

Dal libro “Il gusto di essere felici”

di Matthieu Ricard

Saggezza e benessere in ogni momento della vita

Sperling & Kupfer 2008

Matthieu Ricard nasce in Francia nel 1946. Laureatosi in genetica cellulare all’Istituto Pasteur con il premio Nobel François Jacob e diventato poi ricercatore, nel 1972 decide di abbandonare la carriera scientifica per dedicarsi completamente al buddismo, trasferendosi nel monastero nepalese di Shechen, dove vive tuttora. Fotografo, traduttore di testi tibetani e autore di numerosi saggi sul buddismo, di cui è uno dei massimi esperti mondiali, è l’interprete francese del Dalai Lama. Dal 2000 è membro attivo del Mind and Life Institute e partecipa alla ricerca scientifica sulla plasticità del cervello (vedi su questo sito il testo “La tua mente può cambiare”). Il suo sito è www.matthieuricard.org.

Uno spiacevole equivoco

I veli dell’io

Proiettando il nostro sguardo verso l’esterno, cristallizziamo il mondo attribuendogli delle qualità che non sono inerenti alla sua natura. E quando guardiamo all’interno, congeliamo la corrente della coscienza immaginando un io che troneggia tra un passato che non esiste più e un futuro che non esiste ancora.

Diamo per scontato di percepire le cose per quelle che sono, ed è raro che mettiamo in dubbio questa opinione. Assegniamo agli oggetti e agli esseri qualità intrinseche, pensando: questo è proprio bello, quello è davvero brutto. Dividiamo il mondo intero in aspetti desiderabili e indesiderabili, attribuiamo una permanenza a ciò che è effimero, e percepiamo come entità autonome e indipendenti fenomeni che sono invece il prodotto di una rete infinita di relazioni che mutano continuamente.

Se ci fosse davvero una cosa *assolutamente* bella e piacevole, se queste qualità le *appartenessero* di per sé, avremmo allora motivo di considerarla desiderabile in qualsiasi momento e in qualsiasi contesto della nostra vita. Ma c’è davvero qualcosa al mondo che sia universalmente e unanimemente riconosciuta bella? Come recitano i versi di un Canone buddista: “Per l’innamorato, una bella donna è un oggetto di desiderio; per un eremita, motivo di distrazione; per un lupo, soltanto un buon pasto”. Allo stesso modo, se un oggetto fosse intrinsecamente ripugnante, ognuno

avrebbe dei buoni motivi per tenersene alla larga. Ma la realtà dei fenomeni è ben diversa, noi non facciamo che *attribuire* determinate qualità a cose e persone. In un bell'oggetto, non c'è una qualità intrinseca che possa essere di beneficio alla mente, così come non c'è nulla che possa nuocerle in un oggetto brutto.

Così dovremmo considerare che se noi percepiamo qualcuno come un nemico, ci sono sicuramente altri che hanno per quella stessa persona un grande affetto, ed è perfino possibile che in futuro possa diventare nostro amico. Reagendo come se le caratteristiche fossero inscindibili dall'oggetto a cui le attribuiamo, ci alieniamo dalla realtà ed entriamo in un meccanismo di attrazione e di repulsione costantemente alimentato dalle nostre proiezioni mentali. Quando i nostri concetti *solidificano* i fenomeni in entità artificiali, perdiamo la nostra libertà interiore proprio come l'acqua perde la sua fluidità quando si trasforma in ghiaccio.

La cristallizzazione dell'io

Per il buddismo la confusione mentale è come un velo che ci impedisce di percepire chiaramente la realtà e oscura la comprensione della natura autentica dei fenomeni. Da un punto di vista pratico, si tratta anche dell'incapacità di identificare i comportamenti che permetterebbero di trovare la felicità e di evitare la sofferenza. Tra le diverse forme di confusione mentale, quella più dannosa consiste nel legarsi al concetto di identità personale, o "io". Il buddismo distingue un io innato e istintivo, quando pensiamo, per esempio, "mi sono svegliato", oppure "ho freddo", e un ego concettuale, plasmato dalla forza dell'abitudine, al quale attribuiamo diverse qualità e che ognuno considera come il nucleo del proprio essere, indipendente e permanente.

In ogni momento, dalla nascita alla morte, il corpo subisce continue trasformazioni, mentre la mente è teatro di innumerevoli esperienze emotive e razionali. Nonostante questo continuiamo ostinatamente ad attribuire al nostro io permanenza, singolarità e autonomia. Rendendoci conto poi che l'io è estremamente vulnerabile, vogliamo proteggerlo e soddisfarlo, entrando così nel meccanismo dell'avversione e dell'attaccamento: proviamo repulsione per qualsiasi cosa minacci l'io e attrazione per tutto ciò che gli piace, lo conforta, lo rende fiducioso e a proprio agio. Sulla base di queste due emozioni fondamentali, l'attrazione e l'avversione, si generano una grande quantità di emozioni diverse.

L'io, ha scritto il filosofo buddista Han de Wit, "è anche una reazione affettiva al nostro campo di esperienze, un ripiegamento mentale basato sulla paura". Per il timore di essere danneggiati, per la paura di soffrire, per l'angoscia di vivere e di morire, ci proteggiamo all'interno di una bolla, quella appunto dell'io. Ci illudiamo di essere separati dal mondo, sperando così di allontanare la sofferenza.

