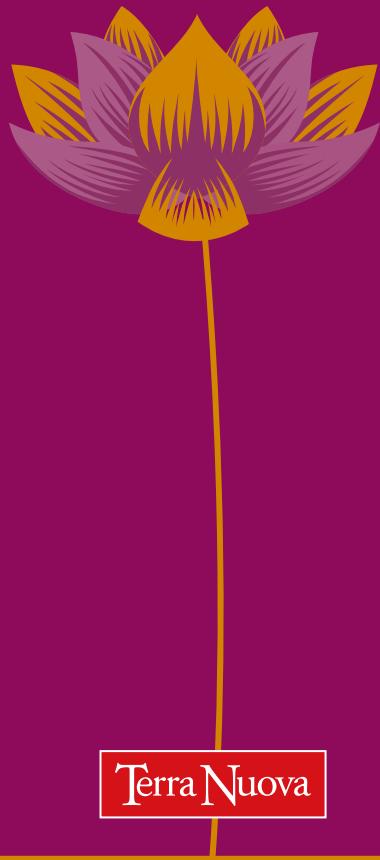


**Susan Piver**

# **LE QUATTRO NOBILI VERITÀ DELL'AMORE**

**L'antica saggezza buddhista  
per le relazioni di oggi**





**Susan Piver**

**Le Quattro Nobili  
Verità dell'Amore**

**L'antica saggezza buddhista  
per le relazioni di oggi**

**Terra Nuova**

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Susan Piver  
Titolo originale: *The Four Noble Truths of Love*  
© 2018 The Open Heart Project / Susan Piver

Traduzione: Erica Bassani  
Supervisione: Davide Cova  
Copertina: Alberto Simoncioni

©2023, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1  
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
[libri@terranovalibri.it](mailto:libri@terranovalibri.it) - [www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)

I edizione: marzo 2023  
Ristampa  
IV III II I                    2028 2027 2026 2025 2024 2023

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

A Duncan, che mi ha insegnato a restare,  
e all'Open Heart Project: ho scritto questo per voi.

*L'unica vera eleganza è la vulnerabilità.*  
Chögyam Trungpa

# Introduzione

## Come ho scoperto le Quattro Nobili Verità dell'Amore

Qualche tempo fa, io e mio marito Duncan eravamo bloccati in una situazione di continuo disaccordo. Questo conflitto non aveva un centro né un tema, era privo di oggetto. Era più come una presenza demoniaca. Qualsiasi tema di cui parlassimo sfociava in un conflitto, che si trattasse dell'ora in cui uscire per andare al cinema, se i piatti nella lavatrice fossero puliti o sporchi, quale banca preferire o se davvero ci appartenessimo l'un l'altra. Una volta siamo anche riusciti a discutere su che ora fosse. Anche una semplice domanda come "Dove vuoi cenare stasera?" poteva arrivare a farci parlare di divorzio.

(Storia vera: quando gli ho fatto quella domanda una sera, stavamo guidando su una strada di campagna e, per qualche ragione, abbiamo perso le staffe. L'ho fatto accostare perché potessi scendere dall'auto... in Francia. Non avevo idea di dove fossimo. Non mi importava, volevo solo andarmene. Ho camminato in un campo finché mi sono spaventata e sono ritornata alla macchina a braccia incrociate).

Quando dovevamo andare da qualche parte, non eravamo d'accordo su cosa avremmo fatto una volta arrivati. Quando qualcuno ci diceva qualcosa, non eravamo d'accordo su cosa intendesse dire. Nel tentativo di parlare dei nostri problemi di coppia, non eravamo d'accordo su come farlo,

## INTRODUZIONE

a cosa dare la colpa, come risolverli. La situazione è andata avanti così non per giorni o settimane, ma per mesi. Abbiamo provato diverse strategie: parlare, non parlare, fare l'amore, evitarci, urlare, ignorarci, e alla fine, almeno per quanto mi riguarda, piangere e basta. Nulla ha funzionato. Ogni interazione tra noi finiva per generare rabbia, ferire l'altro o sfociare in una sterile indifferenza. Mi sono sentita molto sola e sono sicura che per lui sia stato lo stesso. Che cosa stava succedendo? Non c'era nulla per cui litigare, eppure ogni cosa provocava un conflitto. Era spaventoso, terrificante. Avevamo paura ad avvicinarci.

