

L'esperienza dell'impermanenza

Saggio tratto dal libro di Paul Fleischmann " Karma e caos" Ubaldini editore.

Paul R. Fleischman, M.D., pratica la psichiatria da più di trent'anni. Nel 1993 ha ricevuto l'Oscar Pfister dall'American Psychiatric Association per "i suoi importanti contributi all'aspetto umanistico e spirituale dei problemi psichiatrici" forniti nel libro *The Healing Spirit* (Paragon House, New York, 1989). La sua opera più recente è *Cultivating Inner Peace* (Tarcher/Putnam, New York, 1997). Ha fatto il suo primo corso di Vipassana, con sua moglie Susan, nel 1974, in India, sotto la guida di S.N. Goenka. Nel 1987 i Fleischman furono nominati Assistenti nell'insegnamento di Vipassana, e nel 1998 S.N. Goenka li ha nominati Maestri. Altri suoi testi in www.pariyatti.org. - Forrest D. Fleischman è il figlio dell'autore.

Percorrendo il cammino della meditazione Vipassana, facciamo esperienze che completano e maturano la nostra personalità. Per via dell'influenza che ciascuno di noi esercita su ciò che lo circonda, l'esperienza personale diventa, a sua volta, un catalizzatore di cambiamento sociale.

Anicca, l'impermanenza

Il grande maestro di meditazione Sayagyi U Ba Khin scrive: "Il fatto essenziale, che va in primo luogo sperimentato e compreso attraverso la pratica è, naturalmente, l'impermanenza (*anicca*)."
Anicca è un passaggio, una porta d'accesso.

I fenomeni di questo mondo, nella loro complessità e molteplicità, possono apparire difficili da penetrare, come in una fitta boscaglia, ma chi percorre il sentiero della meditazione Vipassana improvvisamente si trova in una radura. U Ba Khin scrive ancora: "*Anicca* è il fattore primario. Se vuol progredire nella meditazione Vipassana, lo studente deve rimanere consapevole ininterrottamente il più a lungo possibile."

Il termine pali "*anicca*" è tradotto come "impermanenza" o "cambiamento". Ma *anicca* non è un semplice concetto; è un segnale, un indicatore di direzione, come i tumuli di pietre che il pellegrino incontra sui quei sentieri dell'Himalaya, che sembrano abbracciare le nuvole, segnali che mostrano la via tracciata da altri pellegrini.

Anicca è un simbolo verbale che indica un fatto reale: l'incessante trasformazione di tutto l'universo materiale. Non c'è nulla di solido, permanente, immutabile; ogni cosa, in realtà, è un "evento". Persino un sasso scorre come un fiume, e una montagna non è che una lenta ondata.

Il Buddha ha detto: "*Sabbe sankhara anicca*", l'universo intero è fluido.

Per chi pratica Vipassana, *anicca* è l'esperienza diretta della natura del proprio corpo e della propria mente. Un tuffo nella realtà universale compiuto all'interno di se stessi." Basta uno sguardo dentro di sé, scrive U Ba Khin, ed eccola: *anicca*."

Per uno scienziato del ventesimo secolo, *anicca* è un'immersione nell'effettiva realtà biologica, chimica e fisica, nell'universo atomico e molecolare. E' come se, dopo aver letto libri di cucina, per anni, uno si accorgesse finalmente che il manicaretto in questione è proprio lui.

L'esperienza di *anicca* permette allo studente di scienze di sperimentare su di sé quello che aveva sempre analizzato esternamente ed obiettivamente. Tutti abbiamo avuto delle intuizioni sulla natura del tempo e del cambiamento. Percepriamo *anicca* man mano che invecchiamo e vediamo come opera in tutta la natura.

