immediata della sofferenza è il karma, i semi delle azioni virtuose o non virtuose, compiute in passato; la nostra reazione all'esperienza è libera e la nostra risposta agli eventi della vita crea karma futuro.

A - Dieci azioni non virtuose da evitare:

Tre fisiche: uccidere, rubare, condotta sessuale scorretta (contro la volontà dell'altro o con chi ha fatto voto di celibato)

Quattro verbali: menzogna, linguaggio che crea divisioni, linguaggio aspro, vana chiacchiera

Tre mentali: brama, intenzione di recare danno, errata visione

B – Colpe più efferate: parricidio, matricidio, uccisione di un arhat (degnò di venerazione), ferimento intenzionale del Buddha, provocare uno scisma

C – Afflizioni – stati negativi della mente: orgoglio, dubbio, invidia, disprezzo, avarizia, distrazione, risentimento

i tre veleni: desiderio, odio, ignoranza (attivo fraintendimento della natura delle cose)

l'ignoranza è la maggiore causa di tutte le sofferenze, è la credenza del sé, l'idea che tra gli elementi costitutivi della mente e del corpo vi sia qualcosa che duri più di un istante.

3° - cessazione – totale assenza di sofferenza – nirvana: assenza di sofferenza nel presente e assenza di possibile sofferenza nel futuro

- nirvana come residuo

- nirvana senza residuo o nirvana finale

il nirvana non è la distruzione di qualcosa o un luogo dove qualcuno va, ma l'assenza che si determina quando le cause di quella che, per convenzione, viene definita persona sono state rimosse, quando l'ultimo effetto è stato prodotto e non rimangono altre cause

#### 4° - sentiero che conduce al nirvana

##### A - tre addestramenti: etica, meditazione, saggezza

- etica: astensione dalle azioni non virtuose del corpo e della parola
- meditazione: stato di concentrazione della mente su un oggetto prescelto per un determinato periodo di tempo; la meditazione consiste nello scegliere un oggetto di concentrazione, fissarvi la mente e riportarla attentamente all'oggetto ogni volta che se ne allontana; la realtà è l'assenza di un sé, e la comprensione che non esiste un sé costituisce una salvezza salvifica
- tre tipi di saggezza:
  - saggezza che nasce dall'ascolto degli insegnamenti e delle letture
  - saggezza che nasce dalla riflessione – indagine accurata e sistematica sedendo nella posizione formale di meditazione (comprensione unita alla tranquillità – livello profondo di concentrazione)
  - saggezza che nasce dalla meditazione: indica la comprensione unita al profondo livello di concentrazione chiamato 'di tranquillità' che genera uno stato chiamato intuizione

##### B - quattro stadi:

- entrata nella corrente – assenza del sé percepito a livello di concentrazione profonda
- colui che ritorna una sola volta
- colui che non fa ritorno
- arhat – degno di venerazione

##### C - Quarta verità: ottuplice sentiero

- |                                |  |                                |
|--------------------------------|--|--------------------------------|
| - retta azione                 |  |                                |
| - retta parola                 |  | addestramento all'etica        |
| - retti mezzi di sostentamento |  |                                |
|                                |  |                                |
| - retta visione                |  |                                |
| - retta consapevolezza         |  | addestramento alla meditazione |
| - retta meditazione            |  |                                |
|                                |  |                                |
| - retta intenzione             |  |                                |
| - retto sforzo                 |  | addestramento alla saggezza    |