Ero pronta ad ammettere la sconfitta. Ho pensato "non so da dove cominciare per risolvere questo problema". Poi una voce mi ha sussurrato: inizia dall'inizio (perché queste voci sono sempre così semplici e corrette? E perché non si fanno sentire prima?). Ha detto anche: all'inizio ci sono le Quattro Nobili Verità. Sono:

*La vita è sofferenza (perché tutto cambia).*

*L'attaccamento è la causa della sofferenza.*

*È possibile smettere di soffrire.*

*Esiste un sentiero per farlo.*

In quanto studiosa di buddhismo da più di vent'anni, queste parole significavano qualcosa per me. Mi sono chiesta: "Cosa direbbe il Dharma rispetto al mio dilemma?". Perché non mi è mai venuto in mente di indagare la mia relazione di coppia alla luce del Dharma? Dopo tutto, il mio studio e la mia pratica buddhista sono stati una guida infallibile per due decenni in tutti gli altri ambiti della mia vita.

Ma potevo applicare queste antiche verità alla mia ricerca di una relazione di coppia duratura? Avevo dei dubbi. Dal momento che la maggior parte dei grandi maestri ha vissuto in monasteri o caverne e voltato le spalle alle cose di questo mondo così da poter abbracciare pienamente il sentiero spirituale attraverso la preghiera, la devozione e l'anticonformismo, avevo creduto che i loro insegnamenti non potessero essere attinenti ai problemi moderni della mia vita amorosa. Voglio dire, gli antichi saggi hanno vissuto in monasteri, non in appartamenti. Meditavano nelle foreste, non in metropolitana. Non avevano coniugi, possedimenti, lavori o conti correnti. Sì, hanno dispensato profondi insegnamenti sull'amore e sul sacro mondo delle emozioni in modo brillante e preciso, ma fino a quel momento non avevo mai pensato che fossero applicabili alle relazioni d'amore del Ventunesimo secolo e ai loro struggimenti. Nel farlo, ho trovato una fonte di profonda illuminazione che mi ha permesso di lavorare con i miei problemi di coppia – non di risolverli del tutto o costringerli con nuovi lacci, ma avendo a disposizione una mappa infallibile per tornare all'amore e all'intimità. Il bello è che questa mappa è stata utile non solo a me ma anche a mio marito, anche se lui non è un praticante buddhista. Non è necessario avere specifiche credenze, pratiche o dogmi per cogliere questa saggezza.

Applicare il punto di vista buddhista alle relazioni è un'esperienza rivelatrice. Indica una visione del mondo radicalmente diversa, che va contro lo spirito convenzionale e la maggior parte dei consigli che riceviamo. Invita alla curio-

## INTRODUZIONE

sità incessante, in modo tale che non si arrivi mai a delle conclusioni, favorendo l'apertura continua del cuore e della mente. Propone l'assenza di un programma come via privilegiata. Suggerisce che la soluzione ai problemi nel mondo esterno stia nel fare cambiamenti dentro di sé, e che i problemi dentro di sé si risolvano dissolvendo il confine tra sé e l'altro. Esaminare attentamente questi punti di vista significa capovolgersi continuamente e, invece di cercare stabilità nello stare sottosopra, scopriamo che ciò che cerchiamo è l'atto stesso del capovolgersi.

Per quanto ne so, questo lavoro sulle relazioni di coppia è il primo scritto da un'insegnante occidentale buddhista che è anche una moglie. Ho l'umile intenzione di portare gli insegnamenti più elevati del buddhismo fuori dal monastero e dagli orpelli culturali, e condurli nei nostri salotti, nelle nostre spese al supermercato, nelle nostre discussioni sul denaro, per capire cosa significa amare nel suo senso più profondo.

