

La consapevolezza (Jiddu Krishnamurti)

Conoscere noi stessi significa conoscere il nostro rapporto col mondo: non solo col mondo delle idee e delle persone, ma anche con la natura, con le cose che possediamo. È questa la nostra vita: essendo, la vita, relazione rispetto al tutto. Comprendere tale relazione esige specializzazione? Senza dubbio, no. Ciò che esige è consapevolezza, capacità di affrontare la vita nel suo insieme. Come si diventa consapevoli? Questo è il nostro problema. Come si giunge a quella consapevolezza, se pure posso impiegare questo termine senza che esso significhi specializzazione? In quale modo si sarà capaci di affrontare la vita come un tutto? Poiché ciò significa non soltanto rapporto personale col nostro vicino, ma anche con la natura, con le cose che possediamo, con le idee, e con ciò che la mente produce illusoriamente, il desiderio e così via. Come diverremo consapevoli di questo processo integrale di relazioni? Senza dubbio è questa la nostra vita: non vi pare? Non vi è vita senza relazione; ed intendere tale rapporto non significa isolamento. Al contrario, esige un riconoscimento pieno, una consapevolezza cioè, del processo totale del rapporto. Come saremo consapevoli? In qual modo siamo consapevoli di qualche cosa? Come siete consapevoli degli alberi, del canto di un uccello? Come siete consapevoli delle vostre reazioni quando leggete un giornale? Siamo consapevoli delle reazioni superficiali della mente, quanto lo siamo di quelle interiori? In che modo siamo consapevoli di qualcosa? Anzitutto, siamo consapevoli, di una reazione ad uno stimolo, il che è un fatto ovvio; vedo gli alberi, e vi è una reazione; quindi sensazione, contatto, identificazione e desiderio. È questo il processo ordinario, non è così? Possiamo osservare quanto si verifica in realtà, senza studiarlo su nessun libro. Così, attraverso l'identificazione, sentiamo piacere o dolore. E la nostra "bravura", la nostra "abilità" consiste appunto in questo mirare al piacere e ad evitare il dolore: non è così? Se ci interessa qualcosa, se qualcosa ci dà piacere, l'"abilità" è immediata: vi è una immediata consapevolezza di quel fatto; ma se si tratta di cosa penosa, la nostra "bravura" si esplica nell'evitarla. Finché considereremo la nostra "abilità", la nostra capacità di comprendere noi stessi, ritengo che saremo fuori strada: perché la comprensione di noi stessi non dipende dalla nostra abilità. Non è una tecnica da sviluppare, coltivare ed accrescere col tempo, affinandola costantemente. Tale consapevolezza di sé senza dubbio può venir verificata nell'azione in rapporto agli altri; può venir verificata attraverso il modo in cui parliamo, in cui ci comportiamo. Consideratevi senza procedere ad alcuna identificazione, senza alcun confronto, senza alcuna condanna; guardatevi, semplicemente: e vedrete che ha luogo qualche cosa di straordinario. Non soltanto porrete termine ad un'attività inconscia - perché moltissime delle nostre attività sono inconsce - non soltanto, dunque, vi porrete fine, ma, inoltre, sarete consapevoli dei motivi di quell'azione, senza investigarla, senza scavarvi dentro. Quando si è coscienti, si vede l'intero processo del nostro pensare ed agire; ma ciò può accadere soltanto quando non si formula alcuna condanna. Se condanno qualcosa, non l'intendo: ed è un modo per evitare qualsiasi forma di comprensione. Penso che moltissimi fra noi lo facciamo apposta: condanniamo immediatamente e riteniamo di aver compreso. Se non condanniamo, se invece consideriamo, se siamo coscienti, allora il contenuto, il significato di quell'azione comincerà a svelarsi. Fatene l'esperienza, e lo vedrete. Siate semplicemente consapevoli, senza alcun senso di giustificazione: anche se ciò può apparire negativo, non lo è. Al contrario, possiede la qualità della passività, che è azione diretta; e voi lo scoprirete, lo sperimenterete. Dopo tutto, se si vuole intendere qualcosa, ci si deve porre in uno stato di passività, non vi sembra? Non si può continuare a pensare a quella cosa, a specularvi sopra, a dubitarne. Si dovrà essere sensibili quanto basta per recepirne il contenuto, come se si fosse lastre fotografiche sensibili. Se desidero comprendervi, dovrò essere consapevole in modo passivo; allora comincerete a raccontarmi tutta la vostra storia. Senza dubbio non si tratta di abilità o di specializzazione. In tale processo cominceremo ad intendere noi stessi: e non soltanto gli strati superficiali della nostra coscienza, ma quelli più profondi, il che è assai importante; poiché là si trovano tutti i nostri motivi e intenzioni, le nostre esigenze celate e confuse, le nostre ansietà, i timori, gli appetiti. All'esterno forse li teniamo tutti sotto controllo; ma all'interno ribollono. Finché, mediante la consapevolezza, non saranno stati completamente intesi, ovviamente non potrà esservi libertà, né felicità, né intelligenza. L'intelligenza è questione di specializzazione?

