

## I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL BUDDHA DHAMMA NELLA PRATICA ā MEDITATIVA

Anicca, Dukkha e Anattā sono i tre elementi essenziali nell’Insegnamento del Buddha.

Se conoscete Anicca (l’impermanenza di ogni fenomeno fisico e mentale) veramente, (l’assenza di un Io o Se’ permanente) come verita’ ultima. Ci vuole tempo per arrivare a comprendere unitamente queste tre verita’. Anicca e’ naturalmente il fattore essenziale che, come prima cosa, deve essere sperimentato e compreso attraverso la pratica. La semplice conoscenza teorica acquisita attraverso la lettura di libri sul Buddhismo non sara’ sufficiente, perche’ mancherà l’aspetto dell’esperienza diretta acquisita tramite la pratica. E’ solo tramite l’esperienza diretta e la comprensione di Anicca come un processo di costante mutamento all’interno di voi stessi, che sarete in grado di comprendere il significato di Anicca nel modo in cui il Buddha avrebbe voluto che voi lo comprendeste. Questa comprensione di Anicca puo’ essere sviluppata, come lo fu ai tempi del Buddha, da persone che non hanno alcuna conoscenza teorica del Buddhismo.

Per arrivare alla comprensione di Anicca, si deve seguire scrupolosamente e diligentemente il Nobile Ottuplice Sentiero che e’ diviso nei tre passi di Silā, Samādhi e Paññā.

Silā, o disciplina morale di vita, e’ la base necessaria per Samādhi, cioe’ il controllo della mente che conduce alla focalizzazione su un solo punto. Solo quando si ha raggiunto un sufficiente livello di concentrazione, si puo’ sviluppare Paññā o Saggezza. Quindi Silā e Samādhi sono le condizioni indispensabili per lo sviluppo di Paññā. Per Paññā si intende la comprensione di Anicca, Dukkha e Anattā attraverso la pratica della meditazione Vipassanā.

La pratica della moralita’ e quella della concentrazione sono presenti nel mondo, indipendentemente dalla presenza di un Buddha, esse costituiscono infatti il comune denominatore di tutte le fedi religiose. Esse non sono tuttavia lo strumento per raggiungere la fine completa della sofferenza.

Durante la sua ricerca per la completa eliminazione della sofferenza, il principe Siddhattha se ne rese conto e si impegno’ per trovare il Sentiero che porta all’estinzione finale di ogni sofferenza. Dopo aver lavorato instancabilmente per sei anni, egli trovo’ una via d’uscita, divenne completamente Illuminato e solo allora insegno’ a uomini e dei a seguire il Sentiero che li avrebbe condotti all’estinzione della sofferenza.

A questo punto vorrei spiegare che ogni azione, sia essa fisica, verbale o mentale, lascia dietro di se’ una forza attiva detta Sankhāra (o Kamma nella terminologia comune) e che ognuno di noi accumula continuamente una riserva di Sankhāra, che funge da serbatoio e sorgente dell’energia che sostiene la vita, che e’ inevitabilmente seguita da sofferenza e morte. E’ attraverso lo sviluppo del potere inerente alla comprensione di Anicca, Dukkha e Anattā che una persona e’ in grado di eliminare gradualmente i Sankhāra che ha accumulato. Questo processo inizia con la vera comprensione di Anicca, mentre in ogni momento, di giorno in giorno, continuano in parallelo sia l’ulteriore accumulo di nuove azioni, sia la riduzione dell’energia che serve a sostenere il flusso vitale. Liberarsi completamente dei propri Sankhāra e’ quindi un lavoro che richiederà una vita intera o anche piu’ vite. Colui che e’ arrivato ad esaurire tutti i propri Sankhāra raggiunge la fine delle proprie sofferenze, poiche’ a quel punto non rimangono piu’ Sankhāra per generare l’energia che e’ necessaria per sostenere qualsiasi forma di flusso vitale. Quando i Buddha e gli Arahāt, al termine della loro vita, passano nel Parinibbāna, essi raggiungono cosi’ l’estinzione della sofferenza. Per noi, che abbiamo intrapreso la meditazione Vipassanā al giorno d’oggi, sarebbe abbastanza

poter arrivare a conoscere e comprendere Anicca molto bene e poter raggiungere lo stadio di Ariya (persona nobile); a colui che raggiunge il livello di Sotāpanna (il primo stadio dell'Illuminazione) non mancano più di sette vite per arrivare all'estinzione della sofferenza.

