

## Frammentazione e unità (Jiddu Krishnamurti)

"Per la calma della mente, per la sua quiete assoluta, è necessaria una straordinaria disciplina; ...la mente, allora, ha una unità di qualità religiosa; da questa matrice può nascere l'azione che non è contraddittoria"

Uno dei più importanti problemi da risolvere è quello di dar vita a una perfetta unità, qualcosa che stia al di là del frammentario ed egocentrico interesse per il 'me' a qualunque livello, sociale, economico o religioso. Il 'me' e il 'non me' il 'noi' e l' 'essi' sono i fattori della divisione. È mai possibile andare oltre l'attività dell'egocentrico interesse? Se qualcosa è possibile allora si ha molta energia. Ma ciò che spreca l'energia è il sentire che non è possibile, così che si passa - come la maggior parte di noi fa - da una trappola all'altra. Come è possibile - riconoscendo che in un essere umano c'è molta aggressività e violenza animale, molta attività insensata e nociva, e riconoscendo che è prigioniero di varie credenze, dogmi e teorie separatiste, e che si ribella contro un sistema o establishment particolare per cadere in un altro? Vedendo, dunque, la situazione umana qual è, che cosa si deve fare? Questa, secondo me, è la domanda che ogni essere umano che sia sensibile, vivo e consapevole delle cose che gli accadono intorno, deve inevitabilmente fare. Non è una domanda intellettuale o ipotetica, ma qualcosa che sorge dalla realtà della vita. Non è qualcosa per pochi e rari momenti, ma qualcosa che dura tutto il giorno e la notte, nel corso degli anni e finché non si viva una vita che sia completamente armoniosa, senza conflitto in noi e con il mondo. Il conflitto, come si può notare, sorge dall'interesse egocentrico che dà tanta importanza agli appetiti. Come si supera questo meschino, falso e presuntuoso piccolo sé? (Sì, il sé, sebbene si possa chiamarlo l'anima, l'Atman - parole gradevoli, sonore, che si inventano per coprire una corruzione). Come si deve superare? Non essendo capaci di cambiamenti interiori, psicologicamente, ci rivolgiamo agli agenti esterni - cambiate l'ambiente, la struttura sociale ed economica, e anche l'uomo inevitabilmente cambierà! Questo si è dimostrato assolutamente falso - sebbene i comunisti insistano su tale teoria. E le autorità religiose hanno detto: credete, accettate, mettetevi nelle mani di qualcosa al di fuori di voi, più grande di voi. Anche questo ha perso la sua vitalità, perché non è reale, è semplicemente un'invenzione intellettuale, una struttura verbale senza alcuna profondità. L'identificazione di se stessi con la nazione, anche questo ha causato spaventose guerre, miseria e confusione - divisione sempre crescente. Dinanzi a tutto questo, che cosa si deve fare? Fuggire in qualche monastero? Imparare la meditazione Zen? Accettare una teoria filosofica e affidarsi a quella? Meditare come mezzo di evasione e autoipnosi? Tutto questo si vede concretamente, non verbalmente o intellettualmente - e si vede che non porta a niente; non si accantona forse tutto inevitabilmente, negandolo completamente, totalmente? Si vede l'assurdità di ogni forma di autoidentificazione con qualcosa di più grande, l'assurdità di pretendere che l'ambiente formi l'uomo; si vede la falsità di tutto ciò; si vede la superficialità delle credenze, nobili o ignobili; e allora perché non si mette da parte tutto ciò, nella realtà e non in teoria? Farlo - e sarebbe un dovere - implica una mente capace di guardare le cose completamente, come sono, senza alcuna distorsione, senza alcuna interpretazione dettata dalle proprie simpatie o antipatie; in questo caso che cosa avviene alla qualità della mente? Non c'è forse l'azione immediata - l'azione che è intelligenza - vedere il pericolo e agire - l'intelligenza in cui non c'è divisione fra il vedere e l'agire? L'azione sta proprio nella percezione. Quando non si agisce, comincia l'infermità mentale, si ha lo squilibrio; allora diciamo: "Non posso farlo, è troppo difficile, che cosa farò?". Quando c'è un concetto a determinare l'azione, psicologicamente c'è la divisione e non ci può non essere il conflitto. Questo conflitto fra l'idea e l'azione causa la maggiore confusione nella vita. Non è possibile agire senza che abbia luogo il processo ideativo, cioè vedere e insieme dar luogo all'azione - che è proprio quello che facciamo istantaneamente, quando c'è un grande pericolo

