

Il trascendente (Jiddu Krishnamurti)

Penetrare nella realtà.

La tradizione della meditazione.

La realtà e la mente ferma

Abbiamo parlato del caos nel mondo, della grande violenza, della confusione non soltanto esteriore ma anche interiore. La violenza è il risultato della paura e siamo entrati nel tema della paura. Penso che ora dovremmo entrare in qualcosa che per la maggioranza di voi può sembrare un po' lontano, ma deve essere preso in considerazione e non semplicemente rifiutato dicendo che è un'illusione, una fantasia e via dicendo.

Nel corso della storia, comprendendo che la vita è molto breve, piena di incidenti e di sofferenze, e che la morte è inevitabile, l'uomo ha sempre formulato un'idea a cui ha dato il nome di Dio. Ha capito, come noi ora, che la vita è passeggera e ha voluto sperimentare qualcosa di grande e supremo, qualcosa non creato dalla mente o dall'emozione; ha voluto sperimentare, sentire un mondo completamente diverso, un mondo che trascenda questo e che sia al di là dell'infelicità e del dolore. Ha sperato di trovare questo mondo trascendente attraverso la sua ricerca. Dovremmo entrare in questo tema: se esista o no una realtà – non importa che nome le diamo – che appartiene a una dimensione completamente diversa. Per penetrare in questa profondità dobbiamo capire che non basta comprendere a livello meramente verbale perché la descrizione non è mai ciò che viene descritto, la parola non è mai la cosa. Possiamo penetrare nel mistero – se di mistero si tratta – in cui l'uomo ha sempre cercato di entrare o ha sempre cercato di risolvere accogliendolo, trattenendolo, adorandolo e diventandone devoto?

Poiché la vita è ciò che è – piuttosto squallida, vuota, intricata e senza molto senso – cerchiamo di inventarci un significato, di darle un senso. Se abbiamo una certa intelligenza, il significato e lo scopo dell'invenzione diventano piuttosto complessi. E non trovando la bellezza, l'amore o il senso di immensità, si può diventare cinici e non credere a nulla. Diventa chiaro che è assurdo, illusorio e privo di senso inventare un'ideologia, una formula, affermare che Dio esiste o non esiste, quando la vita non ha alcun significato, il che è vero visto che il modo in cui viviamo non ne ha affatto. Quindi cerchiamo di evitare di inventarci un senso.

Ah, se solo potessimo approfondire insieme e scoprire ognuno per sé se esista o meno una realtà che non sia una mera invenzione intellettuale o emozionale, una fuga! Nel corso della storia, l'uomo ha affermato che esiste una realtà per la quale bisogna prepararsi, per la quale bisogna fare certe cose, disciplinarsi, resistere a ogni forma di tentazione, controllarsi, controllare il sesso, adeguarsi a un modello stabilito dall'autorità religiosa, dai santi e così via; oppure bisogna negare il mondo, ritirarsi in un monastero, in una caverna dove poter meditare, essere soli e non tentati. È evidente l'assurdità di tale sforzo; non è possibile fuggire dal mondo, da "ciò che è", dalla sofferenza, dalla distrazione e da tutto ciò che l'uomo ha prodotto con la scienza. E riguardo alle teologie, è ovvio che bisogna scartarle tutte e anche ogni credenza. Se mettiamo da parte ogni forma di credenza, allora non c'è paura di sorta.

Sapendo che la moralità sociale non è moralità, che invece è immorale, è chiaro che dobbiamo essere straordinariamente morali perché dopotutto la moralità è soltanto l'ordine portato sia all'interno che

all'esterno. Ma quella moralità deve essere in azione, non solamente una moralità ideale o concettuale, ma una vera condotta morale.

