

JOHN GREVEN

TU SEI CIÒ CHE CERCHI

*Uno sguardo non-duale*

Introduzione di

MAURO BERGONZI

La parola

Tu sei ciò che cerchi.  
Non c'è niente da raggiungere.

Ciò che è ovvio, ma forse trascurato,  
è molto più di ciò che hai – o che puoi  
immaginare.

Il messaggio è semplice.

Perciò, anche solo per un breve istante,  
considera la possibilità di lasciar cadere le  
tue aspettative  
su cosa siano l'illuminazione o  
l'autorealizzazione.

Ciò che non cambia è reale.  
Ciò che cambia è solo apparenza.

## Prefazione

Questo è un bel libro. È molto semplice, diretto e va al cuore delle cose. Sarà di beneficio a molte persone.

Sono molto contento che il messaggio di cui Nisargadatta Maharaj è stato un veicolo venga fatto circolare. Questo lignaggio sta influenzando molti e il messaggio continua a diffondersi in tutto il mondo.

È evidente che l'autore ha esplorato a fondo i percorsi che indica in questo libro. Ha dissipato le nubi delle credenze concettuali per mezzo della chiara visione di base. Questo libro stesso è la prova che sa di cosa parla.

Il libro accompagna il ricercatore imprigionato nella confusione della mente verso l'immediatezza dello Stato Naturale.

Non sottovalutate l'ovvietà e la semplicità  
racchiuse in questo libro e la ricerca è finita!

*"Sailor" Bob Adamson*  
Melbourne, 2005

## Introduzione a Nessun luogo

“Ciao oscurità, mia vecchia amica,  
sono venuto a parlare ancora con te  
perché una visione, insinuandosi  
impercettibilmente,  
ha depresso i suoi semi mentre dormivo  
e la visione che è stata piantata  
nel mio cervello  
rimane ancora nel suono del silenzio”.

*Da The Sound of Silence – Paul Simon – 1964*

La parola “in nessun luogo” è completa così com’è. Niente dev’essere aggiunto o tolto perché essa sia ciò che è. È semplicemente una parola. Nella tua mente può esserci un’immagine di ciò che significa “in nessun luogo” o di ciò che è. Ma c’è qualcosa che la mente può aver trascurato mentre leggeva la parola “in nessun luogo”. È semplice come accorgersi dello spazio – e all’improvviso il paesaggio cambia... “nes-

sun luogo” (*no where*) diventa “adesso, qui” (*now here*).<sup>1</sup> Le stesse lettere nello stesso ordine: solo il significato è cambiato, non appena ci si è accorti dello spazio.

Il semplice ed ovvio viene spesso trascurato o dato per scontato dalla mente. Guardi una pagina e vedi le parole, ma non lo spazio tra di loro. Guardi un film o un programma televisivo senza accorgerti della luce che cambia per formare le immagini. Parli mentalmente con te stesso e fai finta che qualcuno stia ad ascoltare. La mente è allenata a focalizzarsi sul contenuto. Mentre legge questo paragrafo, la mente classifica, etichetta ed elimina ciò che non considera di valore. Forse sta cercando qualcosa fra queste parole. Forse c'è un'aspettativa da soddisfare. Eppure, se qualcuno tornasse indietro e richiamasse l'attenzione su un punto del paragrafo, potresti vedere qualcosa che era lì tutto il tempo, ma veniva semplicemente tralasciato. Forse la risposta è proprio davanti a noi tutto il tempo.

Lo scopo di questo libro è indicare qualcosa che la mente può aver tralasciato. Niente di nuovo, niente che tu possa ottenere o aggiungere a te stesso. Non è indicare le buone azio-

ni che hai compiuto nella vita per sottolineare che persona meravigliosa devi essere. È indicare qualcosa di così semplice, di così ovvio, che, una volta indicato e visto, ci si chiede come mai possa esserci sfuggito. Com'è possibile che la mente abbia dato per scontato qualcosa di così ovvio? Come mai la mente ha gettato via con tanta leggerezza un gioiello prezioso in cambio dei suoi riflessi?

