

L'uomo può cambiare? (Jiddu Krishnamurti)

L'energia e il suo spreco nel conflitto

Se guardiamo alle condizioni prevalenti nel mondo, ciò che vediamo sono rivolte studentesche, pregiudizi di classe, scontri tra bianchi e neri, guerre, confusione politica, divisioni provocate da nazioni e religioni. Ci accorgiamo anche del conflitto, la lotta, l'ansietà, la solitudine, la disperazione, la mancanza d'amore, la paura. Perché accettiamo tutto questo? Perché accettiamo questo ambiente morale e sociale sapendo bene che è profondamente immorale? Perché viviamo in questo modo sapendo tutto questo non solamente a livello emotivo e sentimentale ma osservando il mondo e noi stessi? Perché il nostro sistema educativo non forma veri esseri umani ma entità meccaniche allenate ad accettare certi lavori e alla fine morire? L'educazione, la scienza e la religione non hanno risolto affatto i nostri problemi.

Perché ognuno di noi, vedendo questa confusione, la accetta e si adegua invece di interrompere tutto questo processo dentro di sé? Penso che dovremmo farci questa domanda non intellettualmente, non per trovare qualche dio, qualche comprensione, qualche particolare felicità che conduce inevitabilmente a fughe di vario genere, ma affrontandola con serenità, con sguardo fermo, senza nessun giudizio o valutazione. In quanto adulti, dovremmo chiederci perché viviamo in questo modo: vivere, lottare e morire. E quando ci facciamo questa domanda seriamente, con tutte le intenzioni di comprendere, non c'è spazio per filosofie, teorie, speculazioni. Ciò che conta non è come dovrebbe essere, come potrebbe essere, che principio dovremmo seguire, che genere di ideali dovremmo avere o a che religione o a che guru dovremmo votarci. Quando ci si confronta con questa confusione, con l'infelicità e il conflitto costante in cui viviamo, tutte queste risposte sono evidentemente prive di significato. Abbiamo trasformato la vita in un campo di battaglia, ogni individuo contro l'altro, ogni famiglia contro l'altra, ogni gruppo contro l'altro, ogni nazione contro l'altra. Vedendo tutto questo non come un'idea ma come qualcosa di reale e da affrontare, vi chiederete di cosa si tratta. Perché continuiamo in questo modo, senza vivere e senza amare ma pieni di paura, di terrore fino alla morte?

Cosa farete dopo esservi fatti questa domanda? Chi si è comodamente stabilito negli ideali più comuni, in una casa confortevole, con un po' di denaro e una rispettabilità borghese non può farsi questa domanda. Se questo genere di persone si fa delle domande, le trasformano secondo le loro esigenze individuali da soddisfare. Ma questo è un problema molto umano e molto comune, che tocca la vita di tutti, ricchi e poveri, giovani e vecchi. Perché allora viviamo questa vita monotona e senza senso andando a lavorare in ufficio, in laboratorio o in fabbrica per quarant'anni, procreando dei figli ed educandoli in modo assurdo per poi morire? Penso che per scoprirlo dovete porvi questa domanda con tutto il vostro essere. Poi possiamo passare alla domanda seguente, ossia se gli esseri umani possano mai cambiare totalmente, alla radice, per vedere il mondo con occhi diversi, con un cuore diverso, non più riempiti di odio, conflittualità e pregiudizi razziali, ma con una mente pulita e una grande energia.

Vedendo tutto questo – le guerre, le assurde divisioni create dalle religioni, la separazione tra individuo e comunità, la famiglia opposta al mondo, ogni essere umano che si afferra a qualche ideale dividendosi tra “me” e “te”, “noi” e “loro” – vedendo tutto questo sia oggettivamente che psicologicamente, ci resta solo una questione, un problema fondamentale: se la mente umana così pesantemente condizionata possa cambiare. Non in qualche incarnazione futura, non alla fine della vita, ma cambiare radicalmente adesso per diventare nuova, fresca, giovane, innocente, leggera, per poter sapere cosa significa amare e vivere in pace. Penso che questo sia l'unico problema. Quando

sarà risolto, ogni altro problema economico o sociale, tutte quelle cose che portano alla guerra finiranno e ci sarà una diversa struttura della società.

