

La meditazione (Jiddu Krishnamurti)

"Se nella vostra vita si muove questa cosa straordinaria, allora è tutto; allora diventate il maestro, il discepolo, il prossimo, la bellezza della nuvola - siete tutto questo, e questo è amore"

Che cos'è la meditazione? Prima di addentrarci in questo problema veramente complesso e intricato, sarà bene chiarire a che cosa miriamo. Noi cerchiamo sempre qualcosa, specialmente coloro che hanno spirito religioso; anche per lo scienziato cercare è divenuto un problema - cercare. È necessario intenderci in modo chiaro e preciso su questo fattore, cercare, prima di esaminare che cosa sia la meditazione e perché si debba meditare, quale sia la sua utilità e dove essa vi colga. La parola 'cercare' - correre dietro, frugare - implica, no?, che già sappiamo, più o meno, a che cosa miriamo. Quando diciamo che cerchiamo la verità, o che cerchiamo Dio - se abbiamo spirito religioso - o che cerchiamo una vita perfetta e così via, dobbiamo già avere in mente un'immagine o un'idea. Per trovare una cosa dopo averla cercata, dobbiamo già conoscerne la sagoma, il colore, la sostanza, eccetera. Non è implicito in quella parola 'cercare' che abbiamo smarrito qualcosa e intendiamo trovarlo e che, quando lo troveremo sapremo riconoscerlo - il che significa che l'abbiamo già conosciuto, che tutto ciò che dobbiamo fare è andare alla sua ricerca e scovarlo? Nella meditazione la prima cosa di cui ci rendiamo conto è che non serve cercare; infatti ciò che si cerca è predeterminato da ciò che si desidera; se siete infelici, soli, disperati, cercherete la speranza, la compagnia, qualcosa che vi sostenga, e la troverete, inevitabilmente. Nella meditazione si devono gettare le fondamenta, le fondamenta dell'ordine, che è la rettitudine - non la rispettabilità, la morale sociale, che non è affatto morale, ma l'ordine che viene dal capire il disordine: una cosa completamente diversa. Il disordine esiste necessariamente finché c'è conflitto, tanto esteriormente quanto interiormente. L'ordine che viene dal capire il disordine non è conforme a un programma, conforme a un'autorità, o alla vostra particolare esperienza. Ovviamente questo ordine deve avvenire senza sforzo, perché lo sforzo distorce - deve avvenire senza alcuna forma di controllo. Parliamo di un argomento molto difficile quando diciamo che si deve dar vita all'ordine senza controllo. Dobbiamo capire il disordine come nasce; è il conflitto che è in noi. Se l'osservi, lo capisci; non si tratta di superarlo, soffocarlo, reprimerlo. Osservare senza alcuna distorsione, senza alcun impulso coatto o direttivo, è un compito veramente arduo. Il controllo implica la repressione, la reiezione o l'esclusione; implica una divisione fra il soggetto controllante e l'oggetto controllato; implica conflitto. Quando si capisce ciò, controllo e scelta cessano totalmente. Tutto questo può sembrare piuttosto difficile e piuttosto in contraddizione con tutto ciò che avete pensato. Può darsi che diciate: come ci può essere ordine senza controllo, senza l'azione della volontà? Ma, come abbiamo detto, il controllo implica divisione, fra colui che controlla e la cosa da controllare; in questa divisione c'è conflitto, c'è distorsione. Quando lo capite veramente, cessa la divisione fra il controllore e il controllato e quindi si ha la comprensione, l'intelligenza. Quando c'è l'intelligenza di ciò che realmente è, allora non c'è bisogno di controllo. Così, se vogliamo esaminare attentamente che cosa sia la meditazione, è necessario capire completamente queste due cose essenziali: prima, cercare è inutile; seconda, è necessaria la presenza di quell'ordine che viene dalla comprensione del disordine che viene dal controllo, con tutte le implicazioni della dualità e la contraddizione che sorge fra l'osservatore e l'osservato. L'ordine viene quando colui che si adira e cerca di sbarazzarsi della collera, vede che è lui la collera. Senza questa comprensione è assolutamente impossibile sapere che cosa sia la meditazione. Non lasciatevi ingannare da tutti i libri scritti sulla meditazione o da tutti quelli che vi dicono come meditare, o dai gruppi che si formano allo scopo di meditare. Perché, se non c'è ordine, che è virtù, la mente vive fatalmente nello sforzo della contraddizione. Come può una mente siffatta essere conscia di tutto ciò che la meditazione implica? È necessario scoprire con tutto il proprio essere quella strana cosa chiamata amore - e quindi essere senza paura. Intendiamo l'amore

