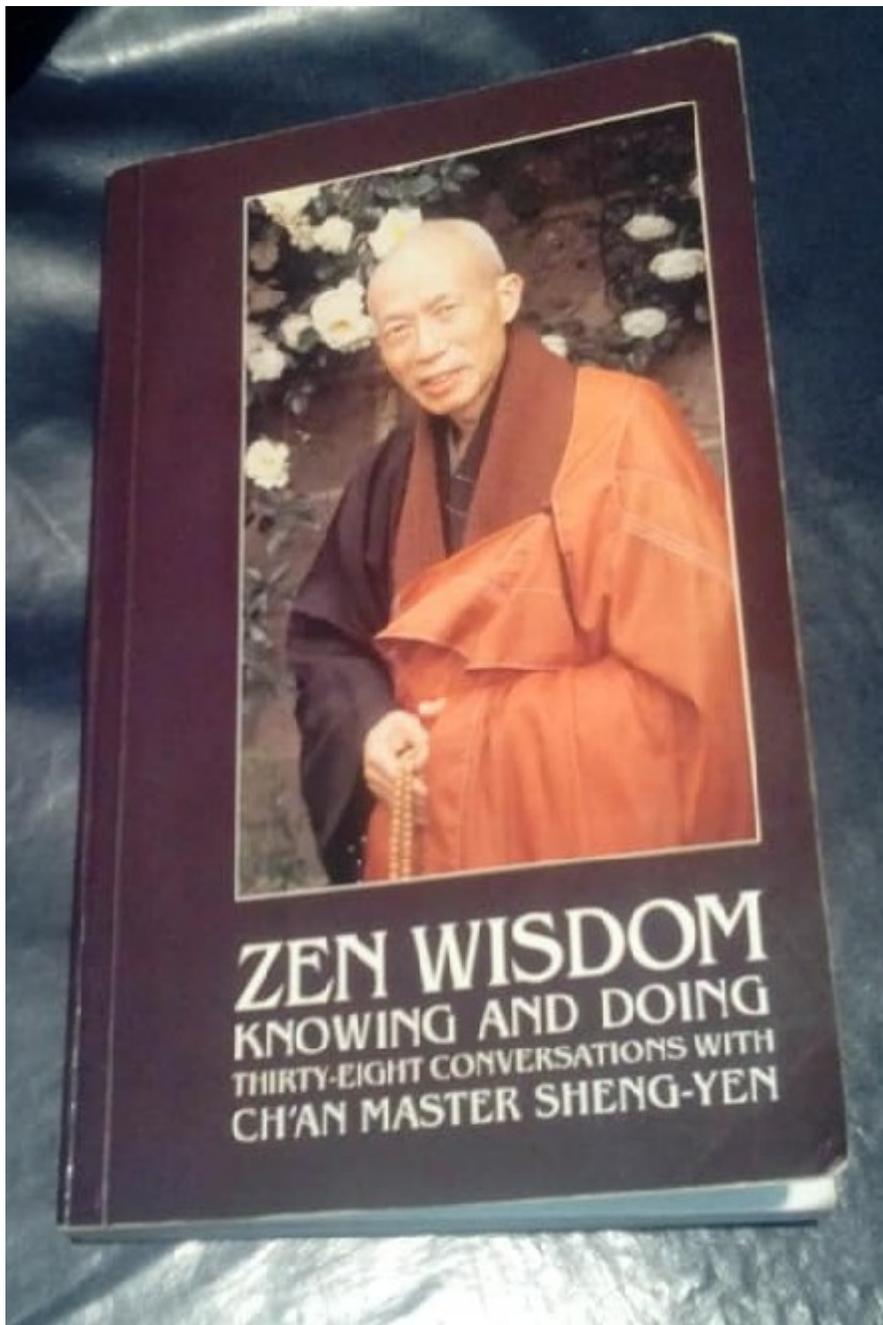


## **Il sè**

da **ZEN WISDOM - Knowing and doing**

**Chan Master Sheng-Yen**

**Traduzione (KUSalananda)**



## **DOMANDA:**

**Le filosofie orientali in generale, e il buddismo in particolare, insegnano che le persone soffrono a causa dell'attaccamento, mentre in Occidente la scoperta e il rafforzamento della propria "identità" o sé si considerano la strada per il successo e la felicità. Come si pone la visione del Ch'an in questa apparente contraddizione?**

