

Non credete nel “sé”

WEIWEI DU



Non credere nel “sé”? Sentendo questa frase potreste esclamare: ma questo è l’atteggiamento di un perdente!

Intorno a noi tutti raccomandano di avere *fiducia in se stessi*, di *valorizzare*

la propria immagine e ognuno cerca di “migliorarsi” per farsi notare. Sembra che tutti i sistemi sociali, economici, politici ed educativi riflettano questa mentalità. Quindi, se non riusciamo a farci notare nel modo convenzionale, cerchiamo di farlo con sistemi alternativi, per esempio diventando il campione del mondo dei mangiatori di hot-dog. Il *Guinness dei primati* è pieno di record del genere!

Dietro a tutto questo c’è un “io” che cerca di essere sicuro di sé, bello, prestante, gentile e sveglio. In effetti, chi non vuole essere al centro dell’attenzione? Questo “io” fa girare il mondo e tu mi dici di non credere nell’“io”? Sì! È esattamente ciò che sostengo, perché non esiste un io cui credere. Ecco come sono arrivata a questa conclusione.

Cominciamo dalla fine dell’“io”: immaginate di essere morti; credetemi, è possibile farlo. Cosa succede? Nella maggior parte dei casi, se la vostra famiglia non è povera, sarete tumulati in una tomba. E se vi chiedessi cosa vorreste che venisse scritto sulla lapide? Di solito sono indicati un nome, una data di nascita e di morte, un legame di parentela, – era una madre, un padre, un nonno amato ... Se svolgevate una professione di cui essere fieri o avevate un’onorificenza,

la presidenza di un club sportivo per esempio, in questi casi potreste volere questi titoli impressi sulla pietra tombale. Se invece eravate una casalinga magari economizzerete su questa spesa, oppure no, non lo so. Importa invece sapere se ciò che sta scritto sulla lapide rappresenti l’“io”.

Se andate in Normandia a visitare i cimiteri della seconda guerra mondiale, troverete tombe di soldati caduti nello stesso giorno da entrambe le parti – le croci bianche sono per gli americani, le nere per i tedeschi. Nella parte statunitense ci sono sempre fiori, si tengono cerimonie e discorsi. L’altra invece generalmente è molto tranquilla e c’è un’atmosfera misteriosa. Molte lapidi non hanno nome. Se foste un soldato tedesco in una di queste tombe anonime direste: “*Guten Morgen!* Non sono molto diverso da quell’americano. Sono uno dei tanti diciottenni provenienti dalla campagna. Sono solo un altro ragazzo, un buon cristiano che andava in chiesa, uno dei tanti che è stato inviato sul campo di battaglia per uccidere altri come me e che nemmeno conoscevo”. Ma le persone dicono che siete soltanto un anonimo soldato nemico. Chi è allora questo “io”? E chi lo decide?

Voi potreste dire: “Tutto questo è veramente pesante, non sono ancora morto. Una lapide è troppo piccola per dire qualcosa su di me. Sono molto di più”.

Va bene. Allora torniamo qualche anno indietro e andiamo in una casa di riposo. Quando sono andata a trovare mia madre in Cina, sono rimasta letteralmente prigioniera della struttura in cui si trovava, perché il Paese adottò misure anti-covid molto stringenti e queste residenze

furono le prime a essere isolate, vista la vulnerabilità dei ricoverati. Così mi sono trovata ad essere la più giovane ospite tra un migliaio di persone ultraottantenni e a vivere come se fossi negli ultimi anni della mia vita.

In questo luogo c'erano dirigenti governativi, l'ingegnere che inviò il primo satellite nello spazio, un celebre scrittore, un pianista acclamato, il proprietario di qualche grande azienda e altre persone importanti. Però, andando in mensa, cosa vedevo? Uomini e donne dai capelli bianchi con differenti gradi di difficoltà e di handicap e molte sedie a rotelle.

Annie Besant fu la seconda Presidente Internazionale della Società Teosofica. Ha ispirato tante persone, tra le quali anche me. Sono arrivata alla Società Teosofica dopo aver letto un suo libro intitolato *L'uomo e i suoi corpi*. Questo volumetto ha dato una risposta a tante mie domande sulla vita e sulla morte. Besant ha perso la memoria negli ultimi anni della sua vita. Se fosse stata in quella casa di riposo, sarebbe stata una di quelle persone dai capelli bianchi in fila per la mensa. Quella vecchia signora è la brillante Annie Besant? O soltanto un'anziana che non ricorda più il proprio nome? Qual è Annie Besant? Chi è Annie Besant? Chi è l'"io"?