Ci ritroviamo invece in una condizione precaria e pericolosa rispetto alla realtà. Siamo infatti *fondamentalmente interdipendenti* con gli altri esseri e con il nostro ambiente. La nostra esperienza altro non è che il *contenuto* di un flusso mentale, di un continuum di coscienza, e l'io non è un'entità distinta da questo flusso. Dobbiamo immaginarlo come un'onda che si propaga, influenzando il proprio ambiente ed essendone influenzata, senza per altro trasportare alcuna entità. Ma siamo talmente abituati a mettere su questo flusso mentale l'etichetta dell'io che ci identifichiamo con quest'ultimo e temiamo disperatamente che possa scomparire. Ne consegue un forte attaccamento alla propria identità e al concetto di "mio": il mio corpo, il mio nome, la mia mente, le mie proprietà, i miei amici... Da ciò scaturiscono sia il desiderio di possesso, sia l'avversione verso gli altri. I concetti di "me" e di "altro" si cristallizzano nella nostra mente

portando al sentimento erroneo di un dualismo irriducibile che è alla base di tutte le altre affezioni mentali, i desideri alienanti, l'odio, l'invidia, l'orgoglio e l'egoismo. Percepriamo il mondo nello specchio deformante delle nostre illusioni, trovandoci in costante dissonanza con la vera natura dei fenomeni, e questo porta inevitabilmente alla sofferenza.

Possiamo osservare la cristallizzazione dell'io e del mio in tutta una serie di situazioni quotidiane. Siamo tranquillamente riposando in un'imbarcazione, in mezzo a un lago, quando veniamo urtati da un'altra barca e ci svegliamo di soprassalto. Siamo furibondi con il conducente maldestro, se non addirittura malintenzionato, e ci ergiamo per insultarlo... quando ci rendiamo conto che l'imbarcazione è vuota. Ci viene da ridere per quel nostro immotivato eccesso d'ira, e ci riaddormentiamo tranquillamente. La sola differenza tra le due reazioni è che, in un primo momento, pensavamo di essere stati l'obiettivo della malevolenza di qualcuno, e poi ci siamo resi conto che nessuno voleva attentare alla nostra identità. Così, se qualcuno ci sferra un pugno probabilmente ce la legheremo al dito per un bel po'. Se invece ci limitiamo a considerare il dolore fisico, noteremo che si attenua rapidamente fino a diventare impercettibile. L'unica cosa che continua a farci male è l'ammaccatura dell'io. Invece, concependo l'io come un semplice concetto, e non come un'entità autonoma da proteggere e soddisfare a ogni costo, non ci sentiremmo affatto feriti.

Il Dalai Lama fa spesso un esempio che spiega bene l'attaccamento al sentimento del "mio". Siamo contemplando uno splendido vaso di porcellana in una vetrina quando un commesso maldestro lo fa cadere. Pensiamo: Che peccato! Era un vaso talmente bello! Ma poi continuiamo tranquillamente per la nostra strada. Se invece avessimo appena acquistato quel vaso, l'avessimo esposto orgogliosamente sul nostro caminetto, e fosse caduto andando in mille pezzi, avremmo esclamato sgomenti: "Il *mio* vaso si è rotto!" e il nostro morale ne avrebbe risentito. L'unica differenza tra i due casi è l'etichetta "mio" che abbiamo posto sul vaso.

Un esperimento psicologico ha attestato un caso simile. Ad alcuni studenti si regalano diversi oggetti, tutti con un valore di mercato di cinque dollari, e con questi si organizza una vendita all'asta. Si verifica puntualmente che gli studenti non vogliono sborsare, in media, più di quattro dollari per i regali messi in vendita dagli altri e rifiutano di cedere a meno di sette dollari il proprio regalo. Si rivela così, in modo quasi caricaturale, il *valore aggiunto dal sentimento di possesso*.

La percezione erronea di un io reale e indipendente è all'origine dell'egocentrismo, che ci porta ad attribuire alla nostra sorte un valore ben più grande di quella di chiunque altro. Se il nostro capo insulta un collega che detestiamo, fa una lavata di capo a un altro che ci è indifferente o se la prende aspramente con noi, saremo soddisfatti nel primo caso, non proveremo niente di particolare nel secondo e ci sentiremo feriti e amareggiati nel terzo. Ma in nome di che cosa il benessere di una queste tre persone dovrebbe prevalere su quello delle altre? L'egocentrismo, che ci pone al centro dell'universo, ha un punto di vista assolutamente *relativo*. L'errore consiste nel fossilizzarci sul nostro punto di vista e sperare, se non addirittura esigere, che il nostro mondo prevalga su quello degli altri.

Nel corso di una visita del Dalai Lama in Messico, qualcuno gli ha mostrato un planisfero e gli ha detto: "Santità, guardi qui! Se si considera la disposizione dei diversi continenti ci si rende immediatamente conto che il Messico è al centro del mondo". Quando ero bambino, un mio amico bretone mi dimostrò in modo simile che la piccola isola di Dumet, al largo di La Turballe, era il centro delle terre emerse! Comunque sia, il Dalai Lama ha risposto: "Se prendiamo per buono questo ragionamento, Città del Messico è al centro del Messico, la mia casa è al centro della città, la mia famiglia è al centro della mia casa e nella mia famiglia sono io a essere al centro del mondo!".

Che cosa fare con l'io?

A differenza del buddismo, ci sono ben pochi metodi psicologici che si occupano del problema di restringere la percezione del possesso, restrizione che, nel caso del saggio, arriva fino allo sradicamento dell'ego. Si tratta certo di un'idea nuova, per un occidentale addirittura sovversiva, visto che ritiene sia questo l'elemento fondamentale della personalità. Sradicare completamente l'ego? Quindi non esistere più? Come si può concepire un individuo senza io? Una concezione del genere, sconfinando in una forma di schizofrenia, non è forse psichicamente pericolosa? L'assenza di identità, o un'identità debole, non sono forse i segni clinici di patologie più o meno gravi? Non sarebbe il caso di possedere una personalità ben costruita invece di rinunciare all'ego? Questa è la reazione difensiva tipicamente occidentale di fronte a questi concetti poco familiari. L'idea che sia necessario possedere un io ben solido si basa sulla supposizione che le persone che soffrono di problemi psichici abbiano un io frammentario, fragile e insufficiente.

