

# LA RICERCA DELLA FELICITA' RECA SOFFERENZA

Nisargadatta Maharaji

Visitatore: Vengo dall'Inghilterra e sto andando a Madras. Lì incontrerò mio padre e insieme torneremo a Londra in macchina. Vorrei studiare psicologia, ma non so ancora cosa farò dopo la laurea. Forse psicologia industriale o psicoterapia. Mio padre è medico generico, e potrei anche seguire il suo indirizzo. Ma questo non esaurisce i miei interessi. Ho delle domande che non cambiano nel tempo. Credo che tu abbia le risposte e perciò sono venuto a conoscerti.

Maharaj: Mi chiedo se sono la persona adatta a risponderti. Mi intendo poco di cose e persone. So soltanto che io sono, e anche tu sai lo stesso di te. Siamo pari.

V. Certo che so di essere, ma non so che significa.

M. Ciò che tu scambi per 'io', quando dici "io sono", non è te. Sapere che sei è naturale, ma conoscere cosa sei è il risultato di una lunga ricerca. Dovrai esplorare l'intero campo della coscienza e andare oltre. Per far questo devi trovare il maestro giusto e creare le condizioni necessarie alla scoperta. In genere ci sono due vie: una esterna e una interiore. O vivi con qualcuno che conosce la verità e ti sottometti totalmente alla sua guida facendoti modellare da lui, oppure ricerchi la guida che hai dentro di te e segui la luce interiore ovunque ti porti. In entrambi i casi, non devi più interessarti delle paure e dei desideri personali. Apprendi per vicinanza o per indagine, in modo passivo o attivo. O ti lasci trasportare dal fiume di vita e di amore che ti dona il tuo guru, oppure tenti da solo guidato dalla tua stella interiore. In un caso o nell'altro, devi andare avanti ed essere serio. Poche persone hanno la fortuna di incontrare qualcuno degno di essere creduto e amato. I più sono costretti a intraprendere la difficile via dell'intelligenza e della comprensione, della discriminazione e del distacco (*viveka-vairagya*). Questa via è aperta a tutti.

V. Sono fortunato a trovarmi qui: anche se domani partirò, parlare con te potrebbe influenzare tutta la mia esistenza.

M. Sì, quando dirai "voglio trovare la verità", la tua vita intera ne sarà profondamente influenzata. Tutte le abitudini mentali e fisiche, i sentimenti e le emozioni, i desideri e le paure, i progetti e le decisioni subiranno una trasformazione radicale.

V. Una volta che ho deciso di trovare la verità, qual'è il passo successivo?

M. Dipende dal carattere. Se sei serio, qualunque via tu abbia scelto ti porterà alla meta. Il fattore decisivo è la serietà.

V. Da dove proviene la serietà?

M. Dall'istinto di tornare a casa, lo stesso che riporta l'uccello al suo nido e il pesce al torrente montano in cui è nato. Quando il frutto è maturo, il seme torna alla terra. La maturità è tutto.

V. E cosa mi farà maturare? L'esperienza?

M. Hai già fatto tutte le esperienze che ti servono, altrimenti non saresti venuto qui. Non hai bisogno di accumularne altre, ma devi piuttosto trascenderle. Qualunque

sforzo tu faccia o metodo (*sàdhana*) tu segua, non farà altro che accrescere l'esperienza, ma non ti porterà oltre. Non ti aiuterà neppure la lettura. I libri arricchiscono la mente, ma lasciano intatta la persona che sei. Se dalla tua ricerca ti aspetti qualche beneficio materiale, mentale o spirituale, non hai colpito il segno. La verità non procura vantaggi. Non ti dà una posizione sociale di maggior prestigio o potere sugli altri. Ottieni solo la verità e ti liberi del falso.

V. Ma certamente ti dà il potere di aiutare gli altri.

M. Per quanto nobile sia, questa è pura immaginazione. La verità è che non aiuti gli altri, perché non esistono. Sei tu a distinguere le persone in nobili e ignobili, e chiedi alle prime di aiutare le altre. Tu separi, valuti, giudichi e condanni, in nome della verità che stai invece distruggendo. Il desiderio stesso di descrivere la verità, la nega, perché non può essere contenuta nelle parole. Può essere espressa solo da azioni che negano il falso. Per questo devi riconoscere il falso come falso (*viveka*) e respingerlo (*vairagya*).