fisico, una crisi? È possibile vivere così? Cioè: è possibile vedere chiaramente il pericolo, diciamo, del nazionalismo, o delle credenze religiose, che mettono l'uomo contro l'uomo, così che l'atto stesso di vederlo sia il comprendere che è falso? - dico comprendere, non credere che sia falso. La credenza non ha niente a che fare con la percezione; al contrario, la credenza impedisce la percezione; se avete una formula, una tradizione o un pregiudizio, se siete hindù, ebrei, arabi o comunisti e così via, allora quella stessa divisione genera l'antagonismo, l'odio, la violenza e siete incapaci di vedere la realtà. In ogni divisione fra il concetto e l'azione c'è necessariamente il conflitto; questo conflitto è nevrosi, squilibrio mentale. Può la mente vedere direttamente così che nello stesso vedere stia il fare? Ciò esige attenzione, ciò richiede alacrità prontezza di mente, sensibilità. Uno vede questo - che si ha bisogno di una consapevolezza chiara, acuta, sensibile, intelligente - e domanda: "Come faccio ad averla?" In questa domanda c'è già la divisione. Invece, quando vedete la realtà di ciò che accade, allora l'atto stesso di vederla è l'azione - spero che ciò sia chiaro. Ogni forma di conflitto, interiormente o esteriormente - e in realtà non c'è divisione fra l'esteriore e l'interiore - è distorsione. Non credo che ci si renda conto di ciò con sufficiente chiarezza. Si è tanto abituati al conflitto e alla lotta che si pensa perfino che, quando non c'è conflitto, non si cresce, non ci si sviluppi, non si crei, non si funzioni adeguatamente. Si vuole la resistenza, senza però vedere l'implicazione della resistenza, che è la divisione. Può, dunque, la mente agire senza la resistenza, senza il conflitto, visto che ogni forma di frizione, ogni forma di resistenza, implica la divisione, che porta con sé uno stato di nevrosi, di conflitto? Quando c'è percezione e azione senza il concetto, l'attività del centro, del sé, del me, dell'io, della libido - qualunque sia il termine impiegato a descrivere ciò che sta dentro - l'osservatore, il censore, il controllore, il soggetto pensante, il soggetto sperimentante e così via, viene a cessare. Il centro di tutta l'ideazione psicologica è il 'me' (non la conoscenza pratica e scientifica e così via). Quando c'è una provocazione, allora la risposta dal centro, dal 'me' è la risposta del passato. Invece, nell'immediato vedere e nell'immediato agire il sé non entra affatto. Il centro è l'hindù, l'arabo l'ebreo, il cristiano, il comunista, ecc.; quando quel centro risponde, è la risposta del suo passato condizionamento, è il risultato di migliaia di anni di propaganda, religiosa e sociale; e, quando esso risponde, c'è necessariamente il conflitto. Quando si vede qualcosa molto chiaramente e si agisce, non c'è divisione. Questo non si impara dai libri; è qualcosa che si impara solo con l'autoconoscenza, direttamente, non di seconda mano. Può l'uomo, percependo la caducità di tutto, trovare qualcosa che non appartenga al tempo? Il cervello è il risultato del tempo; è stato condizionato per migliaia di anni. Il suo pensiero è la risposta della memoria, della conoscenza, dell'esperienza; quel pensiero non scopre mai niente di nuovo, perché muove da quel condizionamento; è sempre il vecchio; non è mai libero. Tutto ciò che il pensiero proietta, rientra nella sfera del tempo; può inventare Dio, può concepire uno stato atemporale, può inventare un paradiso, ma tutto ciò è pur sempre il suo prodotto e quindi appartiene al tempo, al passato, ed è irreale. Così l'uomo, come si può osservare, percependo la natura del tempo - il tempo psicologico in cui il pensiero è diventato così straordinariamente importante - ha cercato perennemente qualcosa lontano da sé. Si mette a cercare; cade nella trappola della credenza; per paura inventa una meravigliosa divinità. Può mettersi a cercare mediante un sistema di meditazione, una cosa che si basa sulla ripetizione, che può rendere alquanto quieta e ottusa la mente. Può ripetere mantra senza posa. In tale ripetizione la mente diventa meccanica, piuttosto incosciente; può volarsene in qualcosa di mistico, soprannaturale, trascendente, che non è che la sua proiezione. Questa non è la meditazione. La meditazione implica una mente così straordinariamente chiara da far cessare ogni forma di illusione. Ci si può illudere infinitamente; e in genere la meditazione, cosiddetta, è una forma di autoipnosi - avere certe visioni secondo il proprio condizionamento. È così semplice: se sei cristiano, vedrai il tuo Cristo; se sei hindù, vedrai il tuo Krishna o uno qualunque dei tuoi innumerevoli dèi. Ma la meditazione non è nessuna di queste cose: è la calma assoluta della mente, la quiete assoluta del cervello. Alla meditazione si devono mettere le basi nella vita di ogni giorno, nel come ti comporti, in ciò che pensi. Non si può essere violenti e meditare; non ha senso. Se c'è, psicologicamente, una paura, una qualsiasi, allora, ovviamente, la meditazione è un'evasione. Per la calma della mente, per la sua quiete assoluta, è necessaria una straordinaria disciplina; non la disciplina della repressione, del conformismo o dell'obbedienza a