I limiti che affronto nel condividere tutto ciò con voi sono i miei limiti personali come studiosa e insegnante. Da un lato, sono piuttosto intimorita perché conosco la mia piccolezza spirituale, dall'altro i miei impedimenti mi mantengono abbastanza confusa da mettere in discussione continuamente e vagliare le mie concezioni. Invece di parlarvi dall'alto di una relazione perfezionata, mi rivolgo a voi dal profondo della lotta, ma armata dello straordinario bagaglio di strumenti che deriva da due decenni di seria pratica e studio buddhista. Spero che troviate onesto ciò che vi offro e che sia per

voi un valido aiuto. Spero che sia la mia chiarezza che la mia confusione vi possano essere di beneficio.

La prima parte di questo libro prepara il terreno per la nostra investigazione. Esploreremo le Quattro Nobili Verità come furono insegnate dal Buddha più di 2500 anni fa. Poi le applicheremo alle relazioni di coppia come Quattro Nobili Verità dell'Amore.

Esamineremo ciascuna verità alla luce di riflessioni sugli insegnamenti antichi e di scritti personali dalla mia esperienza di vita che riportano il modo in cui ho applicato questi insegnamenti alla mia relazione intima. Vedremo i principi e le pratiche per mettere effettivamente in pratica le Quattro Nobili Verità dell'Amore, che è molto più importante del limitarsi a considerarne la logica. Una cosa è leggere un manuale di istruzioni, un'altra è applicare ciò che si è imparato in tempo reale. Il manuale prima o poi va posato, che sia a letto o in battaglia, e a ogni modo, come ha detto il campione di pugilato Mike Tyson, "Tutti hanno un piano finché non ricevono un pugno in faccia".

Il punto è che studiare le regole può essere utile, ma solo fino a un certo punto. I libri prima o poi ritornano sullo scaffale e ciò che realmente conta è di cosa sei capace quando l'amore sorge dal nulla, il cuore è in frantumi e i migliori piani si dissolvono.

Infine, condividerò con voi tre pratiche che vi aiuteranno ad andare oltre la mera comprensione delle Quattro Nobili Verità. Cambieranno davvero il modo in cui funziona il vostro cuore, per renderlo più aperto, flessibile e forte, perché

## INTRODUZIONE

queste pratiche hanno il potere di rendere più profonde la compassione, la saggezza e la confidenza nell'amore stesso.

La prima pratica è l'importantissima pratica della meditazione di consapevolezza, che crea un fondamento solido per tutto ciò che leggerete in questo libro. È essenziale.

La seconda pratica è la meditazione di *maitri* (gentilezza amorevole) in due forme: prima nella formula tradizionale, e poi in una modalità apposita per le coppie. Questa pratica insegna realmente un amore che si estende oltre (e al tempo stesso include) ciò che si può provare in un determinato giorno.

Nella terza pratica, vi offro un modo di conversare in coppia che è una pratica spirituale. Invece di sedere soli e lavorare in silenzio con la propria mente, questa tecnica vi mette in contatto diretto l'uno con l'altro. È una pratica da fare insieme.

Sebbene queste pratiche (le prime due in particolare) siano fondamentali nel buddhismo, non sto suggerendo che voi e il vostro partner diventiate buddhisti, adottiate certe credenze o diveniate accoliti spirituali. Invece, le offro come metodo per lavorare con i vostri pensieri ed emozioni in ogni relazione. Senza tale metodo sarete alla mercé di preconcetti, ferite dell'infanzia, giudizi obsoleti e cattive abitudini – e li proietterete sul partner che sta a sua volta lottando con i contenuti della sua mente. Quando questo accade, sono le vostre nevrosi ad avere una relazione, non i vostri cuori.

L'intero libro mira a riportarvi alla vostra fondamentale bontà e alla vostra indistruttibile capacità di amare. Verre-

te continuamente sfidati ad assumere la visione più ampia dell'amore, non come un luogo protetto per nascondersi, ma come sentiero di coraggio e apertura che conduce alla vera gioia.

