

Mauro Bergonzi

Il
**SORRISO
SEGRETO**
dell'
ESSERE

*Oltre l'illusione dell'io e
della ricerca spirituale*

NUOVA EDIZIONE AMPLIATA

Dalla nuda esperienza di esserci emerge uno sguardo che vede infinite differenze ma nessuna reale separazione. Nulla è da raggiungere, tutto è già compiuto qui, adesso.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

I libri si scrivono per tanti scopi diversi: istruire, intrattenere, contestare, spaventare, commuovere, divertire, indottrinare, farsi ammirare, accumulare titoli accademici, diventare famosi, guadagnare soldi.

Più in particolare, i libri che si occupano di 'spiritualità' contengono spesso un messaggio implicito più o meno di questo tenore:

'Io (l'autore) possiedo *qualcosa* – conoscenze segrete, saggezza, illuminazione – che voi (i lettori) non avete. Se comprenderete il libro, riceverete le istruzioni per raggiungere anche voi ciò che ho realizzato io (il risveglio, la coscienza cosmica, la pace interiore, il tao, la natura di Buddha, Dio, Śiva, Viṣṇu, Allah, Manità e chi più ne ha più ne metta)'.

L'essenza del *dualismo* è tutta qui: separazione fra chi sa (il maestro) e chi non sa (il discepolo), fra il punto di partenza (l'ignoranza) e il punto di arrivo (la saggezza), e soprattutto l'idea che esista davvero 'qualcuno' (un 'io' individuale e separato dal Tutto) in grado di praticare, purificarsi, disciplinarsi, meditare, cambiare se stesso, per raggiungere 'qualcosa' che non ha (la liberazione, Dio, l'Unità eccetera).

La comunicazione contenuta nel libro che avete in mano è *radicalmente non dualista*: non ha verità da svelare né insegnamenti da impartire, perché ognuno di noi, esattamente così com'è adesso, senza dover 'cambiare', 'migliorare', 'purificare' o 'trasformare' alcunché, in qualsiasi momento della vita può accorgersi di qualcosa che – per quanto non notato – c'è sempre, vale a dire l'evidente certezza che esistiamo e sappiamo di esistere, la Presenza consapevole che costituisce il nostro vero Sé.

A prima vista sembra un fatto scontato, insignificante, quasi banale. Ma quando, anziché soltanto pensato, viene sentito e assaporato (non dimentichiamo che 'sapienza' deriva dal latino *sapere*, che si-

gnifica ‘avere o sentire sapore’), si rivela come un Abisso senza fondo di pura meraviglia.

L’universo è un Intero privo di reali separazioni, le quali semplicemente *appaiono* sullo sfondo di un unico Essere, proprio come le storie, le scene, le persone e le azioni di un film *sembrano* diverse e separate, ma sono in realtà fatte di una sola luce bianca proiettata attraverso la pellicola.

Ognuno di noi, che si crede erroneamente un io individuale e isolato, in realtà condivide un’unica Presenza consapevole che si manifesta nell’apparente danza della molteplicità e del divenire, così come ogni onda sembra diversa e separata dalle altre, mentre di fatto sono tutte soltanto acqua che ondeggia.

A questo punto avrete sicuramente avuto l’impressione che anche io sia salito in cattedra e vi abbia impartito un ennesimo ‘insegnamento’.

Ma non è così, perché queste parole sono del tutto inadeguate a descrivere Ciò che la mente non può assolutamente comprendere: io stesso non sono in grado di ‘capirlo’ e tantomeno di ‘spiegarlo’ a qualcuno.

E poi, se siamo tutti un unico Essere (il mare) che appare come ciascuno di noi (le onde), chi potrebbe pretendere di insegnarvelo?

Chi avrebbe la faccia tosta di insegnare alle onde come si fa a essere acqua?

Che senso ha istruire qualcuno a diventare ciò che già è?

Il problema sta nel fatto che le parole stesse, incluse quelle usate qui, sgorgano dalla Totalità e come tali possono esprimerla, ma non ‘comprenderla’ né ‘descriverla’ all’interno dei propri confini limitati.

Questo libro non è stato dunque scritto con l’intenzione di insegnare qualche profondo significato spirituale o un percorso per raggiungere l’Assoluto: spacciare agli altri come la rivelazione di un grande segreto ciò che è già sotto gli occhi di tutti, o insegnar loro qualcosa che già fanno spontaneamente sarebbe soltanto insulsa arroganza.