È possibile disciplinarsi senza reprimersi, controllarsi, fuggire? La radice della parola “disciplina” è “imparare”, non è adeguarsi o diventare discepolo di qualcuno, non è imitare o reprimere ma imparare. L'atto di imparare non richiede la severa austerità del monaco ma disciplina, una disciplina che non è imposta né si adegua a qualche ideologia. E tuttavia, senza una profonda austerità, la nostra condotta nella vita quotidiana porta soltanto al disordine. È evidente quanto sia importante avere in se stessi un ordine integro, un ordine rigoroso, non relativo, non comparativo, non determinato dall'influenza ambientale. La condotta, che è rettitudine, deve essere consolidata affinché la mente sia completamente in ordine. Una mente che è torturata, frustrata, modellata dall'ambiente, adattata alla moralità sociale, non può che essere confusa. E una mente confusa non può scoprire la verità.

Se la mente sta per imbattersi in quello strano mistero – sempre che esista – deve porre le basi di una condotta, di una moralità che non è quella della società, una moralità in cui non c'è alcuna paura e che quindi è libera. Solo allora – dopo avere posto queste basi – la mente può procedere per scoprire cosa sia la meditazione, quella qualità del silenzio, dell'osservazione, in cui l'osservatore non c'è. Se non ci sono queste basi di retta condotta nella vita, nell'azione, allora la meditazione ha davvero ben poco significato.

In Oriente ci sono molte scuole, molti sistemi e metodi di meditazione – compresi lo Zen e lo yoga – che sono stati portati in Occidente. Bisogna comprendere con molta chiarezza questa idea secondo cui attraverso un metodo o un sistema, adattandosi a un certo modello o a una certa tradizione, la mente può accedere a quella realtà. È evidente quanto tutto questo sia assurdo, non importa se importato dall'Oriente o inventato qui. Il metodo implica il conformismo, la ripetizione; il metodo implica qualcuno che ha raggiunto una certa illuminazione e che dice “fai questo” e “non fare quello”. E noi, così desiderosi di raggiungere quella realtà, ascoltiamo, ci adeguiamo, obbediamo, pratichiamo ciò che ci è stato detto giorno dopo giorno come un mucchio di macchine. Una mente ottusa, insensibile, una mente che non è particolarmente intelligente, può praticare un metodo all'infinito; diventerà sempre più ottusa, sempre più stupida. Avrà la sua esperienza all'interno del campo dei suoi condizionamenti.

Qualcuno di voi forse è stato in Oriente, dove ha studiato meditazione. Dietro di essa esiste un'intera tradizione. Dall'India, nell'antichità, si diffuse in tutta l'Asia. Quella tradizione domina la mente ancora oggi e una quantità sconfinata di volumi è stata scritta su di essa. Ma ogni forma di tradizione – uno strascico del passato – che venga usata per scoprire se quella grande realtà esiste è ovviamente uno spreco di energia. La mente deve essere libera da ogni forma di tradizione e sanzione spirituale, altrimenti si diventa completamente privi della forma più elevata di intelligenza.

Allora, cos'è la meditazione se non è tradizionale? Non può esserlo, nessuno ve la può insegnare, non potete seguire un sentiero particolare e dire: “Su questo sentiero imparerò cos'è la meditazione”. Tutto il significato della meditazione sta nella mente che diventa completamente calma, non solo a livello conscio ma anche ai livelli profondi, segreti, nascosti della coscienza, così calma che il pensiero è silente e non vaga dappertutto. Uno degli insegnamenti della tradizione della meditazione, l'approccio tradizionale di cui stiamo parlando, è che il pensiero debba essere controllato; ma questo deve essere messo completamente da parte e per farlo bisogna guardarlo da vicino, oggettivamente, non emozionalmente.

La tradizione dice che dovete avere un guru, un maestro che vi aiuti a meditare, che vi dica cosa fare. L'Occidente ha le sue forme tradizionali di preghiera, contemplazione e confessione. Ma nel principio secondo cui qualcun altro sa e voi non sapete, secondo cui chi sa vi insegnerà, vi darà l'illuminazione,

è implicita l'autorità, il maestro, il guru, il salvatore, il Figlio di Dio e così via. Loro sanno e voi non sapete; loro dicono: "Seguite questo metodo, questo sistema, fatelo ogni giorno, praticate e alla fine arriverete, se siete fortunati". Questo significa che state lottando contro voi stessi dalla mattina alla sera cercando di adeguarvi a un modello, a un sistema, cercando di reprimere i vostri desideri, i vostri appetiti, le vostre invidie, gelosie, ambizioni. Quindi c'è un conflitto tra ciò che siete e ciò che dovrete essere secondo il sistema; questo significa che c'è sforzo, e una mente che sta facendo uno sforzo non può mai diventare calma; con lo sforzo la mente non può mai essere completamente ferma.

