



### L'illusione dei desideri, oltre la lampada della mente

Alcune settimane fa mi è capitato di vedere un nuovo film intitolato “Tremila anni di attesa”. A livello basilare, è la storia di un genio che abita in una boccetta di vetro e che può far esaudire tre desideri di una persona. Non sono riuscito a guardare bene il film perché per tutto il tempo mi sono posto una domanda alla quale non riuscivo a dare una risposta: quali sarebbero i miei tre desideri? Penso che sia una cosa alla quale tutti abbiamo pensato almeno una volta nella vita. Questa domanda non smetteva di ronzarmi nella testa. Devo ammettere che al primo pensiero mi sono detto: 1) soldi; 2) salute; 3) pace. Al secondo pensiero invece ho detto: “Questi tre desideri portano solo problemi, quali potrebbero essere i desideri più sani, dal valore più alto che vorrei veder realizzati? Non solo, ma la pratica Buddhista non mira a ridurre i desideri? Quindi non è già un desiderio non avere desideri?”

Effettivamente uno dei cardini fondamentali, se non l’obiettivo principale, del Buddhismo è l’eliminazione del desiderio e dell’atto di desiderare. Da questo principio emergono due interrogativi inevitabili: in primo luogo, qual è l’essenza di questo desiderio che si intende sradicare? E, in secondo luogo, quale percorso si deve seguire per raggiungere tale obiettivo? Queste domande non sono rilevanti solo per il Buddhismo, ma per ogni filosofia o religione che considera il desiderio stesso come un impedimento al raggiungimento della felicità suprema.

Tuttavia, nel tentativo di porre fine al desiderio, si presenta un paradosso: se desidero smettere di desiderare, in realtà non ho eliminato il desiderio, ma l’ho semplicemente trasformato in una forma diversa. Si tratta di un paradosso, perché è impossibile eliminare il desiderio, poiché continuerebbe a esistere o sotto forma di “non avere desideri” o perché il desiderio è una forma di desiderio. A livello intellettuale è autocontraddittorio desiderare una condizione di assenza di desiderio e dal punto di vista della pratica invece può essere frustrante desiderare questa condizione. Ma se questa condizione è impossibile da raggiungere, come ne usciamo? È necessario chiarire cosa si intende esattamente per desiderio.

Abbiamo imparato o abbiamo sentito dire tante volte *Klesha*, o *Bonno* 煩惱 in giapponese, cioè di “desideri terreni,” ma questa traduzione non è corretta. La versione più giusta per *Klesha* è “afflizioni”. Il desiderio nel Buddhismo è chiamato *Tanhā*, 爰 *Ai* in giapponese che in origine significa sofferenza per la sete, desiderio ardente di qualcosa, brama, avidità impaziente sia mentale che fisica. Vediamo di distinguere i due termini: *Klesha* è una categoria ampia che include tutte le impurità mentali, come avidità, odio, ignoranza, orgoglio e visioni errate, è la causa alla radice della sofferenza e dell’illusione e comprende tutte le afflizioni mentali ed è enfatizzato maggiormente nelle tradizioni Mahayana e Vajrayana come parte del percorso verso la purificazione e l’illuminazione. *Tanhā* si concentra sulla brama o il desiderio come causa immediata della sofferenza e viene affrontato comprendendo la sua natura, coltivando la contentezza e praticando il sentiero del Buddha.

Viste queste differenze, parleremo di *Klesha* in un altro discorso di Dharma e delle dottrine ad essa correlate, oggi dobbiamo comprendere *Tanhā*, il concetto di “brama”. Esistono tre tipi di “brama.”

1) La brama che deriva dal piacere degli organi sensoriali, ma anche dalla prosperità, dal potere e dall'attaccamento a punti di vista o idee.

2) la brama che deriva dall'ego, che è correlata alla scorretta comprensione dell'impermanenza;

3) la brama che deriva dal non voler sperimentare situazioni spiacevoli che può condurre, per esempio, anche all'auto danneggiamento o al suicidio.

Così vediamo che la brama porta inesorabilmente alla sofferenza. Poiché tutti i fenomeni nell'universo cambiano costantemente, a noi portano insoddisfazione perché per nostra natura pensiamo che l'appagamento, o felicità, possa venire solo da stabilità e permanenza dei fenomeni. La frustrazione che deriva dal mancato appagamento, dalla "sete", porta a conflitti, perché desideriamo avere sempre di più. Ma per noi è normale nutrire desiderio per qualunque cosa, quindi, come possiamo fare per capire quali sono i desideri che possiamo chiedere al genio della lampada?

