

Roberto Maria Sassone – Trascrizione dell'intervento

Cercherò di fare un viaggio insieme a voi. Devo dire che questo viaggio mi nasce dall'incontro proprio di questa mattina con voi, parlando, e ha modificato, direi, l'atteggiamento e l'intento che avevo nel discorso del "Semplicemente vivere", proprio perché ho trovato delle cose molto comuni, delle esperienze molto comuni tra di noi, e questo mi porta a mettere in evidenza un aspetto fondamentale della Psicosintesi. Quindi vorrei partire proprio da questo.

Beh, innanzitutto vi dico, e lo dico con gioia e con semplicità, che ho avuto la fortuna, verso i ventiquattro anni, di conoscere Roberto Assagioli, poco prima che lasciasse il corpo. Andavo, tra l'altro, tramite esperienze di altro tipo, al Cerchio 77 di Firenze — alcuni di voi forse conosceranno certi aspetti — e c'era Roberto Setti, il medium; magari qualcuno di voi ne avrà sentito parlare. Ebbi quindi l'occasione di andare anche a trovare Assagioli.

Avevo ventiquattro anni, ero giovane, smarrito, con tanti ideali, tanta confusione, con i tre legni di cui si parlava prima, tanta confusione. Feci una domanda, che non ricordo. Bisognava scrivergli, proprio perché lui non sentiva, e la risposta che mi venne data da Roberto Assagioli fu che dovevo incentivare, in qualche modo, l'aspirazione. Uso questo termine: l'aspirazione.

Io poi questa cosa l'avevo dimenticata, nel senso che sono passati tanti anni, ho cominciato a fare tante altre esperienze e, tra l'altro, ho cominciato sempre di più a praticare la meditazione in maniera sempre più definita, passando attraverso varie vie e soprattutto, in quest'ultimo periodo, negli ultimi sei anni della mia vita, formandomi con grande attenzione con un'insegnante milanese, Chandra Livia Candiani, che considero veramente una persona eccezionale, che mi ha portato anche a cogliere degli aspetti fondamentali che voglio indicare in questo viaggio.

Roberto Assagioli parla molto della volontà. La volontà la considera addirittura uno strumento privilegiato, particolare. Ho anche trovato un vecchio testo, una reliquia, in cui dice molto semplicemente: «Un po' più noti, ma altrettanto poco applicati, sono i metodi ancora più preziosi che insegnano l'educazione della più alta e insieme più pericolosa facoltà dell'animo umano: la volontà».

Bene, perché faccio questa affermazione? Perché spesso mi sono imbattuto in persone che cercano, in questa via, la via della consapevolezza, la via della ricerca interiore, ma cercano in maniera disordinata, come se mancasse veramente un ingrediente che consenta di poter andare fino in fondo. Questo ingrediente è la volontà.

Ma quando noi pensiamo alla parola volontà credo che siamo un po' portati, da un'interpretazione anche culturale, a intendere per forza un atto prettamente mentale.

Io credo — mi permetto di fare questa interpretazione — che anche Assagioli intendesse parlare di volontà come intento, cioè la volontà che nasce dal cuore, non dalla mente, o perlomeno l'impulso profondo che scaturisce dalla potenza della nostra essenza.

La radice di un intento reale, io lo chiamo l'impeto del guerriero, nasce dal cuore.

Ed è proprio perché l'intento e la volontà nascono dal cuore che hanno alla base, come cornice profonda, l'aspirazione.

L'aspirazione sorregge l'intento.

Ognuno di noi ha questa spinta così potente, commovente. E questa spinta a cosa serve, se vogliamo usare la parola "serve", visto che noi abbiamo anche bisogno — finché non avremo più bisogno — di qualcosa di concreto?

Serve per poter, nell'ambito della ricerca interiore, sviluppare una concentrazione.

L'aspirazione concima l'intento, dà forza all'intento. L'intento che nasce dal cuore produce la concentrazione.

E la concentrazione produce quella cosa che viene chiamata presenza. È stata nominata anche prima.

Che cos'è la presenza?

La presenza è uno stato, ma è anche un assetto del biosistema. Vorrei proprio dirlo in questo modo: è un assetto del biosistema in cui l'esperienza del momento non è filtrata da nessuna

rappresentazione.