## Avventure d'amore e relazioni di coppia

Sebbene questo libro si intitoli *Le Quattro Nobili Verità dell'Amore*, voglio mettere in chiaro che potrebbe essere più indicato a una relazione di coppia che a un'avventura d'amore. Qual è la differenza? Potreste chiedere. Se siete francesi sapete di cosa sto parlando, ma per il resto di noi, lasciate che lo spieghi in questo modo: avventure d'amore e relazioni di coppia non sono la stessa cosa. In effetti, nessuno ce lo dice.

Quando tra me e mio marito è emerso il tema di impegnarsi in una relazione, attraverso il matrimonio, sono entrata nel panico. Matrimonio? Perché dovrei fare una cosa del genere alla persona che amo? La maggior parte delle coppie che ho conosciuto sembra intrappolata, infelice o sfinita. Raramente sembra funzionare. Anche la più gloriosa avventura d'amore può naufragare sulla riva della relazione impegnata. Perché è così difficile la transizione da una forma all'altra?

Da bambina ero molto a disagio in presenza della maggior parte delle coppie adulte. Vedivo che non si amavano davvero. Si prendevano in giro a vicenda in maniere più o meno evidenti. Si ignoravano. Uno parlava e l'altro alzava gli occhi al cielo. Abbondavano le offese, gli insulti e la pesantezza d'animo. Le coppie che stavano insieme da più

## INTRODUZIONE

tempo, mi pareva, si piacevano ancora meno. Come potevano sopportarlo? Ho giurato a me stessa un milione di volte che non sarei mai stata una di quelle persone.

Quindi, quando il mio splendido fidanzato mi ha chiesto di sposarlo, il mio primo pensiero è stato: "Non sarò mai una di quelle persone". Ma come si fa a evitarlo? Certamente, tutte le coppie scontente erano state in precedenza innamorate come noi. Perché noi avremmo dovuto essere diversi? Mentre cercavo di immaginare ciò che sarebbe successo, ho avuto una realizzazione dal nulla (di nuovo quella voce...): solo perché ami qualcuno non significa che amerai anche la vostra vita insieme.

Cosa?! Nessuno ha mai detto nulla su questo. Quando due persone si innamorano, tutti i film, le canzoni e i libri sfumano nell'oscurità, smettono di raccontare. Si sottintende che tutti i loro problemi siano risolti. Ma innamorarsi e avere una relazione sono semplicemente due cose diverse. Magari crediamo che le avventure d'amore debbano diventare relazioni di coppia e che le relazioni a loro volta non dovranno smettere di essere avventure d'amore, ma la verità è che è raro che accada.

La maggior parte delle relazioni di coppia inizia con un'infatuazione d'amore. È fantastico, splendido, vale assolutamente la pena struggersi, celebrare, apprezzare, godere e abbracciare questo stato. L'amore è reale. Innamorarsi è reale. Il romanticismo trascendentale è... insomma, è tutto. Quando mi sono innamorata di Duncan è stato come svegliarsi all'improvviso su un altro pianeta. Ero trasportata in

un reame divino di bellezza, desiderio, calore, gioia e soddisfazione. Ogni cosa mi rendeva felice, anche le cose che mi rendevano triste, perché tutto aveva un significato.

Ho apprezzato molto la mia visita su quel pianeta. Ci ripenso spesso. Sfortunatamente, non possiamo vivere lì. Esistiamo in un reame più umano. Per quanto sia profondo il nostro desiderio di fare ritorno al pianeta divino, il desiderio non ci trasporterà lì; la coincidenza favorevole è il solo mezzo di trasporto. È folle che quasi tutti i libri del mondo sulle relazioni cerchino di spiegare come arrivare lì (facendo liste e aggrappandosi a visioni). È come scrivere un libro per dire alla pioggia come cadere. Semplicemente, non funziona in quel modo. «La pioggia che cade, non cade per i fiori. La pioggia semplicemente cade», ha scritto il cantautore texano David Halley.

