

L'arte di vedere (Jiddu Krishnamurti)

La consapevolezza senza l'intervallo del tempo.

La tigre che dà la caccia alla tigre

Krishnamurti: È importante, credo, comprendere la natura e la bellezza dell'osservazione, del vedere. Quando la mente è distorta – da impulsi e sentimenti nevrotici, da paura, dolore, mancanza di salute, ambizione, snobismo e ricerca del potere – non le è possibile ascoltare, osservare, vedere. L'arte di vedere, sentire, osservare non è una cosa che può essere coltivata, non è una questione di evoluzione o di crescita graduale. Quando siamo consapevoli del pericolo c'è un'azione immediata, la reazione istintiva e istantanea del corpo e della memoria. Sin dall'infanzia siamo condizionati ad affrontare il pericolo in modo che la mente risponda istantaneamente per evitare la distruzione fisica. Ci stiamo chiedendo se sia possibile agire nel momento stesso in cui vediamo, dove non c'è nessun condizionamento. Una mente può rispondere liberamente e istantaneamente a qualsiasi forma di distorsione e pertanto agire? Vale a dire: la percezione, l'azione e l'espressione sono una cosa sola, non sono divise, frammentate. Lo stesso vedere è in sé un agire, che è l'espressione di quel vedere. Quando c'è la consapevolezza della paura, bisogna osservarla così da vicino che la stessa osservazione è la liberazione da essa, e questo è azione. Stamattina possiamo entrare in questo? Sento che è molto importante, potremmo riuscire a penetrare nell'ignoto. Ma una mente che in qualche modo è profondamente condizionata dalle sue paure, ambizioni, avidità e disperazioni non può penetrare in qualcosa che richiede un essere straordinariamente sano, equilibrato e armonioso.

Quindi la nostra domanda è se la mente – intendendo con ciò l'intero essere – possa essere consapevole di una forma particolare di perversione, di lotta, di violenza e se vedendo ciò possa porvi fine non gradualmente ma istantaneamente. Questo significa non permettere che tra la percezione e l'azione ci sia il tempo. Quando si vede un pericolo non c'è un intervallo di tempo, c'è un'azione istantanea.

Siamo abituati all'idea che diventeremo gradualmente saggi, illuminati, osservando ed esercitandoci giorno per giorno. Questo è lo schema della nostra cultura e il condizionamento a cui siamo abituati. Adesso noi stiamo dicendo che questo processo graduale della mente per liberarsi dalla paura o dalla violenza stimola la paura e incoraggia ulteriori violenze.

È possibile porre fine alla violenza – non solo esternamente ma anche in profondità, alle radici del nostro essere – porre fine all'aggressione, al perseguimento del potere? Possiamo porvi fine con lo stesso atto di vederli completamente, senza permettere al tempo di sorgere? Possiamo discutere di questo stamattina? Di solito permettiamo al tempo di sorgere come intervallo tra il vedere e l'agire, lo sfasamento tra “ciò che è” e “ciò che dovrebbe essere”. C'è il desiderio di liberarsi di “ciò che è” per raggiungere o diventare qualcos'altro. Bisogna comprendere bene questo intervallo di tempo. Pensiamo in questi termini perché sin dall'infanzia siamo stati addestrati a pensare che alla fine, gradualmente, diventeremo qualcosa. Esternamente, nel campo tecnologico, si vede che il tempo è necessario. Non posso diventare un falegname di prima classe, un fisico o un matematico senza dedicarci molti anni. Si può avere la lucidità – non mi piace la parola “intuizione” – per comprendere un problema matematico quando si è molto giovani. E si capisce che per coltivare la memoria necessaria per apprendere una nuova tecnica o un nuovo linguaggio, il tempo è assolutamente indispensabile. Per poter parlare tedesco ho bisogno di molti mesi. Non so nulla di elettronica e forse per impararla avrei bisogno di molti anni. Quindi non confondiamo l'elemento temporale necessario

per imparare una tecnica con il pericolo di permettere al tempo di interferire con la percezione e l'azione.

Visitatore: *Potremmo parlare dei bambini, della crescita?*

Krishnamurti: Un bambino deve crescere, deve imparare molte cose. Quando si dice: “Devi crescere” è un'affermazione piuttosto umiliante.