La psicologia della prima infanzia descrive come un neonato impara a conoscere il mondo e a mettersi a poco a poco in rapporto con la madre, con il padre e con quelli che lo circondano. Spiega come, verso l'età di un anno, capisca che lui e la madre sono due entità distinte, che il mondo non è semplicemente un'estensione del suo essere e che il suo comportamento può determinare una serie di conseguenze. Questa presa di coscienza si chiama "nascita psicologica". Successivamente l'individuo viene concepito come una persona, idealmente stabile, solida, fondata sulla certezza dell'esistenza di un io. L'educazione dei genitori, e poi quella scolastica, puntellano questi concetti, che ritroviamo in tutta la nostra letteratura e la nostra storia. In un certo senso, la credenza in un io solido e concreto costituisce uno dei tratti dominanti della nostra civiltà. Non si parla forse continuamente di plasmare personalità forti, resistenti, capaci di adattarsi e di lottare?

Nasce qui la confusione tra io e fiducia in sé. L'io non può che procurarci una fiducia artificiale, fondata su attributi precari come il potere, il successo, la bellezza, la forza fisica, il brio intellettuale, le opinioni altrui, e tutto ciò che crediamo costituisca la nostra identità, sia per noi che per gli altri. Quando le cose, cambiano, e il divario con la realtà si fa troppo grande, l'io si irrita, si contrae e vacilla. La fiducia in sé crolla e non restano che frustrazione e sofferenza.

Secondo il buddismo, la fiducia in sé è tutt'altra cosa. È una *qualità innata dell'assenza dell'ego!* Dissipare l'illusione dell'io significa dunque liberarsi dalla vulnerabilità. Infatti, la sensazione di sicurezza che deriva da questa illusione è estremamente fragile. La fiducia autentica scaturisce invece dal riconoscimento della vera natura dei fenomeni, e dalla presa di coscienza delle nostre qualità fondamentali, quelle che il buddismo definisce "natura Buddha", presente in ogni essere. Questo produce una forza serena che non è più minacciata né dalle circostanze esteriori né dalle paure interiori, una libertà che va al di là della fascinazione e del timore.

Un altro pensiero molto comune è che senza un io forte non proveremmo più emozioni, e la vita diventerebbe tristemente monotona. Non avremmo la creatività, lo spirito d'avventura: in breve, una personalità. Ma proviamo a osservare quelli che manifestano un io ben sviluppato, e a volte ipertrofico. Non abbiamo che l'imbarazzo della scelta. I campioni del "sono io il più forte, il più celebre, il più influente, il più ricco e il più potente" non mancano. Chi sono invece quelli che hanno ridotto al minimo l'importanza dell'io per aiutare gli altri? Socrate, Diogene, il Buddha, Gesù, i Padri del deserto, Gandhi, Madre Teresa di Calcutta, il Dalai Lama, Nelson Mandela... E tanti altri che operano nell'anonimato.

L'esperienza dimostra che chi si è liberato dai diktat dell'ego pensa e agisce con una spontaneità e una libertà opposta alla costante paranoia generata dai capricci di un ego tronfio. Paul Ekman, uno dei più eminenti esperti della scienza dell'emozione, che si è dedicato in particolare allo studio di persone dotate di qualità umane eccezionali, fra i tratti fondamentali di questi individui riscontra "il balenare della bontà, una modalità d'essere che gli altri percepiscono e apprezzano e, a differenza dei tanti ciarlatani carismatici, una perfetta coerenza tra la loro vita privata e la loro vita pubblica". Ma soprattutto "spicca l'assenza di ego: queste persone ispirano gli altri proprio grazie alla minima importanza che attribuiscono al loro status, alla loro fama, per farla breve al loro io. Non si preoccupano affatto di sapere se la loro posizione o la loro importanza sono riconosciute". Ekman sottolinea inoltre che "la gente aspira istintivamente a trovarsi in compagnia di esseri del genere, e anche se non sa bene spiegarsi il perché, si sente arricchita dalla loro presenza". Le loro qualità contrastano con i difetti dei campioni dell'ego, la cui presenza risulta fastidiosa, se non nauseante. Tra la messa in scena di un io sovrano assoluto e la calorosa semplicità dell'assenza di egocentrismo, la scelta non è difficile.

Ma non tutti sono d'accordo. Per esempio, Pascal Bruckner: "Benché molte religioni orientali non facciano che ripeterci pedissequamente il contrario, occorre riabilitare l'io, l'amor proprio, la vanità, il narcisismo, tutte cose eccellenti nella misura in cui contribuiscono a rafforzare il nostro potere". Una definizione del genere si addice però più a un dittatore che a Gandhi o a Martin Luther King. Questa è, in effetti, la tentazione totalitaria: attribuire all'io il massimo potere, pensando che così possa modellare il mondo a propria immagine e somiglianza. Ma i risultati non si chiamano forse Hitler, Stalin, Mao o il Grande Fratello? Megalomani che non sopportano che al mondo ci sia un solo granello di polvere diverso da come lo desiderano?

La confusione tra potere e forza d'animo è grande. Il potere è uno strumento con il quale possiamo uccidere o guarire, mentre la forza d'animo è ciò che ci permette di attraversare le tempeste dell'esistenza con la tenacia del coraggio e della serenità. La forza interiore scaturisce proprio dalla libertà nei confronti della tirannia dell'ego.

L'idea che per riuscire nella vita sia necessario un io potente deriva dalla confusione tra l'attaccamento all'io e alla propria immagine e la forza d'animo, la determinazione indispensabile alla realizzazione delle nostre aspirazioni più profonde. In pratica, minore è l'importanza che attribuiamo all'io, più facilmente riusciamo a sviluppare una forza interiore duratura. La ragione è semplice: ritenere che il nostro io sia la cosa più importante ci trasforma in un bersaglio, esposto a ogni sorta di proiettile mentale: gelosia, paura, avidità, repulsione... Tutti fattori che non fanno che destabilizzarlo.