"Insomma!", potreste dire, "non sono ancora vecchio, io sono più di questo".

Forse lo avrete notato: quando cercate di definire l'"io" di quei grandi momenti della vostra vita, iniziate dicendo *non sono* ... Non sono questa lapide tombale, non sono questa persona anziana... allora *chi sono*? Mi sono posta la domanda varie volte e non ho trovato che negazioni e contraddizioni.

Se chiedessi a qualcuno chi sono probabilmente la risposta sarebbe incompleta.

Chi tra voi sul luogo di lavoro riceve le valutazioni di fine anno dai propri superiori sarà d'accordo con me. Voi pensate di meritare un aumento di stipendio del 10% ma questo non avviene: "Cosa? Niente aumento? Anzi, un declassamento?" Il titolare deve avere una visione distorta di me.

Ma poi rientrate a casa e vostro figlio di tre

anni vi dice: "Papà sei il migliore, hai riparato il mio giocattolo!".

Quindi in funzione della persona e del modo in cui essa mi conosce, delle circostanze in cui abbiamo interagito e del periodo in cui ci siamo frequentati, le percezioni possono presentarsi in mille versioni differenti. Una volta, in occasione di un pranzo, ho fatto un esperimento: alla persona che stava alla mia sinistra ho detto che ero cinese, a quella alla mia destra che ero americana. È molto divertente vedere le differenze dovute alle percezioni che derivano da questa variazione d'identità, e tuttavia io sono sempre la stessa persona.

Un altro aneddoto: fino a non molto tempo fa avevo un impiego ben remunerato e, quando arrivavo in una nuova nazione per occupare un posto di lavoro, mi presentavano alle banche private per aprire un conto su cui versare il mio stipendio. Tutto questo ancor prima d'aver ottenuto il permesso di lavoro di quel Paese. Ciò avveniva perché, tra le opzioni possibili per identificare *chi sono*, ero classificata come *dirigente*.

Ma gli indiani dicono che a ogni tappa della vita si devono fare cose diverse. Durante la prima si cresce e si studia; nel corso della seconda si lavora, si diventa proprietari di casa, ci si guadagna da vivere e si mantiene la famiglia; poi arriva la terza fase, in cui si comincia a dedicarsi alla contemplazione della vita e, nell'ultima, con un po' di fortuna, si diventa uno con Dio, qualunque sia la definizione che diamo alla parola *Dio*. Io ho deciso di lasciare il lavoro e di dedicarmi alla terza tappa. Ora ho delle difficoltà a identificarmi ufficialmente. Non lavoro e non ho una professione, non sono iscritta alla lista dei disoccupati, non sono una casalinga, non sono una senza dimora ... Qualche mese fa ho compilato la domanda per aprire un conto in banca in quanto *altro* e la mia domanda è stata rifiutata, nonostante la mia situazione finanziaria sia sempre la stessa.

Questi non sono che aneddoti portati come esempio ma, se consideriamo tutte le liste di classificazione d'identità, il casellario e le etichette che ci sono stati attribuiti fin dalla nascita: ses-

武則天



L'imperatrice Wu Zetian (624-05).

so, nazionalità, modo di vestire, disponibilità economica, famiglia, educazione, religione, opinioni politiche, alla fine di tutto questo siamo come una valigia che ha molto viaggiato, piena di etichette, anche se il suo contenuto cambia costantemente ...

Per lo stesso "io" possono esistere, da parte degli altri, mille definizioni e percezioni che servono come base alle decisioni e alle reazioni. Per la banca, se la persona è un dirigente, il conto verrà approvato, se siete un "altro" non sarà

così. Qual è quella buona? Quale devo accettare? Quale devo respingere, difendere o nascondere? Nella mia vita ho conosciuto numerosi cambiamenti e situazioni molto complesse. A volte mi si classifica in categorie completamente opposte. È davvero intrigante essere quello che credo di essere e nello stesso tempo non esserlo.

