

# Nessun paracadute, nessun terreno

di Joseph Goldstein

La comprensione del “non sé” non deriva dal distruggere qualcosa che chiamiamo “sé” o “io”. Tanto per cominciare, il grande risveglio del Buddha, la sua grande scoperta, ha rivelato che non esiste un sé, un io permanente. Perciò, se non c'è niente di cui dobbiamo sbarazzarci, la comprensione del non sé deriva semplicemente dall'attenta consapevolezza di ciò che accade realmente, momento dopo momento.

Non richiede molto tempo cominciare a capire che ciò che appare nella coscienza non è un sé, poiché vediamo direttamente il suo continuo andare e venire. Ma può avere luogo una sottile identificazione con la facoltà cognitiva: “io sono colui che conosce tutti questi oggetti transitori”. Potremmo credere che l'atto di conoscere sia l'io, il sé. Poiché conoscere, o la coscienza, è un oggetto molto più sottile degli altri, all'inizio potrebbe essere difficile esserne consapevoli. Ma se rafforziamo le facoltà mentali di fermezza, tranquillità e chiarezza, possiamo veramente diventare consapevoli della consapevolezza.

In certi stadi della pratica meditativa diventa evidente che la coscienza stessa è un processo in mutamento. Questa scoperta potrebbe sconvolgerci, perché per tanto tempo ci siamo identificati con la facoltà cognitiva, riconoscendo in essa la nostra natura più fondamentale, la nostra anima, in nostro sé, il nostro centro. E adesso vediamo che anche lei appare e scompare continuamente, come tutti gli altri fenomeni.

Immaginate di lanciarsi da un aeroplano e di fare la caduta libera per pochi minuti. Immaginate il senso di euforia. Ma poi vi rendete conto di non avere il paracadute, e cedete al panico mentre precipitate nel vuoto. Cadete, cadete, cadete, terrorizzati perché non avete il paracadute... fino al momento in cui capite che non c'è nessun terreno! A quel livello di comprensione, vi godete semplicemente il volo.

Nel corso della pratica meditativa attraversiamo spesso una simile serie di emozioni. Appena si allenta l'identificazione con le cose e vediamo la rapidità del cambiamento, proviamo una vera e propria euforia, un maggiore senso di spaziosità. Ma quando ci rendiamo conto che non c'è proprio nulla a cui afferrarci, può nascere il panico. Sia gli oggetti della consapevolezza, sia la facoltà che li conosce, precipitano ininterrottamente come l'acqua in una cascata. Adesso comprendiamo, a un livello più profondo che non serve aggrapparsi alle cose, perché nulla potrà darci la sicurezza che cerchiamo. Ma continuando la pratica appare l'illuminazione: non c'è nessun terreno da urtare e **nessuno** che lo urta, solo vuoti fenomeni che scorrono. Allora proviamo il grande sollievo del lasciar andare, la profonda sensazione dell'equanimità e la gioia dell'essere in pace.