Visitatore: *Signore, dentro di noi avviene un cambiamento psicologico parziale.*

Krishnamurti: Certo! Siamo arrabbiati e diciamo: “Non devo essere arrabbiato”, e gradualmente ci lavoriamo per fare emergere uno stato in cui siamo parzialmente meno arrabbiati, meno irritabili e più controllati.

Visitatore: *Non volevo dire questo.*

Krishnamurti: Allora cosa voleva dire, signora?

Visitatore: *Mi riferisco a qualcosa che si ha e che si è abbandonato. La confusione può tornare ancora ma non è la stessa cosa.*

Krishnamurti: Sì, ma non si tratta sempre della stessa confusione soltanto leggermente modificata? C'è una continuità, anche se modificata. Lei può smettere di dipendere da qualcuno passando attraverso il dolore della dipendenza e il tormento della solitudine e dire: “Non sarò più dipendente”. E forse sarà capace di rinunciare alla dipendenza e dirà che è avvenuto un certo cambiamento. La seguente dipendenza non sarà esattamente la stessa di prima. E di nuovo lei si troverà immersa in essa e se ne libererà ancora e così via. Ma adesso ci stiamo chiedendo se sia possibile vedere l'intera natura della dipendenza ed esserne liberi istantaneamente – non gradualmente – proprio come lei agirebbe immediatamente di fronte a un pericolo. Questo è un tema davvero importante da indagare non solo verbalmente, ma anche interiormente, in profondità. Osserviamone le implicazioni. Tutta l'Asia crede nella reincarnazione: come nascerete nella prossima vita dipende da come avete vissuto in questa. Se avete vissuto in modo brutale, aggressivo, distruttivo, pagherete per questo nella prossima vita. Non diventerete necessariamente un animale, tornerete a una condizione umana vivendo una vita più dolorosa e distruttiva perché precedentemente non avete vissuto una vita di bellezza. Chi crede in questa idea della reincarnazione crede soltanto alla parola, non alla profondità del suo significato. Ciò che fate ora ha enorme importanza per il domani, perché domani, che è la prossima vita, pagherete per questo. Quindi l'idea di assumere gradualmente forme diverse è essenziale sia in Oriente che in Occidente. C'è sempre questo elemento del tempo, “ciò che è” e “ciò che dovrebbe essere”. Raggiungere “ciò che dovrebbe essere” richiede tempo, e il tempo è sforzo, concentrazione, attenzione. Chi non ha attenzione o concentrazione fa uno sforzo costante per praticare l'attenzione, e questo richiede tempo.

Ci deve essere un modo del tutto diverso di affrontare questo problema. Bisogna comprendere la percezione, sia il vedere che l'agire; non sono separati, non sono divisi. Bisogna indagare anche il tema dell'azione, del fare. Cos'è l'azione, il fare?

Visitatore: *Come può agire un cieco che manca di percezione?*

Krishnamurti: Ha mai provato a mettersi una benda sugli occhi per una settimana? Noi, per gioco, lo abbiamo fatto. Vede, si sviluppano altre sensibilità, i sensi diventano più acuti. Prima di arrivare al

muro, alla sedia o al tavolo, si sa già che sono lì. Stiamo parlando di essere ciechi a noi stessi, interiormente. Siamo molto consapevoli delle cose esteriori, ma interiormente siamo ciechi.

Cos'è l'azione? L'azione è sempre basata su un'idea, un principio, una credenza, una deduzione, una speranza, una disperazione? Se si ha un'idea, un ideale, ci si adegua a quell'ideale e tra l'ideale e l'atto c'è un intervallo. Quell'intervallo è tempo. "Sarò quell'ideale": identificando me stesso con quell'ideale, esso agirà e alla fine non ci sarà separazione tra l'azione e l'ideale. Ma cosa succede quando l'azione si sta avvicinando a quell'ideale? In quell'intervallo di tempo cosa succede?

Visitatore: *Un incessante confronto.*

Krishnamurti: Sì, il confronto e tutto il resto. Se osserva, che azione ha luogo?