Le menzogne dell'io

Nella vita di tutti i giorni, il nostro io ci sembra del tutto reale e solido. Pur non essendo tangibile come un oggetto materiale, lo percepiamo attraverso la vulnerabilità cui ci espone costantemente: un semplice sorriso lo gratifica, un aggrottarsi di sopracciglia basta ad addolorarlo. E' sempre presente, pronto per essere ferito o premiato. Riluttanti a percepirlo come multiplo e inafferrabile, ne facciamo un bastione unico, centrale e permanente. Ma esaminiamo nei dettagli su cosa si basa la nostra identità. Il nostro corpo? Un insieme di carne e ossa. La nostra coscienza? Una successione di pensieri fugaci. La nostra storia? Ricordi che non esistono più. Il nostro nome? Gli attribuiamo ogni sorta di concetti relativi alle nostre origini, alla nostra reputazione e al nostro status sociale, ma dopo tutto non è altro che una serie di lettere.

Se vediamo scritto il nostro nome, per esempio GIOVANNI, la mente ha un sussulto, pensa: Ma sono io! E' però sufficiente separare le lettere G-I-O-V-A-N-N-I, e non ci sentiamo più coinvolti. L'idea che ci facciamo del "nostro" nome non è che una costruzione mentale, e l'attaccamento alla nostra discendenza e alla nostra reputazione non fa che limitare la nostra libertà interiore. Il sentimento profondo di un io che è il centro del nostro essere: è questo che bisogna analizzare con onestà.

Quando esploriamo il corpo, la parola e la mente, ci rendiamo conto che l'io non è che una definizione, un'etichetta, una convenzione, un segno. Il problema è che questa etichetta viene considerata assolutamente reale. Per smascherare le menzogne dell'io, è necessaria un'indagine inflessibile. Dobbiamo fare come chi, sospettando la presenza di un ladro nella propria abitazione, ispeziona ogni stanza, ogni accesso e ogni possibile nascondiglio, finché non è sicuro che non c'è davvero nessuno, e solo allora può sentirsi tranquillo. Nel nostro caso, si tratta di una ricerca introspettiva che si propone di scoprire ciò che si nasconde dietro la chimera di quell'io che definirebbe noi stessi.

Un'analisi rigorosa ci porterà a concludere che l'io non risiede in nessuna parte del corpo. Non lo si può trovare nella testa, nel cuore o nel petto. E non è nemmeno diffuso ovunque come una sostanza che ci pervade. Siamo soliti pensare che sia associato alla coscienza. Ma anche la coscienza è un fluire continuo: il passato è morto, il futuro non c'è ancora e il presente è inafferrabile. Come è possibile che l'io possa esistere, sospeso come un fiore nel cielo, tra qualcosa che non esiste più e qualcosa che non esiste ancora?

Non può dunque essere individuato né nel corpo né nella coscienza, che per il buddismo equivale alla mente. Inoltre, in quanto entità distinta, non lo si trova né all'interno di una combinazione di corpo e mente, né al di fuori di essi. Nessuna analisi seria, nessun esperimento contemplativo diretto permette di giustificare il sentimento di possesso dell'io. L'io non può essere trovato nel contesto a cui è associato. Possiamo pensare di essere alti, giovani e intelligenti, ma l'altezza, la giovinezza o l'intelligenza non sono l'io. Per il buddismo è soltanto un'etichetta con cui designare un continuum, un po' come il nome di un fiume, Gange o Mississippi. Il continuum esiste, certo, ma in modo puramente convenzionale e fittizio. E' totalmente privo di esistenza intrinseca, o reale.

La decostruzione dell'io

Per maggiore chiarezza, riprendiamo quest'analisi un po' più nei dettagli. Il concetto di identità personale comporta tre aspetti: l'io, la persona e l'ego. Questi aspetti non sono fondamentalmente diversi, ma riflettono diverse modalità di conformarsi alla percezione dell'identità personale.

L'io vive nel presente, è lui che afferma: "Ho fame", oppure "Io esisto". E' la sede della coscienza, dei pensieri, del giudizio e della volontà. E' l'esperienza stessa della nostra condizione attuale.

Il concetto di persona è più vasto e dinamico, esteso nel tempo, che integra i vari aspetti della nostra esistenza sul piano fisico, mentale e sociale. I suoi confini sono vaghi. La persona può far riferimento al corpo (avere un bell'aspetto), a sentimenti intimi (una sensazione estremamente personale), al carattere (una brava persona), alle relazioni sociali (separare la vita personale da quella professionale) o all'essere umano in generale (il rispetto della persona). La sua continuità nel tempo ci permette di realizzare le rappresentazioni di noi stessi che appartengono al passato e le proiezioni che riguardano il futuro. Il concetto di persona è valido e corretto se lo consideriamo una

semplice definizione con la quale indichiamo l'insieme delle relazioni tra la coscienza, il corpo e l'ambiente. Diventa inadeguato e nocivo se gli attribuiamo un'esistenza autonoma.

Infine c'è l'ego. Quello che consideriamo il centro del nostro essere. Siamo soliti concepirlo come un tutto indivisibile e permanente che ci caratterizza dall'infanzia alla morte. Non si tratta soltanto della somma dei nostri arti, dei nostri organi, della nostra pelle, del nostro nome, della nostra coscienza, ma anche del loro esclusivo proprietario. In effetti parliamo del "nostro braccio", e non di una "estremità allungata del nostro essere", e anche se ci viene amputato, il nostro ego non ne rimane mutilato. Un uomo senza gambe si sente sminuito nella propria integrità fisica, ma non in quella del proprio ego.

