

Scoprire se stessi

Radha Burnier

Tra le tante illusioni che affliggono gli esseri umani ce n'è una che può avere conseguenze più serie delle altre, ed è l'idea che conosciamo noi stessi. Milioni di esseri umani ci credono. Ma cosa sappiamo veramente di noi?

Sebbene in molti riconoscano l'importanza di acquisire la conoscenza di sé, nella vita quotidiana ci relazioniamo con ogni cosa come se già ci conoscessimo. E allora, cerchiamo di considerare attentamente quel che sappiamo di noi stessi. Probabilmente ciascuno conosce, almeno in parte, la storia della sua vita: dove è nato, chi sono i suoi genitori, dove è andato a scuola, ciò che ha conseguito, chi sono i suoi amici o chi lo stima. Possiamo anche aggiungere dei dettagli lusinghieri a questi dati biografici e, poiché abbiamo alcune informazioni, pensiamo di conoscerci. La gente perfino, dichiara con orgoglio: *"Io so chi sono"* e *"So quello che sono"*. Quando una persona ha successo nella vita l'idea che conosca se stessa diventa ancora più forte.

Come i bambini o gli infanti noi non conosciamo noi stessi assolutamente. Mio fratello minore, quando era un bimbo, e cominciava appena a parlare, si riferiva sempre a se stesso come *pāpā*, che significa *"bambino"* nella nostra lingua, e considerava se stesso un bambino tra tanti altri bambini, che ugualmente chiamava *pāpā*. Ma più tardi, in qualche maniera, acquisiamo l'autoidentità.

Oltre a nozioni riguardanti la nostra carriera o le nostre capacità, che cosa sappiamo, considerando la cosa dal punto di vista del buonsenso? La più parte dell'impressione di conoscere noi stessi è basata sulla cognizione del nostro corpo fisico, ottenuta forse dopo esserci guardati molte volte allo specchio: sono alto, basso, sto diventando calvo, oppure ho tanti capelli.

E così il corpo, con i suoi bisogni, desideri e richieste gioca un grande ruolo nella vita della maggior parte degli esseri umani. Ma perfino quello che pensiamo di conoscere riguardo al suo aspetto può non coincidere con quello che ne pensano gli altri. Qualcuno può affermare: *"Sono veramente bello"*, mentre qualcun altro può ritenere l'opposto. Una signora che venne ad Adyar dal Vietnam anni addietro fece questa osservazione: *"La gente qui è così brutta, ha dei nasi così grandi!"* C'è chi è orgoglioso di avere un naso aquilino, ma ella pensava che un piccolo naso corto e all'insù fosse molto più attraente! In tal modo le idee che abbiamo riguardo il nostro aspetto possono essere sbagliate.

In realtà conosciamo molto poco del nostro corpo - come fanno tutte le sue membra e i suoi organi ad essere così meravigliosamente coordinati? Non è perché noi vogliamo che sia così, lo fanno da soli! Che cosa conferisce al corpo la sua vitalità? Come gli arriva, tale vitalità, senza che esso si disintegri? Non ne abbiamo idea. Qualcuno ha una conoscenza libresca, ma in realtà ignora ciò che fa ammalare il corpo. Come si mantiene sano? Neppure i medici ne sanno molto, essi possono sbagliare nel prescrivere la medicina giusta o nell'eseguire appropriatamente un'operazione chirurgica; conoscono il funzionamento degli organi interni, ma non compiutamente.

Esaminiamo ora gli altri fattori che ci fanno credere di conoscere noi stessi, per esempio le nostre emozioni. Il dono prezioso della consapevolezza ci mette in condizione di guardare alle nostre esperienze e dire: *"Ho sofferto"*, oppure: *"Mi sto divertendo"* e così via. Conosciamo anche il piacere, il dolore e le lotte della nostra natura emozionale, ma in modo molto superficiale. Se impariamo a fare più attenzione possiamo

diventare consci delle molte contraddizioni di tali emozioni: talvolta paura, talaltra un senso di benessere, talaltra ancora speranza e poi frustrazione o disappunto. Come afferma la *Bhagavadgītā* noi siamo sbalottati tra emozioni opposte, sulle quali abbiamo poco controllo. Ma generalmente non siamo consapevoli delle contraddizioni, incongruenze e illogicità delle nostre risposte emozionali. Sappiamo ancor meno riguardo i sentimenti che reprimiamo e le motivazioni occulte, e questo spiega perché le professioni di psicologi, psicanalisti e psichiatri sono così redditizie!