Quindi la nostra domanda è se la mente, il cervello e il cuore possano vivere come se fosse per la prima volta, incontaminati, freschi, innocenti, sapendo cosa significa vivere felicemente, estaticamente, con un amore profondo. Voi sapete che è pericoloso ascoltare domande retoriche ma questa non lo è affatto, si tratta della nostra vita. Non ci interessano le parole o le idee. La maggior parte di noi è catturata dalle parole senza comprendere che la parola non è mai la cosa, la descrizione non è mai la cosa descritta. E se durante queste conferenze potessimo cercare di capire questo grande problema, cioè come la mente umana – che comprende il cervello, la mente e il cuore – sia stata condizionata da secoli di propaganda, paura e altre influenze, poi potremmo chiederci se questa mente possa subire una radicale trasformazione grazie alla quale gli uomini riescano a vivere in pace in tutto il mondo, con grande amore, grande estasi e la comprensione di ciò che non ha limiti.

Il nostro problema è se la mente, così appesantita di ricordi e consuetudini, possa dar vita senza sforzo, lotta o conflitto alla fiamma del cambiamento all'interno di se stessa e bruciare i rifiuti del passato. Posta la questione – che ogni persona seria e riflessiva sicuramente si pone – da dove possiamo iniziare? Dall'esteriorità, da un cambio nel mondo burocratico, nella struttura sociale? Oppure da dentro, cioè dalla psicologia? Dobbiamo pensare al mondo esterno, a tutta la sua conoscenza tecnologica, alle meraviglie dei risultati raggiunti in campo scientifico? Dobbiamo partire da lì per far nascere una rivoluzione? L'uomo ha già provato anche questo. Ha detto: quando cambiamo radicalmente l'esteriorità, come hanno fatto tutte le rivoluzioni sanguinarie della storia, allora l'uomo cambia e diventa un essere umano felice.

La rivoluzione comunista e altre rivoluzioni hanno detto: realizza un nuovo ordine esteriore e ci sarà un nuovo ordine interiore. Hanno detto anche che non importa se non c'è un ordine interiore, ciò che conta è che ci sia un ordine nel mondo esterno, un ordine ideale, un'utopia nel nome della quale milioni di persone sono state uccise.

Pertanto iniziamo dall'interiorità, dalla psicologia. Non significa che lasciamo che l'ordine sociale attuale, con tutta la sua confusione, resti così com'è. Ma esiste una divisione tra l'interno e l'esterno? O c'è solo un movimento in cui l'interno e l'esterno esistono non come entità separate ma semplicemente come movimento? Penso che sia molto importante, se dobbiamo stabilire una comunicazione che non sia solo verbale – l'inglese come lingua comune e parole che possiamo capire tutti – usare anche un diverso tipo di comunicazione perché stiamo entrando nelle cose molto seriamente e profondamente. Quindi ci deve essere una comunicazione verbale e una che vada oltre. Ci deve essere comunione, che implica che tutti siamo profondamente interessati a questo problema, che lo guardiamo con partecipazione e con il desiderio di comprendere. Quindi ci deve essere non soltanto comunicazione verbale ma anche una profonda comunione in cui non c'è accordo o disaccordo. Accordo e disaccordo non dovrebbero mai sorgere perché non stiamo affrontando idee, opinioni, concetti o ideali; ci stiamo occupando del problema del cambiamento dell'uomo. E la vostra opinione o la mia non hanno alcun valore in questo. Se dite che è impossibile cambiare gli esseri umani, che sono così da migliaia di anni, vi siete già bloccati da soli, non procedete, non iniziate a indagare o a esplorare. O se dite semplicemente che questo è possibile, allora vivete in un mondo di possibilità ma non di realtà.

Quindi bisogna arrivare a questa domanda senza dire se è possibile o non è possibile cambiare. Bisogna arrivarci con una mente fresca, intenzionata a scoprire, sufficientemente giovane per indagare ed esplorare. Non dobbiamo stabilire soltanto una chiara comunicazione verbale, ci deve essere anche una comunione tra l'oratore e voi, un senso di amicizia e di affetto che si crea quando siamo tutti tremendamente interessati a una cosa. Quando marito e moglie sono fortemente interessati

ai figli, per loro mettono da parte tutte le proprie opinioni e tendenze. In quell'interesse c'è un grande affetto, non è un'opinione che controlla l'azione. Allo stesso modo, ci deve essere quel sentimento di profonda comunione tra voi e l'oratore, in modo da potere affrontare lo stesso problema con la stessa intensità nello stesso momento. Allora possiamo stabilire questa comunione, che è ciò che rende possibile una profonda comprensione.