In termini molto più semplici: vedo e non vedo attraverso proiezioni mentali o considerazioni. Non ho il filtro della rappresentazione mentale. Vengo alla chiara visione.

Ma per la chiara visione bisogna passare per la Samatha: la quiete della mente. Se la mente non comincia ad acquietarsi e se c'è troppa tempesta, non possiamo vedere chiaramente.

Ed ecco che qui si collega tutto il discorso fondamentale sul lavoro sulla struttura della personalità, sul carattere, su come è strutturata una persona.

Il lavoro psicologico è il lavoro base della ricerca spirituale.

Anzi, non esiste una ricerca psicologica e una ricerca spirituale. Esiste la ricerca di ciò che è vero.

Perché “spirituale”? Anche in una frase di Assagioli: «È ciò che è vero». Lui dice a un certo punto: «È talmente potente, concreta e forte l'esperienza del contatto con il Sé che non ha bisogno di dimostrazione alcuna. Non è qualcosa che si può immaginare: è l'evidenza della realtà stessa».

Questa cosa mi colpì tanto, in fondo ero più ragazzo, perché cambia completamente l'idea che uno si fa di un percorso spirituale.

Soprattutto tenendo presente che un percorso cosiddetto spirituale — togliendo la parola “spirituale” — è il percorso che porta a che cosa?

A sé.

Cioè noi cerchiamo di andare dove già siamo, ma non sappiamo di esserci.

Mi veniva proprio poco fa, ascoltando parlare, questa frase: per creare la propria vita bisogna accorgersi che non siamo vivi, che siamo addormentati. Abbiamo [testo non chiaro] di noi stessi.

Andiamo alle strutture della personalità, come le chiama Assagioli, che deformano l'esperienza di discesa, di un contatto profondo con il supermentale — del Supercosciente — ma credo che stiamo parlando della stessa cosa.

La via discendente di cui parla Assagioli è la via per cui, essendo immersi in una realtà cosciente che ci comprende, siamo nell'Essere anche in questo momento.

Nel momento in cui la nostra struttura della personalità allenta le maglie — nevrosi, condizionamenti, blocchi — scende qualcosa.

Ma anche qui siamo limitati dal fatto di essere personaggi tridimensionali: in realtà respiriamo qualcosa che c'è già.

Ma quel qualcosa che scende può trovarci impreparati, perché ancora la struttura non regge quell'intensità. Assagioli parla molto di questo.

Ed ecco il lavoro psicologico.

Bisogna essere in grado non soltanto di contattare questa esperienza del Sé, ma bisogna essere in grado di fare pulizia, per poter trovare un'esperienza di sé che sia vera e non sia inquinata da quello che io chiamo — e non solo io — il narcisismo spirituale o l'ego spirituale, che si appropria di queste esperienze ed esalta la propria unicità.

Quindi la via spirituale, in realtà, mira a ritrovare la natura essenziale dell'essere umano.

Mira a rendere semplici.

Noi abbiamo l'idea — ma questa cosa l'ho vista, io frequento gruppi di tutti i tipi che ricercano spiritualmente, che fanno cose incredibili — perché la mente dice: più è complesso un metodo... no? Io devo fare esercizi di tutti i tipi, più faccio mantra, formule, invocazioni di tutti i tipi, prima mi illuminerò.

Lo dico un po' ironicamente, ma credetemi, in molti posti è così.

La semplicità viene completamente negata. Per raggiungere questa semplicità si entra in una complicazione mentale pazzesca, rituale pazzesca.

Mentre invece il percorso è proprio l'opposto: togliere i veli, svelare, togliere i veli che coprono un'esperienza di sé che è già preesistente.

Quando si dice: «Dobbiamo fare crescere il nostro Sé, la nostra anima, la nostra essenza», a mio avviso è proprio un modo di parlare. Noi non facciamo crescere questa cosa.

Consentiamo di riconoscerci di nuovo in questa esperienza, che dà la connotazione fondamentale all'identità che noi siamo anche adesso.

Ecco perché è una via di semplicità, perché tutto questo cammino che ognuno di noi fa attraverso lo sfilare, il lavorare sulle strutture psicologiche, sui blocchi psicosomatici che impediscono, porta sempre di più alla semplicità.