Le persone possono sentirsi frustrate da queste situazioni ma io le trovo assai divertenti. Le contraddizioni mi hanno aiutato a vedere l'incompletezza, la superficialità e la fragilità delle

percezioni umane.

Potete pensare che tutto questo dipenda dal punto di vista poco affidabile degli altri poiché non vi conoscono veramente.

Incominciamo allora da me. Se provo a dire chi sono, sarei più precisa? Più corretta? Nel mio caso, non credo proprio.

Sono cresciuta in una famiglia atea. Per molto tempo ho pensato che tutte le persone credenti fossero deboli di spirito e superstiziose. Se a vent'anni mi avessero presentato certi argomenti teosofici, il *karma*, la reincarnazione, avrei detto "che banda di matti". Questa opinione, a poco a poco, si è sgretolata e ciò grazie alla Teosofia.

Nella mia infanzia e poi in gioventù alcune cose di cui ero stata testimone e che ho vissuto mi hanno fatto pensare che il potere economico, l'educazione e la legge fossero l'unica soluzione alla miseria, all'ingiustizia e alla povertà, sia a livello individuale sia nazionale, finché non ho scoperto che per ogni individuo, principe o contadino, la miseria può assumere migliaia di forme. Incominciai a capire che per una nazione qualsiasi riforma che tenti di cambiare gli altri è destinata al fallimento. Infatti non esiste povertà maggiore del buco nero creato da quella cosa chiamata *desiderio*.

Fino a poco tempo fa ho sempre voluto essere l'opposto di mia madre. Durante i cinque mesi in cui ero bloccata nello stesso suo appartamento, soprattutto quando abbiamo iniziato a litigare spesso, ho compreso quanto avessimo in comune malgrado gli anni di lontananza e nonostante tutti i miei sforzi per non essere come lei. Non posso dire quante volte le percezioni che avevo di me stessa sono crollate da sole.

Allora chi è questo "io"? Al massimo posso dire che è un insieme di cellule biologiche, di apparenze, di emozioni e di pensieri costantemente in evoluzione. Ogni "io" è così. Ogni persona è così.

Quindi aggrapparsi a idee fisse o a una definizione di sé è come stare in una prigione forgiata dall'illusione. È una prigione costrittiva che vi rinchioda entro muri che non esistono,

però la *manca*nza di libertà è reale. È come se scambiaste una corda per un serpente: anche se non è così, la vostra paura è reale. Oltre alla mancanza di libertà e di visione, questa auto-definizione, questo "io" vi sconvolge e vi frustra costantemente.

Quando prendete le etichette e le percezioni sul serio, quando vi considerate diverso e separato dagli altri ossia quando siete prigionieri nella vostra cella con una etichetta personalizzata, *Weiwei*, per esempio, avrete uno di questi complessi psicologici:

- il prigioniero A ha un complesso d'inferiorità e pensa: "Ho trovato una piccola 'piuma d'oca' per strada". In Cina, quando si vuole dire che qualche cosa è insignificante e non ha valore, si dice che è leggera come una piuma. Le persone però considerano la piuma con serietà, come tutte le cose effimere, per esempio l'abbigliamento, il conto in banca, il titolo, per i giovani potrebbe essere un paio di scarpe da ginnastica. Il prigioniero A quindi si sente inferiore e dice: "Ho raccolto in strada una piccola piuma d'oca. Non sono abbastanza capace, per questo motivo merito una piccola cella".

- Il prigioniero B ha un complesso di superiorità: "Ho trovato una grande piuma d'oca in strada! Devo quindi avere una grande cella e i muri devono essere verdi! Guardate con quanto buon gusto decoro la mia prigione! Sono un Ivy League" [L'Ivy League è un insieme di università degli Stati Uniti tra le più antiche e prestigiose. La parola ha connotazioni d'eccellenza universitaria e di elitarismo, N.d.A.]. "E tu chi sei? Pensi forse di essere più ricco di me? Tu non sei che un nuovo ricco!" Questo è quanto dicono i francesi ai russi e ai cinesi che comperano da Louis Vuitton sugli Champs-Élysées ...

Il prigioniero C è un rivoluzionario e ha il complesso dell'uguaglianza. Guarda il prigioniero A e B e dice: "Una piuma d'oca è uguale per tutti e quindi avrete la stessa cella e lo stesso colore dei muri!".