Quindi c'è questo tema: come può fare la mente, profondamente condizionata com'è, a cambiare radicalmente. Spero che vi stiate ponendo la domanda da soli, perché se non c'è una moralità che non sia quella sociale, se non c'è un'austerità che non sia quella del prete con la sua durezza e la sua violenza, se non c'è un ordine profondamente interiore, allora questa ricerca della verità, della realtà, di Dio – o qualunque nome vogliate dargli – non ha nessun significato. Forse quelli di voi che sono venuti qui per scoprire come trovare Dio o come avere delle esperienze misteriose rimarranno delusi, perché a meno che non abbiate una mente nuova e fresca e occhi che riescono a vedere la verità, non potrete vedere l'incommensurabile, l'indescrivibile, ciò che è.

Se volete semplicemente delle esperienze più grandi e profonde ma mantenendo una vita banale e priva di senso, allora avrete delle esperienze che non avranno alcun valore. Dobbiamo entrarci insieme: troverete questo tema molto complesso perché sono coinvolte molte cose. Per capirlo ci deve essere libertà ed energia, dobbiamo avere entrambe queste cose: grande energia e libertà di osservazione. Se siete legati a una particolare credenza o a un'utopia, è ovvio che non siete liberi di osservare.

Esiste questa mente complessa, condizionata in quanto cattolica o protestante, che cerca sicurezza ed è legata all'ambizione e alla tradizione. Per una mente che, a parte nel campo tecnologico, è diventata superficiale, andare sulla luna è un risultato straordinario. Ma quelli che hanno costruito l'astronave vivono la loro vita banale, meschina, gelosa, ansiosa e ambiziosa e hanno la mente condizionata. Ci chiediamo se una mente del genere possa essere completamente libera da ogni condizionamento per vivere una vita completamente diversa. Per scoprirlo ci deve essere libertà di osservazione, non in quanto cristiani, indù, olandesi, tedeschi o russi. Per osservare con chiarezza ci deve essere libertà, e questa implica che l'osservazione stessa è azione. Questa stessa osservazione genera una rivoluzione radicale. Per essere in grado di osservare in questo modo avete bisogno di una grande energia.

Quindi cercheremo di capire perché gli esseri umani non hanno l'energia, la spinta, l'intensità per cambiare. Hanno qualsiasi quantità di energia per discutere, per uccidersi a vicenda, per dividere il mondo, per andare sulla luna: per tutte queste cose l'energia ce l'hanno. Ma apparentemente non ce l'hanno per cambiare radicalmente se stessi. E allora ci chiediamo perché non abbiamo questa energia indispensabile.

Mi chiedo quale sia la vostra risposta quando vi viene posta questa domanda. Abbiamo detto che l'uomo ha sufficiente energia per odiare; quando c'è una guerra combatte e, quando vuole scappare da ciò che è, ha l'energia per farlo attraverso idee, divertimenti, dei, alcol. Quando vuole il piacere, sessuale o di altra natura, lo persegue con grande energia. Ha l'intelligenza per opporsi al suo ambiente, l'energia per vivere nel fondo del mare o nei cieli: per queste cose ha energia vitale. Ma apparentemente non ne ha per cambiare anche la più piccola abitudine. Perché? Perché dissipa quell'energia nel conflitto con se stesso. Non sto cercando di persuadervi di qualcosa, non sto facendo propaganda, non sto sostituendo idee vecchie con idee nuove. Stiamo cercando di scoprire, di capire.

Vedete, ci rendiamo conto che dobbiamo cambiare. Prendiamo come esempio la violenza e la brutalità, che sono dei fatti. Gli esseri umani sono brutali e violenti; hanno costruito una società violenta malgrado tutto ciò che le religioni hanno detto sull'amare il prossimo e amare Dio. Tutte queste cose sono solo idee, non hanno alcun valore perché l'uomo resta brutale, violento ed egoista.

Ed essendo violento, si inventa il suo opposto, che è la nonviolenza. Vi prego, esaminiamo insieme questo tema.

