

Meditazione sull'impermanenza

Ogni cosa nel mondo fisico è impermanente e costantemente mutevole. Alcuni cambiamenti sono evidenti: la gente cresce, diventa vecchia e muore; gli edifici e i ponti vanno in rovina, cadono in pezzi. L'ambiente esterno subisce una trasformazione completa da una stagione all'altra: i fiori appassiscono, la vernice si scrosta e si screpola, le automobili si guastano.

L'origine di questa trasformazione esterna si può rintracciare nella composizione cellulare e molecolare della materia dove la trasformazione esterna dove la trasformazione non è così evidente a prima vista. A questo livello invisibile, delle particelle minute si trasformano e scompaiono costantemente, si raccolgono e si disperdono, si espandono e si contraggono, sempre in movimento, sempre fluttuanti.

Anche il nostro mondo cosciente cambia costantemente. A volte siamo felici, a volte siamo depressi, a volte ci sentiamo pieni d'amore, altre volte ci sentiamo pieni di collera. I ricordi di conversazioni e avvenimenti, di pensieri del futuro, d'idee a proposito di questo e quello, riempiono la nostra mente uno dopo l'altro. Alcuni minuto d'introspezione ci mostrerebbero come cambia rapidamente la mente: sembra una stazione ferroviaria durante le ore di punta! Correnti di pensieri, sensazioni, e percezioni passano balenando senza sosta in tutte le direzioni.

Questo mutamento costante è la realtà delle cose, ma accettarlo è per noi molto difficile. Intellettualmente non è un problema ma la reale accettazione dell'impermanenza entra raramente, se non mai, a far parte del nostro comportamento e della nostra esperienza quotidiana. Istintivamente ci aggrappiamo alle persone e alle cose come se fossero permanenti e immutevole. Non vogliamo che una bella persona o uno stupendo oggetto cambino e crediamo fermamente che la persona irritante non cambierà mai.

Ci aggrappiamo alla nostra opinione sulla personalità: "sono una persona depressa", "sono una persona arrabbiata", "non sono molto intelligente". Potremmo in effetti essere questo o quello, ma questo non rappresenta tutta la nostra situazione, né sarà sempre così: cambierà.

Non riconoscendo l'impermanenza saremo soggetti alle frustrazioni, alle irritazioni, al dolore, alla solitudine e a innumerevoli altri problemi. Potremmo evitare di sperimentarli abituandoci alla natura transitoria delle cose, ammettendo il loro continuo fluire. Gradualmente impareremo ad aspettarci il cambiamento e ad accettarlo come parte della vita.

Non solo capiremmo semplicemente che il cambiamento avviene ma anche che possiamo essere portatori del cambiamento: abbiamo il potere di trasformare le nostre menti e le nostre vite.

LA PRATICA

Sedete comodamente e rilassatevi completamente. Calmate e concentrate i vostri pensieri, senza affrettarvi, osservando con attenzione il vostro respiro.

Diventate consapevoli del vostro corpo. Pensate alle sue numerose diverse parti: braccia, gambe, testa, pelle, sangue, ossa, nervi e muscoli. Esaminatele individualmente, *scandagliate* ognuna di queste parti con i vostri sensi. Contemplate la natura di queste parti: la loro sostanza, il loro tessuto, la loro forma e la loro dimensione. Siate sensibili al corpo e al suo funzionamento, al movimento che si produce in ogni momento: l'aumentare e il diminuire del vostro respiro, il battito del vostro cuore, il flusso del vostro sangue e l'energia dei vostri impulsi nervosi

Siate consapevoli del vostro corpo a un livello ancora più sottile, quello della sua struttura molecolare che è composta interamente di cellule vive che si muovono, si riproducono, muoiono e si disintegrano.

Adesso rivolgete la vostra attenzione alla vostra mente. Anch'essa è composta di innumerevoli parti: pensieri, percezioni, sentimenti che si susseguono incessantemente. Limitatevi ad osservare questo flusso costantemente mutevole d'esperienze mentali.

Dopo aver contemplato in questo modo il vostro mondo fisico interno, rivolgetevi al mondo esterno. Aumentate lentamente la vostra consapevolezza fino a includere il vostro ambiente più immediato: raffiguratevi mentalmente il sedile su cui siete seduti, le pareti e i soffitti della vostra stanza, lo spazio intorno a voi e gli oggetti che lo riempiono. Considerate che ciascuna di queste parti, sebbene appaia come concreta e statica, è in effetti una massa di minuscole particelle vorticanti. Restate in questa esperienza per un certo tempo.

Poi continuate ad espandere la vostra consapevolezza dell'impermanenza sottile includendo la casa o edificio in cui siete, gli alberi, gli animali, le strade, le montagne –potete estendere questa consapevolezza quanto volete. Ricordate che, ad un livello molto sottile, ogni essere od oggetto che tocate con i vostri pensieri sta cambiando in questo momento. Niente è lo stesso da un momento all'altro. Concentratevi su questa esperienza.

Durante la meditazione, ogni volta che avete una percezione chiara e forte della natura sempre cangiante della cose, trattenete con fermezza la vostra attenzione su questa percezione il più a lungo possibile (in altre parole fate una meditazione stabilizzante). Impregnate la vostra mente di questa esperienza. Quando la sensazione svanisce, o la vostra attenzione comincia a distrarsi, analizzate nuovamente l'impermanenza del vostro corpo o della vostra mente o di un altro oggetto.

Concludete la meditazione con il pensiero che è irreal e frustrante aggrapparsi alle cose materiali come se fossero permanenti. Qualunque cosa bella e piacevole cambierà ed in seguito scomparirà, quindi non possiamo aspettarci che ci dia una felicità durevole. Anche , qualunque cosa sia spiacevole o irritante no durerà per sempre: potrebbe anche cambiare in meglio! Quindi non c'è nessun bisogno di essere turbati o di respingerla.

Dedicate la vostra energia positiva e la vostra conoscenza intuitiva alla felicità di tutti gli esseri.

[Estratto da *Come Meditare*, ed. Chiara Luce]