



L'impermanenza

A cura di Massimo Gusmano



Impermanenza

*Tutto ciò che appare,
esiste per un tempo limitato
e poi scompare.*



*Ma sempre,
seppure in altra forma,
qualcosa rimane.*

*Si trasforma,

scompare,

si trasforma,

appare.*

“il più anziano discepolo ancora in vita del mio maestro, il grande Dilgo Khyentse Rinpoche, aveva terminato di esporre un insegnamento nel suo monastero in Nepal. Era uno dei maggiori maestri del nostro tempo, maestro del Dalai Lama e di molti altri maestri che lo consideravano un forziere inesauribile di saggezza e di compassione. Tutti pendevamo dalle labbra di questa gentile, radiosa montagna d'uomo, studioso, mistico e poeta che aveva passato ventidue anni della sua vita in ritiro. Fece una pausa e, guardando nel vuoto, disse: "Ho settantotto anni, e ho visto tante cose nella mia vita. Tanti giovani sono morti, tante persone della mia età sono morte, tanti vecchi sono morti. Tanti, che erano in alto, sono caduti in basso. Tanti, che erano in basso, sono stati portati in alto. Tante nazioni sono cambiate. Ci sono stati disordini e tragedie, tante guerre e calamità, tante terribili distruzioni in tutto il mondo. Eppure, tutti questi cambiamenti non sono più reali di un sogno. Se guardate in profondità, vedrete che niente è permanente e costante, niente, neanche un pelo del vostro corpo. Non è una teoria, ma qualcosa che potete realmente conoscere, realizzare e vedere con i vostri occhi".

Dice il Buddha:

La nostra esistenza passa come le nuvole autunnali.

Guardare la nascita e la morte degli esseri è come vedere i movimenti di una danza.

La vita è come un lampo nel cielo,

precipita come un torrente da una scoscesa montagna.

Da “Il libro tibetano del vivere e del morire” di Sogyal Rinpoche



Che cos'è la vita se non una danza di forme transitorie? Non sta forse cambiando tutto costantemente: le foglie sugli alberi, la luce nella stanza, le stagioni, il tempo, l'ora, la gente che passa per la strada? E noi? Tutto ciò che abbiamo fatto in passato, non ci sembra forse un sogno? Gli amici con cui siamo cresciuti, i luoghi dell'infanzia, le certezze e le opinioni che difendevamo con tanta passione? È rimasto tutto dietro di noi. Le cellule del nostro corpo, i neuroni del nostro cervello, l'espressione della nostra faccia cambia continuamente secondo l'umore. Ciò che definiamo il nostro 'carattere' non è altro che un flusso mentale. Oggi stiamo bene perché le cose vanno bene, domani sarà il contrario. Dov'è andata la sensazione di star bene? Nuovi influssi ci catturano con il mutare delle circostanze. non ci è possibile indicare nulla di solido o durevole. Che cosa c'è di più imprevedibile dei pensieri e delle emozioni? Guardate un pensiero: arriva, si ferma, e se ne va. Il passato è finito, il futuro non è ancora sorto e l'unica cosa che abbiamo davvero è il presente, l'adesso.



La paura del cambiamento è il non accogliere l'impermanenza: vogliamo così disperatamente che tutto continui così com'è, che siamo costretti a credere che le cose rimangano uguali. È una pura finzione, e non mancheremo di scoprire che ha poco o nulla a che fare con la realtà. Questa finzione, è il traballante fondamento su cui edificiamo le nostre vite. Per quanto la verità continui a ostacolarci, preferiamo insistere nella nostra pretesa con inguaribile arroganza, pur di sentirci sicuri e poterci adagiare sulla nostra **“comfort zone”**, quell'area fatta di certezze, abitudini, consuetudini, atteggiamenti a cui ci attacchiamo.



La realizzazione dell'impermanenza è, paradossalmente, l'unica cosa a cui possiamo aggrapparci. L'impermanenza è come un certo tipo di persone che si incontrano nella vita: difficili e irritanti all'inizio ma, approfondendo la conoscenza, più amichevoli e meno indisponenti di quanto pensavamo.

Anche il Buddha morì: la sua morte fu un insegnamento per risvegliarci alla verità che tutto è impermanente e che la morte è un fatto inevitabile della vita.