L'uomo cerca sempre di diventare nonviolento. Quindi c'è un conflitto tra "ciò che è", che è la violenza, e "ciò che dovrebbe essere", che è la nonviolenza. C'è un conflitto tra le due cose. Questa è la vera origine dello spreco di energia. Fino a quando c'è dualità tra "ciò che è" e "ciò che dovrebbe essere" – l'uomo che cerca di diventare qualcosa di diverso, che fa uno sforzo per raggiungere ciò che "dovrebbe essere" – quel conflitto è uno spreco di energia. Fino a quando c'è un conflitto tra opposti, l'uomo non avrà mai l'energia per cambiare. Perché mai dovrei avere a tutti i costi l'opposto – la nonviolenza – come ideale? L'ideale non è reale, non ha senso, porta solo a varie forme di ipocrisia, a essere violenti e a fingere di non esserlo. Oppure se dite che siete idealisti e che alla fine diventerete pacifici, questa è una grande finzione, una scusa, perché ci vorranno molti anni per non essere violenti, potrebbe non succedere mai e nel frattempo siete ipocriti e ancora violenti. Quindi se riusciamo a ignorare completamente tutti gli ideali, non in astratto ma realmente, e a occuparci solamente del reale – che è la violenza – allora non c'è spreco di energia. È davvero molto importante comprenderlo, non è una particolare teoria dell'oratore. Fino a quando l'uomo vivrà nello spazio tra gli opposti dovrà sprecare energia e quindi non potrà mai cambiare.

Pertanto con un solo soffio potete spazzare via tutte le ideologie, tutti gli opposti. Vi prego, approfonditelo e comprendetelo, è davvero straordinario ciò che accade. Se un uomo arrabbiato dissimula o cerca di non essere arrabbiato, c'è un conflitto. Ma se dice: "Osserverò la rabbia, non cercherò di scappare o di razionalizzarla", allora c'è l'energia per capire la rabbia e porvi fine. Se non facciamo altro che sviluppare l'idea che la mente deve essere libera dal condizionamento, rimane una dualità tra la realtà e ciò che "dovrebbe essere". Quindi è uno spreco di energia. Ma se dite: "Scoprirò in che modo la mente viene condizionata" è come andare dal chirurgo quando si ha il cancro. Il chirurgo si occupa di operare e rimuovere la malattia, ma se il paziente pensa al periodo meraviglioso che passerà dopo o ha paura dell'operazione, questo è uno spreco di energia.

A noi interessa soltanto il fatto che la mente è condizionata e non che la mente dovrebbe essere libera. Se la mente non è condizionata è libera. Quindi andremo a investigare, a esaminare molto da vicino cosa rende la mente così condizionata, quali sono le influenze che hanno fatto sorgere questo condizionamento e perché lo accettiamo. Prima di tutto, la tradizione gioca un ruolo enorme nella vita. Il cervello si è sviluppato all'interno di questa tradizione per poter trovare sicurezza fisica. Non si può vivere senza sicurezza, l'esigenza animale primaria è la sicurezza fisica; bisogna avere una casa, del cibo e degli abiti. Ma il modo psicologico in cui usiamo questa necessità di sicurezza fa sorgere il caos sia dentro che fuori. La psiche, che è la struttura del pensiero, vuole essere interiormente sicura in tutte le sue relazioni. Perciò iniziano i problemi. Ci deve essere sicurezza fisica per tutti, non solo per pochi; ma la sicurezza fisica per tutti è negata quando la sicurezza psicologica viene cercata attraverso la nazione, la religione, la famiglia. Spero che comprendiate e che tra di noi si sia stabilito un certo tipo di comunicazione.

Quindi c'è il necessario condizionamento per la sicurezza fisica, ma quando c'è la ricerca e l'esigenza di sicurezza psicologica, allora il condizionamento diventa tremendamente potente. Questo vuol dire che psicologicamente, nel nostro rapporto con le idee, le persone e le cose, vogliamo sicurezza, ma ci può essere vera sicurezza in qualsiasi genere di rapporto? Ovviamente no. Volere una sicurezza psicologica è negare la sicurezza esterna. Se voglio essere psicologicamente sicuro come un indù, con tutte le sue tradizioni, superstizioni e idee, mi identifico con qualcosa di più grande che mi dà una grande comodità. Pertanto venero la bandiera, la nazione, la tribù e separo me stesso dal resto del mondo. Ovviamente questa divisione fa sorgere l'insicurezza fisica. Quando venero la nazione, le abitudini, i dogmi religiosi, le superstizioni, mi rinchiudo in queste categorie e devo negare la sicurezza fisica agli altri. La mente ha bisogno di sicurezza fisica, che viene negata quando cerca la

sicurezza psicologica. Questo è un fatto, non un'opinione, è così. Quando cerco sicurezza nella mia famiglia, in mia moglie, nei figli, nella casa, devo separarmi da altre famiglie, essere contro il resto del mondo.

