

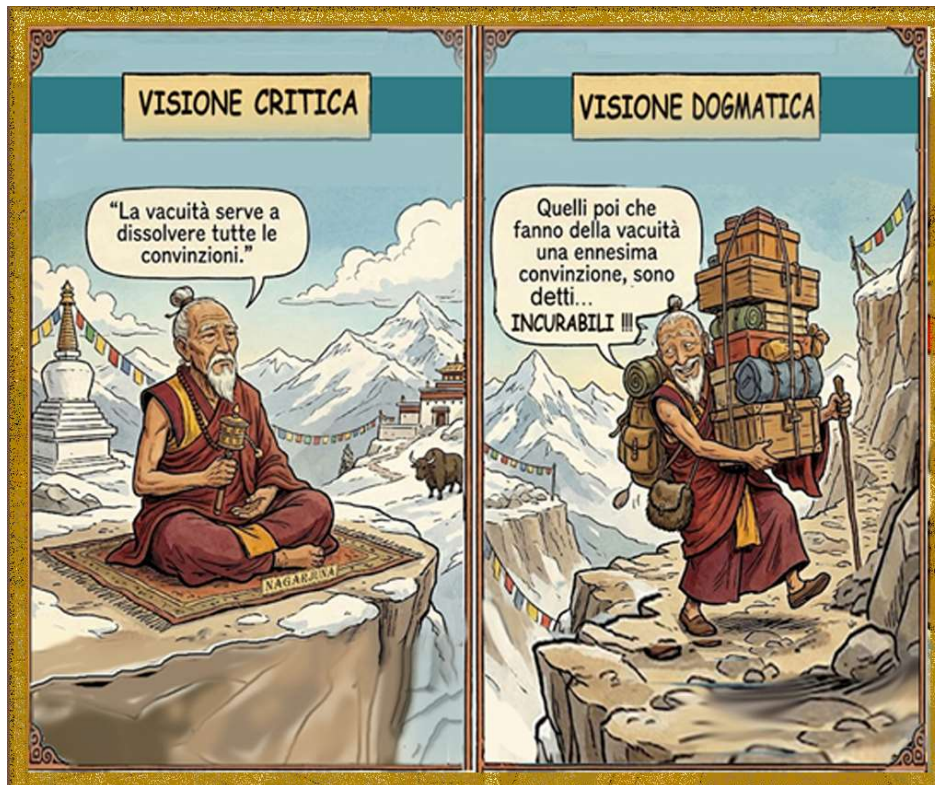
Il sé, il non-sé e il Sé

Conversazione con Mauro Bergonzi

a cura di Antonella Nardone

La disidentificazione dal sé - La visione dogmatica e quella critica – La metafora del carro e la dimostrazione del non-sé - La via di mezzo fra nichilismo ed eternalismo – La visione critica: scardinare le convinzioni- Il buddhismo è un metodo di liberazione dalle credenze non una verità ontologica - Il silenzio del Buddha - Il grande Sé nelle vie di salvezza - Tutte le convinzioni sono un pregiudizio- Il residuo, ovvero la coscienza che non cambia- Distinguere il sé dal Sé –

Conclusioni alla luce della Deep Mindfulness.



D. “Professor Bergonzi, oggi nell’ambito del buddhismo occidentale e della mindfulness, si parla spesso di non-sé, come traduzione dell’anatta e della vacuità; si ricorre al non-sé per demolire l’attaccamento, che nel buddhismo è visto come uno dei tre veleni che portano alla sofferenza. È un buon metodo?

R. Direi di sì! Certamente l'*anatta* (non-sé) mina la base stessa dell’intera struttura dell’attaccamento. Infatti, perché si manifesti una qualsiasi forma di attaccamento, deve esserci *qualcosa* a cui attaccarsi e *qualcuno* che si attacchi: ma l’insegnamento del non-sé o *anatta* ci mostra che queste apparenti “entità” stabili sono solo costruzioni della nostra mente. Quindi non solo non vale la pena di attaccarsi perché tutte le esperienze sono insoddisfacenti (*dukkha*, la sofferenza), non solo ciò cui ci attacchiamo è effimero (*anicca*, l’impermanenza), ma non esiste nemmeno un soggetto *a parte* che si possa attaccare (*anatta*). Da un certo punto di vista, l’attaccamento stesso non è che un miraggio, una grande illusione, in quanto non si può dire che ci sia qualcosa di solido cui attaccarsi, né che ci sia

qualcuno che si attacca. Guardando quindi in profondità l'*anatta*, il miraggio dell'attaccamento si dissolve definitivamente.

D. Ma possiamo davvero dire che i concetti di non-sé e di anatta coincidono?

R. In realtà, la prospettiva dell'*anatta* ha sia un'applicazione più ristretta (limitata all'io della persona) sia una più generale (estesa a tutte le "cose").