Questa conoscenza di Anicca, che rende possibile la comprensione delle caratteristiche di Dukkha e Anattā e che, di conseguenza, conduce infine all'estinzione della sofferenza, si ottiene solo quando è presente un Buddha o, dopo la sua morte, tramite il suo Insegnamento, a condizione che rimangano intatti gli aspetti della sua dottrina che riguardano il Nobile Ottuplice Sentiero e i 37 fattori di Illuminazione (Bodhi-Pakkhiya).

Per fare progressi nella meditazione Vipassanā uno studente deve continuare a mantenere la consapevolezza di Anicca con la massima continuità possibile. Il Buddha consiglia ai monaci di cercare di mantenere la consapevolezza di Anicca, Dukkha e Anattā in tutte le posizioni, sia seduti che stando in piedi, sia camminando che sdraiati. Il segreto del successo sta nel mantenere ininterrottamente questa consapevolezza di Anicca, che di conseguenza conduce alla comprensione di Dukkha e Anattā. Le ultime parole del Buddha al momento della sua morte e del passaggio nello stato di Mahāparinibbāna furono:

“Il decadimento o impermanenza è presente in tutto ciò che esiste.  
Sta a voi adoperarvi con diligenza per la vostra salvezza.”

Questa è in effetti l'essenza del suo Insegnamento durante i quarantacinque anni del suo ministero. Se manterrete sempre presente la consapevolezza di Anicca, che è inerente a tutte le cose, sarete sicuri di raggiungere prima o poi la meta.

Nel frattempo, mentre sviluppate la vostra conoscenza di Anicca, la vostra comprensione delle reali caratteristiche di tutto ciò che vi circonda diventerà sempre più profonda, fino a che non avrete più alcun dubbio riguardo alle tre caratteristiche di Anicca, Dukkha e Anattā. Quando arrivate a quel punto, sarete in grado di progredire verso la meta finale.

Ora che sapete che Anicca è il primo fattore essenziale per la vera comprensione delle altre caratteristiche (Dukkha e Anattā), dovrete cercare di capire che cosa sia con la massima chiarezza possibile e nel modo più ampio possibile, così da eliminare qualsiasi confusione o incertezza, durante la vostra pratica o nelle discussioni.

Il vero significato di Anicca è impermanenza o decadimento, vale a dire la natura di impermanenza e decadimento inerente a tutto ciò che esiste nell'universo, sia animato che inanimato.

Allo scopo di facilitare le mie spiegazioni per le generazioni di oggi, vorrei fare riferimento all'inizio del capitolo “Contenuti Atomici” del libro di Isaac Asimov intitolato “All'interno dell'atomo” e anche ad una parte del contenuto di pagina 159 dello stesso libro, che tratta delle reazioni chimiche che si succedono costantemente in tutte le parti del corpo di un essere vivente quale l'uomo.

Questi estratti dovrebbero essere sufficienti a sostanziare il punto di vista che tutte le cose, per quanto siano diverse tra di loro, sono composte di minuscole particelle chiamate atomi. La scienza ha dimostrato che questi atomi esistono e che essi sono in uno stato di costante mutamento, essi si formano e si dissolvono. Allo stesso modo dovremmo accettare la spiegazione del Buddha che tutte le cose hanno come caratteristica inerente l'impermanenza o Anicca.