## **Shih-fu:**

**Nel buddismo si può pensare a se stessi in tre modi: piccolo sé, sé universale e non-sé. La maggior parte delle persone guarda al proprio sé di tutti i giorni come se fosse quello reale, ma esse sono offuscate dall'illusione. Se fosse veramente così, non ci sarebbe motivo di praticare. Quello che comunemente pensiamo come noi stessi - e che il buddismo chiama il piccolo sé - è un'illusione. Non c'è niente, di per sé stesso, solo un nome che fabbrichiamo in risposta all'ambiente esterno. Il piccolo sé è il costante processo di valutazione di ciò che percepiamo e che esprime giudizi: "Questa è la mia città, il mio amico, il mio coniuge, la mia situazione. "Valutiamo costantemente, pensiero dopo pensiero, e questo crea il piccolo senso di sé.**

**La nostra idea di esistenza nasce dalla nostra interazione con l'ambiente, le persone e le cose intorno a noi.**

**Di momento in momento, mettiamo insieme valutazioni su noi stessi: "Questa mattina sono andato a lavorare, questo pomeriggio sono tornato a casa e ho fatto le faccende, questa sera sono andato a una festa e domani avrò altri progetti". Questo ci dà il nostro senso del piccolo sé. Le persone arrivate, di successo, hanno un forte senso dell'esistenza e del potere, e se il loro successo permane, continueranno a credere fortemente nella loro stessa esistenza.**

**Ma non importa quanto forte possa essere il senso di sé, è pur sempre e solo il piccolo sé.**

**Anche avere un forte senso di sé è insolito. La maggior parte delle persone non ha sempre il senso di avere una ferma e focalizzata esistenza e carattere. Valutano ancora di momento in momento, ma queste valutazioni non vanno a coincidere con il modo in cui esse si percepiscono. La meditazione può aiutare le persone ad avere la forza e determinazione per sviluppare un più forte senso del piccolo sé. "Scoprire se stessi" di solito significa coltivare un forte senso del piccolo sé. Questo non è esclusivamente un modo di pensare occidentale. È comune a tutta l'umanità. Senza la forza di volontà che viene da un forte senso di sé, si otterrebbe poco.**

**La pratica Ch'an inizia con i metodi per stabilire un forte senso del piccolo sé. È piccolo perché non c'è niente di genuino o duraturo su cui possiamo mettere le mani. Il piccolo sé proviene dai nostri giudizi momento per momento, ma non sempre siamo consapevoli che le nostre valutazioni sono anch'esse soggette a cambiare momento per momento.**

**Il grande o universale sé sembra essere immutabile ed eterno. Nella filosofia religiosa cinese viene chiamato Li, il che significa un principio fondamentale o immutabile. Tuttavia, non è eterno, anch'esso cambia. Un'idea del grande sé proviene dalla filosofia - una deduzione intellettuale che dice che abbiamo una natura universale e genuina. Un'altra deriva dall'esperienza religiosa. In dhyana e samadhi, così come in altre pratiche spirituali, si può avere l'esperienza di un sé spirituale assoluto e immutato. In tali momenti sembra come se tutta l'esistenza si movesse, mentre la sua natura inerente rimane ferma, e l'essenza di una persona fungesse da base, anzi lo è, per tutto il resto.**

**In realtà il concetto di non sé è difficile da afferrare. Il buddhismo non dice che il piccolo e il grande sé siano un male o siano privi di valore.**