Nella sua applicazione più ristretta, cerca di scardinare l'illusione che ci sia dentro di noi un "io" stabile, permanente, solido e separato da tutto il resto. L'esperienza di ciascuno è vissuta a partire da un "centro" interno -che sembra coincidere con il centro dell'universo- il quale appare in qualche modo immutabile, permanente e separato, come individuo, da tutto il resto. L'approccio radicalmente empirista del buddhismo mette in dubbio questa descrizione della realtà.

D'altra parte, l'accezione più ampia della prospettiva dell'*anatta* va oltre l'io psicologico, e si applica a tutti i fenomeni: alla luce dell'analisi abhidharmica, ogni "cosa" apparentemente solida e unitaria è sempre scomponibile in parti (*dharma*); inoltre, alla luce del *pratitya-samutpada* (interdipendenza funzionale), qualsiasi cosa, se investigata in profondità, smette di apparire come una entità separata, autoesistente, con un suo nucleo, una sua sostanza, una sua essenza (*svabhava*), perché la sua esistenza dipende sempre da qualcos'altro. Infatti, ogni identità si definisce soltanto *in rapporto* con l'alterità.

D. Quindi si può dire che il non-sé è solo l'applicazione psicologica dell'anatta, mentre l'applicazione generale riguarda quella che viene chiamata la "non esistenza intrinseca" di tutte le cose. Ma se, secondo il buddhismo, nessuna cosa esiste in quanto tale, non esiste nemmeno l'anima immortale?

R. La questione è dibattuta. Se leggiamo attentamente il canone pali - il più antico canone che ci sia rimasto nella sua interezza, l'unico sopravvissuto per intero delle scuole antiche del buddhismo - ci accorgiamo che ci sono due correnti interpretative diverse che si confrontano, due concezioni, a mio avviso, radicalmente diverse del concetto di *anatta*: una, che possiamo chiamare *dogmatica* e l'altra che possiamo chiamare *critica*. Queste due correnti, quella dogmatica e quella critica, si sviluppano parallelamente. Quando nascono le varie scuole tradizionali che sistematizzano in modi diversi (e a volte contrastanti) l'insegnamento, esse tendono ad attaccarsi alle proprie interpretazioni dottrinali, per cui, complice la grande venerazione per il Buddha come "faro di verità", le posizioni dogmatiche tendono a prevalere e a moltiplicarsi a seconda delle scuole. Di tanto in tanto, però, nello sviluppo storico del buddhismo riaffiora la parte critica: per esempio, nel secondo secolo d.C uno dei più grandi filosofi dell'India, *Nagarjuna*, rispolvera la concezione critica e attacca tutti i pilastri della dogmatica buddista, come faranno anche alcune correnti del chan cinese e dello zen.

D. Cosa dicono queste due correnti?

R. La prima corrente interpretativa, che ho definito *dogmatica*, è quella che si afferma di più nelle varie scuole buddhiste che sorgeranno dopo la morte di Buddha e nei secoli successivi, anche se non è l'unica. In questa concezione si dice che l'insegnamento del Buddha è la Verità filosofica assoluta. Quello che dice il Buddha è "vero" e quindi tutte le concezioni che ne dissentono sono false. Ora questa interpretazione dogmatica si riferisce a tutto il Dharma, a tutto l'insegnamento del Buddha e quindi anche a quello più specifico dell'*anatta*.

Ad esempio, la concezione dogmatica, quale si trova nella ortodossia theravada, vede nel concetto di *anatta* una verità filosofica, una realtà. Secondo questo approccio, la Verità Assoluta è che tutte le cose non hanno un sé, non hanno un'essenza propria.

Si possono trovare dei segni di questa impostazione in un testo proto-abhidharmico: il *Milindapañha* cioè "I dialoghi del re Milinda". Come è noto, l'*Abhidharma* è la terza e più recente sezione dei canonici

antichi, dove ogni scuola metteva a fuoco la propria specifica concezione filosofica e quindi dove l'aspetto dogmatico è più evidente.

Ora, questo testo (che però è extra-canonico) prende il nome dal re Milinda. Quando Alessandro conquistò una parte della Valle dell'Indo e poi si ritirò, nacquero dei regni indo-greci. Milinda, cioè Menandro, era uno di questi re, e risentiva dell'influsso del pensiero razionalista greco. Il re aveva appunto un animo filosofico, con una razionalità molto spiccata, e il testo è una serie di dialoghi fra Menandro e Nagasena, un monaco buddista anche lui versatissimo nell'analisi filosofica razionale. Quando ad un certo punto il discorso verte sull'*anatta*, il re contesta Nagasena e dice:

“Nagasena afferma che non vi è una individualità permanente (nessuna anima) coinvolta nel suo nome. Ora è possibile approvarlo in ciò?” Poi rivolto a Nagasena disse: “Se, venerabile Nagasena, non vi è una individualità permanente (nessuna anima) coinvolta nella questione, chi è che, prega, dona a voi membri dell’Ordine le vostre vesti, il cibo, le dimore e le medicine? Chi è che gode di tali cose quando sono offerte? Chi è che vive una vita di rettitudine? Chi è che medita? Chi è che raggiunge la suprema meta del Santo Sentiero, al Nibbana dello stato di Arahat? E chi è uccide le creature viventi? Chi è che prende ciò che non è dato? Chi è che vive una vita malvagia colma di lussuria, chi è che mente, che beve bevande alcoliche, chi (in una parola) commette ognuno delle cinque colpe che conducono al loro amaro frutto anche in questa vita? Se è così, allora non vi sono meriti o demeriti; se non vi sono buone o cattive azioni non vi sono frutti del buon o del cattivo karma.”