Esponendo il significato di Anicca, il Buddha cominciò con il comportamento che produce la materia, e la materia conosciuta dal Buddha è molto più piccola dell'atomo scoperto dalla scienza di oggi. Il Buddha insegnò ai suoi discepoli che tutto ciò che esiste nell'universo, sia animato che inanimato, è formato di kalāpa, particelle molto più piccole

dell'atomo, che scompaiono nel momento stesso in cui si formano. Ogni Kalāpa e' una massa formata dagli otto costituenti basilari della materia, chiamati in Pāṇi Paṇhavi, Āpo, Tejo, Vāyo, Vaôôa, Gandha, Rasa, Ojā, ossia solidità, coesione, temperatura e movimento uniti a colore, odore, sapore ed essenza nutritiva. I primi quattro elementi sono detti qualità primarie e sono predominanti nei kalāpa. Gli altri quattro elementi sono qualità secondarie che nascono e dipendono dalle qualità primarie. A livello fisico, un Kalāpa e' la particella piu' piccola che esiste, ancora irraggiungibile dai mezzi scientifici del giorno d'oggi.

E' solo quando questi otto costituenti della materia (che hanno solo la caratteristica di comportamento) si uniscono, che l'entità di un Kalāpa (la particella piu' minuscola del piano fisico) si forma. In altre parole, la momentanea coesistenza di questi otto elementi di comportamento crea una massa, per un momento infinitamente breve, che nel Buddhismo viene chiamata un kalāpa.

La dimensione di un Kalāpa e' 1/46656 di un particella di polvere sollevata da un carro durante l'estate in India. La durata dell'esistenza di un Kalāpa e' un attimo, e ci sono mille miliardi di questi attimi nel batter d'occhio di un essere umano. Questi Kalāpa sono in uno stato di perenne cambiamento o flusso. Uno studente sviluppato nella pratica di Vipassanā li sentirà come una corrente di energia. Il corpo umano non e' un'entità solida come potrebbe apparire, ma un flusso continuo di materia (Rūpa) che coesiste con la forza vitale (Nāma).

Sapere che il nostro stesso corpo non e' altro che un flusso continuo di minuscoli kalāpa, che esistono in uno stato di mutamento costante, significa conoscere la vera natura dell'impermanenza o decadimento. Questa impermanenza (Anicca), causata dalla continua dissoluzione e sostituzione di questi kalāpa, in uno stato di perenne combustione, deve per forza essere identificata con Dukkha, cioè la verità della sofferenza. E' soltanto quando avrete esperienza di questa impermanenza (Anicca) come sofferenza (Dukkha) che sarete arrivati alla realizzazione della Verità della Sofferenza, la prima delle Quattro Nobili Verità, a cui l'Insegnamento del Buddha dà tanta importanza. Perché? Perché quando avrete compreso questa natura sottile del Dukkha, a cui non potete sfuggire nemmeno per un istante, proverete una tale paura, un tale disgusto e ripugnanza verso la vostra esistenza di mente e materia, che sarete forzati a cercare una via d'uscita che porti al di là di questa sofferenza e ultimamente alla fine di tutto il Dukkha. Potrete sperimentare questo stato senza sofferenza già in questa vita, se raggiungerete almeno il livello di un Sotāpanna, e se avrete sviluppato la vostra pratica al punto da raggiungere lo stato incondizionato di Pace Interiore del Nibbāna.

Per quanto riguarda la vita di tutti i giorni, una volta che sarete in grado di mantenere costante la consapevolezza di Anicca, scoprirete che dentro di voi state cambiando per il meglio, sia dal punto di vista fisico che mentale.

Prima di arrivare alla vera e propria pratica della meditazione Vipassanā, cioè dopo aver sviluppato il Samādhi fino ad un sufficiente livello, uno studente dovrebbe avere una conoscenza teorica di ciò che si intende per Rūpa (materia fisica) e Nāma (mente e proprietà mentali). Se lo studente ha ottenuto questa conoscenza teorica e ha raggiunto il giusto livello di Samādhi, e' possibile arrivare a conoscere il vero significato di Anicca, Dukkha e Anattā, nel vero senso delle parole del Buddha.