La tradizione dice anche di concentrarsi per controllare i pensieri. Concentrarsi è solo resistere, costruire un muro attorno a se stessi, proteggere una focalizzazione esclusiva su un'idea, un principio, un'immagine o quello che volete. La tradizione dice che dovete fare questo per trovare ciò che volete trovare. La tradizione e tutti i santi, che sono sempre più o meno nevrotici, dicono anche che non dovete fare sesso, non dovete guardare il mondo. E quando capite, non verbalmente e intellettualmente ma realmente, cosa è implicato in tutto questo – e potete capirlo solamente se siete distaccati e riuscite a essere oggettivi – allora lo scartate completamente. Bisogna scartarlo completamente perché così la mente diventa libera e intelligente, consapevole, non disposta a farsi catturare dalle illusioni.

Per meditare nel senso più profondo della parola bisogna essere virtuosi, morali; non la moralità di un modello, di una pratica o di un ordine sociale, ma la moralità che sorge naturalmente, inevitabilmente, dolcemente quando si inizia a capire se stessi, quando si è consapevoli dei propri pensieri, sentimenti, attività, appetiti, ambizioni e così via. Consapevoli senza fare nessuna scelta, solamente osservando. Da quella osservazione sorge l'azione corretta, che non ha niente a che fare con il conformismo o con l'agire secondo un ideale. Allora, quando questo esiste nel profondo, con la sua bellezza e austerità in cui non c'è nemmeno un atomo di crudeltà – perché la crudeltà esiste solo se c'è uno sforzo – quando abbiamo osservato tutti i sistemi, tutti i metodi, tutte le promesse e li abbiamo esaminati oggettivamente e senza simpatia o antipatia, possiamo scartarli tutti affinché la nostra mente sia libera dal passato. Quindi possiamo procedere per cercare di scoprire cosa sia la meditazione.

Se non avete posto davvero le basi, potete giocare con la meditazione ma non ha nessun significato, è come quelle persone che vanno a Oriente da qualche maestro che dice loro come sedersi, come respirare, cosa fare, e quando tornano scrivono un libro di pure stupidaggini. Bisogna essere maestri di se stessi e discepoli di se stessi, non c'è autorità, c'è solo la comprensione.

La comprensione è possibile solo quando c'è osservazione senza un centro come osservatore. Avete mai osservato, guardato, cercato di scoprire cosa sia la comprensione? La comprensione non è un processo intellettuale, la comprensione non è un'intuizione o una sensazione. Quando si dice: "Lo comprendo molto chiaramente", c'è un'osservazione che nasce dal totale silenzio; solo allora c'è comprensione. Quando dite: "Lo comprendo", volete dire che la mente ascolta tranquillamente, senza accettare o rifiutare. In quello stato, essa ascolta completamente ed è solo allora che c'è comprensione, e quella comprensione è azione. Non c'è prima la comprensione e poi l'azione; è un solo movimento simultaneo.

Quindi la meditazione – questa parola così appesantita dalla tradizione – consiste nel portare la mente e il cervello, senza sforzo, senza nessuna forma costrittiva, alla loro massima capacità, che è intelligenza, che vuol dire essere altamente sensibili. Il cervello, quel magazzino del passato sviluppatosi in milioni di anni e che è incessantemente attivo, è calmo.

È possibile per il cervello, che reagisce sempre e risponde al minimo stimolo secondo il suo condizionamento, stare fermo? I tradizionalisti dicono che può essere fermato da un respiro adeguato,

dalla pratica della consapevolezza. Questo ci riconduce nuovamente alla questione di chi sia colui che controlla, che pratica, che dà forma al cervello. Non è forse il pensiero che dice: “Io sono l’osservatore, sto andando a controllare il cervello e a por fine al pensiero”? Il pensiero genera il pensatore.

