

Meditazione (Jiddu Krishnamurti)

Il significato della ricerca.

Problemi della pratica e del controllo.

La qualità del silenzio

Vorrei parlare di una cosa che considero molto importante. Comprendendola, forse saremo in grado di avere una percezione globale e non frammentata della vita per poter agire in modo completamente libero e felice.

Siamo sempre alla ricerca di una qualche forma del mistero perché siamo molto insoddisfatti della vita che conduciamo e della futilità di ciò che facciamo, che non ha molto senso e a cui cerchiamo di darlo. Ma anche questo è un atto intellettuale e che quindi rimane superficiale, ingannevole e, in fin dei conti, privo di significato. Eppure, anche sapendo tutto ciò – che i nostri piaceri termineranno presto, che le nostre attività quotidiane sono monotone, che molti dei nostri problemi forse non potranno mai essere risolti, che non crediamo in niente, che non abbiamo fede nei valori tradizionali, in maestri e guru o nelle sanzioni della Chiesa e della società – anche sapendo tutto ciò, la maggior parte di noi è sempre lì che esplora e che cerca, tentando di scoprire qualcosa che valga davvero la pena, qualcosa che non sia toccato dal pensiero, qualcosa che abbia davvero uno straordinario senso di bellezza ed estasi. Credo che la maggior parte di noi stia cercando di raggiungere qualcosa che sia durevole, che non possa essere consumato in fretta. Se lasciamo perdere le ovvietà, troviamo un profondo anelito – non emotivo o sentimentale – una profonda ricerca che potrebbe aprire una porta verso qualcosa che non si misura con il pensiero, qualcosa che non può essere categorizzato da nessuna fede o credenza. Ma ha qualche senso cercare, indagare?

Stiamo per discutere del tema della meditazione. È una questione piuttosto complessa e prima di addentrarci in essa dobbiamo essere molto chiari su questo indagare, su questa ricerca dell'esperienza, su questo cercare di scoprire una realtà. Dobbiamo capire il significato dell'indagine e della ricerca della verità, del brancolare intellettualmente verso qualcosa di nuovo fuori dal tempo e che non è il prodotto delle nostre esigenze, pulsioni e angosce. Si può trovare la verità attraverso la ricerca? E se la incontriamo, è riconoscibile? Se sì, è possibile dire: "Questa è la verità", "questa è la realtà"? Ha un senso la ricerca? La maggior parte delle persone religiose parlano sempre della ricerca della verità ma noi ci stiamo chiedendo se la verità possa essere ricercata. Nell'idea di ricerca, di scoperta, non c'è anche l'idea di riconoscimento, l'idea che se trovo qualcosa devo essere in grado di riconoscerla? Il riconoscimento non implica che quella cosa io la conosco già? La verità è riconoscibile – nel senso che è già stata sperimentata – e quindi potrò dire: "È proprio questa"? E allora qual è il valore del cercare? O se non ne ha, c'è allora un valore soltanto nella costante osservazione, nel costante ascolto, che rispetto al cercare non sono la stessa cosa? Quando c'è una costante osservazione non c'è movimento del passato. "Osservare" implica vedere molto chiaramente e per vedere molto chiaramente ci deve essere libertà: libertà dal risentimento, libertà dall'ostilità, da ogni pregiudizio o rancore, libertà da tutti quei ricordi che abbiamo immagazzinato come conoscenza e che interferiscono con il vedere. Quando con l'osservazione costante di ciò che sta accadendo – non solo delle cose esterne ma anche dell'interiorità – c'è questa qualità, questo genere di libertà, che necessità c'è di cercare? Perché tutto, la realtà, "ciò che è", è lì ed è osservato. Ma nel momento in cui vogliamo far diventare "ciò che è" qualcos'altro, avviene un processo di distorsione. Se invece osserviamo liberamente, senza alcuna distorsione, senza alcuna valutazione, senza alcun desiderio di piacere, se restiamo nel semplice osservare, vediamo che "ciò che è" subisce un cambiamento straordinario.