Quando la maggior parte di noi dice che sta cercando l'amore, intende dire che sta cercando un passaggio per il Pianeta Fantastico. Mi auguro che possiate trovare quel passaggio molte, molte volte, tante quante volete. Ciononostante, dovrete sempre, sempre, tornare qui. Le avventure amorose accadono oltre la nebbia, mentre le relazioni di coppia accadono sulla terra.

Quando le nostre relazioni cominciano a richiedere uno sforzo, pensiamo di aver sbagliato qualcosa, che abbiamo ferite d'infanzia non rimarginate, o che il nostro partner abbia problemi che devono trovare soluzione. Probabilmente è vero, ma niente di tutto questo è indicativo di un problema.

Il vero problema è che abbiamo confuso l'avventura d'amore con la relazione di coppia. Entrambe sono potenti, ma non sono la stessa cosa. Quando smettiamo di vedere la relazione di coppia solo come un'avventura d'amore prolungata, abbiamo accesso ai suoi poteri unici e spesso non abbastanza celebrati: calore, conforto, protezione, amicizia, una connessione che rallenta e si approfondisce fino a sommergere entrambi i cuori e a sfumare i confini tra te, me e noi. A questo punto diventa molto interessante. Tutti possiamo innamorarci. Ma questo è solo un invito alla festa più complessa e insolita del mondo: una festa per due.

## L'importanza dell'intelligenza critica

Voglio mettere bene in chiaro che le Quattro Nobili Verità dell'Amore sono una mia invenzione. Il Buddha non le ha mai insegnate e non le troverete in nessuno dei testi essenziali del buddhismo. Pertanto, è fondamentale che le esaminiate molto attentamente, guidati anzitutto dalla vostra intelligenza.

Questo monito, comunque, è sempre valido. Anche se gli insegnamenti provengono da grandi Buddha, santi, guru, esseri invisibili, i vostri genitori, psicologi, giornalisti, liberali, conservatori o Susan Piver, dovete metterli in discussione finché sarete convinti che siano veri. Il dubbio intelligente è uno dei nostri migliori amici, specialmente in quegli ambiti in cui ci sentiamo particolarmente confusi e spaventati, e che quindi sono più bisognosi di modelli. Seguire un progetto ha senso se stiamo rinnovando il garage o installando un

software, ma quando si tratta di amore, morte o sesso, non funziona così. Quindi, anche se farò del mio meglio per essere chiara, sta a voi ascoltare attentamente, contemplare a fondo e, infine, testare ciò che avete appreso attraverso la vostra esperienza. Altrimenti ciò che leggete rimarrà puramente concettuale, rischiando di confondere più che illuminare. Ciò che realizzate essere vero diventa la vostra saggezza. La possedete. Sentitevi liberi di tralasciare ciò che non potete verificare.

Sono molto entusiasta quando penso a tutti gli scritti e gli insegnamenti che verranno nel corso della mia vita, e oltre, sul tema della saggezza buddhista applicata alle relazioni di oggi. Ci troviamo a pochi passi da un modo interamente nuovo e accessibile di comprendere come funziona il nostro cuore, per poterlo offrire agli altri in modo più completo, aggraziato e genuino (mi piacerebbe vivere altri cinquecento anni per vedere come si evolve la situazione). Spero che questo libro contribuisca al dialogo che sta nascondo al riguardo.

Una breve nota sui pronomi di genere: nello scrivere questo libro, ho provato con tutto ciò che mi veniva in mente per non esprimere alcuna preferenza di genere o orientamento sessuale tra etero, omo, trans, binario, non binario, e così via. Ho consultato Google, vari amici e un professore di studi di genere. Ho sperimentato con “lui o lei”, “lui e/o lei”, “loro”. Ho provato con il glifo di mia invenzione “lui + / - = lei”, per indicare tutte le possibili preferenze. Alla fine ho deciso semplicemente di usare “lui o lei” oppure “loro”. Questo

## INTRODUZIONE

non vuole escludere od offendere nessuno, ma è stata una scelta fatta in nome della semplicità.