Nel corso della meditazione Vipassanā non si contempla solamente la natura mutevole (Anicca) della materia (Rūpa), ma anche l'impermanenza (Anicca) della mente (Nāma) e del flusso mentale dell'attenzione rivolta verso il processo di cambiamento della materia. Alcune volte l'attenzione sarà concentrata solo sull'impermanenza della materia, Rūpa, altre volte sull'impermanenza dei processi mentali, Nāma. Durante la contemplazione dell'impermanenza di Rūpa, materia, ci si rende conto che i processi mentali, che nascono

simultaneamente a questa consapevolezza di Anicca di Rûpa, o materia, sono anch'essi in uno stato di costante transizione o cambiamento. In questo caso si dice che si sta comprendendo contemporaneamente l'impermanenza, Anicca, di Rûpa e Nāma.

Cio' che ho detto finora riguarda la comprensione di Anicca attraverso le sensazioni fisiche corporee, cioe' la comprensione del processo di cambiamento di Rûpa, o materia ed anche dei processi mentali che dipendono da questi cambiamenti.

Dovreste sapere che Anicca puo' essere sperimentata anche attraverso gli altri tipi di sensazioni e cioe':

1. dal contatto di una forma visibile con l'organo sensoriale dell'occhio
2. dal contatto di suono con l'organo sensoriale dell'orecchio
3. dal contatto di odore con l'organo sensoriale del naso
4. dal contatto di gusto con l'organo sensoriale della lingua
5. dal contatto di tatto con l'organo sensoriale del corpo
6. dal contatto di pensiero con l'organo sensoriale della mente

Si puo' sviluppare la comprensione di Anicca attraverso uno qualsiasi degli organi sensoriali. Tramite la pratica pero' abbiamo scoperto che, tra tutti i tipi di sensazioni, le sensazioni del continuo processo di cambiamento provenienti dal contatto del senso del tatto con le varie parti del corpo, offrono la maggiore opportunita' per la meditazione introspettiva. Non solo, il contatto attraverso l'organo del tatto (come frizione, irradiazione e vibrazione dei kalāpa) e' piu' evidente e tangibile degli altri tipi di sensazioni e quindi, per chi comincia la meditazione Vipassanā, e' piu' facile arrivare alla comprensione di Anicca tramite le sensazioni fisiche corporee. Questo e' il motivo principale per cui abbiamo scelto le sensazioni corporee come mezzo piu' veloce per arrivare alla comprensione di Anicca. Ognuno e' libero di provare altri mezzi, ma il mio consiglio sarebbe di non usare altri tipi di sensazioni fino a che non siate ben sicuri della comprensione di Anicca attraverso le sensazioni fisiche corporee.

Nella meditazione Vipassanā ci sono dieci livelli di conoscenza:

- 1) Sammasana: la comprensione teorica di Anicca, Dukkha e Anattā attraverso un'attenta osservazione e analisi, ovviamente, teorica
- 2) Udayabbaya: la conoscenza del sorgere e del dissolversi di Rûpa e Nāma.
- 3) Bhanga: la conoscenza del mutamento estremamente veloce di Rûpa e Nāma, sperimentato come una rapida corrente o un flusso di energia.
- 4) Bhaya: la consapevolezza di quanto sia terribile questa stessa esistenza.
- 5) Ādinava: la consapevolezza che questa esistenza sia piena di male.
- 6) Nibbidā: la comprensione di quanto disgustosa sia questa esistenza.
- 7) Muccitu-kamyatā: la consapevolezza della necessita' urgente di sfuggire a questa esistenza.
- 8) Pañisankhā: la consapevolezza del fatto che e' arrivato il momento di applicarsi completamente per la propria liberazione, usando come base la comprensione di Anicca.
- 9) Sankhārupekkhā: la consapevolezza del fatto che si e' arrivati al punto in cui ci si puo' distaccare da tutti i fenomeni condizionati (Sankhāra) e liberarsi dall'egocentrismo.
- 10) Anuloma: la conoscenza che accelerera' il tentativo di raggiungere la meta finale.