La maggior parte di noi cerca di riempire la sua vita di conoscenza, intrattenimento, aspirazioni e credenze spirituali che, per quel che vediamo, hanno davvero poco valore. Vogliamo sperimentare qualcosa di trascendente, qualcosa al di là delle cose terrene, vogliamo sperimentare qualcosa di immenso, che non abbia limiti, che sia fuori dal tempo. Per “sperimentare” qualcosa di incommensurabile si devono comprendere le implicazioni dell’“esperienza”. Perché vogliamo proprio “sperimentare”?

Vi prego di non accettare o negare ciò che dice l’oratore, limitatevi a esaminarlo. L’oratore – meglio essere chiari ancora una volta su questo tema – non ha alcuna importanza. (È come il telefono. Voi non obbedite a ciò che dice il telefono. Il telefono non ha alcuna autorità ma voi lo ascoltate.) Se ascoltate con attenzione, in questo ascolto c’è un sentire, non un consenso o un dissenso, ma una qualità della mente che dice: “Vediamo di cosa sta parlando, vediamo se ha qualche valore, vediamo cosa è vero e cosa è falso”. Non accettate, non negate, ma osservate e ascoltate non solo ciò che viene detto ma anche le vostre reazioni e le vostre distorsioni mentre state ascoltando. Notate i vostri pregiudizi, le vostre opinioni, le vostre immagini, le vostre esperienze, notate come vi stanno impedendo di ascoltare.

Ci stiamo chiedendo quale sia il significato dell’esperienza. Ne ha uno? Può l’esperienza svegliare una mente addormentata che è arrivata a certe conclusioni ed è trattenuta e condizionata da alcune credenze? Una mente di questo tipo – così condizionata, così gravata dai suoi innumerevoli problemi, tormenti e dolori – può rispondere a una qualsiasi sfida? Può farlo? E se risponde, la risposta non sarà forse inadeguata e quindi portatrice di ulteriore conflitto? Cercare sempre un’esperienza più grande, più profonda, più trascendente è una forma di fuga dalla realtà effettiva di “ciò che è”, ovvero noi e la nostra mente condizionata. Una mente straordinariamente sveglia, intelligente, libera, perché dovrebbe avere bisogno di sperimentare alcunché? La luce è la luce, non vuole più luce. Il desiderio di più esperienza è una fuga dal reale, da “ciò che è”.

Se si è liberi da questa ricerca interminabile, liberi dall’esigenza e dal desiderio di sperimentare qualcosa di straordinario, allora possiamo proseguire per scoprire cos’è la meditazione. Questa parola – come le parole “amore”, “morte”, “bellezza”, “felicità” – è molto intensa. Molte scuole insegnano a meditare. Ma per capire cos’è la meditazione si devono porre le basi del retto comportamento. Senza queste basi, la meditazione è in realtà una forma di autoipnosi. Senza essere liberi dalla rabbia, dalla gelosia, dall’invidia, dall’avidità, dalla tendenza ad accumulare, dall’odio, dalla competizione, dal desiderio di successo – tutte le rispettabili forme morali di ciò che è considerato retto – senza porre le giuste basi, senza vivere davvero una quotidianità libera dalle distorsioni della paura, dell’ansia, dell’avidità e così via, la meditazione ha ben poco senso. Porre queste basi è di somma importanza. Quindi chiediamoci: che cos’è la virtù? Che cos’è la moralità? Vi prego, non dite che questa è una domanda borghese, che non ha senso in una società tollerante che permette ogni cosa. Non ci interessa quel genere di società, ci interessa una vita completamente libera dalla paura, una vita che sia capace di un amore puro e costante. Senza di ciò, la meditazione diventa una distrazione, è come drogarsi – cosa che molti hanno fatto – per avere un’esperienza straordinaria e continuare a condurre una piccola vita scadente. Chi si droga ha qualche strana esperienza, forse vede un po’ di più i colori, forse diventa un po’ più sensibile, e diventando sensibile, in quello stato chimicamente alterato, forse vede le cose senza lo spazio tra l’osservatore e la cosa osservata. Ma quando l’effetto chimico è terminato, torna al punto in cui aveva paura ed era annoiato, torna alla vecchia routine e quindi deve prendere dell’altra droga.