Voglio anche fare presente che sono una donna bianca in coppia con un uomo bianco. In quanto tale, provengo da una condizione privilegiata, non priva di pregiudizi razziali che sto tentando di riconoscere, esporre e liberare così da poter amare, condurre e supportare gli altri per sanare questo palpabile divario. Potrebbero esserci parti di questo lavoro che risultano poco inclusive e insensibili nel trattare questioni etniche. Mi scuso per la mancanza di intuito. Si tratta davvero di un lavoro in corso. Se tu, cara lettrice o caro lettore, fossi così gentile da mettere in evidenza i miei pregiudizi interiori che ancora ignoro, ti sarei sinceramente grata. Puoi scrivermi alla posta elettronica del mio sito internet.

Infine, un'avvertenza. Ciò che sto per condividere con voi deriva dai miei anni di studio (e, più tardi, da insegnante) di buddhismo. Ho avuto la straordinaria fortuna di studiare con maestri davvero grandiosi che, con più generosità di quanta avrei mai sognato possibile, hanno conferito gli insegnamenti più profondi e sottili a questa studentessa dalla mente troppo ottusa per comprenderli appieno. Mentre cerco di condividerli con voi, sicuramente traviserò qualcosa. Se è così, attribuitelo interamente a me; non rispecchia lontanamente l'eleganza e la realizzazione dei miei amati maestri.

Vi auguro ogni bene in questo viaggio.

Il mio cuore è con voi.

## Le Quattro Nobili Verità del buddhismo

Le Quattro Nobili Verità del buddhismo sono i primi insegnamenti che il Buddha ha conferito sul raggiungere l'iluminazione, e sono il fondamento dell'intero sentiero buddhista. Infinite parole sono state scritte su ognuna di queste Nobili Verità, e potreste passare un'intera vita in contemplazione di una sola di esse.

Il Buddha (che significa "il Risvegliato") è giunto a queste verità dopo molti anni di ricerca. Date le circostanze in cui si trovava, è quasi un miracolo che abbia anche solo tentato questa ricerca. Siddhartha Gautama (il suo nome di famiglia) è nato principe e ha vissuto una vita protetta e nel lusso. Per ordine di suo padre il re, Siddhartha non doveva essere privato di nulla. Doveva ricevere esclusivamente ciò che generava piacere ed essere ben protetto da tutto il resto. A ogni modo, per quanto si sia determinati o ci si trovi in circostanze fortunate, è impossibile sfuggire alle difficoltà, e durante la sua giovane vita il Buddha cominciò a dubitare che tutto fosse perfetto come appariva.

Un giorno, guidato dal suo cocchiere Chandaka, lungo la via passarono vicino a una persona anziana. Il Buddha non aveva mai visto una persona anziana prima d'allora e chiese a Chandaka cosa avesse quell'uomo. Chandaka rispose: «È un anziano».

Passarono poi accanto a qualcuno che era debole e tossiva. Di nuovo, il Buddha era confuso. «Quella è una persona malata», disse Chandaka. Infine, si imbatterono in un funerale. Quando il Buddha chiese di cosa si trattasse, Chandaka

spiegò che le persone muoiono e che i compianti trasportavano il cadavere del defunto. Il Buddha precipitò in uno stato di confusione e disperazione, come sarebbe accaduto anche a noi se non avessimo mai visto la vecchiaia, la malattia e la morte. Averli scoperti così all'improvviso gli causò un grande disagio e un'ispirazione ancora più grande.

«Devo risolvere questi problemi», pensò il Buddha. «Non può essere che tutti noi siamo alla mercé di vecchiaia, malattia e morte. Non ha nessun senso» (forse anche a voi è capitato di avere questi pensieri).

Contro la volontà del padre, il Buddha lasciò la sua vita di lussi e comodità per scoprire la verità dell'esistenza e trovare le risposte a domande quali “Che senso ha (la vita)?”, “Come possiamo liberarci dalla sofferenza?”, “C'è un significato più profondo?” e così via (forse anche voi vi siete fatti queste domande).

Ha abbandonato ciò a cui la maggior parte di noi aspira, cioè ricchezza, comodità e un continuo svago, per scoprire la vera natura della realtà e trascendere il ciclo della sofferenza per se stesso e per gli altri.