Questi sono i diversi livelli che una persona raggiunge tramite la pratica della meditazione Vipassanā. Nel caso di coloro che raggiungono la meta finale in breve tempo, questi livelli vengono riconosciuti solo in retrospettiva. Man mano che la comprensione di Anicca si sviluppa, lo studente di meditazione passa attraverso questi livelli, con l'aiuto, a certi livelli, di un maestro competente. Si dovrebbe evitare di pensare al raggiungimento di questi livelli, perché ciò distarrebbe dalla continua osservazione di Anicca, che è l'unica via per ottenere la meta desiderata.

Vorrei ora parlare della meditazione Vipassanā dal punto di vista della vita quotidiana e descrivere i benefici che ognuno può ricavare dalla meditazione in questa vita presente. Il primo obiettivo della meditazione Vipassanā è quello di attivare in se stessi l'esperienza di Anicca e di arrivare ad uno stato di calma ed equilibrio, sia interiore che esteriore. Questo avviene quando si è completamente assorti nell'osservazione di Anicca dentro se stessi.

L'umanità è in questo momento di fronte a gravi problemi che la minacciano. È il momento giusto per tutti di intraprendere la meditazione Vipassanā e di imparare a scoprire una profonda oasi di quiete nel mezzo di tutto ciò che sta succedendo al giorno d'oggi. Anicca è all'interno di ognuno. È alla portata di ognuno. Basta uno sguardo all'interno di noi stessi ed ecco presente Anicca, che può essere sperimentato. Quando si arriva a sentire Anicca, e quando ci si immerge nella contemplazione di Anicca, è possibile allora, quando lo si desidera, distaccarsi dal mondo esteriore delle idee. Anicca è per ognuno un tesoro prezioso e indispensabile per creare una riserva di tranquillità ed equilibrio interiore, che va a beneficio del proprio benessere e del benessere della società. Questa esperienza di Anicca, se sviluppata correttamente, colpisce alla radice i mali, sia fisici che mentali e rimuove gradualmente tutto ciò che vi è di negativo, vale a dire le cause delle malattie, sia fisiche che mentali.

Ai tempi del Buddha c'erano circa 90 milioni di persone a Sāvattī e dintorni, nel regno di Pasenadi Kosala. Di questi, circa 50 milioni erano persone che avevano raggiunto almeno il livello di Sotāpanna. Per cui il numero di coloro che avevano intrapreso la meditazione Vipassanā deve per forza essere stato maggiore.

L'esperienza di Anicca non è riservata per coloro che si sono ritirati dal mondo per seguire la vita monastica. È aperta anche alle persone che hanno casa e famiglia. Malgrado le difficoltà che causano agitazione nella vita di tutti i giorni, un maestro competente può aiutare uno studente ad attivare questa esperienza di Anicca in un tempo relativamente breve. Una volta che questa esperienza è attivata, tutto ciò che lo studente deve fare è cercare di conservarla, ma egli deve promettere a se stesso che, non appena si presenti l'occasione, si impegnerà per raggiungere lo stadio di Bhanga, il terzo livello della conoscenza in Vipassanā. Se lo studente raggiunge questo livello, le difficoltà saranno molto minori, perché a quel punto egli dovrebbe essere in grado di sentire Anicca senza particolare sforzo e quasi automaticamente. In questo caso Anicca diventerà la sua base a cui ritornare appena le necessità fisiche e mentali della vita quotidiana sono esaurite. Vi potranno essere comunque delle difficoltà per chi non ha ancora raggiunto il livello di Bhanga; sarà come un tiro alla fune tra l'esperienza di Anicca e le attività fisiche e mentali all'esterno. Per cui, in questo caso, sarebbe appropriato che si seguisse il detto "lavora mentre lavori e gioca mentre giochi". Non è necessario attivare Anicca in continuazione, basterà farlo nei momenti dedicati a questo proposito durante il giorno o la sera. Almeno durante questi periodi si dovrebbe tentare di focalizzare l'attenzione all'interno del corpo, con la consapevolezza rivolta esclusivamente verso la contemplazione di Anicca, vale a dire la consapevolezza di Anicca dovrebbe essere costante, di momento in momento, in modo da non lasciare spazio a pensieri che divagano e distraggono, perché ciò rappresenta un