Nāgasena a questo punto chiede a Menandro:

N. “Voi Maestà come siete giunto, a piedi o in un carro?”

M. “Non sono venuto a piedi, signore. Sono giunto in un carro.”

N. “Allora se siete venuto in un carro, Maestà, spiegatemi cosa esso è il carro. È il polo il carro?”

M. “Non ho detto questo.”

N. “È l’asse il carro?”

M. “Certo che no.”

N. “Sono le ruote, o il telaio, o le corde, o il giogo, o i raggi delle ruote, o il pungolo sono il carro?”

E a tutte queste domande rispose di no.

N. “Allora tutte queste parti insieme sono il carro?”

M. “No, signore.”

N. “Allora qualcosa esterna a loro è il carro?”

Rispose ancora di no.

N. “Allora, anche se chiedo, non posso scoprire nessun carro, “carro” è solo un suono vuoto e vano.

Con quale carro siete giunto?”

L’analisi del carro svolta da Nagasena è una metafora tipica dell’analisi buddhista che scompone l’io nei cinque *skandha* (forma materiale, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza) e nasce dall’empirismo buddhista che dice: “cerca l’io, guardati dentro e vedi se lo trovi!”. In realtà quando dico *io* e mi guardo dentro non trovo “io”, trovo soltanto un flusso di processi diversi e continuamente cangianti fatti di percezioni, odori, colori, sapori, sensazioni, impulsi, stati volitivi, ecc. Questi sono noti in sanscrito come i cinque *skandha*, i cinque flussi diversi di esperienze sempre mutevoli: sono ciò che noi possiamo trovare nella nostra diretta esperienza, in prima persona, quando indaghiamo su “chi sono io?”. Ciò che percepiamo sono quindi sempre e solo flussi cangianti, mentre non troviamo mai da nessuna parte un “io” come nucleo centrale e stabile. Quindi, qui abbiamo una dimostrazione razionale, che vuole essere oggettiva, ontologica, del fatto che non esiste alcun sé. E quindi siamo già in area dell’Abhidharma, in area dogmatica: ecco la verità del Buddha, dimostrata oggettivamente.



D. La non esistenza del sé sarebbe dunque un fondamento indiscutibile del buddhismo oppure ci sono altre interpretazioni?

R. In realtà ci sono buoni elementi, nelle sezioni del canone pali più antiche di quella dell'Abhidharma, per rivedere l'idea che la dottrina dell'*anatta* sia una Verità Assoluta contrapposta a chi crederebbe, quindi erroneamente, nell'esistenza di un sé.

Il rischio implicito in questa concezione dogmatica è quello di cadere nella posizione antitetica all'eternalismo, vale a dire il nichilismo, restando così intrappolata nella contrapposizione degli opposti (il sé esiste/il sé non esiste).

Ma nei testi più antichi del canone pali il Buddha definisce spesso il proprio insegnamento come una via di mezzo che evita gli estremi dell'è (*astika*) e del non è (*nastika*), cioè dell'eternalismo da un lato e del nichilismo dall'altro. Se dico che l'anima, il sé o l'io esiste è un estremo, ma se dico che non esiste è un altro estremo, che rischia pericolosamente di scivolare sul versante nichilista, anch'esso criticato dal buddhismo.

D. In che modo allora la via di mezzo si applica anche all'anatta? Cosa dice la concezione critica?

R. La concezione critica dell'*anatta* non intende negare l'esistenza dell'io, del sé o dell'anima, bensì negare la veridicità di questi concetti come strumenti per conoscere la realtà ultima. Secondo questo approccio, l'insegnamento dell'*anatta* non è una verità ontologica o metafisica, bensì un metodo, uno strumento di lavoro per scardinare appunto quei concetti che ci imprigionano entro l'orizzonte angusto dell'isolamento egoico.

In altri termini, l'insegnamento dell'*anatta* non è una critica all'esistenza dell'anima, è una critica a credere nell'esistenza dell'anima, il che è assai diverso.

Nel canone pali troviamo varie testimonianze della corrente "critica", la quale ritiene l'insegnamento del Buddha un utile strumento per percorrere la via verso la liberazione, ma non ha alcuna pretesa di affermare verità di tipo metafisico, ontologico.