qualche autorità, ma quella disciplina o apprendimento che si svolge nel corso di tutta la giornata, che investe ogni movimento del pensiero; la mente, allora, ha una unità di qualità religiosa; da questa matrice può nascere l'azione che non è contraddittoria. E inoltre: in tutto questo che parte hanno i sogni? La mente non è mai calma; l'incessante attività della giornata continua durante il sonno. Le preoccupazioni, i travagli, la confusione, l'angoscia, le paure e i piaceri continuano quando si dorme; acquistano un risalto simbolico più acuto nei sogni. La mente può essere completamente calma durante il sonno? Questo è possibile, ma solo quando si comprende ogni minuto il travaglio della giornata, così che finisce e non prosegue oltre. Se siete insultati o lodati, fate cadere la cosa appena accade, così che la mente sia costantemente libera da problemi. Allora, quando dormirete, si manifesta una qualità di tipo diverso, la mente è immersa nella quiete più assoluta, non si portano avanti gli affari della giornata, l'attività finisce con la fine di ogni giorno. Se si segue questo cammino, si vede che la meditazione è quella qualità della mente che è completamente libera dalla conoscenza - ma una mente siffatta usa la conoscenza; siccome è libera dal 'conosciuto', può usare il 'conosciuto'; quando usa il 'conosciuto', è equilibrata, obiettiva, impersonale, non dogmatica. E così accade che in questo silenzio della mente c'è una qualità che è senza tempo. Ma, come abbiamo detto, la spiegazione, la descrizione, non è ciò che è spiegato, descritto. La maggior parte di noi è soddisfatta delle spiegazioni, delle descrizioni; è necessario essere liberi dalla parola, perché la parola non è la cosa. Quando si vive così, la vita ha una bellezza completamente diversa; vi regna il grande amore che non è né piacere né desiderio; il piacere e il desiderio sono legati al pensiero, e l'amore non è il prodotto del pensiero.

Domanda: Quando mi osservo, vedo il pensiero e il sentimento muoversi con estrema rapidità e non sono capace di seguire un pensiero fino alla sua conclusione.