La rinuncia al falso libera e dà energia. Lascia aperta la strada verso la perfezione.

V. Quando so di aver scoperto la verità?

M. Quando non penserai più: «questo è vero», «quello è vero». La verità non ha bisogno di essere affermata, perché consiste nel vedere il falso come il falso e nel respingerlo. È inutile cercare la verità se la mente è cieca di fronte al falso. Deve essere purificata da ogni falsità, prima che possa apparirle la verità.

V. Ma cosa è falso?

M. Sicuramente ciò che non ha una sua esistenza.

V. Che intendi dire? Il falso è qui, piantato come un chiodo.

M. Ciò che si contraddice non ha esistenza. O ce l'ha momentaneamente, il che è lo stesso, in fin dei conti. Infatti ciò che ha un inizio e una fine non ha niente nel mezzo, è vuoto. Ha soltanto il nome e la forma che gli dà la mente, ma è privo di sostanza e di essenza.

V. Se tutto ciò che passa non esiste, allora neppure l'universo ha una sua esistenza.

M. E chi l'ha mai negato? È ovvio che l'universo non ha esistenza.

V. E cosa ce l'ha?

M. Ciò che non dipende dalla sua esistenza, che non sorge col sorgere dell'universo e non tramonta col suo tramontare, che non ha bisogno di essere provato ma che rende reale tutto ciò con cui entra in contatto. È nella natura del falso sembrare reale per un attimo. Si potrebbe dire che il vero diventa padre del falso. Ma il falso è limitato nel tempo e nello spazio, ed è prodotto dalle circostanze.

V. Come faccio a disfarmi del falso e ad afferrare il reale?

M. A che scopo?

V. Per vivere una vita migliore, più soddisfacente, integrata e felice.

M. Qualunque cosa concepita dalla mente deve essere falsa, perché è necessariamente relativa e limitata. Il reale è inconcepibile e non può essere limitato a uno scopo. Devi volerlo e accettarlo per come è.

V. Come potrei volere l'inconcepibile?

M. C'è altro che valga la pena di volere? Di sicuro non puoi desiderare il reale come desideri un oggetto qualsiasi. Ma puoi sempre vedere l'irreale per ciò che è e rifiutarlo. È il rifiuto del falso che apre la strada al vero.

V. Capisco, ma che vuol dire nella vita di tutti i giorni?

M. L'interesse e la preoccupazione per se stessi sono il punto focale del falso. Il tuo quotidiano oscilla tra desideri e paure. Osservalo intensamente e vedrai il modo in cui la mente assume innumerevoli nomi e forme, come un fiume spumeggiante tra i massi. Segui le tracce dell'azione fino al motivo egoistico che l'ha generata e osservalo intensamente, finché non si dissolve.

V. Per vivere bisogna prendersi cura di sé, guadagnarsi la vita.

M. Non hai bisogno di guadagnare denaro, ma puoi essere costretto a farlo per una donna o un figlio. Può darsi che tu debba continuare a lavorare per il bene degli altri. Anche il semplice mantenersi in vita può essere un sacrificio. Ma non c'è nessuna necessità di essere egoisti. Appena la vedi, scarta ogni motivazione egoistica e non avrai bisogno di cercare la verità, perché sarà lei a trovarti.

V. Ci sono comunque dei bisogni irrinunciabili.

M. E non sono stati soddisfatti fin da quando sei stato concepito? Liberati dal legame dell'interesse personale e sii ciò che sei: intelligenza e amore in azione.

V. Ma si deve pur sopravvivere!

M. Non puoi farne a meno! Ma il vero te stesso è senza tempo, al di là della vita e della morte, e il corpo sopravviverà finché sarà necessario. Non è importante che viva a lungo. Una vita piena è meglio di una vita longeva.