Se dovessimo tagliare il nostro corpo a fettine, in quale momento l'identità comincerebbe a disgregarsi? Percepriamo l'ego finché manteniamo la facoltà di pensare. Arriviamo così al celebre motto cartesiano che nel pensiero occidentale sottende qualsiasi concetto di identità: *Cogito, ergo sum*, penso, dunque sono. Ma il fatto di pensare non può certo essere considerato una prova dell'esistenza, poiché l'io è il contenuto momentaneo del nostro flusso mentale che cambia a ogni istante. Come spiega il filosofo buddista Han de Wit: "Partiamo dal presupposto che l'esperienza implichi la presenza di un io che sperimenta (...). Ma l'idea 'io sto sperimentando qualcosa' non prova affatto l'esistenza di una persona che sperimenta qualcosa". In effetti non è sufficiente percepire qualcosa, o averne un'idea, perché questa cosa esista concretamente. Un miraggio e un'immagine illusoria ci sembrano frutto di una percezione corretta, eppure sono entrambi privi di realtà. Han de Wit conclude: "L'ego è il prodotto di un'attività mentale che crea e 'mantiene in vita' nella nostra mente un'entità immaginaria".

L'idea che l'ego potrebbe essere solo un concetto si oppone alla maggior parte del pensiero occidentale. A tale proposito Cartesio è ancora una volta categorico: "Quando considero la mia mente, oppure considero me stesso in quanto cosa che pensa, non posso distinguere in me nessuna parte, sono una cosa unitaria e integra". Il neurologo Charles Scott Sherrington rincara la dose: "L'ego è unitario (...). Si considera tale e gli altri lo trattano in questo modo. Ci si rivolge a lui come a 'una' entità, tramite un nome al quale risponde". Ognuno di noi ha la percezione istintiva di un io unitario, eppure nel momento in cui tentiamo di definirlo ci sfugge di mano.

Alla ricerca dell'io perduto

Dove si trova dunque l'io? Non possiamo pensare che stia unicamente nel corpo, perché quando affermiamo "Io sono fiero di me", è la coscienza a essere fiera, e non il corpo. Si trova allora unicamente nella coscienza? E' alquanto discutibile. Quando diciamo: "Qualcuno mi ha spinto", non è la coscienza a essere spinta. Ed è anche ovvio che non è possibile trovare l'io fuori del corpo e della coscienza. Se si trattasse di un'entità autonoma non potrebbe costituirne l'essenza. E se fosse allora la somma delle parti, della loro struttura e continuità? Se il concetto di io fosse semplicemente associato all'unione del corpo e della coscienza? Con un ragionamento del genere ci allontaniamo dall'idea di un io concepito come proprietario o come entità, per passare a una nozione più astratta. La soluzione di questo enigma consiste nel considerare l'io come una *designazione mentale* o *verbale* attribuita a un processo dinamico, a un insieme di relazioni mutevoli che integrano percezione dell'ambiente, sensazioni, immagini mentali, emozioni e concetti. *L'io non è che un'idea.*

Prende forma nel momento stesso in cui uniamo l'"io", l'esperienza del momento presente, con la "persona", la continuità della nostra esistenza. Come spiega il neuropsichiatra David Galin,

abbiamo una tendenza innata a semplificare gli insiemi complessi per ridurli a entità, e inferire che queste entità sono durevoli.

E' infatti più facile muoverci nel mondo se diamo per scontato che i suoi elementi restino immutati nel tempo, e quindi trattare la maggior parte dei fenomeni come se fossero entità costanti. Se dovessimo percepire il nostro corpo come un turbino di atomi che non restano identici a se stessi neppure un milionesimo di secondo, non riusciremmo più a capire chi o che cosa siamo. Tuttavia dimentichiamo troppo facilmente che la percezione ordinaria del nostro corpo e dell'insieme dei fenomeni non è che un'approssimazione, e che in realtà *tutto* cambia in ogni momento.

E' questo il modo in cui reifichiamo noi stessi e il mondo. Ciò non vuol dire che l'io non esista – ne facciamo continuamente esperienza – ma che esiste soltanto in modo illusorio. Ecco perché nel buddismo si afferma che l'io è “privo di esistenza autonoma e permanente”. In questo senso il Buddha affermava che l'io, come ogni altro fenomeno che ci sembra dotato di un'esistenza intrinseca, è in realtà simile a un miraggio. Visto da lontano, il miraggio di un lago sembra reale, ma se ci avviciniamo ci rendiamo conto che non potremo mai berne l'acqua. I fenomeni non sono dunque così come ci sembrano, ma non sono per questo inesistenti: proprio come un'illusione, si manifestano senza essere caratterizzati da una realtà assoluta. Il Buddha così lo ha descritto:

*Come una stella cadente, un miraggio, una fiamma,
L'illusione di un mago, una goccia di rugiada,
una bolla sull'acqua,
Come un sogno, un lampo, una nuvola:
Così dovrebbe essere considerato ogni fenomeno.*

(Rajsamadhi Sutra)

I fragili aspetti dell'identità

Il concetto di “persona” include l'immagine che abbiamo di noi stessi. L'idea della nostra identità, del nostro status sociale, è radicata nella nostra mente e influenza costantemente il nostro rapporto con gli altri. Quando una discussione si fa accesa, non è tanto l'oggetto del dibattito che ci infastidisce, quanto la messa in discussione della nostra identità. E' sufficiente che qualche parola mal interpretata minacci l'immagine che abbiamo di noi stessi, perché la situazione ci appaia insopportabile, anche se le stesse parole, rivolte a qualcun altro in circostanze differenti, non ci darebbero così fastidio. Chiunque abbia una forte immagine di se stesso cercherà di assicurarsi che sia riconosciuta e accettata da tutti. Non c'è niente di più angosciante che vederla contestata.