Visitatore: *Noi ignoriamo il presente.*

Krishnamurti: Poi che altro?

Visitatore: *La contraddizione.*

Krishnamurti: È una contraddizione. Conduce all'ipocrisia. Sono arrabbiato e l'ideale dice: "Non essere arrabbiato". Mi sto reprimendo, controllando, adeguando, avvicinando all'ideale e quindi sono sempre in conflitto e nella finzione. L'idealista è una persona che finge. Anche in questa divisione c'è conflitto. Ci sono altri fattori che sorgono.

Visitatore: *Perché non ci è concesso ricordare le vite passate? La nostra evoluzione sarebbe più facile.*

Krishnamurti: Lei crede?

Visitatore: *Potremmo evitare gli errori.*

Krishnamurti: Cosa intende per vite passate? La vita di ieri, ventiquattro ore fa?

Visitatore: *L'ultima incarnazione.*

Krishnamurti: Che è di cento anni fa? In che modo renderebbe la vita più facile?

Visitatore: *Comprenderemmo meglio.*

Krishnamurti: La prego, mi segua passo dopo passo. Avrebbe il ricordo di ciò che ha fatto e non ha fatto, di ciò che ha sofferto cent'anni fa e che è esattamente uguale a ieri. Ieri lei ha fatto molte cose che le sono piaciute o dispiaciute, che le hanno provocato dolore, disperazione e tristezza. C'è la memoria di tutto ciò. E lei ha la memoria di migliaia di anni, che è essenzialmente la stessa di ieri. Perché definire quella una "reincarnazione" e non l'incarnazione di ieri che oggi è nata? Vede, non ci piace perché pensiamo di essere degli esseri straordinari o di avere tempo per crescere, per diventare qualcuno, per reincarnarci. Lei non ha mai osservato ciò che si reincarna, che è la sua memoria. Non c'è nulla di sacro o di santo in questo. Il suo ricordo di ieri nasce in ciò che sta facendo oggi; lo ieri sta controllando ciò che lei sta facendo oggi. E migliaia d'anni di ricordi stanno operando attraverso ieri e oggi. Quindi c'è una costante incarnazione del passato. Non pensi che questa sia un'abile via d'uscita, una spiegazione. Quando si vede l'importanza della memoria e la sua totale inutilità, allora non si parla più di reincarnazione.

Ci stiamo chiedendo cosa sia l'azione. L'azione è sempre libera, spontanea, immediata? Oppure è sempre legata al tempo, che è pensiero, che è memoria?

Visitatore: *Stavo guardando un gatto che prendeva un topo. Il gatto non pensava "è un topo"; l'ha preso immediatamente, istintivamente. Mi sembra che anche noi dovremmo agire spontaneamente.*

Krishnamurti: Né "dobbiamo", né "dovremmo". Signore, la prego, credo che se comprendiamo l'elemento del tempo nella sua essenza non diciamo mai "dovremmo", "dobbiamo". Ci stiamo chiedendo, non verbalmente, non intellettualmente, ma in profondità, interiormente, cosa sia l'azione. È sempre legata al tempo? L'azione nata dalla memoria, dalla paura, dalla disperazione è sempre legata al tempo. Esiste un'azione che sia completamente libera e quindi libera dal tempo?

Visitatore: *Lei dice che vedendo un serpente si agisce immediatamente. Ma con l'azione i serpenti aumentano. La vita non è così semplice, non c'è solo un serpente, ma due, e diventa un problema matematico. Allora interviene il tempo.*

Krishnamurti: Sta dicendo che viviamo in un mondo di tigri e non incontriamo solo una tigre ma dozzine di tigri in forma umana che sono brutali, violente, avarie, avidi, ognuna perseguendo la sua soddisfazione. E per vivere e agire in questo mondo c'è bisogno di tempo per uccidere una tigre dietro l'altra. La tigre sono io stesso – è in me – c'è una dozzina di tigri in me. E lei ha detto che per sbarazzarsi di quelle tigri una dopo l'altra ci vuole tempo. È proprio questo che stiamo indagando insieme. Abbiamo accettato il fatto che ci vuole tempo per uccidere gradualmente, uno dopo l'altro, quei serpenti che ci sono dentro di me. Il "me" è il "te". Tu con le tue tigri, con i tuoi serpenti: anche tutto questo è il "me"! E ci chiediamo: perché uccidere uno dopo l'altro quegli animali che ci sono in me? Ci sono migliaia di "me" dentro di me, migliaia di serpenti, e prima di riuscire ad ammazzarli tutti sarò già morto.