Ha sperimentato tutti i vari metodi dell'epoca, alcuni dei quali non ci sono così estranei: varie discipline yogiche, digiuni e altre forme di ascetismo. Sebbene abbia imparato qualcosa da ogni metodo, nessuno di questi lo ha liberato dalla sofferenza. Infine, un giorno si è seduto sotto a un albero con l'intenzione di rimanere lì, perfettamente immobile, finché la realizzazione non fosse sorta... e così è accaduto (ci sono voluti sette o quarantanove giorni, a seconda della fonte).

Quando fece ritorno dai compagni asceti, videro che aveva realizzato ciò che tutti loro stavano cercando: la liberazione dalla sofferenza. Quando gli chiesero del suo stato radioso, disse che, dopo essersi risvegliato completamente alla realtà, aveva scoperto che quattro cose erano vere.

La verità della sofferenza. Non significa che la vita faccia schifo, ma che tutto cambia e che non c'è nulla a cui aggrapparsi. È molto doloroso. Stiamo sempre cercando di affermarci, di costruire qualcosa di stabile e duraturo. Ma non è possibile, almeno non per molto tempo. Tutto ciò che sorge, prima o poi si dissolve: i nostri corpi, le nostre case, le relazioni, i possedimenti, i traguardi raggiunti, non c'è assolutamente nulla a cui potersi aggrappare. Questo provoca molta tensione. È molto difficile accettare che non vi siano eccezioni alla verità dell'impermanenza.

**La causa della sofferenza.** Non è la perdita delle persone e delle cose che amiamo a causare sofferenza, ma il cercare di trattenerle a ogni costo. L'attaccamento genera sofferenza. Se non cercassimo di trattenere, se non fossimo costantemente in lotta con l'impermanenza, se accettassimo che tutto ciò che genera gioia, dolore, sicurezza, insicurezza, sofferenza o noia non può durare, non soffriremmo.

**La cessazione della sofferenza.** Avendo identificato la causa della sofferenza, sappiamo che è possibile smettere di soffrire. "Mi fa male quando faccio così," dicono tutti i bambini. "Non fare così allora," dice ogni genitore. In altre parole, bisogna smettere di aggrapparsi.

**Il sentiero verso la fine della sofferenza.** C'è un Nobile Ottuplice Sentiero che, se seguito, conduce alla liberazione. Gli otto passi sono: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sforzo, Retti Mezzi di Sussistenza, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione (andremo a esplorarli più avanti).

Applicare queste quattro verità alla vita di tutti i giorni significa accettare che le cose non andranno mai del tutto bene (almeno non nel senso convenzionale del termine); che l'aggrapparsi troppo a qualcosa (anche all'idea di non aggrapparsi troppo) si ritorce contro di noi; che possiamo lavorare con tutto questo; e, infine, che c'è una spiegazione passo passo che ci spiega come farlo, attraverso pratiche, intuizioni, devozione e via così.

## Le Quattro Nobili Verità dell'Amore

Quando ero nella sofferenza più profonda rispetto ai miei problemi di coppia, queste Quattro Nobili Verità mi sono venute in mente. In un primo momento, come ho già detto, non sapevo come applicarle alla mia vita amorosa. Poi ho visto che c'era una logica sottostante e una progressione nelle Quattro Nobili Verità: primo, la formulazione del problema; secondo, l'identificazione della causa; terzo, la soluzione; quarto, come mettere in atto la soluzione. A partire da questo, ciò che mi è venuto in mente è quanto segue, che chiamo le Quattro Nobili Verità dell'Amore. Vediamole insieme.

**Le relazioni di coppia non si stabilizzano mai.** Quando risolvi un problema, un altro sorge. Non esiste davvero un modo per sentirsi definitivamente a proprio agio. Essendo vive, le relazioni sono in costante flusso.