Se non si pongono le basi della virtù, la meditazione diventa un trucco per controllare la mente, per acquietarla, per obbligarla a conformarsi allo schema di un sistema che dice: “Fai questo e avrai una grande ricompensa”. Ma una mente così – facendo tutto quello che volete con tutti i metodi e i sistemi a disposizione – resterà piccola, banale, condizionata e quindi senza valore. Si deve indagare su cosa

sia la virtù e cosa sia il comportamento. Il comportamento è il risultato dei condizionamenti ambientali, della società e della cultura in cui si cresce? Il vostro comportamento riflette tali condizionamenti. Questo è virtuoso? Oppure la virtù si trova nella libertà dalla morale sociale fondata sull'avidità, sull'invidia e su tutte queste cose che sono considerate altamente rispettabili? La virtù può essere coltivata? E se può esserlo, non diventa allora una cosa meccanica che non ha alcuna virtù? La virtù è qualcosa di vivo, che fluisce, che si rinnova costantemente, non può essere coltivata nel tempo. È come dire che si può coltivare l'umiltà. Si può farlo? Soltanto l'uomo vanitoso coltiva l'umiltà; qualsiasi cosa coltivi, rimane vanitoso. Ma nel vedere con chiarezza la natura della vanità e dell'orgoglio, c'è la libertà da esse e l'umiltà. Se questo è chiaro, allora possiamo proseguire per scoprire cosa sia la meditazione. Se invece non riusciamo ad andare in profondità nel modo più serio e più vero – non solo per un paio di giorni e poi smettere – allora vi prego, non parliamone. La meditazione, se la comprendete, è una cosa davvero straordinaria; ma probabilmente non potete capirla se non smettete di cercare, di desiderare, di sforzarvi e di aggrapparvi avidamente a qualcosa che considerate verità ma che è solo una vostra proiezione. Non potete raggiungere lo stato della meditazione se prima non smettete di esigere un'"esperienza" e non vi rendete conto della confusione in cui vivete, del disordine della vostra vita. Osservando tale disordine arriva l'ordine, che non è uno schema. Se avete fatto questo – che in sé è meditazione – allora possiamo chiederci non soltanto cos'è la meditazione, ma anche cosa non è, perché nella negazione di ciò che è falso c'è la verità.

Ogni sistema, ogni metodo che vi insegna a meditare è ovviamente falso. Lo potete vedere intellettualmente, logicamente, perché se praticate qualcosa secondo un metodo – per quanto possa essere nobile, antico, moderno, popolare – vi state convertendo in una macchina, state facendo ripetutamente una cosa per raggiungerne un'altra. Nella meditazione il fine non è diverso dal mezzo. Invece il metodo vi promette qualcosa, è un mezzo per un fine. Se il mezzo è meccanico, allora anche il fine è una cosa conseguita dalla macchina. La mente meccanica dice: "Otterrò qualcosa". Bisogna essere completamente liberi da tutti i metodi, da tutti i sistemi; questo è già l'inizio della meditazione, state negando qualcosa che è completamente falso e privo di significato. Poi ci sono coloro che praticano la "consapevolezza". Si può praticare la consapevolezza? Se la "praticate", allora siete sempre disattenti. Quindi siate consapevoli della disattenzione invece che esercitarvi a stare attenti. Se siete consapevoli della vostra disattenzione, da quella consapevolezza sorge l'attenzione, non avete bisogno di praticarla. Vi prego, comprendetelo, è così chiaro e così semplice. Non dovete andare in Birmania, Cina, India, che sono luoghi romantici ma non reali. Ricordo che una volta stavo viaggiando in automobile in India con un gruppo di persone. Ero seduto a fianco del conducente e c'erano tre persone sul sedile posteriore che discutevano su cosa fosse la consapevolezza e volevano coinvolgermi nella discussione. L'auto stava andando molto veloce. C'era una capra sulla carreggiata, il conducente non prestò molta attenzione e investì il povero animale. I signori sul sedile posteriore che stavano discutendo su cosa fosse la consapevolezza non si accorsero nemmeno di cosa era successo! Voi ridete, ma è quello che facciamo tutti. Siamo intellettualmente occupati dall'idea di consapevolezza, dall'indagine verbale e dialettica basata sulle opinioni e non siamo consapevoli di ciò che accade.