La signora Montessori affermava che un bambino diventerà un cittadino sereno o un individuo aggressivo a seconda di come è stato trattato nei primi anni, a casa e a scuola. Probabilmente aveva ragione. Dentro di noi ci sono pure le tendenze che ci derivano da molte vite passate, come per esempio la paura. Sono davvero poche le persone assolutamente libere dalla paura, poiché essa è cresciuta nel cervello, per metterci in grado di sopravvivere di incarnazione in incarnazione.

Chiunque sperimenti paure e sospetti irrazionali può essere quasi sicuro che gli derivano dal lontano passato. Certi individui hanno una natura felice sin dall'infanzia, altri sono invece sospettosi, altri ancora sfrontati o timidi. Non sappiamo quasi niente riguardo queste tendenze che abbiamo ereditato, per cui abbiamo delle difficoltà a farvi fronte e questo spiega perché nel mondo prevalgono tanta confusione e insicurezza.

Allora dovremmo osservare la mente, che pensiamo di conoscere. Scoprire la verità riguardo la natura del proprio mentale è molto difficile. Abbiamo raggiunto quello stadio dello sviluppo evolutivo in cui il cervello è tanto intelligente e così ci identifichiamo quasi interamente con i suoi processi; desideriamo che i nostri figli siano intellettualmente capaci, in modo da potersi realizzare a livello sociale o arrivare all'eccellenza in certi campi. Immaginando di essere il principio pensante è veramente come trasformare il ladro nel poliziotto. Ne *La Voce del Silenzio*, un classico della Teosofia, tale "principio pensante" viene definito il "produttore del pensiero", colui che "risveglia l'illusione" e uccide il reale. Ma sfortunatamente dentro di noi l'autoconsapevolezza non è tanto sviluppata da farci capire che una sovrabbondanza di immagini, idee e teorie proiettate dalla mente crea solo illusione.

Vediamo di considerare anche il fatto che quello che ciascuno proietta come "se stesso" non concorda assolutamente con quello che gli altri vedono. E' facile cogliere i difetti e le manchevolezze degli altri, ma raramente quelli nostri. E così riflettere su tutto ciò instillerà il dubbio nelle nostre menti. So veramente chi sono, dato che non conosco molto del mio corpo, o del mio stato emozionale subcosciente, o di come la mia mente crea delle illusioni, distruggendo il reale? Sappiamo così poco che dovremmo farci delle domande e scoprire qualcosa in più, riguardo noi stessi, invece di dire: "So chi o quello che sono", ricordando che perfino quando non lo diciamo così apertamente, agiamo come se sapessimo chi siamo.

Tra i tanti maestri spirituali che hanno parlato della necessità di conoscere se stessi c'era Madame Blavatsky che scrisse: "La conoscenza di se stessi è saggezza essa stessa". Sri Ramana Maharshi raccomandava sempre alle persone di chiedersi: "Chi sono?". Krishnamurti ha parlato molto del sé e delle sue attività. E allora perché non cominciare a scoprire la verità riguardo a se stessi invece di portare tutto il tempo il pesante fardello di una immagine di sé? Qualcuno potrebbe naturalmente obiettare: "Perché dovrei conoscere me stesso? Quello che so mi permette di condurre bene l'esistenza pratica e, in effetti, ho avuto un certo

successo nella vita. Che cosa dovrei volere di più?" Ma il mondo ci mostra la falsità di questo punto di vista. Esso è uno specchio che riflette in noi la violenza, la corruzione, l'inganno e la crudeltà della maggior parte degli esseri umani. Pertanto è molto importante imparare di più riguardo a noi stessi. Se abbiamo una concezione sbagliata di noi ci causiamo del dolore. Se io penso di essere molto importante, presto o tardi soffrirò perché qualcuno farà o dirà qualcosa che contraddirà la mia importanza. Se dovessero dirci che siamo degli stupidi questo ci contrarierebbe. Invece guardiamoci dentro esaminando se tale critica è scorretta o parzialmente giusta o cos'altro, mantenendoci equanimi, senza mettere la nostra felicità alla mercé di un agente esterno. Se permettiamo a noi stessi di farci importunare facciamo soffrire i nostri vicini, gli amici, la famiglia e il mondo in generale.