Semplicemente vivere.

La semplicità io l'ho ritrovata proprio nel percorso Theravāda, tra l'altro, che è veramente, a mio avviso, la forma di meditazione base, proprio la radice della pratica che conduce a praticare, ma a stare nel vivere.

Faccio un piccolo collegamento. Io ho conosciuto Ajahn Chandapalo, l'abate del monastero buddhista Santacittarama. La prima volta che lo vidi mi sembrava quasi evanescente, non capivo; facevo un sacco di domande.

Ovviamente la mia domanda principale era: «Ma insomma, non so se c'è il Sé, ma perché...?». Lui non rispondeva mai interamente. In realtà non si risponde mai chiaramente a queste domande, in questa via, perché anche queste risposte chiare condizionano la mente. Cioè, se non se ne ha esperienza... Ecco la bellezza di questa Via: nel Theravāda solo quello che, a un certo punto, accade diventa conoscenza. E Chandapalo è una persona, a mio avviso, veramente illuminata.

Nel senso che è talmente illuminata che non si vede che è illuminata. Non ha nessuna di quelle caratteristiche che noi favoriamo per pensare che una persona lo sia.

Semplicemente sta lì, semplicemente vive. E ti dice quella parolina che è sufficiente. Come si dice? Una parola è troppo e due sono poche.

Quindi, che cosa vuol dire consapevolezza?

Ovviamente vi parlo sempre in base a quella che è la mia esperienza, perché ognuno può solo dire le sue cose, quelle che ha sperimentato.

Consapevolezza è quella condizione per cui semplicemente si sta nella vita.

È un'esperienza in cui l'oggetto della vita, quelle cose che vengono chiamate “cose esterne”, vengono illuminate dalla tua presenza, acquistano bellezza semplicemente perché si sente.

E più semplicemente ci sei, meno cose devi fare, pensare eccetera; più diventa potente la commozione del cuore.

Perché la consapevolezza, per come la vivo — ma credo che per molti di voi sia evidente — è unita a uno stato di commozione.

Che vuol dire commuoversi? Non è la commozione delle lacrime. È proprio l'esperienza dello stare con sé, il commuoversi.

E stare con sé non è stare con la propria personalità, non è stare con Roberto, con Giuseppe eccetera.

Stare con sé significa semplicemente essere un respiro nel cuore.

Dico, interpreto così, cerco di tradurre così l'esperienza: essere un respiro nel cuore.

Però, per arrivare a tutto questo, bisogna essere molto coraggiosi.

Io ritengo che imparare — e dico proprio “imparare”, perché c'è un modo di funzionare che deve cambiare — a vivere semplicemente richieda un coraggio incredibile.

Il coraggio incredibile è proprio quello di affrontare, come dicevamo prima, i propri demoni.

Come si possono affrontare i propri demoni?

Lì si può affrontare come nemici, e lì rientriamo in una trappola da cui, secondo me, è difficile uscire.

Oppure li possiamo affrontare, come diceva Neva nel suo intervento di prima, con la compassione, con la tenerezza amorevole, con quello sguardo che è lo sguardo dello spazio del cuore, che è l'accoglienza.

Accogliere.

Accogliere, però, non vuol dire condividere. Cioè, non vuol dire essere conniventi con l'ombra che si sta osservando.

Accogliere significa prendere atto.

Anche qui vi è una semplicità enorme: prendo atto di quell'oggetto interno, chiamiamolo così, che è disfunzionale, che fa male. Può essere un dolore, può essere un comportamento, ma comunque

qualcosa che stride e fa male.

E non deve smettere di far male.

Perché la consapevolezza non è una specie di edulcorante. La consapevolezza è chiara visione.

Ma chiara visione significa che tutto quello che c'è — dolore compreso, tristezza, paura — semplicemente c'è!

Che cos'è che noi impariamo attraverso la via dell'accoglienza, attraverso le pratiche, per esempio, della Vipassana?

Una cosa che ci riesce molto difficilmente, ma che secondo me è uno dei cardini di queste strade: noi non entriamo in contrasto e in conflitto con l'oggetto che vogliamo eliminare.

Perché tutte le volte che noi entriamo in conflitto con un oggetto interno, ma anche esterno, che vogliamo eliminare, lo rafforziamo.