V. Chi può dire se una vita è piena? Dipende anche dal proprio bagaglio culturale.

M. Se cerchi la verità, devi liberarti di tutti i bagagli, tutte le culture, ogni modello mentale e sentimento. Devi scartare anche l'idea di essere un uomo o una donna, e persino un essere umano. L'oceano della vita contiene tutto, non solo gli umani. Quindi abbandona innanzitutto ogni identificazione, smetti di pensare a te stesso come questo o quello, fatto così e colà, in un modo o nell'altro. Lascia perdere l'interesse personale, non curarti del tuo benessere, materiale o spirituale, abbandona ogni desiderio, smetti di pensare a risultati di qualsiasi genere. Sei già completo, qui e ora, non hai assolutamente bisogno di altro. Non vuol dire che debba essere uno sconsiderato senza cervello, imprevedente o indifferente: deve andarsene solo l'ansia per te stesso, che è alla base di tutto. A te e ai tuoi serve un po' di cibo, vestiario, riparo, ma non sarà certo questo a crearti problemi, finché non considererai l'avidità un bisogno. Vivi in armonia con le cose come sono, e non come le immagini.

V. Se non sono umano, cosa sono?

M. Ciò che ti fa pensare di essere un umano, non è umano. È soltanto un punto della coscienza privo di dimensioni, un nulla cosciente. Di te stesso puoi dire soltanto: "io sono". Sei puro essere, coscienza, beatitudine (*saccidànanda*). Realizzare questo mette fine a ogni ricerca. Giungi a quel punto quando consideri pura immaginazione tutto ciò che pensi di essere e rimani in disparte, pienamente consapevole che il transitorio è transitorio, l'immaginario è immaginario e l'irreale è irreale. Non è affatto difficile, ma ci vuole distacco. È l'attaccamento al falso che rende il vero così difficile da vedere. Una volta capito che il falso ha bisogno di tempo e che ciò che richiede tempo è falso, sei più vicino alla realtà, che è senza tempo e sempre nel presente. L'eternità nel tempo è solo ripetitività, come il movimento delle lancette di un orologio, che scorre senza tregua dal passato al futuro in un vuoto perpetuarsi. La realtà è ciò che rende il presente così vitale e diverso dal passato e dal futuro, che sono solo nella mente. Se ti occorre tempo per ottenere qualcosa, il risultato non

potrà essere che falso. Il reale è sempre con te, non hai bisogno di aspettare per essere ciò che sei. Solo che non devi permettere alla mente di andare a ricercare fuori di te. Quando vuoi qualcosa, chiediti se ti serve veramente. Se la risposta è no, allora lasciala perdere.

V. Non dovrei essere felice? Può darsi che una cosa non mi sia necessaria ma, se può farmi felice, perché non dovrei tenermela stretta?

M. Niente può renderti più felice di come sei. Ogni ricerca della felicità è sofferenza e reca sempre più sofferenza. L'unica felicità degna di questo nome è quella naturale dell'essere consapevoli.

V. Non ho forse bisogno di molta esperienza per raggiungere un così alto livello di consapevolezza?

M. L'esperienza lascia dietro di sé solo ricordi e aggiunge peso a un fardello che è già pesante. Non hai bisogno di altre esperienze. Ti bastano quelle passate. E se ti sembra che te ne servano ancora, guarda nel cuore delle persone che hai intorno. Lì troverai una varietà di esperienze che non riusciresti a vivere neppure in mille anni. Impara dal dolore altrui e risparmiati il tuo. Non è di esperienza che hai bisogno, ma di liberarti di tutte le esperienze. Non essere avido di esperienze, perché non te ne serve nessuna.

V. Non fai anche tu delle esperienze?

M. Le cose accadono intorno a me, ma non ci prendo parte. Un avvenimento diventa esperienza solo se si è emotivamente coinvolti. Ma io mi trovo in uno stato di completezza che non cerca di migliorarsi. A che mi serve l'esperienza?

V. La conoscenza e l'istruzione sono necessarie.

M. La conoscenza è necessaria quando si ha a che fare con le cose. Per trattare con le persone, ti serve l'introspezione, l'empatia. Ma quando ti occupi di te stesso, non hai bisogno di niente. Sii ciò che sei, un essere consapevole, e non vagare lontano da te stesso.

V. L'istruzione universitaria è molto utile.

M. Senza dubbio, ti aiuta a guadagnarti da vivere. Ma non ti insegna a vivere. Tu studi psicologia. Può esserti di aiuto in determinate situazioni, ma puoi vivere di sola psicologia? La vita è degna di questo nome solo quando riflette la realtà in azione. Nessuna università ti insegnerà come vivere in modo che, quando verrà il momento di morire, potrai dire: "Ho avuto una buona vita, non ho bisogno di vivere un'altra volta". La maggior parte delle persone desidera vivere una seconda volta, con tutti gli errori che ha commesso e tutte le cose che non ha portato a termine. Quasi tutti vegetano, ma non vivono. Non fanno altro che raccogliere esperienze e arricchire la memoria. Ma l'esperienza, è la negazione della realtà, che non è né sensoriale né concettuale, né del corpo né della mente, anche se li comprende e li trascende entrambi.