Al giorno d'oggi la gente vuol mangiare la carne di animali selvatici, perfino quella delle specie in via di estinzione, per soddisfare gli appetiti dei suoi sensi. Il continuo bisogno di novità e di sollecitare i sensi è responsabile della creazione della società consumistica. Quando ci si identifica col proprio corpo e con i suoi desideri si diventa responsabili dei danni, della crescente competizione, dei conflitti e così via. Il consumismo in aumento sta distruggendo la nostra bellissima terra e la sua immensa varietà e la sta inquinando. Così cerchiamo di riflettere e capire che se non comprendiamo noi stessi ci facciamo del male e causiamo sofferenza al mondo. D'altra parte se c'è pace nei nostri cuori ci sarà pace nel mondo. Le meditazioni e i discorsi sulla pace sono di poca efficacia quando non c'è comprensione sul come portare pace nel nostro cuore. Così dobbiamo cominciare l'impresa di comprendere noi stessi, per creare un mondo migliore, poiché come abbiamo già detto il mondo è lo specchio di noi stessi.

Ne *Ai piedi del Maestro* viene detto che il corpo fisico vuole molte cose: riposare quando c'è del lavoro da fare, o quando è necessario andare avanti per aiutare qualcuno. Può essere pigro e poco incline all'azione, allo sforzo. Allora ci dirà di lasciare che qualcun altro si occupi del lavoro da fare. Il corpo fisico ha i suoi desideri poiché ogni sua cellula è una creatura vivente, che evolve alla sua maniera, al suo livello. Tutte le cellule del corpo messe assieme hanno una loro coscienza propria. Tecnicamente in Teosofia essa viene definita "*elementare fisico*".

Coloro che hanno letto qualcosa della vita di Krishnamurti hanno sentito parlare di quello che veniva chiamato "*il processo*" - ovvero di come, quando egli lasciava il corpo per fare dell'altro, il corpo gli dicesse: "*Non lasciarmi, torna indietro!*" e poi si sarebbe corretto dicendo: "*Non posso richiamarlo indietro, mi è stato detto di non farlo*". Dovremmo essere consapevoli che il corpo si comporta così, per non divenire suoi schiavi. Lo stesso vale per la nostra natura emozionale e mentale; esse hanno il loro modo particolare di funzionare e se siamo distratti ci ingannano. La natura emozionale ama le vibrazioni violente. Ama sentirsi infelice, offesa, eccitata, sbattuta qua e là. Non si preoccupa necessariamente se l'esperienza sia dolorosa o piacevole, perché ama le vibrazioni forti.

Ne *Ai piedi del Maestro* ci viene detto che il corpo mentale ama sentirsi orgogliosamente separato. E dunque fa comparazioni ed emette giudizi per convincere se stesso di essere superiore agli altri. Ma spesso non siamo consapevoli di questi accadimenti. E perciò analizziamo, criticiamo e inventiamo dei modi per valutare persone e cose. Da qui l'importanza dell'insegnamento: "*Non giudicare*". La differenziazione è parte del modo di lavorare della mente e questo ha i suoi vantaggi. Ci perderemmo, nel mondo materiale, se non sapessimo distinguere le

differenze e riconoscere le cose. Ma mentre facciamo questo ingrandiamo, mattone dopo mattone, il senso dell'io.

Scoprire se stessi non significa ricordarsi di quello che hanno detto psicologi o maestri spirituali. Le parole degli altri non ci potranno aiutare a scoprire cos'è e cosa non è la nostra vera natura. Dobbiamo trovarlo da soli e solo allora cominceremo a vivere diversamente. L'autocoscienza nell'essere umano è ancora molto rudimentale, ecco perché siamo incapaci di capire quel che c'è nel nostro subconscio, i sentimenti che reprimiamo e le motivazioni occulte.