Ma qual è il valore di questa identità? E' importante ricordare che il termine “personalità” deriva da *persona*, che in latino significa “maschera”. La maschera attraverso (*per*) la quale l'attore fa riecheggiare (*sonat*) il proprio ruolo. A differenza dell'attore, che sa di portare una maschera, noi ci dimentichiamo spesso di distinguere tra il ruolo che svolgiamo nella società e la nostra natura più profonda.

Talvolta capita di fare incontri particolari in paesi lontani, e in condizioni più o meno difficili, come nel corso di un trekking o di una traversata in mare. In quei momenti, la sola cosa che conta è condividere l'avventura con i compagni di viaggio, con le loro qualità e i loro difetti, che manifestano nel corso delle peripezie che viviamo insieme. Poco importa chi siano, quale mestiere esercito, quanti soldi possiedano o quanto siano importanti a livello sociale. Ma quando, finita

l'avventura, gli stessi compagni si ritrovano, la spontaneità di quei momenti è svanita perché ognuno ha recuperato la propria maschera, il proprio ruolo sociale di padre di famiglia, di imbianchino o di dirigente di impresa. L'incanto è spezzato. La profusione di etichette falsa i rapporti umani, e invece di vivere più sinceramente possibile ci fa ostentare il comportamento più utile a preservare la nostra immagine.

Di solito siamo spaventati all'idea di affrontare il mondo senza alcun riferimento, e quando dobbiamo abbandonare maschere e titoli siamo presi dalla vertigine dell'ignoto: se non sono più musicista, scrittore, impiegato, colto, bello o forte, chi sono? Eppure l'assenza di etichette è la migliore garanzia di libertà, il modo più agile, leggero e gioioso di attraversare il mondo.

Non essere più vittime delle menzogne dell'ego non ci impedisce di alimentare una forte determinazione per ottenere gli obiettivi che ci siamo prefissati e di godere di ogni istante la ricchezza delle nostre relazioni con il mondo intero. Anzi, accade proprio l'esatto contrario.

Attraverso un muro invisibile

Come possiamo utilizzare quest'analisi che contraddice i concetti e i presupposti occidentali? In fondo, finora l'idea, benché vaga, di un io centrale ci ha reso un certo servizio, nel bene e nel male. In che misura una presa di coscienza della natura illusoria dell'io trasformerà i nostri rapporti con le persone che ci sono vicine e con il mondo che ci circonda? Un tale cambiamento di rotta non potrebbe risultare destabilizzante?

La risposta è che una trasformazione del genere non può che essere positiva. Finché l'ego è dominante, la mente è come un uccello che va a sbattere continuamente contro una parete di vetro, quella della credenza nell'io, restringendo il nostro universo in un'angusta prigione. Siamo sconcertati e storditi dal continuo sbattere contro una parete invalicabile. Poiché non è dotato di esistenza intrinseca, è un muro invisibile, una costruzione mentale, ma si tratta pur sempre di un muro, almeno finché frammenta il nostro mondo interiore e ostacola il fluire del nostro altruismo e della nostra gioia di vivere. Se non avessimo mai costruito il vetro dell'ego, questo muro non avrebbe mai potuto essere eretto. L'attaccamento all'io è fondamentalmente legato alle nostre sofferenze e a quelle che infliggiamo agli altri. Abbandonare la fissazione sulla nostra immagine, non dare tanta importanza all'io ci dona un'immensa libertà interiore, permettendoci di affrontare qualsiasi situazione con spontaneità, benevolenza, forza d'animo e serenità. Non avendo la speranza di un guadagno e il timore di una perdita, siamo liberi di dare e di ricevere. Non c'è più niente che ci spinga a pensare, parlare e agire in modo artificiale, egocentrico e inadeguato.

Aggrapparsi a un universo con i confini imposti dall'io ci fa invece essere preoccupati unicamente di noi stessi. La minima contrarietà ci turba e ci scoraggia. Siamo ossessionati dal nostro successo, dai nostri fallimenti, dalle nostre speranze e dalle nostre inquietudini, e a quel punto la felicità è solo una chimera. Il mondo ristretto dell'io è come un bicchiere d'acqua con una manciata di sale: non può dissetarci. Se invece infrangiamo le barriere dell'io e la mente diventa simile a un vasto lago, quella stessa manciata di sale non potrà alterare il sapore delle sue acque.

Quando l'io non è più percepito come la cosa più importante del mondo, siamo più facilmente interessati agli altri. Le loro sofferenze ci rendono più coraggiosi e determinati ad agire per il loro bene.

Se l'io costituisse davvero la nostra essenza profonda, sarebbe logico inquietarsi alla sola idea di sbarazzarsene. Ma dal momento che è un'illusione, liberarsene non significa strappare il cuore del nostro stesso essere, quanto semplicemente aprire gli occhi.

Vale dunque la pena di dedicare qualche momento dell'esistenza alla pratica della calma interiore, in modo che la mente possa meglio comprendere, attraverso l'analisi e l'esperienza diretta, lo spazio occupato dall'io nella nostra vita. Finché gli attribuiremo una grande importanza non raggiungeremo infatti una pace duratura, anzi, la causa stessa del nostro dolore continuerà a restare intatta nel più profondo del nostro essere, privandoci della più fondamentale delle libertà.

(.....)

La Natura della Mente

Che cosa può riuscire a comprendere sulla propria natura una mente che analizza se stessa? la prima cosa che riscontriamo sono i flussi di pensieri che si manifestano un istante dopo l'altro, senza che quasi ce ne rendiamo conto. Che lo vogliamo o no, la nostra mente è attraversata di continuo da innumerevoli pensieri, alimentati dalle nostre sensazioni, dai nostri ricordi e dalla nostra immaginazione. Ma non scorgiamo forse anche una certa qualità onnipresente, quale che sia il contenuto dei pensieri? E' la coscienza primordiale che è alla base di qualsiasi pensiero, e continua a essere presente anche quando, per qualche istante soltanto, la mente rimane tranquilla, quasi immobile, conservando tuttavia la sua capacità cognitiva.. Questa facoltà, questa semplice "presenza risvegliata" che potremmo definire anche "pura coscienza" o "pura consapevolezza", può esistere anche in assenza di costruzioni mentali.