Il poeta californiano Czeslaw Milosz, di origine polacca, che ha recentemente vinto il premio Nobel, ritornando al suo mondo rurale dopo 52 anni, scrive:

*"Questo luogo ed io, anche se lontani,
abbiamo perso le foglie insieme, anno dopo anno".*

Poco tempo dopo aver ricevuto il premio Nobel per la poesia, nel 1914, l'indiano Rabindranath Tagore paragona l'universo alle "*balaka*", oche in continua migrazione dalla Siberia all'India meridionale:

*"...Sotto il velo della terra, del cielo e dell'acqua
odo l'instancabile battito d'ali".*

Quattro anni dopo, l'irlandese William Butler Yeats, che avrebbe anch'egli ricevuto il Nobel, e che lesse, ammirò e contribuì a tradurre la poesia di Tagore, vede il tempo e l'incessante mutamento riflessi nei cigni selvatici di Coole:

*Ma ora scivolano sull'acqua d'acciaio,
misteriosi, bellissimi;
tra quali canneti nidificheranno,
ai bordi di quale lago, o stagno
delizieranno gli occhi umani quand' io,
un giorno, svegliandomi,
scoprirò che son volati via?*

Ma se *anicca* è così pervasiva ed assoluta, se è conosciuta fin dall'antichità ed è dimostrabile scientificamente, com'è che dobbiamo lavorare così assiduamente per riuscire a percepirla? Non dovrebbe essere ovvia per tutti, in qualsiasi luogo ed in ogni momento?

Proprio la nostra resistenza a sperimentare *anicca* costituisce la grande sofferenza: *sabbe sankhara dukkha*, ogni cosa è colma di sofferenza.

Noi ci teniamo lontani dall'esperienza diretta di *anicca*, preferiamo considerarla un concetto scientifico o un sentimento poetico, perché il suo dinamismo distrugge il nostro senso di sicurezza e di ordine, riempiendoci di sgomento e di tristezza. A tutti piace l'idea di purificarsi con un tuffo nel Gange, ma chiunque si trovi sulla sua riva nel punto in cui sgorga dalle montagne a Rishikesh o Hardwar, gelido e pericolosamente rapido, deve aver per forza un attimo d'esitazione prima di tuffarsi, quando non batta addirittura in ritirata.

E' ancor peggio quando si tratta di un fiume che, per purificarci, deve addirittura trascinarci via. Un'immersione in *anicca* c'illumina la realtà, ma ci strappa via dalla riva che conosciamo e dove siamo a nostro agio. Questa lacerazione, all'inizio, è dolorosa e terrorizzante. La percezione della grande sofferenza, *dukkha*, conduce alla perdita del mito che consola, delle sicurezze familiari, di un'identità certa, tutti gli uncini con cui ci aggrappiamo all'idea di possedere un io personale, eterno e immutabile, che non ci sarà mai tolto, che non sarà mai risucchiato dal fiume della vita.

Riusciamo allora a capire l'inconsistenza d'ogni fenomeno, *sabbe dhamma anatta*. La roccia su cui tutti costruiamo la nostra vita è la fantasia della nostra grandezza, l'attaccamento che abbiamo per noi stessi e per tutto ciò che chiamiamo nostro. Ma ogni roccia è una forma di fiume: scopriamo che anche la roccia dell'io, quella soprattutto, è liquida, priva d'essenza, *anatta*.

Non c'è cosa più dolorosa del sentire la propria vita scivolare via e perdersi nell'inesorabile scorrere del tempo. Non esiste al mondo testo religioso da cui non scaturisca il grido d'angoscia e d'incredulità dell'uomo, che sa che, al termine del suo passaggio sulla terra, sarà spogliato della propria mente, del proprio corpo, della propria casa e della famiglia che ama.

Il salmista scrive:

" Tu fai ritornare l'uomo in polvere, e dici

" Ritornate, figli dell'uomo".

Ai tuoi occhi, mille anni

sono come il giorno di ieri che è passato,

come un turno di veglia nella notte.

Come un fiume in piena Tu li porti via..." (Bibbia, Salmo 90)

Nella grande epifania della Bhagavad Gita, al capitolo XI, leggiamo che *"il Tempo onnipotente distrugge ogni cosa"*, dove il tempo è descritto come un grande incendio che consuma il mondo, come un finale fiammeggiante che cala su speranze e sogni.

Il Corano, sura LVI, parla di un tempo *"...in cui il Terrore scenderà, la terra sarà scossa, le montagne si sbricioleranno e si disperderanno in polvere"*. Sta a noi capire che quel tempo viene ogni giorno.