La pratica non esiste, esiste solo la realtà viva. Ed ecco sorgere la domanda: come si fa a controllare il pensiero? Il pensiero vaga ovunque, volete pensare a una cosa e il pensiero se ne va su qualcos'altro. Vi dicono: praticate, tenetelo sotto controllo, pensate a un'immagine, una frase, o qualsiasi altra cosa, concentratevi. Il pensiero se ne va in un'altra direzione, voi lo richiamate e la guerra continua, avanti e indietro. E allora ci si chiede: che necessità c'è di controllare il pensiero e chi è che lo fa? Vi prego, seguitemi con attenzione. Se non si capisce la vera questione, non si può capire cosa significa la meditazione. Quando si dice: "Devo controllare il pensiero", chi è il controllore, chi è il censore? È diverso da ciò che vuole controllare, plasmare o modificare? Non sono la stessa cosa? Cosa succede quando il pensatore si accorge che è lui stesso il pensiero – e lo è davvero – che lo sperimentatore è l'esperienza? E allora cosa si deve fare? Mi state seguendo? Il pensatore è il pensiero e il pensiero

vaga. Allora il pensatore, pensando di essere separato, dice: “Devo controllarlo”. Il pensatore è diverso dalla cosa chiamata pensiero? Se non c’è il pensiero, c’è il pensatore?

Cosa accade quando il pensatore vede che il pensiero è lui stesso? Cosa accade veramente se il pensatore è il pensiero, se l’osservatore è l’osservato? Cosa accade? Così non c’è separazione, non c’è divisione e allora non c’è conflitto; quindi il pensiero non deve più essere controllato, plasmato. Poi cosa accade? C’è qualche divagazione del pensiero? Prima c’era il controllo del pensiero, c’era la concentrazione del pensiero, c’era il conflitto tra il pensatore che voleva controllare il pensiero e il pensiero che vagava. Questo succede continuamente in tutti noi. Poi c’è l’improvvisa comprensione del fatto che il pensatore è il pensiero; è la comprensione di una realtà, non un’affermazione verbale. E quindi cosa accade? Esiste il pensiero che divaga? Solo quando l’osservatore è diverso dal pensiero che censura, solo allora può dire: “Questo è giusto”, “questo è sbagliato” o “il pensiero sta divagando e devo controllarlo”. Ma quando il pensatore comprende che il pensiero è lui stesso, può esserci divagazione? Indagate, signori, non accettatelo, lo vedrete con i vostri occhi. Un conflitto c’è soltanto quando c’è una resistenza, e la resistenza è creata dal pensatore che pensa di essere separato dal pensiero; ma quando comprende che il pensiero è lui, allora la resistenza non c’è, il che non significa che il pensiero se ne vada dove gli pare e faccia ciò che vuole, semmai il contrario.

Tutto il concetto di controllo e concentrazione subisce un profondo cambiamento: diventa attenzione, qualcosa di completamente diverso. Se si capisce la natura dell’attenzione, che l’attenzione può essere focalizzata, si capisce che è molto diversa dalla concentrazione, che è esclusione. Allora chiederete: “Posso fare qualcosa senza concentrazione?”, “non ho forse bisogno di concentrazione per fare qualcosa?”. Ma non potete farlo invece con l’attenzione, che non è concentrazione? L’“attenzione” implica la presenza, che è ascoltare, sentire, vedere con tutto il vostro essere, completamente, con il corpo, i nervi, gli occhi, le orecchie, la mente, il cuore. Con questa totale attenzione – in cui non c’è separazione – potete fare qualsiasi cosa e in questa attenzione non c’è resistenza. E allora la prossima cosa da chiederci è: può la mente, in cui è compreso il cervello – che è condizionato, che è il risultato di migliaia e migliaia di anni di evoluzione, che è il magazzino della memoria – può questa mente diventare quieta? Perché solo quando tutta la mente è silenziosa e quieta non è confusa e c’è percezione, chiarezza nella visione. Come può la mente essere quieta, ferma? Non so se vi siete accorti che per guardare un bell’albero o una nuvola piena di luce e di gloria dovete guardarli completamente, in silenzio, altrimenti non li state guardando direttamente ma attraverso un’immagine che vi dà piacere o attraverso un ricordo, non li state guardando davvero, state guardando l’immagine invece che la realtà.