I passi che sembrano confermare questo tipo di interpretazione critica dell'insegnamento sono tanti, a cominciare dal *silenzio del Buddha*: quando al Buddha venivano fatte domande che riguardavano la metafisica, lui rispondeva con il silenzio, perché riteneva che questo tipo di investigazione non portasse da nessuna parte.

Inoltre, in altri passi il Buddha afferma che il suo insegnamento è come una zattera: serve per attraversare il fiume del *samsara*, ma una volta arrivati dall'altra parte non è che uno deve mettersela sulla schiena e portarsela dietro per il resto del tempo, ma la lascia lì. Quindi qui il Buddha chiarisce inequivocabilmente che il proprio insegnamento è un metodo, uno strumento da utilizzare, ma arrivati alla liberazione anch'esso deve essere lasciato andare. Questo perché "*l'incondizionato*", "*la liberazione*", "*il nirvana*" come lui li chiama, vengono definiti spesso *atakkavacara* cioè "*una dimensione al di là del pensiero*" quindi al di là del linguaggio, impossibile da descrivere o comprendere.

Secondo questi insegnamenti, occorre evitare di cadere nella trappola delle convinzioni vissute come "Verità Assoluta". A questo proposito, esaminiamo il *Sutta-Nipata*, testo del canone pali che gli studiosi concordano appartenga allo strato più antico, quindi, il meno lontano o il più vicino a quello che forse è stato l'insegnamento originario del Buddha (il quale, come sappiamo, non ha mai lasciato nulla di scritto). Nel *Sutta-Nipata* spesso si insiste sulla necessità di *liberarsi da tutte le ditthi* (dalla radice *drś* che vuol dire "vedere") ovvero da tutte le *convinzioni di tipo filosofico* che pretendono di dire che cos'è la Verità Assoluta.

Viene detto in molti passi che il saggio, dopo aver esaminato tutte le convinzioni, non aderisce a nessuna di esse e procede per la sua strada completamente libero. Quindi le convinzioni che pretendono di affermare con le parole una Verità Assoluta servono soltanto a creare conflitti fra chi ha convinzioni diverse.

D. La metafora del carro è molto convincente, e, se l'applichiamo alla ricerca del piccolo sé in meditazione, diventa illuminante! Ma che dice in proposito la visione critica?

R. La componente critica credo sia stata un elemento rivoluzionario del buddhismo antico e, come dicevo, forse si avvicina più di quella dogmatica all'idea che il Buddha aveva del proprio insegnamento.

Se andiamo a vedere che cosa dice il Buddha, non secondo un testo extra-canonico come i *Milindapanha*, ma direttamente in alcuni dialoghi appartenenti al precedente strato dei Sutta inclusi nel canone pali, scopriamo argomentazioni diverse.

Per esempio, c'è un Sutta - cito a memoria, perdoni se ci sono delle inesattezze - in cui il Buddha dialoga con un monaco convinto che il sé coincida con i cinque *skandha*:

- "*Io sono i cinque skandha*".

Allora il Buddha gli chiede:

- "*Secondo te che cosa penseresti di un re che, nel proprio regno, non può legiferare, non può amministrare, non può fare giustizia, non può comandare l'esercito ecc?*"
- "*Che non sarebbe un re!*"
- "*Ecco, allora tu dici che sei i cinque skandha. Prendiamo il primo, "il corpo": tu hai forse il potere di diventare volontariamente più alto più basso, di cambiare il colore dei tuoi occhi, o di guarire se sei malato?*"
- "*No!*"
- "*E allora tu sul corpo, come quel re di cui ti parlavo, non hai alcun potere, e se non hai alcun potere, non puoi dire 'il corpo sono io', o 'è mio'. E passiamo ora al secondo skandha, vedana (la sensazione): puoi decidere volontariamente di far diventare piacevole una sensazione spiacevole o viceversa?*"
- "*No!*".

- “Quindi non hai nessun potere sulle sensazioni e allora se non hai nessun potere non puoi dire che ‘sono io’ e così via...”

il Buddha ripete la domanda per tutti gli *skandha*, dopodiché *non aggiunge altro*.

Il Buddha non chiede, come invece fa Nagasena con Milinda, “*oltre ai cinque skandha c’è qualcos’altro che puoi dire che sia io e mio?*”, per poi concludere che il sé non esiste ontologicamente. Si limita a constatare che il sé non può essere i cinque *skandha*. Il Buddha non vuole dimostrare che oggettivamente l’io non esiste. *Non lo dice!* Semplicemente scardina la falsa identificazione del sé con i cinque *skandha*, con il corpo e con la mente. Infatti, a chi dice di essere un io separato, un sé che coincide col corpo e con la mente, lui si limita a dimostrare che non è così. *Punto! Non va oltre, e lascia aperta la porta allo sguardo sul mistero di “chi o cosa sono?”, perché la risposta va ben oltre le parole, e l’incondizionato è atakkavacara, una dimensione al di là del pensiero e delle parole.*

D. Ma allora non si potrebbe dire che il silenzio del Buddha sia una conferma che se non è vero che il sé esiste, sarà vero l’opposto ovvero che il sé non esiste?