Narcisismo, l'amore per l'io immaginario

Con l'immediatezza, il coraggio e la chiarezza che gli sono caratteristici, Freud provoca i suoi lettori con le sue idee sulla

religione istituzionale. Egli scrive che ogni essere umano si sente piccolo ed indifeso di fronte alle forze della natura ed alla morte in particolare. Il pensiero della morte ferisce il senso narcisistico dell'individuo. (Freud ritiene, infatti, che ogni uomo sia, in misura più o meno grande, un Narciso, la figura della mitologia greca che s'innamora della propria immagine riflessa). Secondo Freud, per guarire le ferite inflitte ai loro sentimenti narcisistici dalla consapevolezza del tempo che passa e della morte che si avvicina, gli uomini si raggruppano in preda ad un'esaltazione collettiva. Vediamo così collettività, come nazioni o strutture religiose, che sono tenuti insieme da un'ostentata autoesaltazione.

Questa drammatizzazione di massa aiuta l'individuo a convincersi che, anche se il suo splendido io è destinato ad appassire e morire, egli fa tuttavia parte di un tutto importante e potente, che dura nel tempo.

Basta ricordare l'epoca in cui Freud scrisse queste cose, per rendersi conto di quanto la sua visione fosse tragicamente penetrante. Ben presto in Europa si sarebbero scatenate orde di fanatici assassini che avrebbero giustificato le loro azioni con motivazioni trascendenti: io faccio parte di una grande patria, sto forgiando la storia dell'umanità. Heinrich Himmler, che comandava le SS, forze speciali che avevano il compito di sopprimere degli innocenti ebrei civili, disse ai suoi uomini che si rendeva conto che a volte essi provavano malessere e senso di colpa per ciò che facevano, ma che questo non doveva trattenerli, poiché essi servivano il loro Capo e la loro Patria " in una gloria non scritta, ma destinata a non cancellarsi mai".

L'indagine psicologica di Freud mette in luce il legame che collega l'amore per la propria immagine idealizzata, il narcisismo, con la ferita che a questo narcisismo è inevitabilmente inferta da ogni minimo pensiero sulla morte. Entrambe si collegano all'ultimo anello di questa piccola catena: la difesa psicologica contro la morte, rappresentata dall'autoesaltazione collettiva.

Come Freud prevede accuratamente, più i tempi sono insicuri, maggiore è la probabilità che la gente, per difendersi e proteggersi, si rifugi in ammicchiate trionfalistiche. Si formano allora delle vere e proprie trombe d'aria umane, la cui potenza è proporzionata al terrore che le ha suscitate. Esse sono inaccessibili alla ragione perché non scaturiscono da ideali e dogmi (usati in un secondo tempo per giustificarle e razionalizzarle) ma da stati psicologici più profondi, che si riassumono nel desiderio egoistico di trasformare il mondo in un palcoscenico del proprio indistruttibile io.

Così il desiderio di perdurare porta al narcisismo e successivamente alla megalomania e all'aggressione sociale. Far parte di una massa è un tipico modo di reagire alla grande sofferenza connaturata alla condizione umana. Neanche l'intelligenza e la cultura rappresentano una salvaguardia: un grande occidentale, Martin Heidegger, abbracciò pubblicamente il nazismo.

Persino l'astratta valorizzazione di virtù quali la compassione e il servizio può concorrere ad aumentare il delirio della propria importanza. Quando Nathuram Godse assassinò il Mahatma Gandhi,

egli giustificò il fatto come un atto di patriottismo coraggioso e disinteressato. Ma le stesse parole che usò a propria difesa tradivano il timore d'essere debole, effeminato e vulnerabile.

Henry David Thoreau fu probabilmente il primo americano ad entrare in contatto con l'antica saggezza dell'India ed a cercare di praticarla. Egli scrisse polemicamente: "Nel mio cuore considero iniquo la maggior parte di ciò che il mio prossimo reputa buono, e, se mi dovessi pentire di qualcosa, è della mia buona condotta". In nome di divinità e di collettività, si perseguono sogni di grandezza che spesso portano all'assassinio.

Dalle crociate alle guerre religiose ed ideologiche che si svolgono tuttora sul nostro pianeta, possiamo vedere come si formi un legame tra la capacità umana di immaginare la propria morte ed il violento, esasperato rifiuto della propria vulnerabilità, che porta alla ricerca del potere e alla violenza. Le religioni istituzionali, che dovrebbero curare questa malattia della psiche, spesso costituiscono un canale di sfogo, simile a quello della politica, del disperato rifiuto di accettare la realtà.

