



## FELICITA'

Chi vuole essere felice? Alzate la mano! Tutti vogliamo essere felici, la felicità è la condizione che più ricerchiamo. Cosa ci rende felici? Questo è estremamente soggettivo, cambia da persona a persona a seconda delle proprie inclinazioni.

Ciò che ci rende felici è l'oggetto del desiderio, che una volta ottenuto ci rende soddisfatti, euforici e appagati. E anche quando abbiamo solo un assaggio di felicità, ne vogliamo sempre di più, sempre di più. Non è mai abbastanza. Possiamo trarre piacere da diverse cose: cibo, abbigliamento, attività ludiche. Il piacere viene dall'appagamento degli organi sensoriali e dalla mente. Effettivamente l'appagamento dei sensi porta a uno stato di benessere ma non ci dobbiamo dimenticare che questo è temporaneo. Può durare un po' ma poi l'euforia svanisce, e che succede? Ne vogliamo ancora, perché stavamo provando una bella sensazione e allora vogliamo che questa persista. Non si può dire che sia sbagliato provare piacere che deriva dai sensi, ma orientare completamente la propria vita in questa direzione porta soltanto a uno stato di irrequietezza e insoddisfazione.

Quando facciamo affidamento sul piacere che viene dai sei sensi come potrebbe essere il cibo, un lavoro, una fidanzata o il denaro, affinché ci possiamo sentire realizzati, ci troviamo in una situazione infelice, perché tutto è concentrato su qualcosa di esterno. Se cerchiamo sempre qualcosa che ci appaga che è fuori da noi stessi, allora non saremo stabili, l'effetto sarà sempre oscillante fatto da momenti alti e da momenti bassi, perché ci affidiamo alle circostanze esterne e ci basiamo solo su quelle.

Il problema è proprio questo. Confondiamo il piacere con la felicità e l'esterno con l'interno. Quello che ho descritto fino ad ora è il piacere, temporaneo e che porta solo a desiderare altro piacere. La felicità è uno stato che va al di là del piacere, che perdura nel tempo e che non cambia al variare delle circostanze esterne.

A conferma di questo il Buddha ha insegnato nel Maha-mangala Sutra o Sutra sulla felicità:

*Vivere nel mondo con un cuore non turbato dal mondo,  
ogni dolore terminato, dimorando nella pace.  
Questa è la più grande felicità.*

Non abbiamo bisogno di fare i bagagli, fare un viaggio e cambiare residenza, la sofferenza che viene dall'insoddisfazione, comunque ci seguirà. La più grande felicità è vivere dove siamo adesso, nelle circostanze in cui siamo adesso ma con una mente che non è turbata dalla sofferenza. In che modo? Nel Dhammapada il Buddha ha detto:

*Tutto ciò che siamo è generato dalla mente. È la mente che traccia la via.  
Quando parliamo o agiamo con mente impura,  
la sofferenza ci seguirà proprio come la ruota del carro segue l'impronta del bue che lo traina.  
Tutto ciò che siamo è generato dalla mente. È la mente che traccia la via.  
Quando parliamo o agiamo con mente pura, la felicità ci seguirà,  
proprio come l'ombra ci segue incessantemente.*

Così capiamo che il fattore fondamentale è avere una mente pura. Le nostre azioni e le nostre parole sorgono dalla mente, quindi, cerchiamo di avere sempre pensieri positivi. Il Buddha ci dice: Pensa in modo negativo e soffrirai, pensa in modo positivo e sarai felice. Se riflettiamo su questo, capiamo che noi stessi siamo gli artefici della nostra miseria o della nostra felicità.

Come otteniamo una mente pura? Ci sono tanti modi, il più semplice è amare gli altri, sempre. Come? Il Buddha insegna tantissimi metodi. La felicità viene dalla coltivazione di stati mentali salutari come la generosità, la gentilezza, la compassione, lasciando andare quelli negativi come avidità e l'egoismo.

Oggi vorrei dare due consigli su come coltivare una mente pura ed essere felici: coltiviamo saggezza e coltiviamo la pratica. Questi consigli sono medicine contro la sofferenza che è ciò che porta a non essere felici. Mi piace pensare che l'appagamento sensoriale sia come un antidolorifico: lì per lì fa stare meglio, il dolore sparisce, ma se ne prendiamo tanto può anche arrivare a dare dipendenza e addirittura non allevia più il dolore, quindi se serve sempre di più, e comunque la malattia non viene curata.

Questi metodi invece sono medicine speciali che danno effetti gradualmente, e a lungo termine, curano la malattia.

(1) coltiviamo la saggezza: cioè comprendere la vera realtà dei fenomeni, di noi stessi e di tutto ciò che ci circonda vedendo tutto per come realmente è e non per come noi pensiamo che debba essere. Semplicemente: soffriamo perché interpretiamo in modo errato le circostanze.

(2) coltiviamo la pratica: facciamo un piccolo sorriso e siamo gentili in ogni circostanza, gentilezza porta gentilezza. Un altro metodo che trovo ottimo è donare. Doniamo ciò che abbiamo. Se abbiamo poco doniamo ciò che possiamo, se non abbiamo nulla, abbiamo sempre qualcosa da donare: noi stessi, il nostro tempo. Dedichiamoci agli altri, al Sangha e sosteniamo le persone, ma mi raccomando, senza mai aspettarci niente in cambio, donando col cuore. Donare noi stessi agli altri, incondizionatamente, porta davvero tantissima felicità sia agli altri che a noi.

Donando questo piccolo insegnamento io mi sento felice e spero che voi possiate sentire lo stesso seguendo l'insegnamento del Buddha.

Firenze, 5 febbraio 2023

in gassho  
Namu Myoho Renge Kyo

Keisho Adami  
アダム啓照

Tempio Nichiren Shu  
Jokozan Myoshoji  
浄光山 妙照寺