Continuando a lasciare che la mente osservi se stessa, faremo dunque l'esperienza della pura coscienza, oltre che dei pensieri che si manifestano nel suo contesto. Se la sperimentiamo, vuol dire che esiste davvero. Ma a parte tutto ciò, che cos'altro possiamo dire? Se esaminiamo i pensieri, è possibile attribuire loro delle caratteristiche? Hanno forse una precisa collocazione? No. Un colore? Una forma? Nemmeno. A parte la qualità del conoscere non riusciamo a identificare nessun'altra caratteristica intrinseca e reale. E' per questo che il buddismo afferma che la mente è "priva, o vuota, di esistenza intrinseca". Questo concetto di vacuità dei pensieri è sicuramente del tutto estraneo alla psicologia occidentale.

Di quale utilità può esserci? Proviamo a considerare cosa succede quando si manifestano un'emozione o un pensiero estremamente potenti, come la collera. Ce ne lasciamo sommergere, e l'emozione si amplifica e si moltiplica dando origine a diversi altri pensieri che ci turbano, ci accecano e ci incitano a pronunciare parole e a commettere atti, anche violenti, che provocano sofferenza negli altri e dei quali finiremo per pentirci. Invece di lasciare che un cataclisma del genere abbia liberamente corso, potremmo provare a esaminare il pensiero della collera in modo da renderci conto fin dall'inizio che si tratta di un'energia priva di sostanza. Torneremo su questo genere di tecniche, ma è indispensabile sottolineare fin d'ora che in questo modo possiamo liberarci dalla morsa delle emozioni perturbatrici.

Acquisire una migliore conoscenza della natura fondamentale della mente ha un altro vantaggio. Se capiamo che i pensieri sorgono dalla pura coscienza per poi farvi ritorno, come onde che si gonfiano sulla superficie dell'oceano e poi ne sono riassorbite, faremo un gran passo in avanti verso la pace interiore. Da quel momento in poi, i pensieri perderanno buona parte della loro capacità di danneggiarci. Per fare pratica con questo metodo dobbiamo, non appena un pensiero si

manifesta, osservarne le origini e, quando svanisce, chiederci dov'è finito. Nel breve lasso di tempo in cui la nostra mente è sgombra da ogni pensiero discorsivo, contempliamone la natura. Nell'intervallo in cui i pensieri precedenti sono cessati e i pensieri futuri non si sono ancora manifestati, non percepiamo forse una coscienza pura e luminosa, che non viene alterata dalle nostre costruzioni mentali? Attraverso la nostra esperienza diretta, possiamo comprendere a poco a poco ciò che il buddismo intende con "natura della mente".

Emozioni perturbatrici: i rimedi

Un'opera di vasto respiro

La maggior parte delle ricerche di psicologia moderna sul controllo delle emozioni ha indicato il modo di gestirle e regolarle solo *dopo* che hanno occupato la nostra mente. Manca il riconoscimento del ruolo centrale svolto dalla vigilanza e dalla lucidità, quella che il buddismo definisce "presenza risvegliata". *Riconoscere* un'emozione nel momento stesso in cui si produce, *comprendere* che si tratta solo di un pensiero privo di esistenza autonoma e *lasciare che si sciolga* spontaneamente evitando la reazione a catena che ne deriva: questo è il nucleo della pratica contemplativa buddista.

In una sua recente opera (*Emotions Revealed*, Times Press, New York 2003) Paul Ekman, che partecipa da diversi anni agli incontri tra il Dalai Lama e famosi scienziati, sotto il patrocinio dell'Istituto Mind and Life, ha posto l'accento sull'utilità di un'osservazione attenta delle sensazioni emotive, paragonabile alla vigilanza e alla presenza risvegliata del buddismo. Ekman ritiene che una delle maniere più pragmatiche di gestire le emozioni sia decidere se intendiamo oppure no esprimerle in parole e atti.

Il controllo di ogni disciplina, sia la musica, la medicina o la matematica, richiede un esercizio intenso. Si direbbe però che in occidente si consideri di rado – a parte nella psicoanalisi, i cui risultati sono incerti e il processo faticoso – l'idea di fare uno sforzo costante e a lungo termine rivolto alla trasformazione dei propri stati emotivi e del proprio carattere. Lo scopo stesso della psicoterapia è diverso e alquanto limitato. Secondo Han de Wit:

... non si tratta di arrivare alla cessazione della sofferenza (il *nirvana*), o all'illuminazione, ma soltanto di un aiuto alle persone disperatamente intrappolate nel *samsara* e nella sofferenza che ne deriva, per sostenerlo con una certa serenità (...). La meditazione invece non vuole rendere il *samsara* sopportabile, perché per il buddismo è profondamente malsano, fondamentalmente irrazionale e fonte ineluttabile di sofferenza.

(*Le lotus et la rose*, Kunchap, Huy 2002.)

Lo scopo del buddismo non è "normalizzare" la nostra modalità nevrotica di agire. La condizione che generalmente consideriamo normale è solo il punto di partenza, non la destinazione finale. La nostra esistenza ha un valore più grande!