Importanza dell'effettiva esperienza d'anicca

Sabbe sankhara anicca. Alla base della collera sociale c'è l'impulso individualistico a trasformare il mondo secondo i propri desideri egoistici. Vipassana contrasta quest'impulso alla radice. Fin qui ho parlato dell'esperienza di *anicca*; ora vorrei descrivere che cosa significhi *sperimentare anicca*.

Freud condivide l'esperienza profonda del Buddha: solo affrontando *direttamente* la causa della nostra sofferenza, possiamo essere liberati. Essere umani significa soffrire essere pienamente umani significa soffrire coscientemente. La meditazione Vipassana permette ad un normale individuo di scorgere ciò che è nascosto, di affrontare ciò che gli sfugge, di raffigurarsi l'inimmaginabile. Il cambiamento è invisibile, la realtà è evasiva, la dissoluzione del nostro essere è qualcosa che la maggior parte di noi non riesce quasi mai ad immaginarsi. Ma esiste un processo graduale, ben precisato e collaudato dal tempo che aumenta le nostre capacità umane.

Vipassana ci fornisce una scala evolutiva per mezzo della quale possiamo progredire verso l'alto, così come da bambini abbiamo imparato a camminare e a scuola abbiamo appreso a leggere e scrivere. Ciò che, osservato come insieme, appare terribile ed impossibile, diventa stimolante e possibile se si esamina passo dopo passo.

Il gradino della scala evolutiva su cui ora ci troviamo è l'esperienza di ciò che potremmo chiamare "*anicca* -per forza". Nel nostro cuore c'è una forte resistenza ad *anicca*. La perdita dell'immagine che ci siamo fatti di noi stessi, di cui siamo narcisisticamente innamorati, e che vogliamo ostinatamente conservare e difendere, ci procura una grande sofferenza.

Ognuno di noi infatti cerca sicurezza e soddisfazione nella proiezione ingrandita di un io idealizzato che immaginiamo permanente. La conseguenza è che l'esperienza di *anicca* ci arreca dolore.

Mi chiedo se esista uno studente di Vipassana che non si sia mai alzato al termine di una seduta di "forte determinazione", senza aver versato almeno un paio di lacrime.

Anicca è ciò a cui cerchiamo di sfuggire, *anicca* è ciò che temiamo, *anicca* è quella cosa che tutti cerchiamo di negare e di annientare. *Anicca* rappresenta la distruzione del nostro potere personale, la perdita del mondo che conosciamo. *Anicca* è quello che fa impazzire il mondo.

Ma l'effettiva esperienza di *anicca*, un avvenimento favorevole e prezioso che si produce lentamente -si dice che occorrono vite intere- l'esperienza diretta, reale di *anicca*, che non ha niente a che fare con le nostre fantasie, i nostri mostri, le nostre tortuosità, è un fatto semplice e chiaro come l'aria che respiriamo. E' una liberazione, come lasciarsi scivolare in un fiume fresco, gradevole, salutare.

...Il fiume mi ha spazzato via. Dopo essermi tanto dibattuto, sono stato strappato dalla riva e sono solo in mezzo alla corrente che mi trasporta. Ma so nuotare, o piuttosto, rimanere a galla. Ho lasciato sulla riva, con il mio asciugamano, l'io a cui ero avvinto; e tuttavia sono ancora vivo. Non sono annegato, non sono morto. Frammenti di ciò che credevo di dover tenere stretto galleggiano attorno a me, la corrente del mondo si scompone in visi e figure. Inaspettatamente l'universo, aprendosi, riempie le mie braccia di muscoli ed il mio cuore di simpatia umana. La mia colonna vertebrale è una costellazione luminosa, il mio corpo, è diventato anch'esso un fiume, un continente di fiumi, un impetuoso, vibrante, illimitato oceano di correnti e di canali, smisurato, senza principio né fine. Cavalco la vita come la schiuma sovrasta la cresta dell'onda, in quest'oceano cosmico...