Più modestamente, queste pagine non fanno che indicare, come un dito puntato, qualcosa che è sempre evidente ma per abitudine non viene mai notato. Un atto dunque di disarmante semplicità, come quando a tavola un commensale chiede: “Dov’è il sale?”, e un altro gli risponde: “Là, proprio davanti a te”.

Nel momento in cui finalmente ce ne accorgiamo, ci chiediamo come mai non lo avessimo notato prima.

Perciò, durante la lettura, non fatevi sviare dalla complessità dei ragionamenti e dei concetti. Dimenticate le parole e prestate orecchio soltanto alla risonanza che potrebbe risvegliarsi in voi quando qualche indicatore colpisce nel segno. A tal fine, gli spazi che spesso si frappongono fra due paragrafi sono un invito a fermarvi un momento per sentire la piena risonanza di ciò che è appena stato espresso.

Ogni pagina del libro non è che un invito ad aprirci all’ignota Vastità che siamo, a sentire l’incontenibile vitalità dell’Essere che brilla in qualsiasi istante della nostra vita.

Vi suggerisco dunque, mentre leggete, di non concentrarvi troppo sulle parole, ma di volgere lo sguardo verso chi legge, verso la Presenza consapevole che fa da sfondo costante alla lettura.

Ma se tutto il contenuto del libro rappresenta il tentativo impossibile di descrivere l’Indescrivibile (e come tale destinato al fallimento), perché allora scrivere un libro inutile?

Se ogni piccolo o grande evento della vita, in quanto espressione dell’Essere, non fa che indicare costantemente la propria Sorgente, c’era proprio bisogno di dedicarvi apposta un libro?

Assolutamente no, poteva benissimo non essere scritto: il bello sta proprio nella sua *gratuità*.

Perché si canta sotto la doccia?

Perché si guarda il cielo stellato?

Perché si danza?

Sono azioni completamente ‘inutili’, che compiamo per il semplice *gusto* di farle. Per questo ci piacciono tanto: la loro bellezza sta proprio nella gratuità che le illumina.

Questo libro, che nasce dalle conversazioni avvenute nell’arco di qualche anno in vari incontri di ‘condivisione dell’Essere’ (*sat-sang*), non ha lo scopo di istruire, insegnare o educare: non ha proprio alcuno scopo, qui sta il bello.

Che scopo ha per i bambini giocare?

Ovviamente il linguaggio scritto deve servirsi di parole, pensieri e concetti, che il lettore sarà in grado di comprendere senza difficoltà.

Ma la comprensione non ha nulla a che fare con la sconfinata Presenza che siamo.

Tuttavia, se questa comunicazione è incapace di descrivere l'Indescrivibile, può nondimeno suscitare in chi legge, al di là del pensiero e del linguaggio, una *risonanza* con l'esplosiva vitalità del Mistero che noi tutti siamo.

Affiora così l'inconcepibile possibilità che la nostra ricerca spirituale abbia fine proprio adesso, perché *già siamo ciò che cerchiamo*. Affiora l'inconcepibile possibilità che maestro e discepolo, ignoranza e saggezza, schiavitù e liberazione, partenza e arrivo siano soltanto i passi di danza di un unico Essere alla cui luce ogni separazione è soltanto apparenza e gioco.

Né saggi né folli, né addormentati né risvegliati, siamo tutti la Presenza consapevole che è sempre qui e sempre adesso.

Se lo sappiamo, siamo la Presenza.

Se non lo sappiamo, siamo *comunque* la Presenza.

Non c'è nulla di più democratico del risveglio, perché non esclude nessuno.

* * *

Questa nuova edizione del libro è arricchita da una parte finale in cui sono riportate alcune sessioni di domande e risposte, in prevalenza tratte da comunicazioni via mail.

Gli incontri in presenza di 'condivisione dell'Essere' (*sat-sang*, dal sanscrito *sat*, 'essere' e *sang*, 'comunità', 'comunanza') si articolano di solito in tre sezioni: uno spazio di silenzio meditativo; un discorso; un dialogo con i partecipanti.

