

**Dukkha**  
(*dukkha*, in sanscrito)

Il tema del dolore nelle **Quattro Nobili Verità**:

**1:** la **presenza** del dolore inteso come:

- 1.2. sofferenza comune (*dukkha dukkha*): nella nascita, nella vecchiaia, nella malattia, nella morte, nello stare con ciò che o con chi non ci spiace, nello staccarsi da ciò che o da chi ci piace, nel non ottenere ciò che si desidera;
- 1.2. come sofferenza dovuta al cambiamento di condizioni felici (*viparināma dukkha*);
- 1.3. come stati condizionati (*samkhāra dukkha*): sofferenza connessa ai cinque aggregati (*rūpa-*, *vedāna-*, *sanna-*, *samkhāra-*, *vinnāna khandā*)

**2:** l' **origine** del dolore sta nella brama o desiderio ardente (*tanhā*, in pali; *trsnā* in sanscrito), che si ha:

- 2.1. nell'inseguimento ossessivo dei piaceri sensuali (*kāma tanhā*);
- 2.2. nella volontà di affermarsi (*bhava tanhā*);
- 2.3. nella volontà di distruggersi (*vibhava tanhā*).

**3:** la possibilità di **estinguere** (*nirodha*) la sete (*tanhā*) praticando la disciplina del distacco;

**4:** il **mezzo** che consente di raggiungere questa estinzione e, quindi, la *cessazione* del dolore, è l' Ottuplice Sentiero o "Sentiero di mezzo" (*Majjhimā Patipadā*) scandito in otto precetti: 4.1. giusta comprensione, 4.2. giusto pensiero, 4.3. giusta parola, 4.4. giusta azione, 4.5. giusto comportamento, 4.6. giusto sforzo, 4.7. giusta consapevolezza, 4.8. giusta concentrazione.

**Le domande di Milinda:** "Sire, io dico che tutti gli sciocchi uomini ordinari che si diletano nelle sfere dei sensi, interne ed esterne, che provano per esse soddisfazione e vi si attaccano, sono portati via da questa corrente, non sono liberi dalla nascita, dalla vecchiaia e dalla morte, dalla pena, dai lamenti, dal disagio, dall'angoscia e dalla mancanza di serenità [cfr. *Majjhima Nikāya*, 131,18]: essi non sono liberi dal dolore".

**Samyutta Nikāya, 36.6:** "O monaci, l'uomo ordinario quando viene toccato da una sensazione dolorosa soffre, si affligge, si lamenta, piange battendosi il petto, entra in uno stato di grande confusione. Egli sperimenta due tipi di sensazione: una corporea e una mentale (*kāyika* e *cetasika*) [...] O monaci, quando il nobile discepolo che ha ricevuto gli insegnamenti spirituali viene toccato da una sensazione dolorosa egli non soffre, non si affligge, non si lamenta, non piange battendosi il petto, non entra in uno stato di grande confusione. Egli sperimenta un solo tipo di sensazione: la sensazione corporea e non quella mentale"

**Udana 1.10:** "Quando, Bāhiya, in ciò che è visto vi sarà solo ciò che è visto, in ciò che è udito vi sarà solo ciò che è udito, in ciò che è percepito vi sarà solo ciò che è percepito e in ciò che è conosciuto, allora, Bāhiya, tu non ti identificherai più con quello, allora, Bāhiya, non sarai più in quello: quando, Bāhiya, non sarai più in quello, allora, Bāhiya, tu no sarai né qui né al di là, né in ambedue i luoghi. Proprio questa è la fine della sofferenza"

**Udana 2.10:** "In passato, venerabile, quando ero un laico e regnavo, il corpo di guardia interno alla reggia era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno alla reggia. Il corpo di guardia interno alla città era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno alla città. Il corpo di guardia interno al paese era ben appostato, e così pure il corpo di guardia esterno al paese. Ciononostante, venerabile, sebbene io fossi così protetto e difeso, vivevo pieno di paura, ansioso, sospettoso e terrificato mentre ora, venerabile, sia che mi trovi in una foresta, sia che stia ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, abito da solo, senza paura, privo di sospetti, senza terrore, senza preoccupazioni, sereno, sostentandomi di ciò che offerto da altri, con la mente simile a quella delle gazzelle. E' tenendo presente tutto ciò che io, sia che mi trovi in una foresta, sia che stia ai piedi di un albero o in qualche luogo isolato, dico ripetutamente: 'Ah! Che piacere, che piacere!'"

**Itivuttaka, 4. 7:** "colui il quale, dopo aver interamente conosciuto il Tutto, non si lega a nessuna cosa, costui, invero, avendo compreso il Tutto, ha abbandonato ogni sofferenza"

**Itivuttaka, 4. 37:** "Si commuova pure il savio, nelle situazioni di grande emozione: il monaco che ardente, ha capacità di discernimento, esamini con saggezza. Così, vivendo con ardore, pacificamente e senza agitazioni, in possesso della calma mentale, egli ottiene la distruzione della sofferenza"

**Dhammapada, 15:** "Vincendo l'uomo produce inimicizia; nel dolore riposa chi è stato sconfitto. Nella gioia riposa chi è placido, dopo aver abbandonato vittoria e sconfitta".