Sperimentare *anicca* ci porta a galleggiare su quell'oceano della vita che è la verità impersonale, quella che ci spoglia di noi stessi. La corrente della vita non ci sommergerà, anzi, ci sosterrà, se soltanto impariamo a nuotare. L'esperienza di *anicca* è il punto in cui possiamo tuffarci per essere trasformati in un pesce, in un'onda, in uno spruzzo di schiuma nella fluttuante distesa della vita stessa.

I tre premi Nobel, che ho citato all'inizio di questo capitolo, hanno, col tempo, approfondito la loro capacità di assorbire la verità dolorosa.

Czeslaw Milosz, che si era trovato a "perdere le foglie", ritrovò, intatto, un prato della sua infanzia.

*"Improvvisamente,
sentii che io svanivo,
e piangevo di gioia"*

Vecchio, malato e vicino alla morte, Tagore sentì il suo corpo affondare in un torrente nero come l'inchiostro,

"...come ombre, come minute particelle, il mio corpo si sciolse nella notte senza fine. E trovai riposo."

Yeats volle che le sue ultime parole esprimessero il distacco, e lasciò queste istruzioni:

*"Nel cimitero di Drumcliff Yeats giace...
Né marmi, né frasi convenzionali;
Sul calcare che viene dalla cava vicina
Ha voluto incise queste parole:
Getta una fredda occhiata
sulla vita, sulla morte.
Cavaliere, passa oltre."*

L'esperienza di *anicca* non è il punto d'arrivo del cammino di Vipassana, non è il Nibbana, lo stadio in cui si trascende il mondo fuggevole di mente e materia, non è neppure il traguardo dell'illuminazione. Ma è un passo essenziale del cammino che porta alla meta e, per molti versi, liberante.

La pratica di Vipassana, com'è insegnata dal Buddha, rende liberi dalla bramosia e dall'avversione che derivano da una rigida concezione di noi stessi, e scioglie dalla schiavitù di avidità, odio ed illusione, tutte difese del nostro io falso ed effimero. Il cammino sfocia allora nelle virtù e nelle qualità proprie di chi ha sperimentato la visione profonda. Penetrare la realtà di *anicca* significa vedere in profondità noi stessi e il mondo che ci circonda; ci svela l'assurdità di volersi aggrappare ad una vita che passa in un mondo che passa; allenta la presa delle false illusioni narcisistiche e sblocca la nostra capacità di identificarci con ogni altra vita transitoria.

Sperimentare che tutte le cose, me compreso, sono *anicca*, suscita la maggior empatia possibile. Sorge un senso di fraternità verso tutti gli esseri che soffrono anch'essi per l'illusione di essere un io separato, un senso di solidarietà con tutti coloro che aspirano ad essere liberati dal dolore della separazione, della dissoluzione, della morte.

I frutti dell'esperienza di anicca

Perdere il proprio sé nell'esperienza di *anicca* non significa sottrarsi ai propri doveri sociali, sfuggire alla responsabilità verso gli altri e neppure perdere la propria normale, funzionale capacità di vivere.

L'esperienza di *anicca* abbraccia e convalida gli aspetti pratici della vita, ma conferisce loro un'importanza relativa entro un contesto d'insieme, proprio come accade quando, guardando le fattorie del New England dall'alto di una cima montagnosa, le si vede ancora più belle, anche se sappiamo che sono semplicemente appezzamenti coltivati in un mare di boschi verdeggianti.

Niente nell'esperienza di *anicca* può indurre ad abbandonare il normale svolgersi della propria esistenza sociale, familiare o professionale: non si tratta né d'infatuazione né di esaltazione passeggera.

La pratica di Vipassana conduce all'attivazione dell'esperienza di *anicca*, che, a sua volta, porta alla maturazione, e non allo sradicamento della personalità.

Ora so che non sono io a vivere la vita, ma è la vita che vive me, e che c'è da lavorare. Non è più il "mio" lavoro, ma è lavoro.

Di fronte a me ed intorno a me ci sono tutti gli eventi con cui, inevitabilmente, interagisco senza sosta. Posso essere chiamato, ma non dal tamburo di latta della falsa grandezza. Faccio parte di un tutto, ma non appartengo alla massa. Cammino, ma non a passo di marcia.