Per il cervello è possibile stare completamente calmo? Parte della meditazione è scoprirlo, non è una cosa che può essere insegnata, nessuno può dirci come fare. Il cervello, così pesantemente condizionato dalla cultura, da ogni forma di esperienza, il cervello che è il risultato di una lunga evoluzione, può restare fermo? Perché se no, qualunque cosa veda o sperimenti sarà distorta, sarà tradotta secondo i suoi condizionamenti.

Che ruolo gioca il sonno nella meditazione, nella vita? È una domanda molto interessante, se ve lo siete chiesti da soli avrete scoperto molte cose. Come abbiamo detto l’altro giorno, i sogni non sono necessari. Abbiamo detto che la mente, il cervello deve essere completamente consapevole durante il giorno: attento a ciò che sta accadendo sia esternamente che internamente, consapevole delle reazioni interiori agli stress provenienti dall’esterno, attento alle indicazioni dell’inconscio. Poi, alla fine della giornata, tutto questo dovrà essere preso in considerazione e messo in ordine. Se alla fine della giornata non lo fate, è ovvio che il cervello dovrà lavorare durante la notte, quando state dormendo, per riportare l’ordine in sé. Se invece l’avete fatto, allora quando dormite state imparando qualcosa di molto diverso, state imparando a un livello del tutto diverso e questo è parte della meditazione.

Si possono porre le basi per un comportamento in cui l’azione è amore. Si possono rigettare tutte le tradizioni affinché la mente sia completamente libera e il cervello completamente calmo. Se siete entrati in questo, vedrete che il cervello può essere calmato non attraverso un trucco, non prendendo una droga, ma con quella consapevolezza attiva e insieme passiva durante il giorno. E se alla fine della giornata facciamo l’inventario di ciò che è accaduto, e quindi portiamo ordine, allora quando sopraggiunge il sonno il cervello è calmo e impara con un movimento diverso.

Quindi il corpo, il cervello, ogni cosa è calma, senza alcuna forma di distorsione. Solo allora una mente del genere può ricevere la realtà, sempre che esista. Sempre che una tale immensità – l’indicibile, il trascendente – esista, non può essere richiamata. È solo una mente di questo tipo che può vedere la verità o la falsità di quella realtà.

Potreste dire: “Cosa ha a che fare tutto questo con la vita? Devo vivere la mia vita quotidiana, andare al lavoro, lavare i piatti, viaggiare in un autobus affollato e rumoroso. Cosa ha a che fare la meditazione con tutto ciò?”. Ma dopotutto la meditazione è la comprensione della vita, la vita di ogni giorno con la sua complessità, l’infelicità, il dolore, la solitudine, la disperazione, con la sua spinta a diventare famosi, di successo, la paura, l’invidia. Capire tutto questo è meditazione. Senza comprenderlo, il tentativo di svelare il mistero è totalmente inutile, non ha valore alcuno. È come una vita e una mente disordinate che cercano di trovare un ordine razionale. Nella meditazione tutto ha a che fare con la vita, non è fuggire in uno stato emozionale, estatico. C’è estasi, che non è piacere; quell’estasi arriva soltanto quando all’interno c’è questo ordine razionale che è assoluto. La meditazione è uno stile di vita quotidiano; solo allora ciò che è imperituro, che non ha tempo, può sorgere.

Visitatore: *Chi è l’osservatore consapevole delle sue reazioni? Che cos’è l’energia che viene usata?*

Krishnamurti: Ha mai guardato qualcosa senza nessuna reazione? Ha mai guardato un albero, il viso di una donna, una montagna, una nuvola, la luce sull’acqua solo per osservarli, senza tradurli in un apprezzamento o una critica, in piacere o dolore? In tale osservazione, quando lei è assolutamente attento, c’è un osservatore? Lo faccia, signore, non lo chieda a me, se lo fa lo scoprirà. Osservi le

reazioni senza giudicare, valutare, distorcere, sia totalmente attento a ogni reazione e con quell'attenzione vedrà che non c'è affatto osservatore, pensatore o sperimentatore.