Puoi essere andato in cerca dell'autorealizzazione, dell'illuminazione, della Mente di Buddha, di Dio o di qualche altro obiettivo equivalente. Puoi aver cercato per molti anni o aver appena iniziato la ricerca. Che tu stia percorrendo un sentiero da tempo, o che tu stia facendo solo i primi passi, non fa differenza. Questo libro ti invita a guardare lo spazio che è stato trascurato, a vedere ciò che è ovvio e a porre fine a quella ricerca... proprio adesso.

Se stai percorrendo un sentiero da un po' di tempo, puoi credere che con più pratica, più meditazione, più visualizzazione, più miglioramento o più studio raggiungerai la vetta della montagna. Ma i sentieri, le pratiche e gli esercizi non conducono alla vetta. Ciò che puoi vedere è che la montagna stessa e i sentieri che

la attraversano conducono solo a se stessi. Puoi convincerti, viaggiando lungo un sentiero, che stai ottenendo crescita spirituale, pace, felicità, amore o altre preziose qualità. Ma è proprio questa la verità della tua esperienza? Sei forse più vicino all'autorealizzazione di quanto non lo fossi il giorno in cui hai iniziato la ricerca? Fatto sta che, se la ricerca è ancora in corso, la risposta è no – non sei più vicino. Ma non c'è nulla di cui preoccuparsi, perché nulla è stato smarrito – proprio come nulla verrà ottenuto. Questo libro non ti sarà d'aiuto lungo nessun sentiero. Si occupa di notare quello spazio nella parola “nessun luogo” (*no where*) e di vedere che in realtà è “qui, adesso” (*now here*). Si occupa di eliminare completamente la persona dal sentiero. *Finale di partita.*

Questo libro non offrirà sentieri, esercizi, maestri, guru, mantra, nulla! Non si occupa di automiglioramento, di crescita spirituale, o di qualche abracadabra. Ci sono tanti altri testi per questi tipi di miglioramento e una vita intera non è lunga abbastanza per esplorarli tutti nei minimi dettagli. Puoi aver scelto un sentiero che si adatta al tuo particolare temperamento ed io non sto affatto svalutando i metodi, ma non è di questo che qui ci occupiamo.



Stiamo parlando di una scoperta del tutto radicale. Di vedere chi sei, chi sei sempre stato e chi sempre sarai. Ciò che sei non è nascosto. Non è su qualche altro livello di coscienza. È in nessun luogo: *qui, adesso*.

### *Nota*

<sup>1</sup> L'Autore fa qui un gioco di parole intraducibile in italiano. La comune espressione inglese *nowhere* (=in nessun luogo) nasce dall'unione di *no* (=nessuno) e *where* (=dove). L'Autore gioca sul fatto che la stessa parola potrebbe anche essere scomposta in *now* (=adesso) e *here* (=qui) [n. d. c.].

## INDICE

7	Introduzione di <i>Mauro Bergonzi</i>
15	<i>Con gratitudine</i>
19	Prefazione di " <i>Sailor</i> " <i>Bob Adamson</i>
21	Introduzione a <i>Nessun luogo</i>
27	1. <i>Chi pensi di essere?</i>
39	2. <i>Ciò che pensi di te stesso è una menzogna!</i>
45	3. <i>Disfare le menzogne</i>
51	4. <i>Io non sono</i>
59	5. <i>Chi sono io?</i>
65	6. <i>Il reale</i>
71	7. <i>Presenza/Consapevolezza</i>
79	8. <i>Passato, presente e futuro</i>
83	9. <i>Che cosa accade a "me"?</i>
85	10. <i>Unità</i>
89	11. <i>Sto facendo progressi?</i>
99	12. <i>Qual è il senso/scopo della vita?</i>
107	13. <i>Perché?</i>
111	14. <i>L'origine di "io sono"</i>
113	15. <i>La fine della sofferenza</i>