Nella psicologia occidentale la maggior parte dei metodi per modificare in modo durevole gli stati affettivi riguarda la cura delle condizioni patologiche. Secondo Ekman e Davidson: "Fatta salva qualche eccezione, come i recenti sviluppi della psicologia positiva, non è stato compiuto alcuno sforzo per lo sviluppo delle qualità mentali di individui che non soffrono di nessuna patologia. Per il

buddismo questo è un approccio insufficiente, in quanto un gran numero di emozioni conflittuali è considerato come un disordine mentale. Una persona in preda a un odio feroce o una gelosia ossessiva non può essere ragionevolmente considerata sana di mente, anche se le sue condizioni non sono ritenute patologiche da un punto di vista psichiatrico. Queste emozioni conflittuali, facendo parte del nostro quotidiano, assumono, per chi se ne occupa, un'importanza e un'urgenza meno pressanti. Di conseguenza il concetto di "addestramento mentale" fa parte delle preoccupazioni ricorrenti dell'uomo moderno molto meno del lavoro, delle attività culturali, dell'esercizio fisico e degli svaghi.

L'insegnamento dei valori umani viene generalmente considerato pertinenza della religione o della famiglia. La spiritualità e la vita contemplativa vengono ridotte a delle specie di vitamine dell'anima. Le conoscenze filosofiche, se acquisite, sono spesso avulse dalla pratica, e ognuno deve trovare da solo le proprie regole di vita. In questo momento, in cui si dispone della pseudolibertà di fare quello che si vuole, senza però aver punti di riferimento certi, ci si ritrova smarriti. Le considerazioni astratte e molto spesso incomprensibili della filosofia contemporanea e lo stile di vita frenetico, con l'imperativo del divertimento a ogni costo, lasciano poco spazio alla ricerca di una fonte d'ispirazione autentica che dia una direzione alla nostra vita. Come dice il Dalai Lama: "Si vorrebbe che la spiritualità fosse facile, rapida e a buon mercato". Vale a dire inesistente. E' ciò che Trungpa Rimpoche ha definito "materialismo spirituale". Pierre Hadot, esperto di filosofia antica, ritiene che "la filosofia non sia che un esercizio introduttivo alla saggezza", e che una vera scuola filosofica sia soprattutto uno stile di vita.

Dobbiamo riconoscere che nei confronti del cambiamento abbiamo una resistenza molto forte. Non mi riferisco ai superficiali voltafaccia delle mode che caratterizzano la nostra società, ma alla profonda inerzia rispetto a qualsiasi autentica trasformazione del nostro modo d'essere. Nella maggior parte dei casi non vogliamo neppure sentir parlare della possibilità di cambiare, e deridiamo chi cerca una soluzione alternativa. Certo, nessuno desidera essere in collera, geloso o orgoglioso, ma ogni volta che ci capita abbiamo il pretesto che in fondo sia normale, che faccia parte dell'esistenza. Perché dunque cercare di cambiare qualcosa? Cerchiamo piuttosto d'essere noi stessi! E questo equivale a distrarci, a cambiare aria, auto o partner, a consumare il più possibile, a ubriacarci di cose superflue, e soprattutto a evitare di confrontarci con l'essenziale, perché ci costerebbe fatica.

Un atteggiamento del genere sarebbe giustificato se fossimo veramente soddisfatti del nostro destino. Ma è davvero così? Alain scrive: "La stupidità è una malattia che si diffonde molto rapidamente, e si distingue soprattutto per la volontà di non essere guarita". Come diceva un amico tibetano: "Se davvero pensi che nella tua vita tutto sia perfetto, o sei illuminato o sei completamente imbecille!"

Dal momento che l'io è recalcitrante, e si oppone a tutto ciò che minaccia la sua egemonia, preferiamo proteggere questo parassita così caro e non osiamo neppure chiederci come sarebbe la vita in sua assenza. Questa è la logica bizzarra del nostro soffrire.

Se iniziamo il lavoro introspettivo, ci rendiamo conto, tuttavia, che la trasformazione non è poi così faticosa. Al contrario, nonostante qualche difficoltà scopriamo rapidamente la gioia che scaturisce dallo sforzo, e che ogni progresso è una nuova soddisfazione. Abbiamo la consapevolezza di acquisire una libertà e una forza interiore sempre più grandi, che si traducono nell'attenuazione delle angosce e delle paure. La fiducia impostata sulla gioia di vivere si sostituisce all'insicurezza, e un appassionato altruismo all'egocentrismo cronico.

Sengdrak Rinpoche, un amico che vive da più di trent'anni sulle montagne al confine tra Nepal e Tibet, racconta che quand'era adolescente, durante i suoi primi ritiri, ha attraversato periodi molto difficili. Le emozioni, e principalmente il desiderio, erano talmente intense che credeva di impazzire.

Oggi, quando ne parla, lo fa con un grande sorriso. Familiarizzandosi con i diversi metodi di affrontare le emozioni, ha poi acquisito una perfetta libertà interiore. Da quel momento non è stato altro che pura gioia. E non c'è da dubitarne! Si tratta della persona più semplice, più allegra e più stimolante che abbia mai incontrato. Si ha l'impressione che nulla potrebbe turbarlo e che le difficoltà esteriori gli scivolino addosso, come gocce d'acqua su un petalo di rosa. Quando parla, i suoi occhi brillano di allegria, e la sua persona sprigiona una tale leggerezza che si immagina che da un momento all'altro possa alzarsi in volo come un uccello. Malgrado abbia fatto molti anni di pratica meditativa, molti più di tutte le altre persone che conosco, si comporta come se fosse l'ultimo dei principianti. Continua a vivere sul fianco di quella montagna, circondato da trecento persone che, nel tempo, lo hanno raggiunto per praticare la meditazione negli eremitaggi tutt'intorno al suo.

C'è forse qualcuno che si lamenta perché ci vogliono anni per costruire un ospedale o per completare la propria istruzione? E allora perché lamentarsi degli anni di perseveranza necessari per diventare esseri umani equilibrati e pieni di bontà?