**Aspettarsi che le relazioni di coppia siano stabili è ciò che le rende instabili.** La seconda verità, la causa della sofferenza, è che noi ci aspettiamo che si stabilizzino. Cerchiamo sempre di liberarci dei problemi che affliggono la nostra relazione. Questo è umano. Tuttavia, aspettarsi che, agendo in questo modo si ottenga la felicità, può generare molta confusione. Sebbene sorgano momenti o periodi di grande felicità e agio, inevitabilmente passeranno, a prescindere da quanto proviamo a far sì che non accada, da quanti libri leggiamo sulle relazioni, o da quante sedute facciamo con il nostro terapeuta. Pensare che una relazione possa infine approdare a un luogo pacifico è esattamente ciò che la rende scomoda. Quando l'aspettativa viene attenuata, si apre uno spazio enorme.

**Incontrare insieme l'instabilità è amore.** Invece di provare a risolvere il disagio dell'instabilità, una relazione consiste nel cavalcare insieme le onde infinite della connessione, della distanza, della stanchezza e della gioia. Nel fare questo, scoprirete che siete sempre invitati ad approfondire l'intimità, che voi siate d'accordo o meno, che siate contenti o confusi l'uno dall'altro.

**Il cammino verso la liberazione.** In ultimo, ci sono passi che possiamo fare per andare oltre la disconnessione e il disaccordo e amarci ancor più in profondità. In questo modo,

## INTRODUZIONE

l'amore passa dall'essere un esperimento transazionale a un modo per diventare più vivi, più umani e più potenti.

Approfondiamo ora le verità una per una.

# **Indice**

Introduzione	p. 4
Verità n. 1.	
Le relazioni non si stabilizzano mai	p. 22
Verità n. 2.	
Aspettarsi che le relazioni siano stabili è ciò che le rende instabili	p. 42
Verità n. 3.	
Incontrare l'instabilità insieme è amore	p. 59
Verità n. 4.	
C'è un sentiero per la liberazione	p. 113
Pratiche per rimanere connessi	p. 137
Amare te più che noi	p. 160
Appendice A. Come stabilire una pratica di meditazione a casa	p. 162
Appendice B. Letture consigliate	p. 165
Appendice C. Domande	p. 166

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ DELL'AMORE

Postfazione	p. 177
Ringraziamenti	p. 183
Sull'autrice	p. 188
Indice	p. 189

Cuori infranti, risentimento, rapporti malati, divorzi: perché è così difficile far funzionare le relazioni? Susan Piver, autrice di bestseller del *New York Times* ed esperta di mindfulness, applica la saggezza buddhista classica alle storie d'amore moderne per dimostrare che le antiche filosofie hanno una capacità di discernimento senza tempo su come amare.

Le *Quattro Nobili Verità dell'Amore* mette in discussione le aspettative più comuni sugli incontri romantici, sul sesso, sulle relazioni a lungo termine, liberandovi dalle abitudini e dai traumi che possono frenare le vostre relazioni. Questo approccio consapevole all'amore vi aiuterà ad aprire il vostro cuore senza paura, ad approfondire la comunicazione con il vostro partner, ad aumentare la vostra compassione e resilienza e a condurvi verso un percorso di vera felicità. Non avete nulla da perdere e tutto da guadagnare: un amore espansivo e reale per voi stessi e per gli altri.



**Susan Piver** è buddhista praticante dal 1993 e si è laureata in un seminario buddhista nel 2004. Insegnante di meditazione di fama internazionale, è apprezzata per la capacità di tradurre le pratiche antiche nella vita moderna. Il suo lavoro è stato presentato in trasmissioni Tv, dall'OprahShow a Today alla Cnn, e in prestigiosi quotidiani come il *New York Times* e il *Wall Street Journal*. Nel 2013 ha lanciato l'**Open Heart Project**, la più grande comunità virtuale di mindfulness al mondo con oltre 20.000 membri. È autrice di molti libri, tra cui il pluripremiato *How Not to Be Afraid of Your Own Life*, *The Wisdom of a Broken Heart*, *Start Here Now: An Open-Hearted Guide to the Path and Practice of Meditation*.

ISBN 9788866818113

9 788866 818113

€ 16,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)