

zione che addestrano la mente a vivere la realtà quale essa è, senza desiderio. Tali pratiche allenano la mente a concentrare tutta l'attenzione sull'interrogativo "Cosa sto sperimentando in questo momento?" e non su "Cosa vorrei invece sperimentare in questo momento?". Tale stato della mente è difficile da conquistare, ma non impossibile.

Gautama basò queste tecniche di meditazione su una serie di regole etiche intese a rendere più facile alla persona concentrarsi su un'esperienza effettiva ed evitare di perdersi nei desideri e nelle fantasie. Egli insegnò ai suoi seguaci a fuggire dall'omicidio, dal sesso promiscuo e dal furto, poiché tali atti non fanno che attizzare il fuoco delle brame (la brama per il potere, per il piacere sensuale, per la ricchezza). Quando le fiamme sono totalmente estinte, al desiderio si sostituisce uno stato di perfetta compiutezza e serenità, noto come nirvana (il cui significato è letteralmente "estinguere il fuoco"). Coloro che raggiungono il nirvana sono liberati da ogni sofferenza. Essi vivono la realtà con la massima chiarezza, sgombra da qualsiasi fantasia o delusione. Anche se molto probabilmente incontrano spiacevolezze e dolore, tali esperienze non causeranno loro alcuna tribolazione. Chi si sottrae al desiderio non può soffrire.

Secondo la tradizione buddhista, Gautama stesso raggiunse il nirvana e si liberò completamente dalla sofferenza. Perciò divenne noto come "Buddha", che significa "l'Illuminato". Buddha trascorse il resto della sua vita spiegando agli altri ciò che aveva scoperto, in modo che ciascuno potesse essere liberato dalla sofferenza. Racchiuse i suoi insegnamenti in una singola legge: "La sofferenza sorge dal desiderio; il solo modo per essere completamente liberato dalla sofferenza è liberarsi completamente dal desiderio; e il solo modo di liberarsi completamente dal desiderio è preparare la mente a vivere la realtà quale essa è."

Questa legge, nota come *dharma* o *dhamma*, è considerata dai buddhisti come una legge universale della natura. Il fatto che "la sofferenza sorge dal desiderio" è vero sempre e dovunque, proprio come nella fisica moderna *E* equivale sempre

a mc^2 . I buddhisti sono persone che credono in questa legge e ne fanno il fulcro di tutte le azioni che compiono. Di minore importanza, invece, è per loro credere negli dèi. Il principio primo delle religioni monoteiste è: "Dio esiste. Cosa vuole Egli che io faccia?" Il principio primo del buddhismo è: "Esiste la sofferenza. Cosa faccio per sfuggirne?"

Il buddhismo non nega l'esistenza degli dèi – essi vengono descritti come esseri che detengono alcuni poteri, come portare la pioggia o la vittoria in guerra – ma essi non hanno alcun influsso sulla legge secondo cui la sofferenza sorge dal desiderio. Se la mente di una persona è libera da ogni desiderio, non c'è dio che possa rendere sventurata quella persona. Viceversa, una volta che il desiderio sorge nella mente di una persona, tutti gli dèi dell'universo non potranno preservarla dalla sofferenza.

Comunque, simili in ciò alle religioni monoteiste, le religioni premoderne che invocavano la legge di natura come il buddhismo non si sbarazzarono mai veramente dell'adorazione degli dei. Il buddhismo diceva agli uomini che dovevano puntare all'obiettivo ultimo della completa liberazione dalla sofferenza, senza concedersi deviazioni dedicate alla prosperità economica o al potere politico. Però il 99 per cento dei buddhisti non riuscivano a raggiungere il nirvana e, anche se speravano di poterlo conseguire in un qualche momento futuro della loro esistenza, dedicavano la maggior parte del tempo a inseguire successi terreni. Così, continuarono a venerare vari dèi, come gli dei indù in India, gli dei bon nel Tibet e gli dèi shinto in Giappone.

Inoltre, col passare del tempo, diverse sette buddhiste svilupparono propri pantheon con molteplici Buddha e bodhisattva. Vi sono esseri umani e non umani con la capacità di raggiungere una totale liberazione dalla sofferenza, ma che rinunciano a tale liberazione per spirito compassionevole, allo scopo di aiutare gli innumerevoli esseri ancora intrappolati nel ciclo della sventura. Invece di venerare gli dèi, molti buddhisti cominciarono a venerare questi esseri illuminati,