Davanti a un avvenimento iniziamo a indossare delle maschere, pretendendo di essere ciò che non siamo, o di rafforzare, difendere e lotta-

re per ciò che crediamo di essere realmente. Io ho portato queste maschere e ho sofferto. Una cosa è garantita, una volta che ci si trova prigionieri nella cella dell'“io” c'è sempre una comparsa, non c'è pace.

Allora, direte voi, se la personalità cambia continuamente e mi confronto con questi frammenti di personalità, esiste qualcosa che posso sapere su me stesso? Se tutte le percezioni sono parziali e deformate, posso vedere la verità? Per trovarla, devo lasciare tutto e andare nella foresta?

È arrivato il momento di presentarvi Shen Xiu, un monaco buddhista cinese del VII secolo. In quell'epoca, quando il capo della scuola voleva scegliere il proprio successore, chiedeva agli studenti di esprimere la loro comprensione spirituale scrivendo un poema. Questo fu il componimento di Shen Xiu:

“Il mio corpo è l'albero del risveglio,
Il mio spirito è come uno specchio terso.
Da sempre mi sforzo di pulirlo.
Perché non si ricopra di polvere”.

Secondo Shen Xiu l'“io” è la mente o la coscienza, percepisco il mondo come immagini riflesse nel mio specchio. Se è ricoperto di polvere e di macchie le vedrò anche su tutto ciò che è riflesso nello specchio.

Guardiamo ora nello specchio dell'io. Vediamo immagini di persone, cose e situazioni che cambiano e passano costantemente. Tutte hanno il loro *dharma*, il proprio modo d'essere. Lo specchio dell'io le percepisce.

Ma questo non è *tutto*. Lo specchio dell'io ha numerose opinioni! “Lei è così noiosa! Lui è molto più interessante”, dice lo specchio.

Cosa c'è di certo allora in esso? Innanzitutto ci sono differenti gradi di gusto e di disgusto basati sulle esperienze passate e le attese per il futuro. Chiamiamo tutto ciò che *amiamo* polvere rossa e tutto ciò che *non amiamo* polvere verde e facciamo qualche esempio:

Mi piace il gelato – polvere rossa, non mi piace il cetriolo – polvere verde. Quel collega è intelligente – polvere rossa; quell'altro è ve-

ramente stupido – polvere verde. Ho incontrato il più grande amore della mia vita, voglio sposarlo – polvere rossa. Dopo un anno, il più grande amore è diventato un incubo, voglio divorziare – polvere verde. Mi piace quel politico, salverà l'intero universo – polvere rossa; detesto quell'altro, distruggerà la nostra nazione – polvere verde. E devo parlare con gli altri specchi affinché siano tutti ricoperti della stessa polvere rossa o verde.

Se osservate la vostra collezione di polvere emozionale vi troverete tutti i colori. Alcuni sembrano gradevoli e altri sgradevoli ma, fondamentalmente, sono tutte polveri. Oltre a questi gusti e disgusti esistono anche molte polveri dall'apparenza “intelligente”, chiamiamole polveri bianche.

Per esempio la conoscenza, intendo dire un'idea fissa su un fatto o su una teoria, diventa una certezza dell'io. Sul cammino della Verità ultima troveremo diversi strati di conoscenze e alcune di nuove appaiono con il cambiamento della coscienza. Se siete un pesce, la vostra conoscenza dell'acqua è molto diversa da quella di un umano, quando esso è nella coscienza fisica o in quella non-fisica. La conoscenza stessa non è mai fissa. Quando uno scienziato crede che la verità possa essere percepita solo dagli organi di senso o tramite strumenti, egli nega tutto il resto, malgrado le numerose testimonianze dei fatti. In questo caso il suo specchio è ricoperto da una polvere bianca. La conoscenza scientifica diventa un dogma.