Quindi esiste un modo – vi prego ascoltate, non rispondete, non cercate di scoprire – per liberarsi di tutti i serpenti in un colpo solo, non gradualmente? Posso vedere il pericolo di tutti gli animali, tutte le contraddizioni in me ed esserne libero istantaneamente? Se non posso farlo, allora non c'è speranza per me. Posso fingere ogni genere di cosa, ma se non riesco a cancellare immediatamente tutto ciò che c'è in me, sarò per sempre uno schiavo, che rinasca nella prossima vita o in diecimila vite. Quindi devo trovare il modo per agire, per guardare, che ponga fine all'istante della percezione, che ponga fine al particolare drago, alla particolare scimmia che c'è in me.

Visitatore: *Facciamolo!*

Krishnamurti: No signora, la prego, è davvero un argomento straordinario, non può semplicemente dire "facciamo questo" o "non facciamo quest'altro".

Questo richiede un'indagine enorme; non mi dica che io l'ho già raggiunto o che dovremmo fare questo o quello, perché non mi interessa. Io voglio scoprire.

Visitatore: *Se solo lo potessi vedere!*

Krishnamurti: No, la prego, niente "se".

Visitatore: *Se percepisco qualcosa, dovrei metterlo in parole o lasciare che resti in me?*

Krishnamurti: Perché traduce ciò che è stato detto con un linguaggio molto semplice in parole sue? Perché non riesce a vedere ciò che è stato detto? Abbiamo molti animali dentro di noi, molti pericoli.

Posso liberarmi di tutti loro con una percezione, vedendo immediatamente? Forse l'ha già fatto, signora, non sto discutendo se l'ha fatto o no, sarebbe un'insolenza da parte mia. Ma sto chiedendo: è possibile?

Visitatore: *L'azione ha due parti. La parte interiore, decisionale avviene immediatamente. L'azione verso il mondo esterno ha bisogno di tempo. Decisione vuol dire azione interiore. Collegare questi due aspetti dell'azione richiede tempo. È un problema di linguaggio, di trasmissione.*

Krishnamurti: Capisco, signore. C'è l'azione esterna che ha bisogno di tempo e l'azione interna che è percezione e azione. Come si fa a creare un ponte tra questa azione interna, con la sua percezione, decisione e azione immediata, e l'altra azione che ha bisogno di tempo? È chiara la domanda?

Se mi permette, non penso che sia necessario un ponte. Non c'è collegamento o connessione possibile. Le mostrerò cosa voglio dire. Comprendo molto chiaramente che andare da qui a lì richiede tempo, imparare una lingua richiede tempo, fare qualcosa fisicamente richiede tempo. Ma internamente il tempo è necessario? Se riesco a capire la natura del tempo, allora nel mondo esterno lo affronterò nel modo giusto e non lo lascerò interferire con lo stato interiore. Quindi non parto dall'esterno perché riconosco che l'esterno ha bisogno di tempo. Ma sto chiedendo se il tempo esista nella percezione, nella decisione e nell'azione interiori. Quindi mi sto chiedendo: "La decisione, che è una cosa istantanea, un attimo, un punto nel tempo, è necessaria?". "Io decido" significa che c'è un elemento di tempo; la decisione si basa sulla volontà e sul desiderio e tutto questo implica il tempo. Quindi sto chiedendo: perché in tutto questo deve entrare la decisione? Oppure la decisione è parte del mio condizionamento che dice: "Devi avere tempo"?

Quindi percezione e azione senza decisione esistono? Sono consapevole della paura, una paura provocata dal pensiero, dai ricordi, da esperienze che sono l'incarnazione odierna della paura di ieri. Ho compreso l'intera natura, la struttura e l'interiorità della paura e vederlo senza prendere decisioni è azione, che è libertà dalla paura. È possibile? Non dica: "Sì, l'ho fatto" o "qualcuno l'ha fatto", non è questo il punto. Questa paura può finire istantaneamente nel momento in cui sorge? Esistono paure superficiali che sono le paure del mondo. Il mondo è pieno di tigri e quelle tigri, che sono parte di me, mi distruggeranno; quindi c'è una guerra tra me – una parte della tigre – e le altre tigri.

