

## Allentare la morsa dell'ego

Sebbene l'illusione dell'ego sia forte, la sua presa può essere persa focalizzandoci su un più vasto "Io sono" di pura Presenza.

"Non c'è speranza" dice Susie teatralmente "Ho passato tre ore ieri ad insegnare a mio zio ad usare l'ipod. Poi, per il resto del giorno, mi sono congratulata con me stessa per avergli dedicato del tempo, e di essere un'insegnante così brava. Mio zio, invece, va dicendo a sua moglie che gli ho confuso le idee. Adesso sarei capace di ucciderlo Ed è tutto ego! Non posso sopportarlo!

Da quando la conosco, Susie parla dell'ego come i fondamentalisti parlano del peccato. L'ego, direbbe con veemenza, è il principale nemico, il vero Satana, la fonte di tutto ciò che non le piace di sé - l'invidia, il bisogno bruciante di avere riscontro per ogni piccolo favore che fa alla gente, il desiderio di essere amata come persona, semplicemente per se stessa. Cercando di reprimere le impronte dell'ego sulla sua personalità, si è assoggettata a lunghe ore di pratica e servizio disinteressato, si è messa nelle mani di maestri specialisti nella fermezza a fin di bene, ed è passata attraverso dozzine di diete purificanti. Il momento peggiore è stato, dal mio punto di vista, il suo periodo di "santità" quando se ne andava in giro trasudando una tale forzata umiltà, che sua figlia, dodicenne, la implorava di agire normalmente. Ancora adesso Susie non fa un complimento senza dire prima qualcosa tipo "non voglio alimentare il tuo ego, ma ..."

Questo pomeriggio, però, Susie mi dice che ha deciso che è inutile. Non importa quanto ci combatta, il suo ego rifiuta ostinatamente di scomparire. Al contrario, si manifesta in nuove forme.

Ha finalmente capito che combattere l'ego è come affondare in una gelatina appiccicosa o cercare di scappar via dalla propria ombra. Più pensi di essergli sfuggito, più ti si incolla.

È il paradosso che i cercatori spirituali hanno cercato di superare per miliardi di anni: l'ego ama ogni forma di auto-perfezionamento. L'ego cerca sempre di vincere la sua partita e guarda alle pratiche spirituali come valore aggiunto alla sua strategia di espansione. In particolare, l'ego gradisce i progetti per sbarazzarsi di lui. L'ego sarà seriamente d'accordo su lasciarsi fare a pezzi. Poi salterà su come un pezzo di pane semi-tostato e si presenterà a te, quasi a dire: "Guardami, non sono praticamente scomparso?"

Di fatto, un ego davvero sofisticato è un maestro nel camuffarsi in qualcosa d'altro - come il vostro sentimento di ingiustizia, ad esempio, o la voce sottile di yogico distacco, che vi dice che non è il caso di cedere davanti ai bisogni emotivi della vostra fidanzata. L'ego si può addirittura travestire da testimone interiore, e osservarsi senza fine, congratulandosi compiaciuto per essere sfuggito alle sue stesse trappole.

L'estrema ironia, qui, è che l'ego in realtà non esiste. Ai maestri buddisti e vedantici piace dire che l'ego è come l'azzurro del cielo o il miraggio che ci fa vedere una pozzanghera nel mezzo di un'arida autostrada. È un'illusione ottica, un semplice

errore sulla via della identificazione di noi stessi. Ecco perché combattere l'ego è come fare a pugni con il proprio riflesso nello specchio. (O, come era solito dire il mio Guru, come cercare di sbarazzarsi di una cosa che non si ha). Ora che i neurobiologi sembrano aver ridotto il senso di identità ad una coppia di neurotrasmettitori, sembra ancor di più che l'ego sia una sorta di meccanismo involontario, qualcosa che va al di là del nostro controllo, come il battito del cuore o il processo che ci permette di respirare mentre dormiamo.