Nessuna delle tre parti è più importante delle altre: sono semplici modalità diverse di condivisione in cui può, a volte, manifestarsi in modo più evidente la risonanza dell'essere che è sempre presente.

Sebbene questo testo si basi fondamentalmente su materiali tratti dalla seconda sezione, quella dei discorsi, le domande e risposte raccolte nell'ultima parte intendono offrire al lettore la possibilità di sperimentare anche una modalità dialogica in cui può rivelarsi il 'sorriso dell'Essere'.

Prologo

Chi sono io?

Che cos'è la realtà?

Qual è il significato del vivere e del morire?

Che cos'ero prima di nascere e che cosa sarò dopo la morte?

Quando, nel corso della vita, cominciano a farsi pressanti le domande fondamentali dell'esistenza, prima o poi ci si imbatte inevitabilmente nell'enigma costituito dall'innegabile evidenza, eppure elusiva intangibilità, della coscienza.

Che cos'è la coscienza?

Da dove viene?

Come sorge l'esperienza di un io individuale?

Qual è il rapporto fra identità personale e coscienza?

Che cosa c'è a *monte* della mia esperienza della realtà?

Questo libro è un'occasione per esplorare secondo una prospettiva radicalmente non dualista e non confessionale, nella concretezza della propria *esperienza immediata* libera da ogni dogma autoritario, il misterioso 'sguardo' che la coscienza apre su ciò che chiamiamo 'realtà', il 'senso' e il 'nonsenso' della meditazione e della ricerca spirituale, i limiti del pensiero concettuale, le problematiche connesse con l'identità personale, l'innegabile Presenza consapevole alla base della nostra esperienza del reale e l'ignota Sorgente di tutto ciò. La nostra esperienza quotidiana è fatta di suoni, colori, odori, sapori, sensazioni fisiche, percezioni, parole, pensieri, ricordi, emozioni, immagini che appaiono e scompaiono alla e nella coscienza. A ogni istante rappresentano un invito a ricordarci un fatto fondamentale, ma spesso trascurato: l'innegabile evidenza dell'esserci e del sapere di esserci, che il pensiero traduce nella frase 'Io sono'.

Questa Presenza consapevole, che viene prima di ogni esperienza specifica, apre l'orizzonte indiviso da cui emerge l'apparenza dualistica di un 'io' individuale contrapposto a un 'mondo' esterno.

Alla sorgente di questo 'sguardo' coscienziale, a monte di ogni possibile esperienza, si apre lo sfondo costante e non duale di un'ignota Vastità senza nome, da cui, in cui e a cui ogni esperienza appare e scompare: il Mistero inconcepibile che tutti noi veramente siamo.

Lo spirito del *sat-sang* o 'condivisione dell'Essere', che anima gli incontri di gruppo da cui proviene il materiale del libro, è unicamente questo: un'occasione da cui possa emergere una 'risonanza' di quello sfondo costante e misterioso alla radice della nostra identità, di quella Presenza non duale in cui appaiono e scompaiono tutte le esperienze che chiamiamo 'la nostra vita'.

L'andamento di questo libro è spiraliforme: come ogni giro della spirale suggerisce costantemente l'invisibile asse centrale intorno a cui ruota, così ogni capitolo rappresenta una prospettiva diversa attraverso cui viene indicato sempre lo stesso 'centro' implicito, di per sé inaccessibile al pensiero e al linguaggio. La spirale è l'unica cosa che siamo in grado di vedere, ma dal suo andamento possiamo intuire il suo invisibile asse. Allo stesso modo, le parole di ciascun capitolo non sono né 'vere' né 'false': vanno prese come semplici 'indicatori' di Ciò che di per sé è al di là dei limiti del pensiero e del linguaggio.

Accanto all'apparente eterogeneità dei vari capitoli è inevitabile dunque la presenza di continue ripetizioni, come i 'ritornelli' di una canzone: partendo da tanti punti di vista diversi, si guarda sempre nella medesima direzione, dove le parole non possono arrivare.

Le ripetizioni costituiscono perciò un fattore strutturalmente necessario all'approfondimento del discorso e non un mero espediente dettato dalla superficiale constatazione che *repetita iuvant*.

Tutto il libro è attraversato da due prospettive diverse che, come le facce di una stessa medaglia, sono contrapposte ma complementari.

