

Riassunto allegato D: impermanenza del corpo

Comprendere l'impermanenza non è una questione di parole o di concetti, è una questione di pratica: solo con la pratica quotidiana di fermarsi e osservare a fondo possiamo sperimentare di persona la verità dell'impermanenza e accettarla. Forse dovremo dirci: "Inspirando, osservo a fondo questo o quell'oggetto. Espirando, osservo la natura impermanente di questo oggetto." L'oggetto che osserviamo può essere un fiore, una foglia o un essere vivente; osservando in profondità quell'oggetto possiamo vederne il cambiamento che si verifica in ogni istante.

Dobbiamo osservare a fondo i cambiamenti di ciclo per essere in grado di accettarli come una parte necessaria della vita, senza sorprendercene né soffrire troppo quando si verificano. Osserviamo in profondità l'impermanenza del nostro stesso corpo, l'impermanenza delle cose che abbiamo intorno, la natura impermanente delle persone che amiamo come delle persone che ci fanno soffrire. Se non osserviamo a fondo l'impermanenza potremmo considerarla un aspetto negativo della vita, perché ci porta via ciò che amiamo; guardando in profondità, invece, ci rendiamo conto che quell'impermanenza non è né negativa né positiva: è impermanenza e basta.

Impermanenza significa anche interdipendenza.

Per esistere, le componenti dell'universo dipendono le une dalle altre.

"Inspirando vedo la natura dell'impermanenza. Espirando vedo la natura dell'impermanenza." Dobbiamo praticare più volte in questo modo. L'impermanenza della vita e della realtà ci fa sentire insicuri. L'insegnamento di vivere a fondo il momento presente è ciò che dobbiamo apprendere e praticare per affrontare questo senso di insicurezza.

Allora smettiamo di avere paura e di soffrire e non ci importa più se siamo giovani o vecchi, nemmeno se siamo vivi o morti. Ci rendiamo conto che non "moriamo" nel solito senso di qualcosa che prima esiste e poi smette di esistere: ci rendiamo conto che tutto ciò che vive è in perenne trasformazione.

Quando lottiamo contro la natura dell'impermanenza stiamo male, possiamo arrivare a lasciarci travolgere dalla paura, dalla rabbia e dalla disperazione. Per questo è importantissimo affrontare la rabbia e la disperazione, prima di poter affrontare la questione del riscaldamento globale e gli altri problemi ambientali. Il Buddha è chiarissimo su queste cose: prima di poter risanare il pianeta dobbiamo risanare noi stessi.

Se non riconosciamo la paura che abbiamo dentro, questa continuerà a determinare il nostro comportamento. La pratica offerta dal Buddha consiste nel non fuggire dalla paura; possiamo invece invitarla a salire alla coscienza, abbracciarla con la consapevolezza e osservarla in profondità. Praticare in questo modo porta accettazione e comprensione; smettiamo di farci trascinare alla cieca di qua e di là dalla nostra paura. La paura di morire c'è sempre, nel profondo della nostra coscienza. Quando uno si rende conto di dover morire, all'inizio può anche ribellarsi a questa verità.

Un'onda che monta è piena di gioia; quando ricade, l'onda potrà anche provare una qualche ansia per la propria fine. Montare significa sempre anche cadere. La nascita dà origine alla morte. Ma se l'onda pratica la meditazione e si rende conto di essere acqua, può frangersi spumeggiando con gioia; può morire come onda, ma come acqua sarà sempre viva. L'insegnamento del Buddha ci aiuta a entrare in contatto con la nostra vera natura e a raggiungere quella visione profonda che dissolve ogni genere di paura. Si può morire sorridendo, senza paura, senza rabbia.

Una nuvola non può mai morire: può diventare pioggia o neve o ghiaccio ma non può annientarsi, “diventare nulla”. Morire significa “diventare nulla” da qualcosa che si era in precedenza, significa passare dall’esistenza all’inesistenza, dall’essere al non essere: è questa l’idea che abbiamo della morte. La meditazione invece ci aiuta a entrare in contatto con la nostra vera natura di non-nascita e non-morte.

Noi abbiamo dentro il seme della paura: abbiamo paura di morire, di essere abbandonati, di ammalarci. Cerchiamo di dimenticare queste cose tenendoci occupati per distrarci. Il fatto è, però, che un giorno ci toccherà morire, ci toccherà ammalarci, ci toccherà lasciar andare ogni cosa. Era per questa ragione che il Buddha spingeva i suoi monaci a praticare quotidianamente il riconoscimento del seme della paura.

Accettiamo la nostra morte personale, accettiamo la morte della nostra civiltà. Se entriamo in contatto con la verità dell’impermanenza, siamo in pace, e quando siamo in pace ecco che torna la speranza.

Si può morire in pace, con amore, se abbiamo in noi la visione profonda dell’interessere e se sappiamo entrare in contatto con la nostra vera natura di non-nascita e non-morte.

È nella mia natura invecchiare. Non c’è modo di sfuggire alla vecchiaia.

È nella mia natura ammalarmi. Non c’è modo di sfuggire alla malattia.

È nella mia natura morire. Non c’è modo di sfuggire alla morte.

Tutto ciò che mi è caro e tutti coloro che amo per natura sono soggetti al cambiamento. Non c’è modo di sfuggire alla separazione da loro. I

o eredito le conseguenze delle azioni che compio con il corpo, la parola e la mente. I miei atti sono la mia continuazione.

La meditazione è essenziale per la nostra sopravvivenza, la nostra pace, la nostra protezione. Di fatto sono gli equivoci e le opinioni erronee il fondamento della nostra sofferenza; sbarazzarci delle visioni erronee è la cosa più importante da fare, per noi, la più urgente. Il nostro mondo ha bisogno di saggezza e visione profonda

Praticando possiamo alimentare la dimensione della non - paura e della fratellanza. Non occorre andare in cerca di qualcosa su cui meditare: l’oggetto della nostra meditazione non è una cosa che sta al di fuori della nostra vita quotidiana.