Cerco di dire queste cose a Cindy, una mia giovane studentessa che lavora in una società di intermediazione. Circondata da giovani donne e uomini competitivi con Master a Wharton o Stanford (prestigiose università americane, ndr), si sente come se affrontasse quotidianamente un combattimento di cani e lo perdesse. I suoi colleghi rubano ai clienti, si fanno belli dei suoi successi e parlano male di lei ai superiori. lei si sente di giorno in giorno più scoraggiata e delusa. Dato che l'ego di Cindy si identifica in una yogi e in una ragazza perbene, le dice che non è possibile che lei combatta per una cosa così effimera come il successo. Ma questa è la sua carriera, dopo tutto. Così si sente doppiamente arrabbiata con se stessa: perché fallisce nel suo lavoro e perché prova risentimento verso chi lo fa bene. Quel che è peggio, intuisce di avere un problema di ego, come i suoi colleghi. I loro ego sono gonfi e spregiudicati, mentre il suo è floscio e mogio. (Sebbene, anche nel suo stato ..., lei continui a sentirsi superiore a loro, segno sicuro che c'è molto più di una piccola sgonfiatura!). Il punto è che tutti loro sono guidati dall'identificazione con un falso sé. E Cindy, come tutti noi, sarebbe molto più felice se riuscisse a mettere una distanza da ciò.

La tradizione dello yoga parla di un ego a numerosi stadi. A livello puramente funzionale, l'ego fa semplicemente parte del nostro apparato psichico interno (antahkarana), il meccanismo che genera la nostra esperienza interiore. La funzione dell'ego è quella di stabilire i nostri confini come individui. In sanscrito, la parola per ego è 'ahamkara' che significa 'colui che fa l'io'. È il lavoro dell'ego differenziare tra la massa di sensazioni che ci pervengono a ci dicono che una particolare esperienza appartiene a un fascio di energia che chiamiamo 'me'. L'ego identifica un senso di fame come 'mio' così che sappiamo quando nutrire il corpo. Quando un Tir sfreccia per la via, l'ego ti dice che 'tu' devi gettarti da parte. L'ego raccoglie anche le esperienze passate, come quella volta che hai cantato da solista 'A Very Precious Love' davanti ad un'assemblea di una classe di quinta elementare e sei stato fischiato. Quindi, nel bene o nel male, l'ego paragonerà la situazione attuale con ciò che accadde nel passato, così che la prossima volta che sarai tentato di cantare una canzone d'amore di fronte ad un gruppo di ragazzini di dieci anni, qualcosa ti dirà di dimenticartelo.

Questo tipo di cose sono l'ego che fa il suo lavoro più basilico. Sfortunatamente, all'ego piace estendere il suo 'portfolio'. La sua funzione di memoria, per esempio, può bloccarsi dentro cattive esperienze e tramutarle in una spirale di feedback negativo, così le ferite passate e le memorie dolorose si insediano nelle vostre cellule e diventano blocchi invalidanti nel corpo e nel cervello. Questa è la parte negativa del secondo aspetto dell'ego, la falsa identificazione.

Questo - nella tradizione dello yoga è chiamato asmita - è l'ego con una cattiva reputazione. Asmita è lo spiritello maligno che si afferra ad ogni pensiero, opinione, sentimento ed azione che arriva alla consapevolezza e lo identifica come 'io' e 'mio'.

Anni fa, vicino a Santa Cruz, in California, un membro dei vecchi Hell's Angels, la gang di motociclisti, ingaggiò una lotta con un turista che si trasformò in una rissa collettiva. Quando gli chiesero che cosa aveva scatenato la sua collera, l'Angel dichiarò: "Ha toccato la mia moto. Uomo, tocchi la mia moto, tocchi me!" Questo può sembrare un esempio fuori dal comune di ciò che i testi yogici chiamano "identificare il sé con i suoi limiti", ma, in realtà, non è così diverso da ciò che noi, cosiddette persone razionali, facciamo. Magari tu non ti identifichi con la tua moto, o macchina, ma certamente ti identifichi con i tuoi pensieri, opinioni e sentimenti, per non parlare del tuo lavoro e dei tuoi svariati ruoli sociali. Il tuo ego può essere investito nelle tue abilità mondane, nella tua calma o, come Cindy, nella capacità di agire nelle tue schermaglie lavorative quotidiane. Finché è questo il caso, sarai obbligato ad andare su e giù con le maree giornaliere, letteralmente costretto da colui che pensi di essere.