essendo appunto l'intelligenza la consapevolezza totale del nostro processo. E tale intelligenza va coltivata mediante una qualche forma di specializzazione? Perché è proprio ciò che accade, non è vero? Preti, dottori, ingegneri, industriali, uomini d'affari, professori - abbiamo la mentalità di tutte queste specializzazioni. Per realizzare la forma suprema dell'intelligenza - che è la verità, che è Dio, che non è descrivibile - per realizzarla, riteniamo di dover fare di noi stessi degli specialisti. Studiamo, brancoliamo, cerchiamo; e, con la mentalità dello specialista o con lo sguardo volto allo specialista, studiamo noi stessi per sviluppare una certa abilità, che ci aiuti a districare i nostri conflitti e le nostre miserie. Il nostro problema è, se si possiede una qualche consapevolezza, è se i conflitti e le miserie e le pene della nostra esistenza quotidiana possano venire risolti da altri; se così non è, come ci sarà possibile affrontarli? Comprendere un problema esige ovviamente una certa intelligenza, e tale intelligenza non si può ricavare né coltivare mediante la specializzazione: nasce soltanto quando siamo passivamente consapevoli di noi stessi senza alcun preconconcetto, senza aver deciso che cosa sia giusto e che cosa sia ingiusto. Se si è consapevoli passivamente, si vede che, sulla base di tale passività - che non è ignavia, che non è sonno, che è vigilanza estrema - il problema possiede un significato del tutto diverso; il che significa che non vi è più identificazione col problema e perciò non vi è più giudizio, e dunque il problema comincia a rivelare il proprio contenuto. Se sarete capaci di farlo costantemente, continuamente, allora qualsiasi problema troverà una soluzione fondamentale, non superficiale. Qui è la difficoltà, perché molti fra noi sono incapaci di essere passivamente consapevoli, di lasciare che il problema racconti la propria storia senza che noi la interpretiamo. Non sappiamo come guardare spassionatamente ad un problema. Non ne siamo capaci, sfortunatamente, perché esigiamo un risultato dal problema, vogliamo una risposta, perseguiamo un fine; oppure cerchiamo di tradurre il problema secondo il nostro piacere o il nostro dolore; oppure abbiamo una risposta pronta sul modo di trattare il problema. Perciò ci accostiamo ad un problema che è sempre nuovo secondo lo schema antico. La sfida è sempre nuova, ma la risposta nostra è sempre antica; e la nostra difficoltà è di rispondere adeguatamente, vale a dire compiutamente, alla sfida. Il problema è sempre un problema di relazione: con le cose, con le persone e con le idee; altro problema non esiste; e affrontare il problema della relazione, con le sue esigenze che variano costantemente - affrontarlo nel modo giusto, nel modo adeguato - comporta essere passivamente consapevoli. Tale passività non è questione di intenzionalità, di volontà, di disciplina; anzitutto dovremo esser consapevoli del fatto che non siamo passivi. Essere consapevoli del fatto che vogliamo una risposta particolare ad un problema particolare: senza dubbio è questo l'inizio: conoscere noi stessi in relazione al problema ed al modo in cui lo affrontiamo. Allora, quando cominceremo a conoscere noi stessi in rapporto al problema - a conoscere il modo in cui reagiamo, quali siano i nostri svariati pregiudizi, esigenze, finalità nell'affrontare quel problema - allora questa consapevolezza rivelerà il processo del nostro proprio pensare, della nostra natura intima; e in ciò è liberazione. Quel che importa, senza dubbio, è essere consapevoli senza scelta, poiché la scelta comporta conflitto. Chi sceglie è confuso, e perciò sceglie; se non c'è confusione non c'è scelta. Solo chi è confuso sceglie quel che deve o non deve fare. Chi è invece chiaro e semplice non sceglie; ciò che è, è. L'azione fondata su un'idea ovviamente è un atto di scelta, e tale atto non è liberatorio; al contrario, non fa che creare ulteriore resistenza, ulteriore conflitto, secondo quel pensiero condizionato. E dunque quel che importa è essere consapevoli, di momento in momento, senza accumulare l'esperienza che la consapevolezza comporta; perché, nel momento in cui si accumula si è consapevoli soltanto secondo quell'accumulazione, quello schema, quell'esperienza. Vale a dire, la vostra consapevolezza è condizionata da quell'accumulazione, e pertanto non si ha osservazione ma soltanto traduzione. Dove c'è traduzione, c'è scelta, e la scelta crea conflitto; entro il conflitto non può esistere intendimento alcuno. La vita è una questione di rapporti; e per comprendere tali rapporti, che non sono statici, occorre una consapevolezza docile, una consapevolezza vigile e insieme passiva, non aggressivamente attiva. Come vi ho detto, questa consapevolezza passiva non nasce da alcuna forma di disciplina, da alcuna pratica. Consiste semplicemente nell'essere consapevoli, di momento in momento, del nostro pensare e sentire, non soltanto quando siamo svegli; poiché vedremo, affrontando l'argomento con maggiore profondità, che cominceremo a sognare, che cominceremo a dar fuori tutti i tipi di simboli che traduciamo in

sogni. In questo modo apriremo la porta sull'ignoto, che diverrà, così, noto; ma per rinvenire l'ignoto, dovremo valicare quella porta: e senza dubbio è questa la nostra difficoltà. La realtà non è qualcosa che la mente possa conoscere, perché la mente è il risultato di quanto conosciamo, del passato; perciò la mente deve comprendere se stessa e il proprio funzionamento, la propria verità; e soltanto allora sarà possibile che l'ignoto sia.