Quindi ci si chiede: la mente nella sua totalità, che include il cervello, può essere completamente ferma? Ci sono persone davvero molto serie che si sono fatte questa domanda e non sono riuscite ad arrivare a una risposta, hanno provato con dei trucchetti, hanno detto che la mente può essere resa immobile attraverso la ripetizione di parole. Avete mai provato – ripetendo l’Ave Maria o quelle parole sanscrite che qualcuno porta qui dall’India, i mantra – a ripetere certe parole per fermare la mente? Non importa che parola sia, Coca-Cola o qualsiasi altra parola: ripetetela ritmicamente in continuazione e noterete che la vostra mente si acquieta. Ma è una mente ancora offuscata, non è sensibile, vigile, attiva, passionale, vitale, intensa. Una mente offuscata può dire: “Ho fatto delle esperienze trascendenti pazzesche”, ma si sta ingannando da sola.

Quindi la quiete della mente non dipende da una ripetizione di parole e nemmeno dal tentativo di raggiungerla attraverso uno sforzo. Troppi trucchi sono stati usati per acquietarla. Eppure dentro di noi sappiamo che quando la mente è quieta tutto è risolto e c’è vera percezione.

Come fa la mente, che comprende il cervello, a essere completamente quieta? C’è chi dice respirando adeguatamente, facendo profondi respiri, e cioè portando più ossigeno nel sangue; una piccola mente

di scarsa qualità che respira molto profondamente, giorno dopo giorno, può diventare alquanto calma, ma è sempre ciò che è, una piccola mente di scarsa qualità. E praticare yoga? Di nuovo, sono implicate molte cose. Yoga significa abilità in azione, non semplicemente la pratica di certi esercizi che sono necessari per mantenere il corpo in salute, forte, sensibile, e che comprendono il nutrirsi con il cibo corretto, non abbuffarsi e così via. L'abilità in azione richiede grande sensibilità, leggerezza del corpo e il cibo giusto, non ciò che detta il palato o l'inclinazione.

E allora cosa dobbiamo fare? È chiaro che la nostra vita è in disordine, internamente ed esteriormente; tuttavia l'ordine è necessario, un ordine di tipo razionale e questo si può realizzare soltanto attraverso l'osservazione del disordine, non cercando di conformarsi all'immagine di ciò che altri o voi stessi potete considerare ordine. Vedendo il disordine, essendone consapevoli, sorge l'ordine. Si vede anche che la mente deve essere straordinariamente calma, sensibile, vigile, non presa da nessuna dipendenza, fisica o psicologica. Ma come si fa a realizzare questo? E chi si fa questa domanda? Viene posta dal parlottio della mente, dalla mente piena di conoscenza? La mente ha imparato una cosa nuova e cioè: "Posso vedere con chiarezza soltanto quando sono quieta e quindi devo esserlo", e allora dice: "Come faccio a essere quieta?". Una domanda del genere è sicuramente sbagliata in sé; nel momento in cui reclama un "come" sta cercando un sistema e quindi sta distruggendo proprio la cosa che sta indagando, che è: come può la mente stare completamente ferma? Non meccanicamente, non forzatamente, non obbligata a esserlo. Una mente che non è costretta a stare ferma è straordinariamente attiva, sensibile, vigile. Ma quando chiedete "come", allora c'è una divisione tra l'osservatore e la cosa osservata.

Quando capite che non c'è metodo, sistema, mantra, maestro, che niente al mondo vi può aiutare a stare tranquilli, quando capite che solo la mente quieta è in grado di vedere, allora la mente diventa straordinariamente quieta. È come vedere il pericolo ed evitarlo: allo stesso modo, vedendo che la mente deve essere completamente quieta, essa si acquieta.