che non è toccato dal piacere, dal desiderio, dalla gelosia - l'amore che non conosce competizioni, che non si divide in mio amore e tuo amore. Allora la mente - cervello ed emozioni compresi - è in completa armonia. E questo è necessario, altrimenti la meditazione diventa autoipnosi. Dovete lavorare sodo per scoprire le attività della vostra mente, come questa funzioni con le sue attività egocentriche, il 'me' e il 'non-me' dovete avere piena domestichezza con voi stessi e tutti i tiri che la mente gioca a se stessa, le illusioni e i deliri, le immagini e le fantasie di tutto il romanticismo che ci portiamo dietro. Una mente capace di sentimentalità è incapace di amore; il sentimento genera brutalità, crudeltà, violenza, non amore. Fissare ciò profondamente in voi è molto arduo; esige una formidabile disciplina, imparare osservando ciò che avviene in voi. Tale osservazione non è possibile, se ci sono pregiudizi, conclusioni o formule secondo cui osservate. Se osservate secondo ciò che vi ha detto uno psicologo, in realtà non osservate voi stessi, quindi non c'è autoconoscenza. Avete bisogno di una mente che sappia stare completamente sola - senza il gravame della propaganda o delle esperienze altrui. L'illuminazione non viene per mezzo di una guida o di un maestro; viene attraverso l'intelligenza di ciò che è in voi - non di ciò che è lontano da voi. La mente deve capire ciò che accade senza distorsione, senza scelta, senza risentimento, amarezza, spiegazione o giustificazione - deve solo essere conscia. Questa base è posta felicemente, non coattamente, ma con agio, con felicità, senza alcuna speranza di raggiungere alcunché. Se avete speranza, vi allontanate dalla disperazione; si deve capire la disperazione, non cercare la speranza. Nell'intelligenza di 'ciò che è' non c'è né disperazione né speranza. Tutto questo è chiedere troppo alla mente umana? A meno che non si chieda ciò che può sembrare impossibile, si cade nella trappola, nella limitazione, di ciò che è pensato possibile. Cadere in questa trappola è molto facile. Si deve chiedere il massimo alla mente e al cuore, altrimenti si rimarrà nella conveniente comodità del possibile. Noi, ora, siamo ancora insieme? A parole probabilmente sì; ma la parola non è la cosa; ciò che abbiamo fatto è descrivere, e la descrizione non è il descritto. Se state facendo un viaggio con l'oratore, lo state facendo realmente, non teoricamente, non come un'idea ma come qualcosa che voi stessi state realmente osservando - non qualcosa che state sperimentando. C'è una differenza tra l'osservazione e l'esperienza. C'è un'enorme differenza tra l'osservazione e l'esperienza. Nella osservazione non c'è nessun osservatore, c'è solo l'osservare; non c'è colui che osserva e si divide dalla cosa osservata. L'osservazione è totalmente diversa dall'esplorazione in cui è coinvolta l'analisi. Nell'analisi c'è sempre l'analizzatore e la cosa da analizzare. Nell'esplorare c'è sempre un'entità che esplora. Nell'osservazione c'è un continuo imparare, non una continua accumulazione. Spero che vediate la differenza. Questo imparare è differente dall'imparare per accumulare così che da quell'accumulazione muova il pensiero e l'agire. Un'indagine può essere logica, equilibrata e razionale, ma osservare senza l'osservatore è del tutto differente. Poi c'è il problema dell'esperienza. Perché vogliamo l'esperienza? Ci avete mai pensato? Abbiamo tutto il tempo l'esperienza, e questa esperienza o la percepiamo o la ignoriamo. Eppure vogliamo esperienze più profonde, più vaste - mistiche, trascendentali, spirituali, divine - perché? Non è forse perché la vita è così pretenziosamente falsa, così infelice, così mediocre e insignificante? Si vuole dimenticare tutto questo e spingersi in un'altra dimensione. Come può una mente gretta, preoccupata, piena di paure, assillata da un problema dopo l'altro, sperimentare qualcosa di diverso dalla propria proiezione e attività? Questo bisogno della grande esperienza è l'evasione da ciò che realmente è; pure è solo attraverso quella realtà che avviene la cosa più misteriosa della vita. Nell'esperienza è coinvolto il processo del riconoscimento. Quando riconoscete qualcosa, vuol dire che l'avete già conosciuta. L'esperienza, generalmente, muove dal passato, in essa non c'è niente di nuovo. Quindi c'è una differenza tra l'osservazione e il desiderio dell'esperienza. Se tutto questo, che è quanto mai sottile ed esige grande attenzione interiore, è chiaro, allora possiamo venire al nostro interrogativo iniziale: che cos'è la meditazione? Sono state dette tante cose sulla meditazione; sono stati scritti tanti volumi; ci sono grandi (io non so se lo siano) yogi che vengono a insegnarvi l'arte del meditare. Tutti in Asia parlano della meditazione; è una delle loro abitudini così come è un'abitudine credere in Dio o in qualcos'altro. Siedono per dieci minuti al giorno in una stanza e meditano, si concentrano, fissano la mente su un'immagine, un'immagine creata da loro stessi o da qualcuno che abbia offerto quell'immagine con