Krishnamurti: C'è sempre una catena di fatti in movimento. Che cosa dovete fare? Quando osservate e cercate di capire un pensiero, di seguirlo fino alla sua conclusione, ne sorge un altro; questo accade continuamente, incessantemente. Ecco il vostro problema: quando osservate, siete la moltiplicazione dei pensieri e non riuscite a portare un pensiero alla sua conclusione. Che cosa dovete fare? Formulate la domanda diversamente; perché la mente chiacchiera senza posa? Perché questo soliloquio non cessa mai? Che cosa accade, se cessa? Quel chiacchierio è il risultato del bisogno di occuparsi di qualcosa? Se non siete occupato, che cosa avviene? Una donna di casa è occupata nelle sue faccende domestiche, un uomo d'affari nei suoi affari - l'occupazione è diventata una mania. Perché la mente ha bisogno di questa occupazione, di questo chiacchierio? Che cosa accade, se non chiacchiera, se non è occupata? Che ci sia dietro la paura? Paura di che cosa?

Domanda: Di non essere nulla?

Krishnamurti: Paura di essere vuota, di essere sola, paura di diventare consapevole della sua agitazione, della sua inquietudine; perciò deve essere occupata in qualcosa, come il monaco con il suo salvatore, con le sue preghiere; appena si ferma, è come qualunque altro, c'è la paura. Così volete essere occupato, e questo implica la paura di scoprire ciò che siete. Finché non risolverete il problema della paura, chiacchiererete.

Domanda: Quando mi osservo, la paura aumenta.

Krishnamurti: Naturale. Così la questione non è tanto come arrestare l'aumento della paura, ma, piuttosto, se si può far cessare la paura. Che cos'è la paura? Seduta qui come siete, può darsi che non sentiate paura, e forse per questo non siete in grado di prenderla in esame e apprendere da essa. Ma potete percepire, immediatamente, che dipendete, no? Dipendete dal vostro amico, dal vostro libro, dalle vostre idee, da vostro marito; la dipendenza psicologica c'è, costantemente. Perché dipendete? Forse perché vi dà conforto, un senso di sicurezza e di benessere, compagnia? Quando quella

dipendenza viene meno, diventate gelosa, vi adirate, con tutto quello che segue. O cercate di coltivare la libertà dalla dipendenza, di diventare indipendente. Perché la mente fa tutto questo? Forse perché dentro di sé è vuota, ottusa, incosciente, piatta, e con la dipendenza sente di essere qualcosa di più? La mente chiacchiera perché deve essere occupata in qualcosa; questa occupazione varia dalla suprema occupazione dell'uomo religioso all'infima occupazione del soldato e così via. La mente, com'è ovvio, è occupata perché altrimenti scoprirebbe qualcosa di cui ha profondamente paura, qualcosa che forse non è in grado di risolvere. Che cos'è la paura? Non è forse legata a qualcosa che ho fatto nel passato, o qualcosa che, secondo me, potrebbe accadere nel futuro - un caso passato e un incidente futuro, una malattia passata e una ricaduta futura nella sua sofferenza? È il pensiero che crea questa paura; il pensiero genera la paura, esattamente come il pensiero nutre e sostiene il piacere. Può cessare il pensiero? Può cessare in modo tale che non dia più continuità alla paura o al piacere? Noi vogliamo il piacere, vogliamo che continui; ma la paura, togliamola di mezzo! Non vediamo mai che i due vanno insieme. È il congegno del pensiero che è responsabile, che dà la continuità al piacere e alla paura. Può fermarsi questo congegno? Quando vedete un tramonto di straordinaria bellezza, vedetelo; ma non qualificatelo con il pensiero, dicendo: "Devo serbarlo nella memoria o vederlo di nuovo". Vederlo, e quindi far cadere la cosa, è agire. La maggior parte di noi vive nell'inazione, perciò c'è un chiacchierio senza fine.

Domanda: Ma, quando quel chiacchierio continua, che fate? L'osservate?

Krishnamurti: Cioè, diventate consapevoli di questo chiacchierio - senza scelta. Questo significa: non cercate di reprimerlo, non dite "non va o va", o "devo superare". Quando osservate il chiacchierio, ne scoprite il perché. Quando imparate a conoscere il chiacchierio, è finito, non c'è resistenza al chiacchierio. L'azione positiva si ha mediante la negazione.

Brockwood Park, 13 settembre 1970