

NEKKHAMMA PĀRAMĪ (lasciar andare l'attaccamento)

“Vronskij intanto, malgrado il completo appagamento di quello ch'egli aveva così a lungo desiderato, non era pienamente felice. Ben presto sentì che l'appagamento del desiderio gli aveva dato solo un granello di sabbia di quella montagna di felicità che si attendeva. Questo appagamento gli aveva mostrato l'errore che commettono gli uomini che si figurano la felicità nell'appagamento di un desiderio” (**L. Tolstoj, Anna Karenina**)

[Re Pasenadi visita la comunità di Gotama nel parco di Medalumpa] “Qui vedo monaci sorridenti e allegri, sinceramente gioiosi, palesemente contenti, con le facoltà distese, vivere a loro agio senza ansie, sostenendosi con quanto viene loro donato e conservando l'animo di una gazzella”. (**Majjhima Nikāya 89**)

## RIFLESSIONE

“Tutto ciò che è mio, caro e piacevole, cambierà, e sarà separato da me”.  
Vero o falso? Considera il corpo, la mente, le relazioni, gli oggetti che possiedi, le attività ... c'è qualcosa che puoi trattenere? In che misura puoi far sì che resti com'è, come vuoi tu? Puoi impedire che cambi, che ti lasci? La felicità o il piacere che ne deriva è veramente 'tuo'? E' soggetto al tuo controllo?

Considera che quando moriamo non possiamo portare nulla con noi - tranne il nostro assetto mentale.

A cosa vorresti aggrapparti? Immagina di non averlo più: che effetto fa? Puoi sentire la forza dell'attaccamento, la tensione e il dolore che provoca, e imparare a rilassarlo qui e ora? Che effetto fa rilassare la stretta attorno a quella cosa? Lasciarla libera?