



## **Perché abbiamo bisogno della meditazione**

Dall'inizio dell'evoluzione umana su questo pianeta, le persone hanno fatto del loro meglio per essere felici e godere della propria vita. E sino ad oggi hanno sviluppato un incredibile numero di metodi differenti per il conseguimento delle loro mete. Tra questi metodi troviamo differenti interessi, differenti occupazioni, differenti tecnologie e differenti religioni. Dalla manifattura del più piccolo cioccolatino alla più sofisticata astronave, la motivazione che vi soggiace è trovare la felicità. Le persone non hanno fatto tutte queste cose per niente, o no? Conosciamo bene il corso della storia umana, nel suo sottofondo vi è sempre la costante ricerca della felicità.

Comunque – e la filosofia buddhista è estremamente chiara su questo – indipendentemente da quanto progresso facciate nello sviluppo materiale, non troverete mai felicità duratura né soddisfazione, è impossibile. Il Signore Buddha ha affermato questo in modo del tutto categorico: e' impossibile trovare felicità e soddisfazione attraverso i soli mezzi materiali.

Quando il Signore Buddha ha fatto questa affermazione, non si è trattato di mero scetticismo intellettuale, come un'altra sorta di teoria. Egli ha appreso ciò attraverso la propria esperienza. Ha provato tutto: “Forse questo mi farà felice, forse questo mi farà felice, forse questo mi farà felice...” Ha verificato con precisione ogni possibile situazione, è giunto ad una conclusione e poi ha delineato la sua filosofia. Nessuno dei suoi insegnamenti è un arido enunciato intellettuale.

Certamente, noi sappiamo che i moderni progressi tecnologici possono risolvere dei problemi fisici, come le fratture delle ossa ed il dolore fisico. Il Signore Buddha non avrebbe mai detto che questi metodi sono ridicoli, che non abbiamo bisogno di medici o di medicine. Non si è mai posto in modo così estremistico. Ma qualsiasi dolore o piacere noi sperimentiamo, ogni sensazione, tutto è assolutamente transitorio. Lo sperimentiamo direttamente, non è solo una teoria. Abbiamo provato gli alti e bassi dell'esistenza fisica sin dalla nostra nascita. Qualche volta ci sentiamo deboli, qualche altra energici. E' un continuo cambiamento. Ma, mentre la medicina moderna può senza dubbio contribuire ad alleviare i disturbi fisici, non troverete mai niente da poter prendere per curare la mente insoddisfatta ed indisciplinata. Non si conosce medicina che possa portare la soddisfazione.

La materia fisica è impermanente nella sua natura, è transitoria, non durevole. Perciò, cercare di saziare il desiderio, di soddisfare la mente insoddisfatta, con qualcosa che è in costante cambiamento è senza speranza, impossibile. Non c'è modo di soddisfare la mente incontrollata ed indisciplinata attraverso mezzi materiali. Per fare questo, abbiamo bisogno della meditazione; la meditazione è la medicina giusta per trattare la mente incontrollata ed indisciplinata. La meditazione è la via per la perfetta soddisfazione. La natura della mente incontrollata è malata; l'insoddisfazione è una malattia della mente. Qual è l'antidoto appropriato per questa malattia? E' la saggezza della conoscenza; comprendere la natura dei fenomeni psicologici, conoscere come funzionano il mondo interiore. Molte persone capiscono come funzionano i macchinari ma non hanno nessuna idea della mente; pochissimi comprendono come funzionano il loro mondo psicologico. La saggezza-conoscenza è la medicina che porta questa comprensione.

*Lama Yeshe ha dato questo insegnamento ad Anzac House, Sydney, Australia, nell' aprile 1975.*

*A cura di Nick Ribush. Dal mensile on-line del Lama Yeshe Wisdom Archive Aprile 2003, n.3*

*Traduzione per il Centro Ewam di Anna Pagni*