

## **Il Sé è un'illusione?**

P. Krishna

Sappiamo ormai che il conflitto e la violenza nella società nascono dal conflitto e dalla violenza insiti nella nostra coscienza. E questi ultimi hanno origine dai processi dell'ego. In tal caso dovremmo chiederci: "Cos'è l'ego? Esiste veramente in Natura o è un'illusione, nel senso che è solamente una creazione della nostra immaginazione?". Questa è una domanda importante perché se l'ego esiste in Natura non lo possiamo eliminare. Ma se ci basiamo sull'ipotesi che non esista se non nella nostra immaginazione, allora non esiste in Natura, proprio come i racconti delle fate che vengono creati dalla nostra fantasia. Tali narrazioni si possono trovare in un libro ma non sono reali. Eppure quando vengono prese per vere diventano un'illusione. Se l'ego è qualcosa che veramente esiste in Natura, allora dobbiamo solo imparare ad affrontarlo, con tutti i problemi che crea.

Ma quello che stiamo esaminando qui è qualcosa di piuttosto diverso. Stiamo valutando se sia possibile dissolvere l'ego attraverso la comprensione del processo tramite il quale esso si forma, così da non avere più a che fare con lui. In tal caso la libertà sarà qualcosa di completamente diverso dalla gestione dell'ego o dalla sua *purificazione*. La persona molto colta e sofisticata esprime il suo ego in modo raffinato, in maniera più elaborata della persona poco istruita. Ma interiormente non c'è molta differenza tra le due individualità, mentre c'è invece una tremenda diversità tra la persona libera dall'ego e quella che ne è prigioniera.

L'ego è un'illusione creata dalla nostra mente? Prima di tutto ciascuno deve considerare che non c'è ego da nessun'altra parte in Natura se non nella coscienza umana. Gli animali possono essere violenti in una qualche misura, ma non hanno un ego. Non sono violenti in maniera intenzionale e deliberata. E il bambino, quando nasce, è come un animale, non ha ego finché non sviluppa la capacità di pensare ed immaginare. Così dovremmo valutare il momento in cui l'ego comincia a strutturarsi mentre il bambino cresce, e come abbia origine, perché tutti siamo stati bambini e siamo passati attraverso tale processo. Esaminando questo, troveremo che dopo qualche anno il bambino acquisisce un linguaggio e la capacità di pensare ed immaginare. Ma tutto ciò non è l'ego. È qualcosa che ci è pervenuto col processo dell'evoluzione biologica che fa parte dell'ordine della Natura. Quando associamo tali capacità con l'istinto di cercare il piacere ed evitare il dolore, che troviamo anche negli animali, questo processo produce una sorta di traccia per la formazione dell'ego poiché con la coscienza umana non abbiamo solo dolore e piacere fisico ma anche dolore e piacere psicologico.

Tutto ciò ci consente non solo di ricordare di fatto quel che è successo ma anche di registrare nella memoria il piacere ed il dolore di tale esperienza. Nel ricordare il piacere si desidera ripeterlo in futuro, mentre se si tratta di un insulto si sente ostilità verso la persona in questione. Il ricordo di un insulto può creare un astio permanente. La memoria produce paura, perché si teme che possa accadere di nuovo. Ma dovrete esservi accorti che quando si maltratta un cane, il giorno dopo egli arriva comunque scodinzolando, perché ha dimenticato le prepotenze subite e non si sente oltraggiato. Diversamente noi abbiamo la capacità non solo di ricordare l'accaduto, ma anche di nutrire risentimento dentro di noi. Questo è ciò che porta paura e sospetto nelle nostre relazioni. Anche i bambini si sentono feriti, ma dopo qualche giorno se ne dimenticano e tornano velocemente amici della stessa

persona. Mano a mano che cresciamo diventa sempre più difficile fare così e questo è l'inizio del processo di formazione dell'ego dentro di noi.