Esiste anche la paura interiore – essere psicologicamente insicuri, indecisi – tutta provocata dal pensiero. Il pensiero genera il piacere, il pensiero genera la paura; vedo tutto questo. Vedo il pericolo della paura come vedo il pericolo del serpente, del precipizio, di una corrente d'acqua profonda: vedo tutto il pericolo. E vedendolo sparisce, senza nemmeno l'intervallo di un secondo per prendere una decisione.

Visitatore: *A volte si può riconoscere una paura e tuttavia continuare a provarla.*

Krishnamurti: Bisogna entrare in questa cosa con molta attenzione. Prima di tutto, non voglio sbarazzarmi della paura. Voglio esprimerla, capirla, lasciarla fluire, arrivare, esplodere in me. Non so nulla sulla paura. So che sono spaventato. Adesso voglio scoprire a che livello, a che profondità ho paura, se coscientemente oppure alla radice, ai livelli più profondi del mio essere, nelle caverne, nelle regioni inesplorate della mia mente. Voglio scoprirlo. Voglio che venga fuori tutto, che si manifesti. Quindi come farò? Devo farlo non gradualmente, capisce? Deve uscire completamente dal mio essere.

Visitatore: *Se ci sono mille tigri e mi siedo a terra non posso vederle. Ma se mi sposto più in alto posso affrontarle.*

Krishnamurti: Non dica “se”. “Se potessi volare vedrei la bellezza della terra”: io non posso volare, io sono qui. Temo che queste questioni teoriche non abbiano nessun valore e a quanto pare non lo comprendiamo. Ho fame e lei mi sta alimentando con teorie. Questo è il problema. Vi prego, notiamolo, perché tutti abbiamo paura, ognuno ha qualche tipo di paura. Ci sono paure profonde, nascoste, e sono consapevole di quelle superficiali, le paure del mondo, le paure che nascono per la perdita del lavoro, della moglie, del figlio. Queste le conosco bene. Ma forse ci sono paure a livelli più profondi. Come posso, come può questa mente portarle istantaneamente in superficie? Cosa ne dite?

Visitatore: *Sta dicendo che dobbiamo cacciare l'animale una volta per sempre o che ogni volta dobbiamo inseguirlo?*

Krishnamurti: Lei dice che sto suggerendo che sia possibile scacciare l'animale completamente, per sempre, e non cacciarlo oggi lasciando che torni il giorno dopo. Io non voglio cacciare l'animale continuamente. Questo è ciò che dicono tutte le scuole, i santi, le religioni e gli psicologi: scaccialo poco a poco. Per me non ha senso. Voglio scoprire come scacciare l'animale per far sì che non torni mai più. E se torna saprò cosa fare, non lo lascerò entrare in casa.

Visitatore: *Adesso dobbiamo dare all'animale il suo vero nome: è il pensiero. E quando torna sapremo cosa fare con lui.*

Krishnamurti: Io non so cosa fare, vedremo. Siete tutti così ansiosi!

Visitatore: *Si tratta della nostra vita, dobbiamo esserlo!*

Krishnamurti: Intendevo dire ansiosi di avere una risposta. Certo che dobbiamo essere ansiosi. Questo è un tema così difficile che non potete semplicemente buttare lì un mucchio di parole. Richiede attenzione.

Visitatore: *Perché non pratichiamo davvero la percezione adesso?*

Krishnamurti: È quello che sto proponendo.

