

## Lo scherzo cosmico

Chögyam Trungpa  
IL MITO DELLA LIBERTA'  
e la Via della Meditazione  
Ubalдини Editore

Per andare al di là dell'ambizione dell'ego, dobbiamo capire il modo in cui noi costruiamo il me e il mio territorio, e come usiamo le nostre proiezioni come credenziali per dimostrare la nostra esistenza. All'origine dello sforzo per confermare la nostra solidità c'è un'incertezza se esistiamo o no. Spinti da questa incertezza, cerchiamo di dimostrare che esistiamo trovando un punto di riferimento al di fuori di noi, qualcosa con cui avere un rapporto, qualcosa di solido da cui sentirsi separati. Ma se effettivamente ci volgiamo indietro e cerchiamo di risalire all'origine, tutta l'impresa appare piuttosto dubbia. Forse abbiamo perpetrato una gigantesca burla?

La burla è il senso di solidità di me e dell'altro. Questa fissazione dualistica proviene dal niente. All'inizio c'è lo spazio aperto, lo zero, autocontenuto, senza relazione. Ma per confermare che si tratta di uno zero dobbiamo creare uno che dimostri che zero esiste. Ma anche questo non è abbastanza; potremmo rimanere bloccati con solo uno e zero. Così cominciamo a progredire, ad avventurarci sempre più in là. Creiamo due per confermare l'esistenza di uno; e poi continuiamo e confermiamo due tramite tre, tre tramite quattro, e così via. Noi instauriamo uno sfondo, un fondamento dal quale possiamo procedere all'infinito. Questo è ciò che viene chiamato *samsara*, l'ininterrotto circolo vizioso di conferma dell'esistenza. Una conferma abbisogna di un'altra conferma che a sua volta.....

Il tentativo di confermare la nostra solidità è molto doloroso. All'improvviso ci troviamo sempre a cadere oltre il bordo di un piano che prima ci appariva illimitato. Allora per salvarci dalla morte dobbiamo immediatamente costruire un prolungamento di questo piano, in modo che ci appaia nuovamente illimitato. A questo punto ci crediamo di nuovo al sicuro sul nostro piano apparentemente solido, ma poi cadiamo di nuovo e dobbiamo costruire un altro prolungamento. Non ci accorgiamo che l'intero processo è inutile, che non abbiamo alcun bisogno di un piano che ci sostenga, che abbiamo continuato a costruire tutti questi piani al livello del terreno. Non c'è mai stato alcun pericolo di cadere, nessun bisogno di sostegno. Infatti la nostra occupazione di prolungare il piano per assicurarci un sostegno solido è un grande scherzo, il più grande degli scherzi, uno scherzo cosmico. Ma noi potremmo anche non trovarlo tanto divertente: potrebbe sembrare un imbroglio molto serio.

Per capire più precisamente il processo di conferma della solidità di me e dell'altro, cioè lo sviluppo dell'ego, ci sarà di aiuto familiarizzarci con i cinque *skandha*, un insieme di concetti buddhisti che descrivono l'ego come un processo a cinque fasi.

La prima fase, o primo skandha, la nascita dell'ego, è chiamata "forma" o ignoranza fondamentale. Noi ignoriamo il carattere di apertura, di fluidità, di intelligenza dello spazio. Quando nella nostra esperienza della mente incontriamo una lacuna o spazio, quando c'è un improvviso barlume di consapevolezza, di apertura, di assenza del sé, allora sorge un sospetto: "Ammettiamo che io scopro che non esiste un io solido. Questa possibilità mi spaventa. Non voglio approfondirla ulteriormente". Quella paranoia astratta, l'idea inquietante che qualcosa possa andare storto, è l'origine delle reazioni a catena karmiche. E' la paura della confusione e disperazione estreme. La paura dell'assenza del sé, dello stato di assenza di ego, è una costante minaccia per noi. "Ammettiamo che sia vero, e allora? Io ho paura di guardare". Vogliamo mantenere una certa solidità ma l'unico materiale disponibile su cui lavorare è lo spazio, l'assenza di ego, così cerchiamo di solidificare o congelare quell'esperienza dello spazio. L'ignoranza in questo caso non è stupidità, ma è una specie di ostinazione. Improvvisamente siamo sconcertati per la scoperta dell'assenza del sé e non vogliamo accettarla; vogliamo attaccarci a qualcosa.