la propaganda. Durante quei dieci minuti cercano di controllare la mente; la mente vaga qua e là ed essi lottano con essa - un gioco che dura eternamente; e questo è ciò che chiamano meditazione. Se non si sa nulla della meditazione, allora si deve scoprire che cosa sia, realmente, non secondo quello che si dice, e questo può portare a tutto o a niente. Si deve indagare, fare quella domanda, senza aspettarsi nulla. Per osservare la mente - questa mente che chiacchiera, che proietta idee, che vive in contraddizione, in costante conflitto e confronto - devo essere, ovviamente, molto calmo. Se devo ascoltare ciò che dite devo prestare attenzione. Non posso chiacchierare, non posso pensare ad altro, non devo confrontare quello che dite con quello che già so, devo ascoltarvi completamente; la mente deve essere attenta, deve tacere, essere calma. È imperativo vedere chiaramente l'intera struttura della violenza; guardando la violenza, la mente diventa completamente calma - non occorre coltivare una mente calma. Coltivare una mente tranquilla implica colui che coltiva, nel campo del tempo, ciò che spera di ottenere. Attenti alla difficoltà. Coloro che tentano di insegnare la meditazione, dicono: "Controlla la mente, rendi la mente assolutamente calma". Voi cercate di controllarla e lottate eternamente con essa; passate quarant'anni a controllarla. La mente che osserva, non controlla e non lotta eternamente. L'atto stesso di vedere o ascoltare è attenzione. L'attenzione non va praticata; se la praticate, diventate immediatamente disattenti. Voi siete attenti e la vostra mente vaga; lasciatela vagare, ma sappiate che è disattenta; la consapevolezza di quella disattenzione è attenzione. Non lottate contro la disattenzione; non sforzatevi, dicendo: "Devo essere attento" - è infantile. Sappiate che siete disattenti; siate consci, al di là di ogni scelta, di essere disattenti - chiaro? - e in quel momento, in quella disattenzione, quando c'è l'azione, siate consci di quell'azione. Capito? È così semplice. Se lo capite, diventa chiaro, limpido come l'acqua. Il silenzio della mente è in se stesso bellezza. Ascoltare un uccello, la voce di un essere umano, l'uomo politico, il prete, tutto lo strepito della propaganda in atto, ascoltare nel più perfetto silenzio, è udire molto di più, vedere molto di più. Tale silenzio non è possibile, se il corpo non è, esso pure, completamente calmo. L'organismo, con tutte le sue risposte nervose - l'agitarsi, l'incessante movimento delle dita, degli occhi - con tutta la sua generale irrequietezza, deve essere completamente calmo. Avete mai tentato di starvene completamente calmi senza il più piccolo movimento del corpo, degli occhi perfino? Fatelo per un paio di minuti. In quei due minuti tutta la cosa vi si rivela - se sapete guardare. Quando il corpo è calmo, il sangue affluisce più abbondantemente alla testa. Ma, se ve ne state rannicchiati e negligenti, allora è più difficile per il sangue affluire alla testa - dovete saperlo. Ma, d'altro canto, potete fare qualunque cosa e meditare; quando siete in autobus o quando guidate - la cosa più straordinaria è che si possa meditare mentre si guida - state attenti, questo voglio dire. Il corpo ha la propria intelligenza, un'intelligenza che il pensiero ha distrutto. Il pensiero cerca il piacere e per questa via porta all'incontinenza della gola e del sesso; costringe il corpo a fare certe cose - se è pigro, lo forza a non essere pigro, o gli suggerisce di prendere una pillola per tenersi sveglio. In questo modo l'innata intelligenza dell'organismo è distrutta e l'organismo diventa insensibile. Occorre grande sensibilità, perciò si deve stare attenti a ciò che si mangia - se ci si rimpinza, si sa che cosa succede. Quando c'è grande sensibilità, c'è intelligenza e quindi amore; l'amore, allora, è gioia ed eternità. La maggior parte di noi, in una forma o nell'altra, soffre fisicamente. Il dolore fisico, in generale, disturba la mente che passa giorni, perfino anni, a pensarci su: "Avrei voluto non averlo"; "Ne starò mai senza?". Quando il corpo ha un dolore, guardatelo, osservatelo, non fate interferire il pensiero. La mente, cervello e cuore compresi, deve essere in totale armonia. Ora, qual è lo scopo di tutto questo, di questo tipo di vita, di questo tipo di armonia? Che giovamento può portare in questo mondo dove regna tanta sofferenza? Se una o due persone hanno questa vita estatica, qual è il suo scopo? Qual è lo scopo di fare questa domanda? Essa non ne ha nessuno. Se nella vostra vita si muove questa cosa straordinaria, allora è tutto; allora diventate il maestro, il discepolo, il prossimo, la bellezza della nuvola - siete tutto questo, e questo è amore. Poi c'è un altro fattore che interviene nella meditazione. La mente sveglia, la mente che durante il giorno funziona secondo lo schema della sua formazione, la mente conscia con tutte le sue attività quotidiane, continua quelle attività in sogno, quando dorme. In sogno l'azione, qualunque essa sia, continua, così che il vostro sonno è una continuazione delle ore di veglia. E c'è tutto un misterioso inganno sui sogni - che devono essere interpretati, donde tutti i professionisti