Il Buddhismo prende in considerazione un altro concetto: *Chanda*, 欲 Yoku in giapponese, che secondo il senso originale significa zelo o desiderio di agire, in senso neutrale. *Chanda* svolge un ruolo importante nel motivare tutte le attività salutari e non salutari, perché come ho detto è neutro, è particolarmente importante nella coltivazione della contemplazione e si basa sulla fede che così conduce a uno sforzo risoluto per raggiungere la meta finale. Quindi, *Tanhā* e *Chanda* sono due concetti importanti che vengono spesso messi a confronto, poiché rappresentano diversi tipi di desiderio o motivazione. Come abbiamo appena appreso, mentre *Tanhā* si riferisce al desiderio malsano ed egoistico che porta alla sofferenza, perché caratterizzato da un costante senso di insoddisfazione e dalla convinzione che soddisfare certi desideri porterà felicità duratura, *Chanda* rappresenta una forma più positiva di motivazione che non è radicata nell'attaccamento o nell'egoismo. Possiamo dire che corrisponda al desiderio di fare del bene, di migliorare se stessi o di raggiungere obiettivi benefici e conduce alla crescita spirituale e all'alleviamento della sofferenza. Per questo viene spesso tradotto come "desiderio salutare", "intenzione" o "aspirazione".

Vorrei spiegare tutto questo attraverso una similitudine. Immaginate due giardinieri, ciascuno che cura il proprio terreno. Il primo giardiniere vuole sempre avere i fiori più belli del vicinato. Confronta costantemente il suo giardino con quello degli altri, sentendosi sempre insoddisfatto e bramando di più. Usa pesticidi dannosi per uccidere gli insetti, innaffia eccessivamente le sue piante e ruba persino semi da altri giardini. Il suo desiderio di avere il giardino perfetto lo consuma, causando stress e infelicità. Nonostante abbia un giardino visivamente impressionante, non si sente mai veramente soddisfatto e vuole sempre di più. Il secondo giardiniere affronta il giardinaggio con una mentalità diversa. Coltiva il suo giardino con l'intenzione di creare un ecosistema sano che benefici tutti gli esseri viventi. Pianta fiori che attraggono gli impollinatori, coltiva verdure da condividere con la sua comunità e utilizza pratiche sostenibili. La sua motivazione deriva da un amore genuino per la natura e dal desiderio di contribuire positivamente al suo ambiente. Mentre il suo giardino potrebbe non vincere competizioni, porta gioia, pace e un senso di realizzazione. Il primo giardiniere è un esempio di *Tanhā* che porta a insoddisfazione e azioni dannose, ovvero alla sofferenza. Il secondo giardiniere è un esempio di *Chanda* che porta alla crescita personale, beneficio per la comunità e pace interiore. L'intenzione salubre porta alla crescita personale e a nutrire un sentimento di appagamento; il Buddha riconosce il grande valore di quest'ultimo nel capitolo XXVIII del *Sutra del Loto* in cui è detto:

*Le persone che praticheranno questo Sutra in futuro avranno pochi desideri e sapranno accontentarsi.*

Significa che il merito più grande della pratica del *Sutra del Loto* non sta nell'ottenere benefici materiali, perché servirebbe soltanto ad alimentare gli attaccamenti, ma nel dimorare in uno stato di serenità che va al di là delle circostanze e dai fattori esterni che invece ci influenzano. Accontentarsi implica essere pienamente consapevoli e apprezzare ciò che si ha nel momento presente, invece di bramare costantemente qualcosa di più o di diverso. Non significa rassegnarsi o rinunciare al miglioramento personale, ma piuttosto trovare pace e soddisfazione nelle circostanze attuali mentre si lavora per obiettivi salutari. Coltivando il contentamento, si riduce la dipendenza da fattori esterni per la propria felicità, portando a una maggiore libertà interiore. Questa pratica incoraggia uno stile di vita più semplice e meno materialista, in linea con gli insegnamenti Buddhisti sulla moderazione. È strettamente legato alla pratica della gratitudine, riconoscendo e apprezzando ciò che si ha già. Aiuta a mantenere l'equilibrio emotivo di fronte alle fluttuazioni della vita, riducendo ansia e stress. È importante notare che sviluppare il contentamento è visto come una pratica progressiva che richiede tempo, pazienza e costanza. Non è un risultato immediato, ma un processo di crescita continua.

Per concludere, se il genio della lampada ora ci chiedesse: “Esprimi tre desideri”, cosa risponderemmo? Ora che abbiamo compreso *Chanda*, e che non possiamo smettere di nutrire un sentimento di desiderio nella sua accezione neutra, direi:

1. Aspiro ad ottenere saggezza, per comprendere la vera natura della realtà;
2. Aspiro a sviluppare compassione, per aiutare tutti gli esseri senzienti.
3. Aspiro ad ottenere forza interiore, per superare le mie illusioni e attaccamenti.

Questi desideri sono salubri e nascono da *Chanda*, non porteranno ricchezze materiali o piaceri effimeri, ma guideranno verso la vera libertà e la soddisfazione duratura. Quindi, dovremmo coltivare e “chiedere al genio” i desideri basati su *Chanda*, che ci portano verso l’illuminazione e il bene degli altri, mentre dovremmo riconoscere e lasciar andare i desideri basati su *Tanhā*, che ci tengono legati al ciclo di insoddisfazione e sofferenza.

Coimbra, 9 maggio 2025

in gassho,  
Namu Myoho Renge Kyo

Rev. Keisho Adami  
Tempio Nichiren Shu  
Jokozan Myoshōji  
淨光山 妙照寺