

---

# TU SEI CIÒ CHE CERCHI

*Uno sguardo non-duale*

di John Greven

[Introd. di Mauro Bergonzi]

La parola [Edizioni], pagg. 115, € 12

---

## Introduzione

‘Conosci te stesso’ è una raccomandazione che i saggi delle più svariate tradizioni spirituali non si stancano mai di ripetere. Tuttavia in un contesto sapienziale questo insegnamento non si riferisce ad una conoscenza di tipo psicologico.

Certamente, conoscere in profondità la propria psiche rappresenta un’imprescindibile necessità per chi voglia essere libero dalle dinamiche inconscie che lo condizionano: rendersi conto dei propri conflitti interiori, dei punti di forza e di debolezza della propria personalità, dei desideri più segreti e delle pulsioni più inconfessabili che abitano la propria mente costituisce un fat-

tore determinante per assicurarsi una vita serena e armoniosa dal punto di vista sia intrapsichico sia interpersonale.

Ma la conoscenza psicologica di se stessi è pur sempre un processo di auto-miglioramento che si dipana indefinitamente nel tempo lungo un vettore, per così dire, ‘orizzontale’, a paragone della radicale verticalità dell’‘auto-realizzazione’ o ‘auto-conoscenza’ perseguita dalle grandi tradizioni spirituali d’Oriente e d’Occidente.

Infatti nella prospettiva sapienziale ‘conosci te stesso’ assume una valenza assoluta: significa esporsi all’interrogativo abissale ‘Chi sono io?’ per investigare i fondamenti stessi della propria essenza; significa indagare tutto ciò che crediamo di essere senza dare mai nulla per scontato, scartando tutte le false iden-

tità con cui nel corso del tempo ci siamo (o ci hanno) definiti.

Si tratta, a ben vedere, di una forma di *apofatismo esperienziale* condotto in prima persona, attraverso cui cerchiamo il nostro vero sé escludendo tutto ciò che crediamo di essere, ma non siamo. Una volta che il falso (delle nostre irreali identificazioni) è visto come falso, *ciò che resta* è la verità.

L'esito di questa indagine è una questione di vita o di morte, perché *ne va di noi*. Infatti, a seconda di dove ci porterà l'interrogativo 'Chi sono io?', potremo ridurci alla desolante prospettiva di non esser altro che un corpo mortale destinato a sparire nel nulla, oppure contattare, alla radice della nostra più intima identità, una dimensione sconfinata che non nasce e non muore.

L'interrogativo 'chi sono io?' svolge un ruolo centrale nell'ambito della tradizione non-duale indiana dell'*advaita-vedānta*, dove si iscrive in quella che viene chiamata *ātmavidyā* (conoscenza del sé) o *ātmavicāra* (investigazione del sé). Dai tempi del grande filosofo indiano Śaṅkara fino ai giorni nostri, questa indagine non ha mai smesso di indicare, alle radici della

nostra identità – ossia alle sorgenti misteriose da cui scaturisce il nostro 'sguardo' sul mondo – una coscienza sconfinata (*ātman*) che viene a coincidere col fondamento stesso di tutta la realtà (*brahman*), secondo la ben nota equazione upaniṣadica.

Nel secolo scorso, alcuni grandi esponenti indiani di questa venerabile tradizione – mi riferisco soprattutto a Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Atmananda Krishna Menon e Poonja – hanno radicalizzato ancor più la centralità dell'investigazione del sé nel percorso *advaita*, marginalizzando o addirittura estromettendo altri elementi fino ad allora considerati inderogabili per la tradizione *vedāntica*, come lo studio dei testi sacri, il rituale e addirittura le pratiche meditative.

Secondo questa impostazione – che non a caso, per differenziarla dal 'vedānta tradizionale' (*traditional vedānta*), è stata denominata la 'via diretta' (*direct way*) – ciò che più conta non è tanto *come* meditare, ma *chi* medita: Ramana Maharshi, per esempio, al metodo 'indiretto' della meditazione (che richiede sempre un oggetto su cui focalizzarsi) contrappone il metodo

dell'investigazione (*ātmavicāra*), che indaga direttamente il soggetto. Nisargadatta Maharaj, da canto suo, parla della pratica dell'‘io sono’ come di un ‘meditare sulla meditazione stessa’, finché non resta solo il meditante, senza più oggetti.

Quando i discepoli occidentali di questi maestri (pensiamo per esempio a Jean Klein, Robert Adams e ‘Sailor’ Bob Adamson) hanno cominciato a diffonderne gli insegnamenti in Europa e in America, grazie alla sua semplicità priva di orpelli la ‘via diretta’ ha rivelato una particolare sintonia con la mentalità occidentale, poco incline alla paziente esegesi dei testi sacri o al folklore dei riti e affascinata invece dalla stringata essenzialità e dalla rude schiettezza di maestri come Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj o Poonja.

Specialmente in anni recenti una nuova generazione di insegnanti occidentali di tendenza advaita (John Wheeler, Francis Lucille, Greg Goode, Pamela Wilson, Catherine Ingram, Wayne Liquorman, Gangaji e tanti altri) sta acquistando una certa rinomanza, soprattutto presso cercatori spirituali di lungo corso, spesso delusi da pratiche

che si perpetuano indefinitamente senza alcun risultato e desiderosi di verificare se sia possibile porre fine alla ricerca una volta per tutte, qui e ora.