in tal modo sorge la questione se sia possibile evitare di "registrare" gli eventi a livello psicologico, se sia possibile cioè ricordare solo i fatti e non gli insulti e le adulazioni. Non facciamo un'obiezione alla facoltà di ricordare, in quanto la memoria degli eventi è necessaria e non crea illusioni o ego. Ma la memoria psicologica interferisce con la qualità delle relazioni nel presente. Questo significa che se tu hai avuto uno scontro con tuo marito o tua moglie dieci anni fa e ne ricordi solo il fatto, senza sentirti ancora offeso, questo oggi non influisce sulle vostre relazioni. È il ricordo di quell'offesa che costituisce la memoria psichica. E questo è ciò che crea i problemi nelle relazioni. Spesso capita di osservare, magari tra qualche coppia di amici - seppure ambedue ottime persone - che qualcosa va storto fra di loro; non riescono a vivere assieme in pace. Non è che non vogliano, semplicemente non possono e in questo modo i rapporti diventano difficili e si guastano.

Questa è la prossima cosa da osservare nella nostra vita: perché ci ricordiamo le adulazioni e gli insulti? Non sono dei fatti. Se qualcuno viene da me e mi dice: *"La tua conferenza è stata divina, meravigliosa, sei un grande uomo"*, è un'esagerazione, una bugia. Perché lo trovo così piacevole, perché lo ricordo? E se invece la stessa persona viene e mi dice: *"Sei un pazzo stupido, stai perdendo il tuo tempo e non capisci niente"*, mi sento insultato, serbo quell'insulto nella mia mente e sento ostilità verso di lei.

Così dobbiamo chiederci perché abbiamo questa immagine, perché cerchiamo per noi stessi questa reputazione. Capiremo che viene dal fatto che ci piacerebbe che gli altri ci considerassero migliori rispetto a quello che siamo veramente. Non vogliamo che le persone ci conoscano esattamente per quello che siamo. Fingiamo perché ci piace dare di noi l'immagine di un essere umano superiore e lasciamo che gli altri ci credano. Naturalmente questo crea un conflitto perché dobbiamo costantemente essere all'altezza di tale immagine e agire così in maniera diversa da quello che siamo veramente. Ma noi desideriamo fortemente convivere con tale conflitto a causa dei vantaggi che ci da questa bella immagine in società, il che significa che non siamo perfettamente onesti, perché cerchiamo un vantaggio. Questo fa parte di un processo proprio dell'ego.

La prossima domanda allora è: *"E' possibile vivere senza quell'immagine, essere completamente onesti, essere se stessi senza preoccuparci di quello che la gente può pensare"*? Lascia che tua moglie e i tuoi amici ti conoscano esattamente per quello che sei, con tutte le tue debolezze e i tuoi difetti, le cosiddette virtù e le capacità e permetti loro di decidere se vogliono stare con te o meno. Uno potrebbe voler fingere per far sì che una certa persona possa rimanergli amica ma tale finzione crea delle complicazioni e questo abbassa notevolmente la qualità della vita creando il conflitto tra quello che egli è e quello che vorrebbe gli altri pensassero di lui. Questa immagine è semplicemente una cosa inventata, non una realtà, e quindi è basata su un'illusione. L'ego, e questa divisione, provengono dall'immagine, non dal fatto reale. L'ego nasce dal modo in cui si affronta la vita.

Possiamo facilmente constatare per esempio che non è la nostra casa a creare l'ego in noi, ma siamo noi a crearlo in relazione con essa. L'ego nasce se ci sentiamo legati alla nostra abitazione e ne diventiamo possessivi. E questo sembra essere vero per qualsiasi cosa. Tutto può essere affrontato in modo egoistico o non egoistico. L'ego non sta nell'attività. Esso si trova nel modo di considerare quell'attività e nel

nostro grado di coinvolgimento. Dobbiamo osservare con quale motivazione ci stiamo relazionando o stiamo facendo un lavoro. Uno scienziato può lavorare sedici ore al giorno nel suo laboratorio a studiare lo spazio, a cercare di capire come brilla il sole e perché il cielo è blu. Questo è il suo interesse, la sua passione, e non vi è ego. Ma nel momento in cui comincia a sentire che potrebbe essere il primo a fare una scoperta, che potrebbe prendere il Premio Nobel, l'attività diventa comandata dall'ego. Questo significa che non lo sta facendo per la gioia del sapere, ma per un risultato, un premio.