Poi la seconda domanda: per cambiare qualcosa in noi stessi, per provocare una trasformazione, una rivoluzione nella psiche, che energia viene usata? Come si ottiene questa energia? Adesso abbiamo energia, ma in tensione, in contraddizione, in conflitto; c'è energia nella lotta tra due desideri, tra ciò che facciamo e ciò che dovremmo fare. Questo consuma molta energia. Ma se non c'è nessuna contraddizione, allora si ha una grande abbondanza di energia. Osserviamo la vita, osserviamola davvero: è una contraddizione; volete essere in pace e odiate qualcuno, volete amare e siete ambiziosi. Questa contraddizione genera conflitto, lotta, e questa lotta è uno spreco di energia. Se non c'è nessuna contraddizione avete la massima energia per trasformarvi. Come è possibile fare in modo che non ci sia contraddizione tra l'osservatore e l'osservato, tra lo sperimentatore e l'esperienza, tra l'amore e l'odio? Come è possibile vivere senza queste dualità? È possibile quando esiste solo la realtà e nient'altro, la realtà che voi siete violenti e odiate e non l'idea del contrario. Quando avete paura sviluppate il suo contrario, il coraggio, che è resistenza, contraddizione, sforzo e tensione. Ma quando capite bene che cos'è la paura e non scappate nel suo contrario, quando date piena attenzione alla paura, allora non c'è solo la sua cessazione psicologica ma anche l'energia necessaria per affrontarla. I tradizionalisti dicono: "Dovete avere questa energia, quindi non fate sesso, non siate mondani, concentratevi, posate la vostra mente in Dio, abbandonate il mondo, evitate le tentazioni". Tutto per avere questa energia. Ma siamo sempre esseri umani con i nostri appetiti, al nostro interno ardiamo di desiderio sessuale, di necessità biologiche, vogliamo fare, controllare, imporci: quindi sprechiamo energia. Ma se vivete solo nella realtà – se siete arrabbiati, lo comprendete e non vi preoccupate di "come non essere arrabbiati", ci entrate, state con la rabbia, le date completa attenzione – vi accorgete di avere questa energia in abbondanza. È questa energia che mantiene la mente pulita e il cuore aperto, quindi c'è abbondanza d'amore, non idee, non sentimenti.

Visitatore: *Cosa intende per estasi? Può descriverla?*

Krishnamurti: Cos'è l'estasi? Quando lei guarda una nuvola, la luce in quella nuvola, c'è bellezza. La bellezza è passione. Per vedere la bellezza di una nuvola o della luce su un albero, ci deve essere passione, ci deve essere intensità. In questa intensità, in questa passione, non c'è nessun sentimento, nessuna sensazione di gradimento o disgusto. Come l'amore, che non è suo o mio, l'estasi non è personale, l'estasi non è sua o mia. Quando c'è piacere, è suo o mio. Quando c'è quella mente meditativa, essa ha la sua propria estasi, che non può essere descritta, non può essere messa in parole.

Visitatore: *Sta dicendo che il bene e il male non esistono? Che tutte le reazioni sono buone?*

Krishnamurti: No, signore. Non ho detto questo. Ho detto di osservare le proprie reazioni, di non definirle buone o cattive. Quando le definisce così, genera una contraddizione. Ha mai guardato sua moglie – mi scusi se insisto su questo – senza l'immagine che ha di lei, senza l'immagine che ha messo insieme in più di trent'anni? Lei ha un'immagine di sua moglie e sua moglie ha un'immagine di lei; queste immagini hanno una relazione, lei e sua moglie no. Queste immagini vengono alla luce quando nelle nostre relazioni non siamo attenti: è la disattenzione che genera le immagini. Riesce a guardare sua moglie senza condannare, valutare, dire che è nel giusto o che sbaglia, soltanto osservando senza inserire i suoi pregiudizi? Allora vedrà che esiste un tipo di azione totalmente diversa che sorge da questa osservazione.

Parigi, 24 aprile 1969