dell'interpretazione onirica - che voi stessi potete osservare molto semplicemente, se prestate attenzione alla vostra vita durante il giorno. Tuttavia, perché devono esserci i sogni? (Non dicono gli psicologi che si deve sognare, altrimenti si impazzisce?). Ma, quando avrete osservato da vicino le vostre ore di veglia, tutte le vostre attività egocentriche, le paurose, le angosce, le colpevoli, quando farete attenzione a ciò tutto il giorno, allora vedrete che, quando dormite, non fate più sogni. La mente ha osservato ogni momento del pensiero, è stata attenta a ogni sua parola; se lo farete, ne vedrete la bellezza - non la stanca noia dell'osservare, ma la bellezza dell'osservare; vedrete, allora, che c'è attenzione nel sonno. E la meditazione, la cosa di cui abbiamo parlato per tutta quest'ora, diventa straordinariamente importante e preziosa, piena di dignità, di grazia e di bellezza. Quando capite che cosa sia l'attenzione, non solo durante le ore di veglia, ma anche durante il sonno, allora tutta quanta la mente è totalmente sveglia. Al di là di quella, ogni forma di descrizione non è il descritto; voi non ne parlate. Tutto quello che si può fare è indicare la porta. E, se siete pronti ad andare, fate un viaggio fino a quella porta, poi sta a voi andare oltre; nessuno può descrivere l'ineffabile, non importa se quell'ineffabile sia nulla o tutto. Chiunque lo descriva, non sa. E chi dice di sapere, non sa.

Domanda: Che cos'è la calma? Che cos'è il silenzio? È la cessazione del rumore?