La prima, che possiamo chiamare 'negativa', procede per sottrazioni e usa il pensiero critico per investigare e mettere in discussione le idee abituali – mai prima sottoposte a verifica – su noi stessi e sulla realtà, scartando quelle che risultano false.

A lungo andare, tuttavia, appare sempre più chiaro che non esi-

stano idee vere, perché il pensiero è uno strumento inadeguato per rispondere alle domande fondamentali dell'esistenza.

In realtà su questi argomenti il pensiero è in grado soltanto di vedere il falso come falso, perché tutti i concetti che può formulare non sono mai la realtà, ma solo una sua rappresentazione approssimativa e inadeguata.

La prospettiva 'negativa' ci conduce così fin sull'orlo del burrone dove finisce il noto e comincia l'Ignoto.

La seconda prospettiva, che possiamo chiamare 'positiva', usa invece il pensiero e il linguaggio non per investigare le nostre false idee, ma semplicemente per indicare (come farebbe un dito puntato verso la luna) quell'Ignoto che non può essere né detto né conosciuto, ma resta pur sempre evidente qui e ora come la Sorgente stessa di tutto ciò che esiste.

Così, per quanto riguarda, per esempio, la cruciale tematica dell'identità (che percorre trasversalmente ogni capitolo del libro), la prospettiva 'negativa' decostruisce criticamente la falsa credenza in un io individuale separato dal resto dell'universo, mentre la prospettiva 'positiva' indica direttamente l'immediata e innegabile evidenza di esserci e sapere di esserci, vale a dire la costante Presenza consapevole che costituisce la nostra vera identità.

Queste prospettive opposte e complementari non sono due vie o due pratiche per raggiungere qualcosa che non abbiamo, bensì due semplici punti di vista per riconoscere con chiarezza ciò che comunque già siamo.

Se non vogliamo scambiare il dito per la luna, il nostro sguardo deve abbandonare il dito per seguire la direzione verso cui punta. Le parole scritte in questo libro, dunque, non sono importanti né tantomeno vere. Sono semplici indicatori attraverso cui potrebbe affiorare con più chiarezza la 'risonanza' dell'Essere che tutti noi condividiamo.

In un certo senso, questa comunicazione è simile alla musica: il compositore traduce ciò che sente in semplici suoni, i quali a loro volta suscitano nell'ascoltatore un'eco di quello che egli ha provato dentro di sé.

Per sentire veramente la musica, l'ascoltatore deve dimenticare il suono e prestare orecchio alla propria risonanza interiore. I suoni sono un semplice fenomeno acustico, di per sé irrilevante: quello che conta è appunto il riverbero di Ciò che non si può né dire, né pensare.

Come i suoni della musica, dunque, anche la comunicazione contenuta in questo libro non ha niente di speciale o di straordinario: è solo una delle tante movenze in cui si manifesta l'inesauribile danza dell'Essere.

Ogni altro piccolo o grande evento della nostra vita quotidiana, in quanto espressione dell'Essere, è un indicatore altrettanto efficace della sua misteriosa risonanza: basta ascoltare.

Una volta riconosciuta in noi la vibrante vitalità della Presenza che siamo, il mezzo attraverso cui si è manifestata diventa irrilevante e può essere dimenticato.

Per usare una deliziosa metafora di Leo Hartong:¹ quando a notte fonda l'amante è finalmente riuscito a risvegliare l'amata tirando sassolini contro il vetro della sua finestra, che importa sapere qual è stato il particolare sassolino che l'ha svegliata?

¹ Leo Hartong, *Awakening to the Dream*, Non-Duality Press, Salisbury 2007.

La Prigione

A ogni istante potete accorgervi che siete la luce del proiettore e non solo il limitato personaggio del film che chiamate 'la mia vita'.

Ti sei mai sentito in prigione, nella vita?

In prigione *nello spazio*:

trovarti dove non vorresti stare, per esempio intrappolato in un ingorgo del traffico, con un crescente senso di claustrofobia;

o a una riunione di condominio;

o nella sala d'attesa di un notaio;

o in ufficio, ad aspettare l'orario giusto per timbrare il cartellino d'uscita;

oppure la domenica controvoglia a pranzo dai suoceri, ad annoiarti mortalmente, solo perché hanno promesso di darti una mano con il pagamento del mutuo.