È questa tendenza ad identificarci con i nostri pensieri e sentimenti nei confronti di noi stessi e del mondo che crea il problema dell'ego. Se noi fossimo capaci di lasciare che i pensieri ed i sentimenti ci attraversassero, o se ci potessimo identificare unicamente con la nostra funzionalità corporea, non dovremmo sprecare delle ore a preoccuparci della forma delle nostre cosce! Non dovremmo sentirci offesi, o curare i nostri sentimenti feriti, o preoccuparci del tempo, o che non siamo belli abbastanza, degni abbastanza o forti abbastanza. In breve, non dovremmo passare il nostro tempo cavalcando l'altalena delle emozioni, che fa da sfondo ai giorni della maggior parte della gente.

Uno dei migliori antidoti a questa tendenza è la pratica di espandere il proprio senso di sé includendo altri nel nostro territorio personale. Molte delle migliori pratiche attitudinali yogiche e buddiste - come augurarsi la felicità degli altri, o la potente pratica del tonglen, dare e ricevere, in cui si ispira il dolore altrui e gli si espira felicità e buona fortuna - sono vere tecniche per espandere il circolo vizioso dell'egocentrismo. Subito dopo il terremoto in Giappone, alcuni amici ed io, seduti insieme, abbiamo visualizzato le scene di devastazione viste in TV e quindi abbiamo ispirato, accogliendo in noi la paura, lo sconforto, la rabbia e la disperazione delle persone che avevano perso tutto. Con l'esalazione, abbiamo immaginato luce e calore fluire da noi a loro. Anche se questa pratica non recasse sollievo alle vittime dello tsunami, avrebbe un effetto potente nel nostro cuore. Il senso di isolamento, di protezione [da ciò che accade altrove], di separazione dalle persone ammassate nei loro rifugi di fortuna, si cambierebbe in un senso di consapevolezza condivisa e noi potremmo percepire quanto profondamente ogni anima umana sia legata alle altre. Questa pratica può davvero sciogliere, anche se temporaneamente, la contrazione del sentirsi separati dagli altri. E ciò è l'inizio della libertà dall'isolamento e dalla paura favorite dall'ego.

Il mio Guru, Swami Muktananda, era solito dire che il nostro reale problema con l'ego è che non è abbastanza grande. Diceva che noi ci identifichiamo con il nostro sé apparente, il nostro piccolo sé, il sé limitato dal corpo e dalla mente, quando dovremmo invece identificarci con ciò che è pura Coscienza, potere ed amore e che vive nel cuore di ognuno. Per quanto lo riguardava, non c'era scopo a cercare di sbarazzarsi dell'ego. Piuttosto, ci insegnava ad espandere la nostra identificazione con esso, in altre parole, ad identificarci col Tutto, col puro Spirito, anziché col particolare.

Un ego realmente sano, a suo dire, dovrebbe essere uno che fa comodamente il suo lavoro di creazione dei necessari confini, e ci permette di funzionare come individui sul piano terreno. Ma, piuttosto che vedersi imprigionato dalla personalità o identificato coi suoi pensieri ed opinioni, questo ego dovrebbe conoscere il vero segreto, cioè che il 'me' che chiama se stesso Jane o Charlie, è appena la cima dell'iceberg di qualcosa pieno d'amore e libertà che vive come 'me': lo Spirito stesso, la Presenza nel cuore del tutto ... e, al tempo stesso, niente del tutto. In altre parole, quell'ego non dovrebbe restare impigliato nell'identificarsi in un piccolo conteggio di guadagni e perdite. Dovrebbe sapere, come Walt Whitman, che noi conteniamo moltitudini.