Si può vedere chiaramente come è iniziato il condizionamento, come nel mondo cristiano due millenni di propaganda abbiano fatto venerare questa cultura, e la stessa cosa è successa in Oriente. Quindi la mente, attraverso la propaganda, la tradizione, il desiderio di sicurezza, inizia a condizionare se stessa. Ma esiste qualche sicurezza psicologica nel rapporto con le idee, le cose e le persone?

Se avere un rapporto significa essere in contatto diretto, non c'è rapporto se non c'è contatto. Se ho un'idea, un'immagine di mia moglie, non sono in rapporto con lei. Posso dormirci insieme ma non ho un rapporto perché l'immagine che ho di lei impedisce il mio contatto diretto. Allo stesso modo, con la sua immagine di me, lei si impedisce un rapporto diretto con me. Esiste qualche certezza o sicurezza psicologica come quella che la mente sta sempre cercando? Ovviamente, quando osservate un rapporto da vicino non c'è certezza. Cosa accade nel caso di marito e moglie o del ragazzo e la ragazza che vogliono creare una relazione stabile? Quando il marito o la moglie guardano un'altra persona, c'è paura, gelosia, ansia, rabbia, odio e non c'è una relazione permanente. Eppure la mente vuole sempre avere la sensazione dell'appartenenza.

Quindi questo è il fattore del condizionamento attraverso la propaganda, i giornali, le riviste, il pulpito, e si diventa tremendamente consapevoli di quanto sia necessario non dipendere per niente da influenze esterne. Allora si scopre cosa significa non essere influenzati. Vi prego, seguitemi. Quando leggete un giornale venite consciamente o inconsciamente influenzati. Quando leggete un romanzo o un saggio venite influenzati, c'è la pressione, lo sforzo di categorizzare ciò che avete letto. Questo è lo scopo della propaganda, che inizia a scuola. Poi si percorre la vita ripetendo quello che altri hanno detto e si diventa quindi esseri umani di seconda mano. Un uomo di seconda mano come può scoprire qualcosa di originale, di vero? È molto importante capire cos'è il condizionamento e indagarlo in profondità; quando lo si osserva, si ha l'energia per spezzare tutti quei condizionamenti che bloccano la mente.

Forse adesso vorrete porre qualche domanda e approfondire il tema. Tenete a mente che è molto facile fare domande, ma fare quella giusta è una delle cose più difficili. Questo non significa che l'oratore vi stia impedendo di porre domande. Dobbiamo fare domande, dobbiamo dubitare di tutto ciò che venga detto da chiunque: libri, religioni, autorità, tutto! Dobbiamo indagare, dubitare, essere scettici. Ma dobbiamo anche sapere quando abbandonare lo scetticismo e fare la domanda giusta, perché in quella domanda c'è la risposta. Quindi se volete porre delle domande, fatelo pure.

Visitatore: *Signore, lei è pazzo?*

Krishnamurti: Sta chiedendo all'oratore se è pazzo? Bene. Mi chiedo cosa significhi per lei la parola "pazzo". Vuole dire squilibrato, malato mentale, con idee strane, nevrotico? Tutte queste cose sono implicite nella parola "pazzo". Chi è il giudice? Lei, io o qualcun altro? Chi è? La persona pazza giudica chi è pazzo e chi non lo è? Se lei giudica l'oratore squilibrato o meno, il giudizio non è forse parte della pazzia del mondo? È giudicare qualcuno senza sapere nulla di lui tranne la sua reputazione, l'immagine che si ha di lui. Se lei giudica secondo la reputazione e la propaganda che si è bevuto, è forse capace di giudicare? Il giudizio implica vanità; che il giudice sia nevrotico o sano, c'è sempre vanità. La vanità può percepire ciò che è vero? Non c'è forse bisogno di grande umiltà per guardare, per capire, per amare? Signore, essere sani in questo mondo anormale, malato, è una delle cose più difficili. Essere sani implica non avere illusioni, immagini di se stessi e degli altri. Lei dice: "Io sono questo, sono quello, sono grande, sono piccolo, sono buono, sono nobile". Tutti questi epiteti sono

immagini di se stesso. Quando si ha un'immagine di se stessi, si è sicuramente malati, si vive in un mondo di illusioni. E temo che la maggior parte di noi lo faccia. Quando lei si definisce olandese, mi perdoni, lei non è affatto equilibrato. Lei si separa, si isola come fanno altri quando si definiscono indù. Queste divisioni nazionali o religiose, con i loro eserciti e i loro preti, indicano uno stato di malattia mentale.