ostacolo al progresso della meditazione. Nel caso cio' non fosse possibile, bisogna ritornare l'attenzione sul respiro, per ristabilire un sufficiente livello di Samādhi (concentrazione), che e' la chiave per la comprensione di Anicca. Per raggiungere una buona concentrazione, e' necessario che Silā sia perfetta, perche' Samādhi si fonda su Silā. Per sperimentare correttamente Anicca, va sviluppato un livello sufficiente di Samādhi. Se il livello di Samādhi e' eccellente, l'esperienza di Anicca sara' di conseguenza eccellente.

Non c'e' una tecnica speciale per attivare l'esperienza di Anicca, eccetto l'uso della mente predisposta in uno stato di perfetto equilibrio con l'attenzione proiettata sull'oggetto di meditazione. In Vipassanā l'oggetto di meditazione e' Anicca e quindi, nel caso di coloro che siano abituati a focalizzare l'attenzione sulle sensazioni fisiche del corpo, essi potranno sperimentare Anicca direttamente. Nella pratica dell'esperienza di Anicca nelle sensazioni corporee, si dovrebbe all'inizio provare con un'area (del corpo) dove si riesce facilmente a concentrare l'attenzione, per poi cambiare la zona di attenzione da un posto all'altro, dalla testa ai piedi e viceversa, a volte dirigendo l'attenzione verso l'interno. A questo punto deve essere inteso chiaramente che l'attenzione non va rivolta all'anatomia del corpo, ma direttamente al processo di formazione della materia, i Kalāpa, e alla natura del loro costante cambiamento. Se queste istruzioni verranno osservate, vi sara' senz'altro un progresso, ma la velocita' di questo progresso dipendera' anche dalle qualita' (Pārami) dell'individuo e dall'impegno con cui egli si dedichera' alla meditazione. Se si raggiungono alti livelli di conoscenza, la capacita' di comprendere le tre caratteristiche di Anicca, Dukkha e Anattā aumentera' di conseguenza e ci si avvicinerà sempre piu' alla meta, lo stato di Ariya, colui che ha sperimentato il Nibbāna, che ogni studente di meditazione Vipassanā dovrebbe avere sempre presente.

Questa e' l'era della scienza. L'uomo di oggi non ha utopie. Non accettera' niente a meno che i risultati non siano positivi, visibili, concreti, personali e presenti.

Durante la sua vita il Buddha, fece il seguente discorso al popolo dei Kālāma:

Ora ascoltate, Kālāma. Non fatevi condurre fuori strada da racconti, tradizioni o da cose udite da altri. Non fatevi condurre fuori strada da quelli che hanno competenza nelle Scritture; ne' dal ragionamento o dalla logica, ne' avendo riflettuto e approvato alcune teorie; nemmeno perche' una teoria si accorda con le vostre inclinazioni, ne' per rispetto per la reputazione di un maestro.

Ma quando invece sapete per esperienza personale: "Queste cose non sono proficue, queste cose sono scorrette, queste cose sono criticate dalle persone intelligenti; queste idee, se sono osservate e messe in pratica, portano alla perdita e al dolore", allora abbandonatele. Ma se a un certo punto arrivate per esperienza personale a sapere: "Queste cose sono proficue, sono corrette e sono lodate dalle persone intelligenti; queste idee quando sono messe in pratica portano benessere e felicita' ", allora, o Kālāma, dovrete comportarvi di conseguenza e perseverare.

E' arrivato il momento della meditazione Vipassanā, cioe' della rinascita della pratica del Dhamma predicato dal Buddha. Non abbiamo alcun dubbio riguardo ai risultati concreti che possono essere ottenuti da chiunque, con mente aperta e sincerita', segua un corso sotto la guida di un maestro competente. E con questo intendo risultati concreti, positivi, visibili, personali e presenti, risultati che lo renderanno sicuro, in uno stato di benessere e felicita' per il resto della sua vita.

**Che tutti gli esseri possano essere felici e che la pace prevalga nel mondo.**