

Cenni sulla legge di causa ed effetto

di Patrick Given-Wilson*

La prigione della vita - La legge di causa ed effetto
- La legge e le quattro Nobili verità - Dal passato al
presente - Nel presente - Nel futuro
Il collegamento della sensazione

La prigione della vita

Nell'immenso universo, qual è l'importanza di un piccolo respiro o di una sensazione corporea?

Attraverso tempi incalcolabili, stelle, sistemi solari e galassie crescono, si sviluppano, raggiungono la massima espansione e muoiono. Talvolta sorgono ambienti in grado di supportare la vita nei suoi diversi aspetti e, così, nascono esseri viventi.

A seconda della loro natura, lottano per l'esistenza, competono tra loro e trovano piacere come possono, ma presto o tardi tutti invecchiano e muoiono. Il percorso è sempre lo stesso, per la più grande delle masse fisiche e la più minuscola particella. Tutto ha un suo ritmo di crescita e decadimento, secondo leggi immutabili.

* *L'Autore e sua moglie Ginnie Macleod sono insegnanti di meditazione Vipassana, responsabili per Australia e Nuova Zelanda.*

È raro che qualcuno arrivi anche solo a pensare come uscire da questo universo di mente e materia, di tempo e spazio. Solo attraverso enormi sforzi compiuti in un lungo periodo, l'essere umano può trovare una via per uscirne: essa è l'esperienza in se stessi della legge di causa ed effetto.

La legge di causa ed effetto

Il Buddha disse:

*Yo paṭicca-samuppādaṃ jānāti,
so dhammaṃ jānāti;
yo dhammaṃ jānāti,
so paṭicca-samuppādaṃ jānāti.*

Chi comprende (sperimenta, fa esperienza diretta, n.d.r.)
la legge di causa ed effetto,
comprende il Dhamma.
Chi comprende il Dhamma,
comprende la legge di causa ed effetto.

Paṭicca-samuppāda può essere tradotto anche “origine dipendente”, “catena dell'origine condizionata” e “il sorgere in dipendenza da”:

Imasmim sati, idaṃ hoti.

Se questo è presente, quest'altro è destinato a essere presente.

Imas'uppādā, idaṃ uppajjati.

Quando questo sorge, quest'altro è destinato

a seguire.

Imasmim asati, idam na hoti.

Se questo non è presente,
quest'altro non è presente.

Imassa nirodhā, idam nirujjhati.

Se questo è sradicato, quest'altro è sradicato.

Chiunque comprende la legge di causa ed effetto, comprende questa legge di natura. Ci sono molte leggi di natura, tutte universali. Ad esempio, due parti di idrogeno e una di ossigeno si combinano per originare l'acqua, è una legge di natura che può esserci utile nel mondo; e possiamo impiegare la nostra vita nella conoscenza intellettuale, ma senza raggiungere o nemmeno avvicinarci alla fine della sofferenza. Il sapere intellettuale è utile, ma da solo non ci può liberare.

Questa è la ragione per cui il Buddha non sprecò il suo tempo e quello altrui, ma insegnò solo ciò che riguarda la sofferenza e il modo per uscirne.

Una volta, rispondendo a una domanda, prese una manciata di foglie e chiese a chi lo aveva interpellato:

“Sono più numerose le foglie nella mia mano o tutte le foglie su tutti gli alberi di questa vasta foresta?”

“Che domanda, Signore! Paragonate a tutte le foglie di questa vasta foresta, le poche foglie nella sua mano sono un nulla.”

“Allo stesso modo - replicò il Buddha - ciò che insegno, paragonato a ciò che so, è come la manciata di foglie nella mia mano paragonata a tutte le foglie di questa vasta foresta.”

La legge e le quattro Nobili verità

La legge di *Paṭicca-samuppāda* è la quintessenza del suo insegnamento: le quattro Nobili Verità.

Nella prima parte chiamata *anuloma* si possono chiaramente evidenziare le prime due Nobili Verità: la sofferenza e la sua causa.

<i>Avijjā-paccayā saṅkhārā.</i>	A causa dell'ignoranza c'è reazione.
<i>Saṅkhārā-paccayā viññāṇaṃ.</i>	A causa della reazione, c'è coscienza.
<i>Viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ.</i>	A causa della coscienza, ci sono mente e materia.
<i>Nāma-rūpa-paccayā saḍḍāyatanaṃ.</i>	A causa di mente e materia, ci sono le sei porte dei sensi.
<i>Salāyatana-paccayā phassa.</i>	A causa delle sei porte dei sensi, c'è contatto.
<i>Phassa-paccayā vedanā.</i>	A causa del contatto, c'è sensazione.
<i>Vedanā-paccayā taṇhā.</i>	A causa della sensazione, c'è bramosia.
<i>Taṇhā-paccayā upādānaṃ.</i>	A causa della bramosia, c'è attaccamento.