La maggior parte di noi è soddisfatta della sua vita meccanica. Prima dello stadio umano l'azione è programmata dalla Natura e tutte le creature fanno quello che è giusto per loro, guidate dalla sua saggezza. Il genere di cibo che cercano, le abitudini con cui sono nate, e così via sono "istintive". Quando una mamma pinguino delle regioni artiche parte per cercare cibo, papà pinguino tiene calde le uova con il suo corpo e le gira ogni tanto, perché non gelino in breve tempo. Come fa a sapere quel che deve fare? Glielo ha insegnato la Natura. Ma se gli esseri umani agissero come creature programmate rinuncerebbero alla capacità dell'uomo di discriminare. Cesseremmo di osservare e distinguere tra realtà e illusione, tra quello che è giusto e quello che è sbagliato, tra ciò che è utile e ciò che è dannoso. Sappiamo molto poco riguardo a tutto questo, a quando nocivi siamo nel nostro piccolo. Quando parliamo sgarbatamente o restiamo indifferenti al dolore degli altri, commettiamo un peccato.

Ma c'è un grave pericolo nell'autoconoscenza. Essa può diventare una nuova forma di egocentrismo. E' essenziale osservare e affrancarsi dalle offese, dalla rabbia, avidità e così via. Ma la capacità di essere coscienti di sé deve essere sviluppata senza un autoincentivo.

E' interessante notare che quando concludiamo di essere superiori agli altri, proprio quel fatto ci rende esattamente uguali alle altre persone. Tutti coloro che agiscono con l'io sono sulla stessa barca, nello stesso fiume delle persone che vivono egocentricamente, preoccupandosi solo di sé. E' necessario vigilare affinché l'autoosservazione non diventi una nuova forma di egocentrismo. Proprio per questo le *Upanishad* affermano che il sentiero verso la libertà dal sé, dall'illusione e dalla sofferenza cammina sul filo del rasoio, rendendo difficile mantenere l'equilibrio. Esso è chiamato, ne *La Luce sul Sentiero*, "la pericolosa scala della vita". Ci viene chiesto di percorrere il sentiero con consapevolezza ma senza preoccuparci di noi stessi o altre forme più sottili di egocentrismo.

Evitare questo pericolo comporta il lasciar da parte la propria persona e l'associare l'"io" a tutto quello che facciamo. E' naturale che proviamo piacere quando incontriamo un amico o vediamo qualcosa di molto bello. Tutta la vita è così bella che dovremmo essere in uno stato di continua felicità, se solo potessimo scrollarci di dosso l'illusione di pensare sempre: "Questo piacere è mio", "Io sono questo", "Io sono quello" ecc. Il piacere è piacere. Perché dovremmo dire che quel piacere ci appartiene? Il vostro piacere non è diverso da quello degli altri. La vostra felicità (se è vera) è come la vera felicità in ogni altro. Cerchiamo quindi di non essere schiavi dell'abitudine di pensare in termini di "io" e "mio", poiché ogni volta che facciamo questo rafforziamo l'egocentrismo in noi.

In secondo luogo, come raccomanda *La Luce sul Sentiero*: "Osserva attentamente tutta la vita che ti circonda. Impara a guardare con intelligenza nei cuori degli uomini". Per scoprire come si comporta l'io è bene osservare non solo se stessi ma anche come agisce nelle altre persone. Mentre si viaggia su un autobus o un treno si può esaminare il comportamento della gente, come l'io proietta se stesso, cerca di

occupare il posto migliore, il tutto sulla base della sua convenienza e del suo piacere. Possiamo imparare molto riguardo la natura umana anche osservando il comportamento degli animali. Tutto quello che ci circonda comprende animali, persone, bambini, come diventano adulti e anche la bellezza, la vastità, la creatività della Natura e le nostre reazioni. Pertanto, possiamo scoprire molto di più riguardo a noi stessi se non siamo egocentrici.

Si dice che l'intelligenza sia imparziale. Così dovremmo osservare imparzialmente, in maniera impersonale, senza giudicare o arrivare a delle conclusioni, per sfuggire al pericolo di una continua preoccupazione di sé.

Conferenza pubblica tenuta ad Adyar (Chennai, India) il 30 dicembre 2005, presso il Quartier Generale della Società Teosofica, in occasione della Convention Teosofica internazionale.

Radha Burnier è la Presidente mondiale della Società Teosofica.

Traduzione di Patrizia Moschin Calvi.