Per questo motivo, alla fine del XIX secolo, con lo sviluppo della scienza e della tecnologia, si corse il rischio che il materialismo prendesse il sopravvento sulla spiritualità. La fondatrice della Società Teosofica, Madame Blavatsky, realizzò fenomeni soprannaturali davanti a persone sapienti e attente, in modo che potessero constatare con i propri occhi che esiste un mondo al di là di quello che conosciamo. Il suo scopo non era quello di esibire poteri personali, ma d'impedire alla polvere bianca della conoscenza limitata di ricoprire le migliori e più brillanti menti dell'epoca. Questo è il motivo per

cui la Teosofia non può essere definita. La Società Teosofica non ha che tre scopi: formare un nucleo della fratellanza universale dell'umanità, senza distinzione di razza, credo, sesso, casta e colore; incoraggiare lo studio comparato delle religioni, filosofie e scienze; investigare le leggi inesplicite della natura e i poteri latenti dell'uomo. Nessun dogma quindi, nemmeno quello scientifico.

Torniamo adesso al nostro specchio, nel quale le immagini vanno e vengono, hanno una vita propria e nessuna rimane impressa. Uno specchio al suo interno è vuoto, non fa altro che riflettere il mondo. Nonostante questo la polvere resta depositata su di esso; non è lo specchio, ma resta con esso. Se vi qualifico come bello, brutto, socialista o capitalista, adorabile o rancoroso, sapiente o ignorante, questo significa solo che ho questa polvere o queste etichette sul mio specchio. Se amo qualcuno e non lo lascio andare significa che in me c'è dell'attaccamento. Se vedo un nemico questo significa che in me c'è dell'odio.

È tramite le mie reazioni che riconosco i miei gusti, le mie emozioni, il mio pensiero, le mie tendenze e inclinazioni. In questo modo vedo il tipo di polvere che si accumula nello specchio della mia mente. Possiamo così capire perché dobbiamo rimanere su questo mondo e non fuggire: esso ci aiuta a conoscerci.

Dopo esserci accorti che sul nostro specchio c'è della polvere, alcuni di noi vogliono pulirlo con acqua o detersivo. Io chiamo questa azione *studiare*. La saggezza contenuta nella bottiglia di qualcun altro più avanti nella realizzazione di sé può venire da qualunque tradizione spirituale o scienza. In questo caso, usando la parola studio, non intendo un accumulo di conoscenze, ma un percorso che aiuta a eliminare gli ostacoli alla vera conoscenza. Si tratta soltanto di uno strumento, non è il fine.

Lo studio ha numerosi vantaggi: innanzitutto ci dice che sotto la polvere abbiamo uno specchio pulito e questo ci incoraggia a cominciare la detersione; secondariamente lava e ammorbidisce la polvere, rendendo così più facile la

pulizia dello specchio e, sovente, capiamo come agire più efficacemente.

Pulire però non è sufficiente, non basta studiare. A volte lo specchio diventa più sporco se usiamo troppi prodotti. Io chiamo *meditazione* l'azione di pulire lo specchio.

La maggior parte delle persone pensa che la meditazione consista nel sedersi per una mezz'ora o un'ora in un posto tranquillo ogni giorno. Certamente questo è un momento positivo sotto molti aspetti: la polvere dei ricordi, l'anticipazione del futuro e molte altre cose appaiono alla nostra mente e, lasciandole semplicemente andare, essa si allena a mantenere la calma e non essere impulsiva.

La meditazione però è qualcosa di più, è la piena coscienza che riguarda *tutti* i momenti della nostra vita. Se riuscite a rimanere fermi immobili per mezza giornata ma, nel momento in cui uscite e vi trovate imbottigliati nel traffico, cominciate a lanciare impropri e a suonare il clacson, tutto quello che avete fatto non è servito a niente. Vivendo nel mondo ci troviamo in ogni sorta di situazione. Osservando la sfilata delle immagini nello specchio della mente ed essendo coscienti delle nostre reazioni, dei nostri gusti e disgusti, capiamo che non sono altro che polvere. Questa presa di coscienza è, in sé, un processo di purificazione. Praticando a vita, fino alla perfezione, la meditazione, questo fa di noi qualcuno che è *nel* mondo, ma non è *di* questo mondo, e potrebbe essere utile *al* mondo.

Un vero praticante spirituale non vede mai i difetti del mondo, non perché questo sia perfetto ma perché lo specchio non ha polvere ed egli non reagisce più alle persone e agli avvenimenti impulsivamente o rispolverando vecchie abitudini. In tale stato ci sono pace e saggezza che indicheranno automaticamente il modo migliore per gestire abilmente gli alti e i bassi della vita. Tutto questo significa che, quando lo specchio è pulito e la coscienza è chiara, quando vediamo le cose nella loro reale dimensione, senza ostacoli, senza giudizi, abbiamo raggiunto la conoscenza di noi stessi?