R. Qui sta il tranello più sottile, che fa dire al Buddha: “*Persino questo mio Dharma, questo mio insegnamento così prezioso, è come un serpente velenoso che, se male afferrato, ti avvelena*”, dove per “male afferrato” intende “trasformato in una Verità Assoluta”.

Il punto è che tutte e due queste posizioni filosofiche apparentemente opposte (esistenza/inesistenza del sé) hanno qualcosa in comune: si basano entrambe su una *credenza*, su una indimostrabile *convinzione metafisica*. E il Buddha ha spesso affermato che *tutte* le convinzioni (*ditthi*) sono il pregiudizio che ci impedisce un’autentica ricerca, la quale richiede invece un salto al di là di tutto ciò che il pensiero può affermare sulla realtà.

Dunque, una volta decostruita la credenza in un sé, anche la dottrina dell’*anatta* avrà esaurito il suo compito e dovrà essere lasciata andare, *senza approdare alla convinzione opposta che il sé non c’è*. Dice il Buddha:

“Io certo non affermo “Questa è la Verità”, come a vicenda l’un contro l’altro sostengono gli stolti: ciascuno di essi tiene per verità la sua opinione e perciò giudica stolto l’altro”.

E ancora:

“O monaci, persino rispetto a questo insegnamento così puro e chiaro, se vi ci attaccate, se vi ci aggrappate, se lo trasformate in qualcosa da accumulare o trattenere, non comprendete che è simile ad una zattera per attraversare il fiume, e non ad un oggetto da possedere.”

Quindi la concezione critica intende l’*anatta* non come una negazione metafisica o filosofica dell’anima, ma come un metodo, uno strumento per scardinare la credenza nell’anima come un sé stabile e separato, perché tutto questo alimenta l’attaccamento e impedisce l’esplorazione del mistero dell’incondizionato.

Uno dei più antichi testi del canone *pali*, il *Sutta-Nipata*, così recita:

*“Nell’uomo che si è purificato non si trova alcuna convinzione. Come si potrebbe dunque definire colui che è distaccato dalle convinzioni? Su di lui non ha presa né l’affermazione dell’io né la sua negazione: egli già in questa vita è andato al di là di tutte le convinzioni.
Per chi ha acquietato il proprio intimo, non c’è più un io, e come potrebbe esservi un non-io?”*

Parecchi secoli dopo, Nagarjuna porrà di nuovo al centro di tutta la propria visione questo punto cruciale dell’insegnamento del Buddha, arrivando ad affermare in un famoso verso delle *Madhyamaka-karika* (“Le stanze del cammino di mezzo”): “*La vacuità serve a dissolvere tutte le convinzioni. Quelli poi che fanno della vacuità una ennesima convinzione, sono detti ... incurabili!*”



D. Quindi si può affermare che se la visione critica dell'anatta guarda alla non esistenza del sé come un metodo e non come una Verità assoluta questo vale anche per la supposta negazione di una anima immortale o di un grande Sé?

R. Come abbiamo già detto, l'interpretazione dogmatica dell'*anatta*, per esempio nell'ottica dell'ortodossia theravada, è vista come un'affermazione ontologica, una Verità Assoluta: nessuna cosa ha un sé, né un'essenza propria. È quindi negata anche l'esistenza di un'anima immortale. Secondo la concezione critica invece, mentre è parimenti contestato l'attaccamento al sé, l'insegnamento dell'*anatta* non è una verità ontologica o metafisica, bensì un metodo, uno strumento di lavoro per scardinare quei concetti che, credendo nell'esistenza del sé, ci imprigionano entro l'orizzonte dell'isolamento egoico.

Se guardiamo alle altre vie di salvezza non buddhiste, troviamo che l'attaccamento al sé è un *topos*: ciò che crea la nostra sofferenza e offusca la visione della liberazione è sempre *credere di essere un "io" separato*, identificato con questo corpo, con questa mente e contrapposto a un mondo a parte là fuori. Il fulcro dell'essere prigionieri del *samsara* è il dualismo fra soggetto e oggetto e l'identificazione con l'io separato che porta all'egoismo, all'egocentrismo, al conflitto fra me e l'altro. Viene spesso usato il termine *jiva* per indicare l'illusorio io separato con cui ci identifichiamo. Ne parla lo yoga, ne parla il *samkhya*, ne parla il vedanta. Sono filosofie assai diverse l'una dall'altra, ma il punto è sempre lo stesso: vedere nella falsa identificazione con un io-corpo-mente separato la fonte primaria di ogni egocentrismo, desiderio, paura.

Similmente, anche dal punto di vista della interpretazione critica del buddhismo si dimostra la falsità del credere nell'esistenza di un sé separato. Tuttavia, nell'insegnamento dell'*anatta*, questa dimostrazione *non è una critica all'esistenza del sé*, bensì, come si è già detto, una critica al *credere all'esistenza del sé*, il che è molto diverso perché si tratta della critica ad una *convinzione*, non si tratta di una Verità Assoluta.