È tutto l'opposto.

La via dell'accoglienza, che è anche via della disidentificazione, è invece la via che consente di stare profondamente, totalmente, in quello che c'è, anche se quello che c'è è una grande sofferenza, ma senza perdere se stessi.

Ed ecco che è incredibile come, al contrario, più si va avanti nella ricerca interiore, più si va avanti nella via spirituale, più si diventa concreti.

È tutto l'opposto.

Chi pensa che la spiritualità ci porti verso paradisi [testo non chiaro] ha avuto un pessimo maestro, oppure il suo ego si è impadronito di ciò che ha imparato e lo porta lontano.

Non è vero.

Questa è la bellezza.

Ma vediamola in semplicità.

Che vuol dire risveglio?

Risveglio non è chissà quale illuminazione, anche se ci sono tantissimi piani. Ma stiamo con i piedi per terra.

Risveglio, come dicevo prima, è accorgersi che sto dormendo. Senza questo non ci si può iniziare ad avventurare in nessuna via di consapevolezza.

Mi accorgo di essere addormentato: mi sto risvegliando.

Mi riaddormenterò cinquemila volte al giorno e mi risveglierò; mi riaddormenterò e mi risveglierò.

E come mi risveglierò ogni volta?

E qui la pratica: semplicemente vivere. La pratica è: torno al respiro. Ma come? Tutto lì? È mai possibile? Il Buddha, e non solo, perché il respiro è una traccia che spazia in tutte le conoscenze, ha pensato questo, ha realizzato questo: torno al respiro.

Caspita, ma tornare al respiro significa tornare al corpo.

Questo sconosciuto. Questo corpo che c'entra con lo spirito?

Il corpo è la forma che la nostra essenza si permette di avere per sperimentare il piano della realtà.

È una cosa incredibile, se ci pensate.

Ne parla Assagioli, l'ho letto e me lo sono pure segnato, ma non voglio adesso andare a cercarlo.

Lavoriamo sulla forma affinché la nostra identità essenziale, il Sé, possa ancora di più manifestarsi attraverso questa forma.

Questa forma è sacra.

Ma risvegliarsi, quindi, che vuol dire?

Vuol dire non che elimino questa forma. Non che elimino questo ego, non che elimino questa struttura, perché è quella che è funzionale all'esperienza della vita.

Ma trovo quell'esperienza che mi consente di stare in ogni situazione della vita.

Questo stare è uno stato, è una condizione: si chiama presenza.

E questo stare, che io collego al respiro e che mi porta nella presenza del corpo — che funziona nel presente; il corpo non sta a fare chiacchiere sul futuro, né sul passato — è lì: siamo qui.

Questa presenza è anche uno stato ed è un assetto del biosistema.

Mi permette di fare una cosa eccezionale: mi permette di gustare pienamente l'esperienza della vita.

Perché c'è un soggetto reale, non c'è una proiezione.

Noi ci inventiamo la vita, come si fa normalmente quando siamo addormentati; ma facendo questo passo indietro, che ci riporta a un assetto di presenza attraverso il canale del respiro — che è un escamotage, è chiaro, è uno stratagemma — c'è finalmente l'esserci nell'esperienza.

Quindi l'esperienza la viviamo di più.

Una persona spirituale è più in contatto con le cose, non è scissa.

Disidentificarsi non vuol dire creare scissione tra sé e la realtà; significa non perdersi nella realtà.

Questo sì.

Cioè non perdere sé nelle cose, ma significa stare nelle cose.

Quindi c'è l'esperienza vera, profonda, dell'esserci. Questo è il senso pieno, a mio avviso, del vivere semplicemente.

Allora noi abbiamo veramente la fortuna — anche se questa parola potrebbe essere non proprio azzeccata, come si dice a Napoli — la fortuna di avere un corpo.

Questo corpo, se noi lo cominciamo a vivere — però non a pensare, perché il corpo non va pensato, ma va vissuto — come, ripeto, la forma che il nostro Sé struttura per sperimentare la vita come uno dei vari piani della manifestazione e trarre dalla vita il senso profondo di sé...

Un certo maestro, Andrea, le chiamava “idee semplici”.

Allora abbiamo, a mio avviso, reso onore al fatto di essere vivi!

Vi ringrazio.