<i>Upādāna-paccayā bhavo.</i>	A causa dell'attaccamento, c'è il flusso della vita.
<i>Bhava-paccayā jāti.</i>	A causa del flusso della vita, c'è la nascita.
<i>Jāti paccayā jarā- maranam soka- parideva dukkha- domanassupāyāsā sambhavanti.</i>	A causa della nascita, ci sono vecchiaia, morte, dolore, angoscia, e sofferenza fisica e mentale.

Paccayā significa “causa”, e in questa catena di cause ci sono 12 collegamenti, di cui due sono importanti e fuori dal nostro controllo. Uno collega la vita passata con la vita presente, e appartiene al passato; l'altro collega la vita presente con la vita futura, e appartiene al futuro.

Dal passato al presente

Il collegamento *avijjā-paccayā saṅkhāra* a causa dell'ignoranza, c'è reazione - opera da un passato così lontano che non lo possiamo neppure concepire.

Ogni reazione nasce a causa dell'ignoranza, e ogni momento d'ignoranza genera una reazione: in questo modo il flusso continua a scorrere, senza che se ne possa conoscere l'inizio o la fine. La reazione può essere lieve, come una linea tracciata sulla sabbia; oppure intensa, da lasciare la sua impronta nel futuro, come una linea incisa sulla roccia.

Saṅkhāra-paccayā viññānam - a causa della reazione c'è coscienza. Come risultato della continuità di

reazione, la coscienza sorge incessantemente.

Questo flusso di coscienza, *viññāna*, sorge e passa ogni momento. E continua, a causa delle reazioni, lungo le nostre vite. Al momento della morte, emerge un *saṅkhāra* (condizionamento, reazione, n.d.r.) profondo. Il flusso del corpo, l'aggregato materiale, si ferma. La coscienza, che è fluita insieme al corpo fino a quell'istante, ne viene scollegata. Allora, da quel *saṅkhāra* sorge il momento di coscienza successivo. E questa coscienza entra in collegamento con un nuovo aggregato materiale, un altro flusso di materia: una nuova vita comincia, con un nuovo corpo.

Nel presente

Viññāna-paccayā nāma-rūpaṃ. A causa della coscienza ci sono mente e materia.

La vita è ricominciata.

Nāma-rūpa-paccayā salāyatanam.

In conseguenza di ciò, ci sono le sei porte dei sensi: occhio, orecchio, naso, lingua, corpo e mente.

Salāyatana-paccayā phasso.

Momento dopo momento, le sei porte entrano in contatto con i loro relativi oggetti: oggetti visibili, suoni, odori, gusti, oggetti tangibili e oggetti mentali.

Phassa-paccayā vedanā. A causa del contatto, sorge una sensazione.

Vedanā-paccayā taṇhā.

A causa della sensazione, sorge bramosia.

Taṇhā-paccayā upādānam.

A causa della bramosia, sorge attaccamento.

Upādāna-paccayā bhavo.

A causa dell'attaccamento,
il flusso di questa vita continua.

A causa della sensazione, sorge bramosia e questa si sviluppa in attaccamento. A causa dell'attaccamento, ha inizio il processo del divenire (o flusso della vita) *bhava*. E ogni volta che la vita giunge alla fine, una nuova vita comincia, a causa di un profondo *saṅkhāra* del passato – chiamato *bhava-saṅkhāra*.

Nel futuro

Bhava-paccayā jāti.

Il flusso della vita causa una nuova nascita.

Jāti-paccayā jarā, maraṇaṃ soka, parideva, dukkha, domanassupāyāsā, sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhaḥakkhandhassa samudayo hoti.

La nascita causa vecchiaia, morte, dolore, angoscia, sofferenza fisica e mentale. Così ha inizio il processo della sofferenza, che non termina quando la vita finisce: dopo la morte, c'è un'altra nascita.

Sono da considerare la vita passata, la vita presente e la vita futura, e anche nella sola vita presente ci sono il passato, il presente e il futuro.

Il collegamento della sensazione

Il momento presente è il risultato del passato, mentre il futuro è lontano. La realtà è ciò che accade in questo momento: si prova una sensazione fisica, e

c'è una reazione (la catena di causa ed effetto).