In un interessante dialogo nella Bhagavadgītā, Arjuna chiede al Signore Krshna: "A che cosa assomiglia l'uomo liberato? Come dorme, mangia, vive?" e Krshna risponde che egli vive e lavora e dorme come l'uomo ordinario, ma non per le stesse ragioni. Così il processo dell'ego non è una questione di che cosa uno stia o non stia facendo, ma come affronta il fare o il non fare.

Questa non è alta filosofia e non è difficile da comprendere. A scuola insegniamo agli studenti a giocare per il piacere di farlo e ad eccellere nel gioco per amore dell'eccellenza, senza dare troppa importanza al risultato, a chi vince, a chi perde. Se dai importanza al risultato diventa un'attività egoistica. Se non sei incentrato nel tuo ego, non importa anche se perdi. Vi è la gioia dell'aver giocato e il piacere di complimentare gli amici per aver giocato meglio e vinto. Non c'è frustrazione. Questo è lo spirito sportivo. Ora, la vita è come un gioco e se un gioco può essere fatto non egoisticamente, perché la vita non può esser vissuta allo stesso modo? Naturalmente è possibile ma dobbiamo in qualche modo accettare che lo sia e questa ipotesi può essere un'illusione.

L'ego nasce dall'illusione che l'interesse personale ci sia di beneficio. Effettivamente l'interesse per se stessi, che significa lavorare per ricevere una ricompensa, avere più potere, più denaro, o una migliore reputazione, abbassa la qualità della vita. Vogliamo tutto questo per essere felici, ma tale felicità viene distrutta dal nostro approccio egoistico. È un'illusione pensare che l'interesse personale sia nel nostro stesso interesse! Stiamo definendo il beneficio in maniera troppo riduttiva, con poca intelligenza. Non siamo separati dalle altre persone e quello che consideriamo essere un beneficio non lo è realmente.

Se comprendiamo la verità di tutto questo e il pericolo nel processo dell'ego, ma non attraverso una spiegazione o come conclusione irrazionale con la quale siamo d'accordo, allora quella percezione di pericolo agirà sulla consapevolezza ed eliminerà il processo dell'ego. Volerlo fare non funzionerà. Neanche essere d'accordo sarà di aiuto, perché la conoscenza e le idee non cambiano la consapevolezza. Solo una profonda percezione della verità la cambia e noi abbiamo questa capacità di introspezione.

Consideriamo l'assuefazione al fumo, per esempio. L'essere umano prima di cominciare a fumare non dipendeva dal fumo stesso, ovvero guardando una sigaretta non si creava in lui l'irresistibile desiderio di fumarla. Ma da quando ha cominciato a fumare, sperimentando una sensazione di piacere, l'ha registrata e ora vuole ripetere quel piacere, averne sempre di più, creando un chimismo e un irresistibile desiderio di fumare sigarette. Qualcosa è cambiato nel suo cervello, ma sarà mai possibile spezzare quell'abitudine o dovrà egli combattere costantemente per controllare quel bisogno senza essere più di nuovo libero? Ho visto alcuni miei amici lottare con tutto questo ed evitare tutti i luoghi in cui la gente fumava o dove c'erano delle sigarette, finché non erano tentati di fumare di nuovo. Ma ogni tanto capita che qualcuno senta una fitta di dolore al petto e capisca che le sigarette lo stanno uccidendo.

Quando il pericolo viene percepito così concretamente, il desiderio scompare! Qualcosa allora cambia nel cervello, rompendo il circuito neuronale che creava quell'irresistibile desiderio. Krishnamurti lo definiva una mutazione cerebrale. Se ciò accade si è liberi e non si deve più affrontare quel problema. Il ciclo abituale è rotto.

Tratto da: *"The Theosophist"*, febbraio 2005.

Traduzione di *Patrizia Moschin Calvi e Roberta Girardi*.

*Il Prof. P. Krishna, membro della Società Teosofica da molti anni e illustre scienziato e studioso, ha scritto e tenuto conferenze in tutto il mondo. Questo articolo è tratto dalle conferenze che ha tenuto a Naarden (Olanda) nel 2002.*