D. Quindi il punto centrale non è l'esistenza o meno del Sé ma il "credere" o il "non credere" che esista?

R. Il punto è che entrambe le posizioni di tipo ontologico (*esiste il sé/non esiste il sé*), che sono apparentemente opposte, hanno in comune il fatto che si basano entrambe su una *ditthi*, su una credenza, su una convinzione metafisica.

Il Buddha ha invece affermato che *tutte le convinzioni sono un pregiudizio* che ci impedisce un'autentica ricerca, la quale richiede invece un salto al di là di tutto ciò che il pensiero ci dice sulla realtà.

Dunque, una volta decostruito il credere nella convinzione di un sé o di un Sé, anche la dottrina dell'*anatta* avrà esaurito il suo compito e dovrà essere lasciata andare senza che approdi alla convinzione opposta, cioè che non ci sia alcun sé.

D. Confesso che la negazione dell'anima immortale nel buddhismo sia un problema per me in quanto è sempre stato un concetto consueto nella mia pratica, soprattutto quando lo identifico nello spazio del silenzio e mi sembra di percepirne una misteriosa qualità che mi nutre di pace e di bellezza (sarà sicuramente una illusione ma tant'è ...non si può dimostrare)

Quindi mi domando allora, se non è vero che il Buddha nega drasticamente questa dimensione, potrebbe esserci un qualche nesso fra i concetti di Vacuità, di Illuminazione con quello del Sé, dell'Uno, della Via presenti in altre tradizioni spirituali...?

R. Quando lei sente a volte che c'è "qualcosa" che l'*anatta* sembra negare, dopo tutte le spiegazioni che precedono appare forse più chiaro che l'insegnamento del non-sé si può intendere in senso critico e quindi in un modo che non vada ad affermare o negare qualcosa di ontologico.

Molto dipende da come viene interpretata l'esperienza di cui parlavo prima, cioè di quando uno cerca il proprio sé e incontra un flusso ininterrotto di pensieri, ricordi, sensazioni, fisiche, percezioni di colori, odori, sapori, senza però poter trovare da nessuna parte un io o un qualcosa che si possa chiamare sé.

L'interpretazione di questa esperienza può divergere alquanto, a seconda delle scuole e del loro approccio: i buddhisti dogmatici dicono che se si vede che tutte le cose cambiano in continuazione e non si trova il sé da nessuna parte, questa è la dimostrazione che il sé non c'è.

Tuttavia, si può fare un'altra riflessione: il corpo di me bambino a due anni o il corpo che avevo 10 anni fa è composto da cellule che non ci sono più, per cui il corpo di adesso è completamente diverso da quello di 10 anni fa, perché nessuna delle cellule di allora e ancora qui. È dunque evidente che il mio corpo diventa un altro nel tempo e tanto più i pensieri di adesso sono diversi da quando avevo due anni e saranno diversi fra 10 anni. Quindi, se ho l'impressione che dentro di me ci sia qualcosa che non cambia, che io sono sempre io, mentre invece il corpo e la mente cambiano in continuazione, come concilio le due cose? Come concilio il divenire incessante di mente-corpo con il problema della identità (identità vuol dire "ciò che è sempre identico a sé stesso"), cioè con il fatto che sotto - sotto ho la sensazione che però io sono sempre io?

Allora la domanda diventa: "Se non sono il corpo, se non sono i pensieri, se scarto tutto quello che cambia, c'è un qualche residuo?" Il residuo che non cambia credo che si riduca al fatto che *io ci sono* e *so di esserci*, cioè la sensazione di esserci, pura e semplice. Questa sensazione di esserci è rimasta uguale quando ero piccolo, è uguale adesso e sarà uguale in futuro. Quindi "io" sono non il mio corpo, non i miei pensieri, ma questo senso di esserci, cioè il fatto che esisto e che sono cosciente.

La risposta del buddhismo secondo l'approccio dogmatico all'*anatta* dice: se cerco l'*io* incontro solo processi; quindi, il sé non c'è e la sensazione di essere sempre me stesso è illusoria.

L'*advaita-vedanta* parte dalla stessa esperienza, ma la interpreta in un modo completamente diverso e dice:

"Il fatto che quando cerco di osservare me stesso trovo solo processi che cambiano (pensieri, sensazioni ecc) non vuol dire che non esiste alcun sé, ma che questo sé è appunto il soggetto

osservante, il quale non può mai osservarsi come un oggetto, in quanto sta sempre dalla parte di chi osserva, fuori del campo di osservazione. Io sono proprio quel residuo che è la coscienza, la quale non può mai vedere sé stessa. Il soggetto che osserva gli oggetti non può osservare sé stesso, proprio come l'occhio non può mai vedere sé stesso."