E il momento presente è nell'ignoranza: a causa della sensazione sorge bramosia: *vedanā-paccayā tanhā*. È un processo di continua moltiplicazione della sofferenza: ecco le due Nobili Verità della sofferenza e del suo sorgere.

Il Buddha sperimentò che il sorgere della bramosia a causa della sensazione era il punto dove l'intera catena si poteva spezzare.

La sensazione è inevitabile, e con essa può sorgere saggezza: l'esperienza della sua caratteristica impermanente; piacevole, spiacevole o neutra, la sensazione è destinata a passare, per legge di natura.

Reagire a essa non porta a nulla, e inoltre, per quanto intense possano essere le reazioni del passato, è possibile non reagire. All'inizio, il tempo di non-reazione, di pura osservazione, può essere di pochi istanti, poi di qualche secondo e gradualmente sempre di più.

Ogni singolo istante di non reazione è trasformativo, perchè comincia a modificare l'intero condizionamento della mente e ad innestare il processo di eliminazione delle reazioni passate.

Allora inizia il processo della terza e quarta Nobile Verità: lo sradicamento della sofferenza e la via che porta al di là da essa.

Quando questo accade, *paticca-samuppāda* si inverte, portando verso la liberazione: questo processo è chiamato *patiloma*. La catena è spezzata perchè non c'è più *avijjā*, ignoranza.

<i>Avijjāya tv'eva asesā-virāga-nirodhā,</i>	Quando l'ignoranza è completamente sradicata, allora
<i>saṅkhāra nirodho;</i>	non c'è più reazione
<i>saṅkhāra-nirodhā, viññāṇa-nirodho;</i>	... non c'è più coscienza
<i>viññāṇa-nirodhā, nāma-rūpa nirodho;</i>	... non c'è più flusso di mente e materia
<i>nāma-rūpa-nirodhā, salāyatana-nirodho;</i>	... non ci sono più le sei porte dei sensi
<i>salāyatana-nirodhā, phassa-nirodho;</i>	... non c'è più contatto
<i>phassa-nirodhā, vedanā-nirodho;</i>	... non c'è più sensazione
<i>vedanā-nirodhā, taṇhā-nirodho;</i>	... non c'è più bramosia
<i>taṇhā-nirodhā, upādāna-nirodho;</i>	... non c'è più attaccamento
<i>upādāna-nirodhā, bhava-nirodho;</i>	... non c'è più il processo del divenire
<i>bhava-nirodhā, jāti-nirodho;</i>	... non c'è più una nuova nascita
<i>jāti-nirodhā, jarā, maraṇaṃ, soka, parideva, dukkha, domanassupāyāsā nirujjanti;</i>	... non ci sono più vecchiaia, morte, dolore e angoscia, sofferenza fisica e mentale.

Quando l'ignoranza è interamente sradicata, non vengono più generate reazioni. Il flusso di coscienza si arresta e quindi il flusso di mente e materia. Allora

non vi sono le sei porte dei sensi, il contatto, le sensazioni, la bramosia, l'attaccamento e il processo di divenire. Non ci sono più una nuova nascita e tutte le sofferenze che ne seguono.

Questo è ciò che il Buddha ha insegnato: la via della liberazione comincia dalle sensazioni - *vedanā* - perché lì comincia la sofferenza. La sensazione fisica può condurre alla sofferenza, ma può anche essere strumento per lo sradicamento della sofferenza, perché è grazie ad essa che facciamo l'esperienza dell'impermanenza, condizione che ci induce a non reagire più con ignoranza alle sensazioni. Ecco perché il Buddha ha posto tanta enfasi sulla sensazione.

Anche prima del Buddha, mettere da parte bramosia e attaccamento era un insegnamento, ma era focalizzato su bramosia e avversione in relazione solo agli oggetti dei sensi: qualsiasi cosa fosse vista, udita, odorata, assaggiata, toccata o pensata.

Il Buddha è andato oltre: ha scoperto che il contatto tra ogni porta dei sensi e un oggetto relativo produce una sensazione, e che la bramosia o l'avversione sorge dopo che è sorta la sensazione. Non serve crederci, bensì sperimentarlo. Il processo del sorgere e del moltiplicarsi della sofferenza può diventare chiaro a chiunque vada in profondità dentro di sé, penetrando l'ignoranza e sperimentando la realtà delle leggi di natura. Allora il futuro diverrà sempre più chiaro, sempre più luminoso.

Questo testo, è la revisione di una traduzione italiana apparsa sul Notiziario Internazionale online; è disponibile in inglese:

Vol. 38 (2011), No. 4, *Vipassana Newsletter*, 23 luglio 2012