Visitatore: *Cosa succede se io guardo lei? Prima ho una rappresentazione visiva. Poi cosa succede? Il pensiero interviene.*

Krishnamurti: È la stessa cosa che stava dicendo la signora, esattamente la stessa cosa. Il pensiero è l'animale. Restiamo su questo, la prego. Non dica che l'animale è il pensiero, il sé, l'“io”, l'ego, la paura, l'avidità, l'invidia, per poi continuare a darne un'altra descrizione. Quell'animale, abbiamo detto, è tutto questo. E vediamo che quell'animale non può essere scacciato gradualmente perché tornerà sempre in forme diverse. Essendone consapevole dico: “Che stupido è tutto questo, questa costante caccia all'animale, questo suo tornare e doverlo scacciare di nuovo”. Voglio scoprire se sia possibile scacciarlo del tutto affinché non torni più.

Visitatore: *Vedo in me diverse funzioni con diverse velocità. Se si rincorrono l'una con l'altra non succede nulla. Per esempio, se l'emozione rincorre l'idea. Bisogna osservare con tutte le funzioni.*

Krishnamurti: Sta dicendo la stessa cosa con parole diverse.

Visitatore: *Lei ha iniziato a dare una spiegazione che è stata interrotta. Ha iniziato a dire che non voleva affatto sbarazzarsi della paura.*

Krishnamurti: Le ho detto, prima di tutto, che non voglio liberarmi dell'animale. Non voglio scacciarlo. Prima di prendere la frusta o il guanto di velluto, voglio sapere chi lo sta inseguendo. Forse è una tigre più grande che lo sta facendo. Quindi mi dico che non voglio scacciare niente. Noti l'importanza di questo!

Visitatore: *Scacciarlo potrebbe essere la sua possibile condanna a morte.*

Krishnamurti: No, non lo so. Andiamo piano, signore, mi lasci spiegare. Ho detto che prima di scacciare l'animale voglio scoprire chi è che sta cercando di farlo. E ho detto che potrebbe essere una tigre più grande. Se voglio liberarmi di tutte le tigri, non è buona cosa che una tigre più grande scacci una tigre più piccola. Quindi ho detto che non voglio scacciare niente. Osservi ciò che sta succedendo alla mia mente. Non voglio scacciare niente ma voglio vedere. Voglio osservare, voglio capire bene se una tigre più grande stia scacciando una tigre più piccola. Questo gioco continuerà in eterno, è questo che sta succedendo nel mondo: la tirannia di un paese che prende un paese più piccolo.

Quindi adesso sono molto consapevole – seguitemi, per favore – del fatto che non devo scacciare niente. Devo sradicare questo principio di dovere scacciare qualcosa, di doverlo vincere, dominare, perché la decisione che mi fa dire: “Devo liberarmi di questa piccola tigre”, può diventare la grande tigre. Quindi ci deve essere la cessazione completa di ogni decisione, di tutti i desideri di liberarsi di qualcosa, di scacciare qualsiasi cosa. Allora posso vedere, allora mi dico (verbalmente): “Non scaccerò niente”. Quindi sono libero dal fardello del tempo, che è scacciare una tigre con un'altra tigre. In questo c'è un intervallo di tempo perciò dico: “Non farò niente, non scaccerò, non agirò, non deciderò. Prima devo vedere”.

Sto guardando. Non mi riferisco all'ego ma alla mente, al cervello che osserva. Posso identificare le varie tigri, la madre con i cuccioli e il maschio; posso vedere tutto questo ma ci devono essere cose più profonde dentro di me e voglio tirarle fuori tutte. Posso manifestarle attraverso l'azione, attraverso il fare, diventando sempre più arrabbiato per poi calmarmi, e una settimana più tardi arrabbiarmi ancora e poi calmarmi nuovamente? Oppure c'è un modo per vedere tutte le tigri, quella piccola, quella grande, quella che è appena nata? Posso vederle proprio tutte in modo da capire come funziona tutto questo? Se non ne sono capace, allora la mia vita continuerà con la vecchia routine, in modo borghese, complicato, stupido, furbesco. Questo è quanto. Quindi se avete capito come ascoltare, il sermone di questa mattina è finito.

Vi ricordate la storia del maestro che parlava ai discepoli ogni mattina? Un giorno salì sul podio e un uccellino si posò sul davanzale della finestra, iniziò a cantare e il maestro lo lasciò fare. Dopo aver cantato per un po', volò via. E il maestro disse ai discepoli: “Il sermone di oggi è finito”.

Saanen, Svizzera, 7 agosto 1969