Quando qualcuno me lo chiede, gli indico quelle pagode sulla collina, il luogo dove "mi siedo" per concentrarmi sull'esperienza di *anicca*, così come si manifesta nel campo della mia mente e del mio corpo. Sono costruzioni erette col tempo e con la fatica, che spiccano come segnali di pietra sulla montagna della vita, così sprovvista di sentieri. So che potranno essere smantellati da un'improvvisa tempesta, per rispuntare su altre cime, tra altri viaggiatori.

Indico ad altri quel centro di meditazione sulla collina perché è un buon posto per sottoporsi ad una opportuna stagionatura, ad una esperienza riequilibrante.

Vipassana porta ad un cambiamento lento e globale, perché organizza la vita degli individui intorno a nuove sorgenti di benessere. Suscita una vitalità contrassegnata da un continuo, tenace investimento nel reale. Attutisce gli squilli di tromba ed amplifica la musica del vento e della pioggia; rende il dolore più sopportabile dell'odio e l'equanimità più piacevole dell'esaltazione; rende la morte più gradita della conquista e il servizio più nobile dell'eroismo. Fa sì che dolore e gioia scorrano l'uno nell'altra, come due ruscelli che, sulla stessa collina, s'intersecano, si fondono e si dividono nuovamente. Porta cioè all'equilibrio tra gioia e sofferenza.

Emergendo dall'esperienza di *anicca* vediamo che si tratta dell'unico sentiero possibile, perché l'intero mondo dei fenomeni è *anicca*. A quel punto, a dispetto di tutto il suo narcisismo e della sua vanagloria, un individuo scopre che non c'è speranza per le sue ambizioni, e tuttavia la speranza c'è.

Forse la goccia d'acqua sa che, cadendo, sarà assorbita dalle radici dell'erba o degli alberi per essere consumata da animali, trasformarsi in latte per danzare infine, un giorno, nel sangue di un bimbo che canta? Tutto è *anicca*, mente e corpo fluiscono inesorabilmente in un divenire impersonale.

Ma, nonostante la corrente, è possibile dirigersi verso la liberazione dall'ignoranza e l'acquisizione della visione profonda.

La comprensione di *anicca* stimola sempre più la disciplina del corpo e la capacità d'intuizione della mente, cosicché mente e corpo sono sospinti verso la loro trascendenza. Compiendo il suo ciclo

attraverso l'erba, l'animale, il latte ed il bambino, la goccia di pioggia passa da uno stato di fisicità inerte alla partecipazione ad una promettente possibilità umana. Tutti gli elementi collaborano quando sono orchestrati dalla saggezza che si acquista in questa via. Sforzandosi di conoscere *anicca* ed immergendosi in essa, gli individui possono indirizzare il mondo verso la liberazione.

Generosità, compassione, semplicità sono le espressioni spontanee di una visione del mondo secondo la quale non si può trattenere nulla, la sofferenza costituisce il legame comune e la materialità è solamente un ostacolo ad una più ardita traiettoria dello spirito. Coloro che hanno vibrato profondamente in *anicca*, sanno che niente può essere trattenuto, e che vale quindi la pena di condividere. L'esperienza di *anicca* che si ha nella pratica della meditazione Vipassana trasforma il narcisismo e la presunzione in un maturo senso di solidarietà, in servizio, in amore, mettendo in evidenza l'inconsistenza di una vita egoistica.

Il sasso si spezza e rivela, al suo interno, una stella.

L'essenza del cammino di Vipassana si può esprimere in una frase: trascendere la sofferenza generata dall'attaccamento all'io- mente, corpo e il mondo a loro associato- osservando obiettivamente e serenamente il nascere e lo svanire d'ogni loro elemento; ed arrivando così a comprendere la loro sostanziale transitorietà.

Per quanto mi riguarda, mi accade di distrarmi da questa verità fondamentale e di ritornarvi, milioni di volte. Dovrò vivere molte vite, superare molte paure, guidare molte mani incerte, incontrare tanti compagni di viaggio; scoprire molti di quei laghi nascosti che mi chiamano da recessi selvaggi popolati di nebbie e di animali, prima di potermi sedere con lo sguardo fisso definitivamente su *anicca*. Mi rimane molto da imparare su questa verità, ma ogni passo che compio in questa direzione imprime una svolta decisiva alla mia vita.