V. Però l'esperienza è molto utile. Grazie a essa impariamo che è pericoloso toccare il fuoco.

M. Ti ho già detto che la conoscenza è molto utile quando si ha a che fare con le cose. Ma non ti spiega come trattare la gente e te stesso, come vivere la vita. Non stiamo parlando di come si guida un'automobile o si guadagna del denaro. Per far cose del genere ti serve esperienza. Ma per essere la luce di te stesso, la conoscenza materiale non ti è di aiuto. Ti serve qualcosa di molto più intimo e profondo della

conoscenza indiretta per essere te stesso nel vero senso della parola. La tua vita esteriore non ha importanza. Puoi fare il guardiano notturno e vivere felice. È ciò che sei interiormente che conta. Devi imparare a guadagnarti la pace e la gioia interiori. È molto più difficile del guadagnar soldi. Nessuna università può insegnarti a essere te stesso. L'unico modo per impararlo è con la pratica. Inizia immediatamente. Scarta tutto ciò che non sei e vai ancora più in profondità. Come uno che scava un pozzo evita tutto ciò che non è acqua, finché non raggiunge la falda, così tu devi scartare ciò che non ti appartiene, finché non ti rimane più niente da disconoscere. Allora scoprirai che quanto resta non è niente a cui la mente possa aggrapparsi. Tu non sei nemmeno un essere umano. Tu sei e basta. Sei un punto di consapevolezza che può estendersi nel tempo e nello spazio pur essendo al di là di entrambi, sei la causa ultima non causata. Se mi chiedi: "Chi sei?", la mia risposta è: "Niente in particolare, eppure io sono".

V. Se non sei niente in particolare, devi essere universale.

M. Che significa essere universale, non come concetto, ma come modo di vivere? Non separare, non opporsi, ma comprendere e amare tutto ciò che entra in contatto con te. Poter dire in tutta sincerità: io sono il mondo, il mondo è me; la mia casa è il mondo, il mondo è mio. Ogni esistenza è la mia esistenza, ogni coscienza è la mia, ogni dolore è il mio e ogni gioia è la mia.

Questo è vivere universalmente. Eppure la mia vera essenza, come anche la tua, è al di là dell'universo e quindi trascende le categorie dell'universale e del particolare. È ciò che è, totalmente contenuta in se stessa e indipendente.

V. Mi riesce difficile capirlo.

M. Datti tempo per rimuginare su queste cose. I vecchi solchi del cervello devono essere cancellati senza che se ne formino di nuovi. Devi realizzare di essere l'inamovibile, che è oltre e prima di ciò che è mobile, il testimone silenzioso di tutto ciò che accade.

V. Vuoi dire che devo abbandonare ogni idea di vita attiva?

M. Niente affatto! Ti sposerai, avrai dei figli, guadagnerai i soldi necessari al mantenimento della famiglia. Accadrà tutto secondo il corso naturale degli eventi, perché il destino deve compiersi. E tu attraverserai tutto questo senza resistenze, affrontando gli impegni così come vengono, attento e accurato nelle piccole come nelle grandi cose. Ma l'atteggiamento generale sarà di distacco amorevole, di enorme buona volontà, senza aspettative di ricompensa, sempre pronto a dare senza mai chiedere. Nel matrimonio non sei né il marito né la moglie: sei l'amore tra i due. Sei la chiarezza e la gentilezza che rende tutto ordinato e felice. Può sembrarti vago ma, se ci pensi un po', scopri che l'approccio mistico è il più pratico, perché rende la tua vita creativamente felice. La tua coscienza si innalza a una dimensione superiore dalla quale vedi tutto in modo molto più chiaro e con maggiore intensità. Ti rendi conto che la persona che eri alla nascita e che cesserà di esistere alla morte è temporanea e falsa. Non sei la persona sensuale, emotiva e intellettuale, in preda ai desideri e alle paure. Scopri il tuo vero essere. "Chi sono io?" è la domanda fondamentale di ogni filosofia e psicologia. Immergiti in profondità.