**In ogni caso, c'è attaccamento a una sorta di sé; e finché ci sono attaccamenti, non si può essere veramente liberati. Il non-sè non ha attaccamenti. Non significa che tutto cessa di esistere una volta che si raggiunge la liberazione.**

**Dopo la liberazione, saggezza e merito continuano ad esistere. Questa è l'esperienza del non-sé. Dopo un'esperienza del non-sé, le cose continuano ad esistere, la vita continua, ci sono ancora cose da fare. Tuttavia, per arrivarci, bisogna procedere dall'inizio: il che significa sviluppare un forte senso del piccolo sé.**

**Studente:**

**L'auto valutazione continua dopo la liberazione?**

**Shih-fu:**

**Non è valutazione in senso ordinario. È più di quello che si descriverebbe con un responso ordinario e naturale. Un essere illuminato risponde al mondo naturalmente e spontaneamente, senza giudicare.**

**Studente:**

**Hai detto che la meditazione può aiutare a rafforzare il proprio senso del piccolo sé. Non renderà molto più arduo il compito di lasciarlo andare, più tardi, nella pratica?**

**Shih-fu:**

**Prima di praticare, hai una mente dispersa, quindi non sai nemmeno che cosa sia il sé. La meditazione aiuta a concentrare la mente e a costruire una forte e focalizzata percezione di sé. Solo quando il piccolo sé è concentrato si può andare oltre. Nella pratica del kung-an, il proprio sé deve essere concentrato per farlo saltare, implodere. Per prima cosa insegno alle persone come concentrarsi e rafforzare il loro senso del piccolo sé. Se non sperimentano**

**l'illuminazione, almeno avranno migliorato la loro autostima e fiducia; e la loro mente non sarà così dispersa come prima. I passi da attraversare sono: piccolo sé disperso; piccolo sé concentrato; sé grande o universale; non sé.**

**Studente:**

**Cosa pensa e sente chi avrebbe raggiunto il livello del grande sé universale?**

**Shih-fu:**

**Il grande sé è un'esperienza che va e viene come una rivelazione religiosa o spirituale. In quel momento, la gente si sentirebbe come se fosse una cosa sola con l'universo. Si sentirebbe come se diventasse uno con l'universo. Dopo che l'esperienza se ne andrà, rientreranno nuovamente nell'ordinario ma il sentimento perdurerà e renderà il loro sentire più espanso, più stabile, più compassionevole e più fiducioso.**

**Studente:**

**È possibile che questa esperienza duri a lungo?**

**Shih-fu:**

**Il sentimento può durare, ma l'esperienza no.**

**Studente:**

**Hai detto che dopo la liberazione, saggezza e merito continuano ad esistere e che ciò è il non-sé. Puoi sviluppare il concetto?**

**Shih-fu:**

**Le persone pienamente illuminate hanno saggezza e merito, ma non percepiscono se stesse come tali. Se pensano: "Abbiamo saggezza e merito," allora significa che sono ancora attaccate a un sé e non sono veramente liberate. La loro saggezza e merito sono**

**percepiti da chi si reca da loro per essere guidato. Sono gli altri, quindi, ad avere la percezione che queste persone hanno saggezza e merito, non gli esseri illuminati stessi.**

**Studente:**

**Perché qualcuno vuole andare oltre il sé universale per cogliere il non-sé?**

**Shih-fu**

**Ricorda, questi termini sono inventati per noi per parlare delle esperienze dei praticanti. Se ci fosse effettivamente un "senza sé" da raggiungere, sarebbe solo un altro tipo di sé. Lo stesso vale per il grande sé. I praticanti spenderebbero tutto il loro tempo a rincorrere l'attrattiva di un falso sé. Chi vorrebbe andare oltre il sé universale? Persone che vogliono sperimentare l'illuminazione buddhista. Vogliono sperimentare una autentica e genuina liberazione. Tuttavia, una volta che raggiungono quella fase, non ritengono che siano arrivati in quel punto. In realtà, tornano al mondo quotidiano, ma senza attaccamenti.**