Quindi la fase successiva è il tentativo di cercare un modo di tenerci occupati, distraendo la nostra attenzione dalla solitudine. Comincia così la reazione a catena del karma. Il karma dipende dalla relatività di questo e di quello – la mia esistenza e le mie proiezioni – e il karma rinasce continuamente mentre cerchiamo di distrarci. In altre parole c'è una paura di non essere confermati dalle nostre proiezioni. Uno deve costantemente cercare di dimostrare che esiste avvertendo le proprie proiezioni come una realtà solida. Avvertire la solidità di qualcosa apparentemente fuori di te ti rassicura che tu sei un'entità altrettanto solida. Questo è il secondo skandha, la facoltà di sentire, la “sensibilità”.

Nella terza fase, l'ego sviluppa tre strategie o impulsi coi quali si mette in rapporto con le sue proiezioni: indifferenza, passione ed aggressività. Questi impulsi sono guidati dalla percezione. La percezione in questo caso corrisponde a sentire consciamente di dover riferire ufficialmente al quartier generale centrale ciò che sta accadendo in ogni dato momento. Allora puoi manipolare ogni situazione organizzando un'altra strategia.

Nella strategia dell'indifferenza intorpidiamo una zona di sensibilità che vogliamo evitare, che pensiamo possa farci del male. Ci rivestiamo di un'armatura. La seconda strategia è la passione: cercare di afferrare le cose e divorarle. E' un processo magnetizzante. Di solito non afferriamo se ci sentiamo abbastanza ricchi. Ma ogni qualvolta c'è un senso di povertà, di fame, di impotenza, allora protendiamo i nostri tentacoli e tentiamo di aggrapparci a qualcosa. L'aggressività, la terza strategia, è anch'essa basata su un'esperienza di povertà: noi sentiamo di non poter sopravvivere e quindi dobbiamo difenderci da qualsiasi cosa minacci la nostra proprietà o il nostro cibo. E ancora, più consapevole sei delle potenzialità di minaccia, più disperata diventa la tua reazione. Cerchi di correre sempre più veloce allo scopo di trovare un modo di nutrirti e di difenderti. Questa fretta è una forma di aggressività. L'aggressività, la passione e l'indifferenza sono parte del terzo skandha, la percezione/impulso.

L'ignoranza, la sensibilità, l'impulso e la percezione sono tutti processi istintivi. Noi azioniamo un sistema radar che esplora il nostro territorio. Tuttavia non possiamo stabilire l'ego vero e proprio senza l'intelletto, senza la facoltà di concettualizzare e di nominare. A questo punto abbiamo una collezione enormemente ricca di cose che succedono dentro di noi. Essendo tante, cominciamo a dividerle in categorie, incasellandole ed assegnando loro dei nomi. Le ufficializziamo, per così dire. Così l'“intelletto” o “concetto” è la fase successiva dell'ego, il quarto skandha. Ma ancora non basta; abbiamo bisogno di un meccanismo molto attivo ed efficiente per mantenere coordinati i processi egoici istintivi ed intellettuali. Questo è l'ultimo sviluppo dell'ego, il quinto skandha, la “coscienza”.

La coscienza consiste di emozioni e di schemi di pensiero irregolari, i quali presi tutti insieme formano gli svariati mondi di fantasia coi quali ci distraiamo. Questi mondi di fantasia vengono chiamati nei testi “le sei sfere”. Le emozioni sono un punto culminante dell'ego, i generali dell'esercito dell'ego; pensieri subconsci, sogni a occhi aperti e altri pensieri connettono un punto culminante con l'altro. Così i pensieri formano l'esercito dell'ego e sono costantemente in movimento, costantemente occupati. I nostri pensieri sono nevrotici nel senso che sono irregolari, cambiano direzione in ogni momento e si sovrappongono uno all'altro. Continuamente saltiamo da un pensiero a quello successivo, da pensieri spirituali a fantasie sessuali a questioni di danaro a pensieri familiari e così via. L'intero sviluppo dei cinque skandha – ignoranza/forma, sensibilità, impulso/percezione, concetto e coscienza – è un tentativo da parte nostra di proteggerci dalla verità della nostra insostanzialità.

Lo scopo della pratica della meditazione è quello di vedere la trasparenza di questa protezione. Ma non possiamo cominciare subito ad attaccare l'ignoranza fondamentale; sarebbe come cercare di demolire un muro con un colpo solo. Se vogliamo demolire questo muro, dobbiamo togliere mattone per mattone, a partire dal materiale a portata di mano, un punto di partenza. Così la pratica della meditazione comincia dalle emozioni e dai pensieri, particolarmente col processo del pensiero.