Visitatore: *Si può capire la violenza senza il suo contrario?*

Krishnamurti: Quando la mente vuole restare con la violenza, sollecita l'ideale della nonviolenza. Guardate, è molto semplice. Voglio restare con la violenza, che è ciò che sono, ciò che sono gli esseri umani, ossia brutali. Ma ho una tradizione di diecimila anni che dice: "Coltiva la nonviolenza". Quindi c'è la realtà della mia violenza e il pensiero che dice: "Devi essere nonviolento". Questo è il mio condizionamento. Come faccio a liberarmi del mio condizionamento per poter osservare, per poter restare con la violenza e capirla, affrontarla e porvi fine, non solo a livello superficiale ma anche in profondità, al cosiddetto livello inconscio? La mente come può evitare di essere catturata dall'ideale? Era questa la domanda?

Ascoltate, vi prego. Non stiamo parlando di Martin Luther King, del signor Gandhi o di X, Y, Z. Queste persone non ci interessano affatto. Hanno i loro ideali, i loro condizionamenti, le loro ambizioni politiche e non mi interessa nulla di tutto ciò. Noi ci occupiamo di ciò che voi e io siamo come esseri umani. In quanto tali siamo violenti e siamo condizionati dalla tradizione, dalla propaganda e dalla cultura a creare il contrario, che usiamo quando ci conviene e non usiamo quando non ci conviene. Lo usiamo politicamente o spiritualmente in vari modi. Ma ora stiamo dicendo che quando la mente vuole restare con la violenza e capirla fino in fondo, la tradizione e l'abitudine interferiscono. Dicono: "Devi avere l'ideale della nonviolenza". Esiste il fatto ed esiste la tradizione. Come farà la mente ad abbandonare la tradizione per dare tutta la sua attenzione alla violenza? Questo è il punto. Capite? C'è il fatto che sono violento e c'è la tradizione che dice che non devo esserlo. Adesso non esaminerò la violenza, soltanto la tradizione. Se essa interferisce con il mio proposito di dare attenzione alla violenza, perché lo fa? Perché interviene? Non mi interessa comprendere la violenza, ma l'interferenza della tradizione. Vi presto attenzione e allora non interferisce. Così scopro perché la tradizione ha un ruolo così importante nella vita: la tradizione è una dipendenza. Che sia la dipendenza dal fumo, dal bere, dal sesso o dal pettegolezzo, perché viviamo di dipendenze? Ne siamo consapevoli? Siamo consapevoli delle nostre tradizioni? Se non ne siete completamente consapevoli, se non capite la tradizione, la dipendenza, la routine, allora questo si ripercuoterà su ciò che volete osservare e interferirà con esso. Vivere di dipendenze è una delle cose più facili, ma liberarsene implica molte cose: per esempio potrei perdere il lavoro. Quando cerco di eliminare le mie dipendenze mi spavento perché mi danno sicurezza e certezze, perché tutti gli altri esseri umani fanno lo stesso. Svegliarsi in una realtà olandese e dire: "Non sono olandese" crea uno shock. Quindi c'è paura, e se dite: "Sono contro l'ordine costituito, che è disordine", sarete rifiutati, quindi avete paura e lo accettate. La tradizione gioca un ruolo straordinariamente importante nella vita. Avete mai cercato di mangiare qualcosa a cui non siete abituati? Fatelo e vedrete che il vostro stomaco e la vostra lingua si ribelleranno. Se avete l'abitudine di fumare, continuerete a farlo e per smettere lotterete per anni.

Quindi la mente trova sicurezza nelle abitudini e dice: "La mia famiglia, i miei figli, la mia casa, i miei mobili". Quando dite *miei* mobili, voi *siete* quei mobili. Potete ridere, ma quando quei mobili che amate vi vengono portati via, vi irritate. Voi siete quei mobili, quella casa, quel denaro, quella bandiera. Vivere in questo modo è vivere non solo una vita superficiale e stupida ma anche abitudinaria e noiosa. E quando vivete nell'abitudine e nella noia non potete evitare la violenza.

Amsterdam, 3 maggio 1969