Quindi tutto ciò che vedo non può essere l'occhio, che resta sempre invisibile a sé stesso. Ma d'altra parte non posso negare l'esistenza, per il semplice fatto che ci vedo! Vederci è la prova stessa dell'esistenza dell'occhio, anche se non posso vederlo.

Analogamente, secondo il vedanta, l'esperienza per cui, quando cerco me stesso, non scorgo alcun sé, ma solo processi fisici e psichici, non è dovuta all'inesistenza del sé, ma al fatto che *il sé è proprio la coscienza, la quale non può vedere sé stessa*, ma solo gli oggetti che ha di fronte. D'altra parte, non posso negare che ci sia, per il fatto stesso che *percepisco* gli oggetti: quindi, ci deve essere qualcosa che osserva tutto questo, appunto la coscienza-sé.

Come vede, anche una stessa esperienza può essere interpretata in modi diversi a seconda del contesto.

D. Alla luce di quanto detto vorrei fare una domanda linguistica che però per me ha senso: leggo molto spesso articoli di psicologi e di insegnanti di Mindfulness in cui viene scritto indifferentemente con minuscola e maiuscola sé e Sé, alcuni scrivono Non-Sé, per designare l'io personale, addirittura con due maiuscole; tuttavia, come lei mi ha dimostrato, questi due concetti nelle discipline orientali hanno significati ben diversi e penso che non distinguerli possa creare molta confusione soprattutto in chi si trova in ambiti Mindfulness, termine ormai diventato così generico che si perde facilmente il senso di cosa si stia parlando... Ora io penso che molte persone interessate alle filosofie orientali, abbiano una visione multidisciplinare e che quindi per chiarezza sarebbe invece utile distinguere sé da Sé, in quanto il primo è considerato come un'illusione e il secondo come la verità ultima ...

Cosa ne pensa?

R. È una questione squisitamente linguistica, ma quello che lei dice, che occorrerebbe differenziarlo, ha un senso. In genere i buddhisti, in particolare coloro che sono attaccati alla dottrina dell'*anatta*, del non-sé, sono molto riluttanti a usare la parola Sé per indicare l'Assoluto o il Tutto.

Il Sé con la S maiuscola in molte scuole di tipo dogmatico è bandito, anche se ci sono tradizioni che lo usano a volte, come per esempio la scuola chan cinese, o lo zen giapponese. Certo, quando usano la parola Sé, non intendono l'io separato, l'io personale: intendono la realizzazione della liberazione.

Quindi è chiaro che questo Sé non coincide con l'io separato, è qualcosa di più impersonale. Tuttavia, normalmente si preferisce non usare questa espressione, riservando il termine "sé" (soltanto minuscolo) per indicare quell'illusorio io separato che ci crea tanti problemi.

Invece, per esempio, il Sé viene usato in altre tradizioni come l'*advaita-vedanta*, che lo fa coincidere con il *brahman*, con l'Assoluto, l'unico vero Sé: è l'indiviso, il non duale, il Tutto,

Però il buddhismo dà molta importanza anche al *pratityasamutpada* ovvero alla legge dell'interdipendenza di tutto. Già secondo l'*anicca* (impermanenza) non esistono le "cose": sono solo un'approssimazione dovuta alle nostre parole, che *fissano solo astrattamente* e convenzionalmente alcuni aspetti della realtà, i quali invece di essere stabili continuano a scorrere ininterrottamente.

Quindi l'universo non è fatto come le "palle di biliardo" della fisica newtoniana, è più simile a un processo in continua evoluzione, e quando percepiamo una "cosa" specifica, anche se ci sembra ferma e stabile, in realtà si trasforma in continuazione: è un processo, non una "cosa". Però non è un processo a parte, perché non lo possiamo "staccare" e isolare dal processo totale dell'universo.

Quando parlava di vacuità, in una bellissima pagina di commento al *sutra* del cuore, Thich Nhat Hanh diceva: *"se hai in mano un foglio di carta e lo guardi in profondità, scopri un albero da cui viene, e non solo: per essere qui, il foglio ha avuto bisogno non solo dell'albero, ma anche del sole che gli dà la vita, dell'acqua, della pioggia, della nuvola che fa piovare, di un tagliaboschi, dei genitori che hanno*

generato il tagliaboschi, ecc...” Se andiamo indietro, l'intero universo partecipa a questo flusso che adesso è nelle mie mani come foglio di carta. E non c'è nient'altro, non c'è uno specifico elemento “carta” che si aggiunga a tutto questo: “carta” è il nome che diamo a tutto questo processo, in questo momento. Se togliamo anche un solo elemento, ad esempio uno dei due genitori del tagliaboschi, questo foglio non è più qui, ce ne sarebbe un altro, ma non questo!