Eppure, passare da qui a lì - dall'identificare noi stessi come Jane all'identificarci come pura Presenza e amore - è chiedere troppo! Perciò le tradizioni offrono un passo intermedio: la pratica e l'esperienza dell'ego come puro 'io sono' e non 'io sono qualcuno' oppure 'io sono stanco' o 'io sono arrabbiato', ma un puro 'io sono' senza l'accompagnamento di una auto-definizione. Il ponte tra un ego limitato ed uno espanso, ciò che è detto il senso dell'Io, è il riconoscimento che, dietro tutto ciò che attacchiamo all'ego, c'è semplice consapevolezza.

L'ego della pura 'Io sonità' (I amness) sperimenta l'esistenza e sa che sta facendo questa esperienza. Sa che vive e funziona nel corpo, tuttavia è libero dal bisogno di diventare qualcosa, di dimostrare la sua esistenza, di occupare un territorio. Quando accediamo a tale stato, è possibile, in realtà, sentire la profonda presenza che respira nel corpo e pensa nella mente. Quando siamo in contatto con l'ego del puro 'io sono', non è difficile riconoscere che questo stesso 'io sono' ci lega a tutti gli altri, non importa quanto differenti siano per personalità, idee politiche o cultura, da noi stessi.

Il sentimento di 'io sono' è la base di te, il te senza condizioni, il te che non cambia insieme al tuo corpo, le tue emozioni, le tue opinioni. Se stai a contatto con esso, scoprirai che ti stabilizza naturalmente. Cominci a sentirti presente, chiaro e molto, molto in pace.

C'è un processo meditativo che io pratico spesso per entrare in contatto con 'Io sono'. Siediti in silenzio, focalizzati sul respiro, poi comincia a pensare a te stesso come 'Io sono'. Focalizzato sul sentimento di 'Io sono', sperimentare queste parole diventa consapevole. Appena i tuoi pensieri si quietano, chiediti: "Chi è questo Io?" Poi attendi. Possono arrivare delle risposte. ("Sono io!" oppure "Colin!" o "Il mio ego"). Lascia andare queste risposte. Non stai cercando una risposta; stai cercando un modo di sentire, per una consapevolezza di te come uno spazio senza parole, nel quale tu non hai più parole, come dicono i maestri Zen. Se la tua mente comincia di nuovo a formulare risposte, obiezioni, distrazioni, ritorna al processo di 'Io sono', e alla domanda.

Cindy, la mia studentessa col problema dell'ego sgonfio, ha iniziato questa pratica durante l'estate. Non appena ha preso dimestichezza con essa, ha scoperto che poteva entrare in contatto con lo spazio del 'Io sono' più volte al giorno. Di recente, la sua ditta ha subito una batosta quando alcuni dei capi esecutivi sono stati accusati di insider trading. Cindy dice che, per la prima volta nella vita, non è stata sopraffatta dall'atmosfera di panico ad alto tasso adrenalinico che percorreva l'ufficio. Al contrario, ha scoperto di agire con una calma e chiarezza che i suoi spregiudicati rivali non erano assolutamente in grado di assumere. "Ci sono giorni

in cui i miei affari sono magici” dice. “Sono in un punto di totale chiarezza. Non posso affermare che è uno stato di assenza di ego; è più di calmare la paura di fare la cosa sbagliata. Come ‘Io sono Cindy’, posso essere perfezionista e ultra cauta. Come ‘Io sono’ sento qualcosa di più grande che agisce attraverso me.

Quando l’ego allenta la sua presa - anche se poco - il senso di libertà è esponenziale.

Di Sally Kempton, 15 marzo 2011  
(traduzione di Carla Arosio)