Krishnamurti: Il suono è una cosa strana. Non so se ascoltiate mai il suono - non i suoni gradevoli o sgradevoli - ma il suono, ascoltarlo e basta! Il suono nello spazio ha un effetto straordinario. Avete mai ascoltato un aereo a reazione al suo passaggio - ne avete mai ascoltato il suono profondo, senza resistenza? Avete ascoltato quel suono? Vi siete mossi con esso? Ha una certa risonanza. Ora, che cos'è il silenzio? È lo 'spazio' che voi produceste - lo spazio che chiamate silenzio - con il controllo, con la soppressione del rumore? Il cervello è sempre in attività, rispondendo agli stimoli con il proprio rumore. Così, che cos'è il silenzio? Voi capite l'interrogativo ora? Il silenzio è forse la cessazione di quel rumore autoprodotto? È forse la cessazione del chiacchierio, della verbalizzazione, di ogni pensiero? Anche quando non c'è più verbalizzazione e il pensiero sembra finire, il cervello continua a funzionare. Il silenzio, perciò, non è forse non solo la fine del rumore ma anche la totale cessazione di tutto il movimento? Osservate, scrutate, vedete come il vostro cervello, che è il risultato di milioni di anni di condizionamento, risponda a ogni stimolo istantaneamente; vedete se quelle cellule cerebrali, che perennemente agiscono, chiacchierano, rispondono, si possano calmare. La mente, il cervello, l'intero organismo, tutto questo insieme psicosomatico, possono essere completamente calmi - senza essere forzati, o costretti, o spinti, senza dire per avido interesse: "Devo essere calmo per avere la più mirabile esperienza"? Scrutate, cercate e vedete se il vostro silenzio sia un semplice prodotto o se esista forse perché avete gettato le fondamenta. Se non avete gettato le fondamenta, l'amore, la virtù, la bontà, la bellezza, la vera compassione, in fondo a tutto il vostro essere, se non lo avete fatto, il vostro silenzio è solo la cessazione del rumore. Poi c'è tutto il problema delle droghe. In India, anticamente, c'era una sostanza chiamata soma. Era una qualità di fungo di cui si beveva il succo che aveva come effetto la tranquillità o esperienze allucinanti di ogni sorta; quelle esperienze erano il risultato del condizionamento. (Tutte le esperienze sono il risultato del condizionamento; se credete in Dio, ovviamente avete l'esperienza di Dio; ma quella credenza è basata sulla paura e tutto il tormento del conflitto; il vostro dio è il risultato della vostra paura. E così la più mirabile esperienza di Dio non è che la vostra proiezione). Ma il segreto di quel fungo, di quella strana cosa chiamata soma, andò perduto. Da allora, in India, come qui, esistono varie droghe, hashish, lsd, marijuana, ne conoscete la molteplicità, tabacco, alcool, eroina. C'è anche il digiuno. Se digiunate, avvengono certe reazioni chimiche che producono una certa chiarezza non disgiunta da piacere. Se si può vivere benissimo senza prendere droghe, perché prenderle? Ma quelli che le prendono, ci dicono che avvengono certi cambiamenti; ci si sente più pieni di vitalità, di energia, e lo spazio fra l'osservatore e l'osservato scompare; le cose si vedono molto più chiaramente. Uno che prende la droga, dice che la prende quando va a visitare un museo, perché allora vede i colori più brillanti che mai. Ma voi potete vedere quei colori nello stesso splendore senza la droga, quando prestate completa attenzione,

quando osservate senza lo spazio fra voi osservatori e la cosa osservata. Se vi drogate dipendete dalla droga, e prima o poi ciò produce effetti disastrosi di ogni sorta. Sì, ci sono le cose - digiuno, droghe - che si spera soddisfino il desiderio della grande esperienza, che produrrà tutto ciò che volete. E ciò che si vuole è una cosa tanto appariscente: è un'esperienza quanto mai insignificante, gonfiata in qualcosa di straordinario. Così un uomo saggio, un uomo che ha osservato tutto questo, accantona tutti gli stimolanti; osserva se stesso e conosce se stesso. La conoscenza di se stesso è l'inizio della saggezza e la fine del dolore.

Domanda: Nel giusto rapporto aiutiamo veramente gli altri? È sufficiente amarli?

Krishnamurti: Che cos'è il rapporto? Che cosa intendiamo per rapporto? A parte i rapporti di sangue, siamo in rapporto con qualcuno? Che cosa intendiamo con la parola 'rapporto'? Possiamo mai essere in rapporto con qualcosa, quando ciascuno di noi vive una vita di isolamento - isolamento nel senso di egocentrica attività, ciascuno con i propri problemi, le proprie paure, le proprie disperazioni, il proprio desiderio di soddisfazione - un isolamento, dico, che abbraccia tutto ciò che possediamo? Se uno è, per così dire, in rapporto con sua moglie, ha aggiunto delle immagini. Sono queste immagini ad avere il rapporto, e questo rapporto è chiamato amore! Il rapporto esiste solo quando l'immagine, il processo di isolamento, finisce, quando voi non avete ambizioni per lei e lei non ha ambizioni per voi, quando lei non possiede voi né voi possedete lei, o quando voi non dipendete da lei né lei da voi. Quando ci sarà l'amore, non chiederete se esso aiuti o no. Un fiore sul ciglio della strada, con la sua bellezza, con il suo profumo, non chiede al passante di andarlo a odorare, di guardarlo, di goderlo, di contemplare la sua bellezza, la sua delicatezza, la sua effimera natura - è là, sia che lo guardi, sia che non lo guardi. Ma, se dite: "Voglio aiutare un altro", questo è l'inizio della paura, l'inizio dei guai.

San Diego, Università Statale, 9 aprile 1970