Uno di questi insegnanti è appunto John Greven, il cui ‘lignaggio spirituale’, attraverso John Wheeler e ‘Sailor’ Bob Adamson, risale a Nisargadatta Maharaj (e con lui alla prestigiosa tradizione del *Navnath Sampradāya*). In questo prezioso libro, piccolo solo nelle dimensioni, egli sonda in profondità l'investigazione dell'interrogativo ‘chi sono io?’.

Evitando ogni tecnicismo, ogni complicazione speculativa, ogni esotismo (in tutto il libro non compare nemmeno un termine sanscrito), l'autore ci prende per mano e, con un linguaggio semplice e diretto, ci conduce passo passo lungo un'investigazione del sé che non ha nulla di astratto o di astruso, perché si basa su un pensiero limpidamente razionale e sull'immediata esperienza che chiunque può fare in prima persona.

Nella prima parte del libro, il lettore è invitato ad indagare tutto ciò che crede di essere, ma non è: sono molti, infatti, i presupposti non verificati (e dunque mai vera-

mente messi in discussione) in base a cui stabiliamo le nostre false identità. L'investigazione di 'chi sono io?' passa dunque attraverso l'esplorazione preliminare di ciò che non siamo.

Una volta escluso tutto quello che non appartiene alla mia vera identità, che cosa resta? Nella parte centrale del libro l'autore parla di *presenza* e *consapevolezza*: uno 'sguardo' consapevole che al tempo stesso testimonia il mio 'esserci', prima ancora di essere qualcosa di specifico.

Infine, nell'ultima parte del libro, Greven cerca di comunicare, nel modo più semplice e meno astratto possibile, gli insegnamenti più elevati di Nisargadatta, quelli che, *al di là* e *prima* della mia stessa presenza-consapevolezza, puntano all'ignota sorgente dell'essere, dove il nulla e il tutto paradossalmente vengono a coincidere.

Il libro non contiene alcun consiglio, alcuna indicazione di pratiche meditative. Per usare un'espressione comune all'avaita della via diretta, non è *prescrittivo*, ma *descrittivo*. Il lettore è invitato a osservare direttamente se stesso, a chiedersi da dove sorga il proprio io, che cosa ci sia a monte della propria coscienza,

affidandosi solo all'evidenza chiara e distinta del proprio ragionamento e della propria esperienza in prima persona.

Anziché dare indicazioni sul da farsi, Greven si limita dunque a descrivere ciò che man mano appare evidente durante l'investigazione di sé, compresa la radicale *elusività* del nostro vero sé. Infatti, quando cerco di osservare direttamente me stesso, posso scorgere pensieri, percezioni, sensazioni, ricordi, immagini, ma mai il mio vero io, perché, mentre osservo me stesso, il 'me stesso' osservato non è più l' 'io' che osserva. Io posso solo cogliere oggetti in seconda o terza persona, ma mai me stesso in prima persona, proprio come l'occhio non può vedere se stesso o la mano afferrare se stessa.

Perciò, quando la mente si pone la domanda 'chi sono io?', può solo cogliere la *parola* 'io', il *pensiero* dell'io, ma non l'io effettivo, perché 'io' sono ciò da cui sgorga la domanda stessa, l'osservatore sempre *a monte* di qualsiasi oggetto osservabile o conoscibile. Come ripete più volte Greven: "*Ciò che sei non è una cosa o un oggetto che la mente può afferrare*". Si arriva così ad una conclusione dal sapo-

re paradossale: tutto ciò che posso ‘conoscere’ di me stesso non sono io e va scartato in quanto irreal. Il sé non si può conoscere, ma soltanto *essere*.

Le ‘istruzioni per l’uso’ di questo libro sono dunque molto semplici: occorre leggerlo lentamente, senza fretta, concedendosi tutto il tempo necessario per verificarne le descrizioni attraverso una diretta auto-osservazione, che costituisce in definitiva l’unico vero strumento efficace per scoprire chi veramente siamo. Un percorso che ci riporta alle sorgenti del sé, come splendidamente testimoniano le ardenti parole di Nisargadatta Maharaj:

*Guardati dentro e vedi: tutto ciò che può dirti un maestro spirituale è solo questo.*

*Non esiste uno stato come ‘vedere il reale’: tu puoi soltanto essere il reale – e questo lo sei comunque.*

*Rifiuta risolutamente ciò che non sei fino a quando il vero sé apparirà nel suo glorioso nulla.*

Mauro Bergonzi

Docente di Religioni e  
Filosofie dell’India  
Università degli Studi di  
Napoli ‘L’Orientale’

MAURO BERGONZI

IL SILENZIO E LO SGUARDO

*dimensioni meditative del cammino interiore*

ROMA (Uptel); per informazioni: 06\_70497624  
16 maggio 2008 (ore 21,00-23,00)  
6 giugno 2008 (ore 21,00-23,00)

BOLOGNA; per informazioni: 347\_7217960  
26 aprile 2008 (ore 14,30-18,00)  
18 maggio 2008 (ore 14,30-18,00)  
12 luglio 2008 (ore 14,30-18,00)

SEMINARIO RESIDENZIALE A CASAPROTA  
14-15 giugno 2008  
per informazioni: 06\_70497624