In prigione *nel tempo*:

dover dedicare ore della tua vita a qualcosa che non ti interessa minimamente, come la compilazione delle pratiche per il rinnovo della patente o un corso obbligatorio di aggiornamento professionale.

In prigione *nel corpo*:

per esempio a letto con la febbre proprio il giorno di festa in cui avevi progettato una gita fantastica;

o con la testa che ti ciondola dal sonno la sera in cui volevi vedere un bel film alla televisione, ma sai già che non te lo godrai, perché non riesci a tenere gli occhi aperti;

oppure prigioniero in un corpo troppo alto o troppo basso, troppo magro o troppo grasso, troppo vecchio o troppo giovane, troppo scialbo o troppo vistoso, troppo esile o troppo massiccio.

Indice

<i>Introduzione</i>	pag.	7
<i>Prologo</i>	»	11
La Prigione	»	15
Il Castello	»	38
Il Silenzio	»	45
La danza della meditazione	»	65
Il tesoro nascosto	»	73
Esserci	»	84
Lo spazio consapevole	»	90
Attenzione e Consapevolezza	»	95
I confini dell'io	»	102
Il fiume della vita	»	116
L'amore	»	133
La morte	»	149
L'acqua e le onde	»	159
Chi sono io?	»	176
La fine della ricerca	»	191
<i>Epilogo</i>	»	208
<i>Dialoghi</i>	»	211
<i>Ringraziamenti</i>	»	297
<i>Bibliografia</i>	»	299

MAURO BERGONZI
 IL SORRISO SEGRETO
 DELL'ESSERE
*Oltre l'illusione dell'io e
 della ricerca spirituale*

Nato dall'esperienza degli incontri di 'condivisione dell'essere' (*sat-sang*), questo libro si offre come una riflessione lucida e rigorosa sul senso stesso della ricerca spirituale e sul suo superamento, legato alla disarmante e radicale possibilità che l'oggetto della ricerca sia da sempre già presente, e che l'idea di doverlo raggiungere appartenga essa stessa all'illusione da cui ci si vorrebbe liberare.

Al cuore di questa indagine c'è il mistero dell'esistenza, visto attraverso una radicale e laica non dualità: non una teoria filosofica da comprendere con l'intelletto, né un livello superiore di coscienza da raggiungere con lo sforzo, quanto piuttosto la natura stessa della realtà, l'evidenza immediata della non separazione che precede ogni singola esperienza e scioglie l'apparente scissione tra chi osserva e la cosa osservata in una indivisa presenza consapevole. Alla sua luce diventa possibile esplorare, direttamente nella propria esperienza ordinaria, il misterioso 'sguardo' con cui la coscienza apre l'orizzonte di ciò che chiamiamo 'realtà', l'illusoria costruzione mentale di un 'io' separato e quell'"Oltre" che resta inaccessibile al pensiero, alla meditazione e alla ricerca spirituale.

Scuotendo le fondamenta dell'identità, Bergonzi invita i lettori a esplorare lo sguardo stesso che rende possibile l'esperienza, fino a provare il brivido di trovarsi in caduta libera nell'ignoto mistero dell'Assoluto. Nel silenzio della mente che rinuncia a etichettare la realtà, il mistero smette di essere un problema da risolvere e diventa la dimora in cui, finalmente, l'essere umano può riposare. Allora tutte le idee su chi siamo e su che cosa sia la realtà (comprese quelle sul non dualismo) svelano la propria illusoria natura concettuale, e ciò che resta è l'ignoto splendore del 'sorriso dell'essere'.

* * *

MAURO BERGONZI ha insegnato Religioni e filosofie dell'India e Psicologia generale all'Università degli Studi di Napoli L'Orientale ed è analista didatta del Centro Italiano di Psicologia Analitica (CIPA). Autore di saggi in campo orientalistico e psicologico, ha approfondito i percorsi meditativi di varie tradizioni orientali con uno spirito di ricerca libero da dogmi e adesioni confessionali. Ispirato soprattutto dagli insegnamenti di Nisargadatta Maharaj, Jiddu Krishnamurti e Tony Parsons, è infine approdato a un puro e radicale non dualismo, che da diversi anni trasmette attraverso i suoi incontri di 'condivisione dell'essere' (*sat-sang*).