No! Non secondo questa storia! Essa conti-

nua così: “Nello stesso tempio viveva Hui Neng, un monaco di basso rango che si occupava della cucina e delle pulizie. Quando egli sentì il poema sullo specchio di Shen Xiu, dato che era analfabeta, chiese a qualcuno di scrivere il seguente componimento:

“Il risveglio non è un albero,
Non esiste neppure lo specchio.
La natura di Buddha che sta in noi è sempre
pura.
Dove sarebbe questa polvere?”.

Dopo aver letto questi versi il capo della scuola lo nominò suo successore. Hui Neng, un monaco analfabeta, divenne il sesto patriarca della scuola Chan. E questo ramo viene chiamato dell' *illuminazione istantanea*.

Coloro tra di voi che hanno raggiunto l'illuminazione improvvisa forse capiranno il motivo di tale scelta. Le parole di Hui Neng significano: nel nostro vero Essere non esiste la separazione tra me e gli altri, non esiste lo specchio e nemmeno ciò che riflette, tutto è UNO. Quindi, dopo la pulizia dello specchio, anche lo specchio scompare. Questo stato di purezza forse è lo stadio più elevato della meditazione, il Samadhi.

Personalmente non ho raggiunto tale stato, molti ci sono riusciti e il loro insegnamento costituisce la tradizione della saggezza antica.

Per cercare di avvicinarci a questo stadio, oltre lo studio e la meditazione, bisogna servire. Studio, meditazione e servizio sono il percorso della via teosofica. Numerose altre vie portano allo stesso scopo e quella che si sceglie non ha importanza.

Perché dovremmo servire? Non solo perché unità significa armonia, etica e virtù, ma perché tutto questo lo si può realizzare solo tramite le azioni. Non potete dire *io sono armonioso, etico e virtuoso* restando seduti in una grotta senza nessuna interazione con gli altri. Inoltre alla base del servizio ci sono l'unità e la non separatività. Quando il pollice aiuta l'indice, è semplicemente la cosa più naturale che una mano possa fare. Quando il pollice raggiunge questo stato di risve-

glio, non dirà più che aiuta o serve l'indice e non dirà nemmeno che, egoisticamente, aiuta se stesso. I saggi chiamano il conoscere l'Unità e l'agire nell'Unità *compassione* o *amore incondizionato*.

All'inizio si può servire con un preciso scopo e l'amore, in questo caso, è condizionato. Va bene, in qualche modo bisogna pur iniziare. Però le azioni del servizio diventano abitudini, le abitudini forgianno il carattere e il carattere determina il destino.

Torniamo ora al pianeta Terra e al cimitero.

Lasciate che vi presenti l'ultimo personaggio, Wu Zetian, un'imperatrice, l'unica della storia della Cina che regnò nel VII secolo, la stessa epoca dei monaci di cui abbiamo parlato. Durante quel periodo la civilizzazione cinese raggiunse l'apogeo. Si dice che la grande statua di Buddha della grotta di Longmen sia stata modellata sul suo volto.

Sulla lapide posta sulla tomba di Wu Zetian, l'imperatrice del Paese più ricco al mondo di quell'epoca, avrebbero dovuto essere incisi molti elogi, come si usava per tutti gli altri imperatori. Ma su questa non c'è nessuna dedica.

Tale eccezione ha sollevato numerose ipotesi. Pensava forse di essere troppo grande e che nessuna frase avrebbe potuto descrivere la sua grandezza? Oppure sapeva che, in una società in cui le donne non potevano accedere al potere, tutto quello che avrebbe detto avrebbe potuto essere contestato o modificato? O ha preferito lasciare i commenti su di sé alle generazioni future? Oppure pensava che la personalità incarnata dalla persona Wu Zetian fosse temporanea e non avrebbe mai potuto rappresentare il suo vero “io”?

Qualunque sia il motivo, questa lapide rimarrà sempre un mistero, come pure la risposta alla domanda: *chi sono io?*

Spero proprio che TUTTI troveremo le nostre risposte.

*Weiwei Du è membro della Società Teosofica
Francese.*

Tratto da *Le Lotus Bleu* n. 10 - dicembre 2022.