Le cose sono processi, questi processi, a seconda di dove si localizzano nello spazio-tempo, cambiano nome, perché è ovvio che la nuvola è diversa dalla pioggia, è diversa dal fiume, è diversa dal mare ed è diversa dal vapore, ma solo perché usiamo parole diverse: dove finisce il vapore e comincia la nuvola, dove finisce la nuvola e incomincia la pioggia, dove finisce la pioggia e incomincia la sorgente? È chiaro che si tratta di un unico processo senza nome, che segmentiamo attraverso parole diverse in base a come appare in momenti diversi, e poi ci convinciamo che esistano cose separate: ma è tutta un'invenzione della mente!

Non ci sono processi separabili dal Tutto. Il Tutto è unico grande processo inseparabile, indivisibile. Quindi, se un buddhista si dovesse chiedere *chi sono io?*, l'unica risposta possibile sarebbe *“io sono il Tutto, il Tutto è il mio vero Sé”*, con la maiuscola naturalmente!

Però i buddhisti preferiscono non dirlo così, perché appunto usare la parola Sé darebbe luogo ad equivoci sulla presunta esistenza di un io personale, per cui bandiscono questo termine e usano un linguaggio impersonale, a differenza di altre tradizioni. Ci sono quindi grosse differenze filosofiche, ma l'idea è che, se si vuole indicare il Tutto o l'Assoluto con la parola Sé, occorre usare la *S maiuscola*, non la minuscola! Quindi lei ha ragione a insistere su un uso differenziato della maiuscola e della minuscola a seconda del contesto.

D. “... però, per applicare quanto detto dal Buddha, purché questo mio punto di vista non diventi una convinzione!”

Conclusioni alla luce della Deep Mindfulness

Grazie professore per averci permesso di discriminare e approfondire una tema così complesso e misterioso che se ben compreso accresce la nostra consapevolezza di chi siamo e ci aiuta a comprendere la realtà in cui siamo immersi.

Tuttavia, l'approfondimento dei concetti di sé, di non-sé e di Sé rimarrebbe solo una interessante disquisizione filosofica se non cercassimo di applicarla al nostro modo di vedere e di vivere la nostra vita quotidiana; pertanto, vorrei cercare di tirare le fila nell'ottica di aiuto alla crescita personale e interiore.

Da questi ragionamenti credo possiamo evidenziare quattro concetti importanti che ci fornisce la psicologia buddhista che ci invia a:

- *perseguire un lavoro su noi stessi per **disidentificarci dell'io-mio**, aiutati dalla pratica della meditazione, per evitare attaccamenti egoici, causa di tanta sofferenza non necessaria;*
- *perseguire lo sforzo di **non attaccarci alle convinzioni**, percorrendo la via di mezzo fra nichilismo ed eternalismo, anche per evitare conflitti inutili e quindi migliorare le nostre relazioni;*
- *non precluderci l'intento di **rimanere aperti al mistero** dell'esistenza pur consapevoli che si tratta di una sfera che è al di là del pensiero e delle parole e che richiede quel silenzio offerto in ogni momento dal contatto con il Presente e con la Natura;*

- da un punto di vista linguistico **essere scrupolosi nell'uso della maiuscola per la parola Sé** che indica l'anima immortale, per distinguerla dal piccolo sé che si riferisce alla individualità;

Prof. Mauro Bergonzi

Dal 1985 al 2017 ha insegnato "Religioni e Filosofie dell'India" e "Psicologia Generale" presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale". E' psicologo analista didatta del Centro Italiano di Psicologia Analitica (C.I.P.A.). Ha pubblicato articoli e saggi sui processi meditativi nel buddhismo antico, sulla psicologia del misticismo, sul simbolismo religioso, sul comparatismo filosofico, sulla psicologia analitica di C.G.Jung, sul pensiero filosofico non-dualista, sull'incontro tra Oriente religioso e Occidente contemporaneo, sul dialogo interculturale fra psicologie sapienziali orientali e psicologia occidentale e sulle problematiche epistemologiche negli studi scientifici sulla coscienza

Antonella Nardone

Attualmente si dedica alla scrittura di saggi divulgativi che riguardano la deep mindfulness e la psicologia buddhista: ha pubblicato La mindfulness e la relazione con gli altri, (2026), Trasformazioni, Impermanenza e mutamento (2026) Psicologia buddista fra Occidente e Oriente-la rivoluzione Deep Mindfulness – (2025), Yoga Mindfulness-la mente nel corpo- (2019). Dal 2015 collabora con la rivista Vivere Lo Yoga dove dal 2004 tiene una rubrica di mindfulness. Ha realizzato il documentario "La via dell'amorevole gentilezza". Advanced counselor, diplomata Mindfulness Project; dal 2006 al 2025 ha diretto Il filo del Sé, associazione per la ricerca della consapevolezza dove ha coordinato e insegnato nei corsi di formazione, di Yoga Mindfulness, Deep Mindfulness e Yoga dei plessi psichici. Dal 1994 al 2005 è stata allieva di Paolo Menghi, ha insegnato Yoga Evolutivo e Normodinamica. Laureata in scienze politiche è stata giornalista e regista di documentari.