*Ciò che è nato morirà,
ciò che è stato raccolto sarà disperso,
ciò che è stato accumulato si esaurirà,
ciò che è stato costruito crollerà,
e ciò che è stato innalzato sarà abbassato.*

Il Buddha



*In che modo possiamo lavorare per superare l'attaccamento? Vedendone la natura
impermanente*

*Chi si lega alla Gioia,
l'alata vita distrugge;
chi bacia la Gioia al suo passare,
vive nell'alba dell'Eternità.*

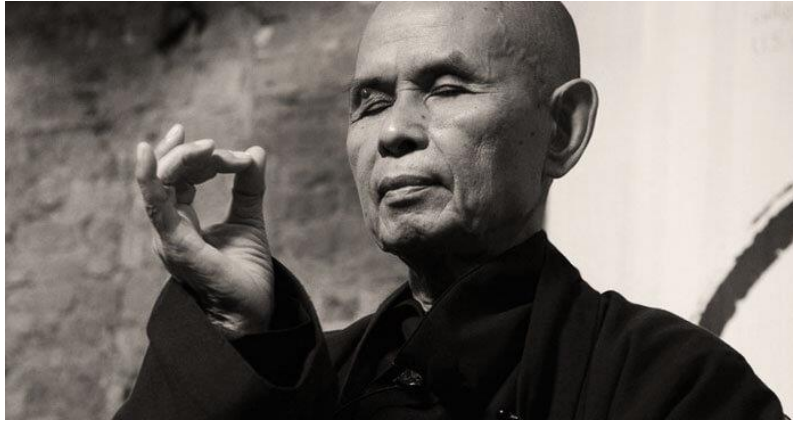
William Blake



Se tutto è impermanente, allora tutto si può definire 'vuoto', privo cioè di un'esistenza durevole, stabile e intrinseca. Tutte le cose, viste nel loro vero rapporto, si rivelano non indipendenti ma interdipendenti le une dalle altre.

A volte, dopo aver dato questi insegnamenti, qualcuno mi dice: "Tutto ciò sembra ovvio! L'ho sempre saputo. Dimmi qualcosa di nuovo". Io rispondo: "Hai davvero capito e realizzato la verità dell'impermanenza? L'hai integrata con ogni tuo pensiero, con ogni tuo respiro e ogni tua azione in modo che la tua vita ne è stata trasformata? Poniti due domande: sono cosciente, attimo dopo attimo, che sto morendo, che tutti e tutto stanno morendo, per cui tratto sempre tutti gli esseri con compassione? E: la mia comprensione della morte e dell'impermanenza è diventata così acuta e così urgente da farmi dedicare ogni secondo alla ricerca dell'illuminazione? Se puoi rispondere 'sì' a entrambe le domande, allora hai davvero compreso l'impermanenza".

Da "Il libro tibetano del vivere e del morire" di Sogyal Rinpoche



“Niente rimane uguale per due momenti consecutivi. Eraclito sosteneva che non possiamo mai bagnarci due volte nello stesso fiume. Confucio, osservando la corrente, disse: "Scorre incessantemente, giorno e notte". Il Buddha ci ha esortato a non limitarci a parlare dell'impermanenza, ma ad usarla come strumento per aiutarci a penetrare profondamente nella realtà e ottenere una visione interiore liberatoria. Potremmo essere tentati di dire che la sofferenza esiste perché le cose sono impermanenti. Ma il Buddha ci ha incoraggiato a dare un ulteriore sguardo. Senza l'impermanenza la vita non sarebbe possibile. Come potremmo trasformare le nostre sofferenze se le cose non fossero mutevoli? Come potrebbe tua figlia trasformarsi in una splendida, giovane donna? Come potrebbero migliorare le condizioni del mondo? Abbiamo bisogno della mutevolezza perché ci sia giustizia sociale e speranza. Se tu soffri, non è perché le cose sono impermanenti. Soffri perché credi che le cose siano durevoli. Se muore un fiore, tu non soffri molto, perché capisci che i fiori sono impermanenti, ma non riesci ad accettare l'impermanenza della tua amata, e soffri profondamente quando lei ti lascia. Se guardi a fondo dentro all'impermanenza, farai del tuo meglio per renderla felice proprio ora, in questo momento. Consapevole dell'impermanenza, diventi positivo, amorevole e saggio. Impermanenza significa "buone nuove". Senza impermanenza, nulla sarebbe possibile. Con l'impermanenza, ogni porta è lasciata aperta per il cambiamento. L'impermanenza è uno strumento per la nostra liberazione.”

Thich Nhat Hanh