Ora la *qualità* del silenzio è importante. Una mente molto piccola può essere molto quieta, ha il suo piccolo spazio in cui esserlo. Quel piccolo spazio con la sua piccola quiete è la cosa più morta che ci sia, sapete cosa voglio dire. Ma una mente che abbia uno spazio illimitato e quella quiete, quell'immobilità, come centro non ha l'"io", l'osservatore, ed è molto diversa. In quel silenzio non c'è affatto un osservatore; la qualità di quel silenzio ha uno spazio vasto, senza confini e intensamente attivo; l'attività di quel silenzio è completamente diversa da quella egocentrica. Se la mente si è spinta così in là (ma in realtà non è così lontana perché se sapete come guardare è sempre lì), allora ciò che l'uomo ha cercato per secoli – Dio, la verità, l'incommensurabile, l'indescrivibile, l'eterno – forse è già presente senza nemmeno che l'abbia invitato. Un tale uomo è benedetto, per lui ci sono verità ed estasi.

Dovremmo parlarne? Dovremmo fare domande? Potreste dirmi: "Che valore ha tutto questo nella vita quotidiana? Io devo vivere, ho la mia famiglia, devo andare in ufficio, c'è il capo, la concorrenza: cos'ha a che fare quello che lei dice con tutte queste cose?". Non vi state facendo questa domanda? Se ve la fate, allora non avete seguito ciò che è stato detto stamattina. La meditazione non è qualcosa di diverso dalla vita quotidiana. Non ritiratevi in un angolo della stanza a meditare per dieci minuti per poi uscire da lì continuando a fare il macellaio, tanto metaforicamente come realmente. La meditazione è una delle cose più serie; la fate per tutto il giorno, al lavoro, in famiglia, quando dite a qualcuno "ti amo", quando pensate ai figli, quando li educate per diventare soldati, per uccidere, per diventare nazionalisti, per venerare una bandiera, dando loro le istruzioni per entrare nella trappola del mondo moderno. Osservare tutto questo e capire che ne siete parte è meditazione. E quando meditate così, scoprite in ciò una straordinaria bellezza, agite correttamente in ogni momento. E se in un determinato momento questo non succede, non importa: ricominciate e non perdetevi a lamentarvi. La meditazione è parte della vita, non è qualcosa di diverso.

Visitatore: *Può dirci qualcosa sulla pigrizia?*

Krishnamurti: La pigrizia. Prima di tutto: cosa c'è di male nella pigrizia? Non confondiamo la pigrizia con il tempo libero. Sfortunatamente, la maggior parte di noi è pigra, incline all'indolenza, quindi ci fustighiamo per essere attivi e diventiamo ancora più pigri. Più resisto alla pigrizia, più divento pigro. Ma guardiamo la pigrizia al mattino, quando ci svegliamo sentendoci terribilmente pigri, senza avere voglia di fare niente. Perché il corpo è diventato pigro? Probabilmente perché abbiamo mangiato troppo, abbiamo esagerato col sesso, il giorno e la notte precedenti abbiamo fatto di tutto per rendere il corpo pesante e spento e il corpo dice: ti prego, lasciami solo per un po'; e allora vogliamo sferzarlo, renderlo attivo, ma non si può correggere tutto uno stile di vita e quindi, per essere attivi, prendiamo una pillola. Ma se osserviamo bene, notiamo che il corpo ha la sua intelligenza. Ci vuole molta intelligenza per osservare l'intelligenza del corpo. C'è chi lo forza, lo controlla. C'è chi è abituato a mangiare carne, a bere, a fumare, e tutte le altre cose che sapete; quindi il corpo perde la sua intelligenza naturale innata. Per permettere al corpo di agire con intelligenza, la mente deve diventare intelligente e non permettersi di interferire con il corpo. Provateci e vedrete che la pigrizia subirà un cambiamento fortissimo.

C'è poi la questione del tempo libero. La gente ha sempre più tempo libero, specialmente nelle società benestanti. Cosa fare con il tempo libero? Il problema sta diventando questo. Più divertimento, più cinema, più televisione, più libri, più chiacchiere, più giri in barca, più cricket: sapete com'è, riempire il tempo libero con ogni genere di attività. La Chiesa dice: riempitelo con Dio, andate in chiesa, pregate. Tutti questi trucchetti usati finora non sono altro che un'altra forma di intrattenimento. Oppure c'è chi parla in continuazione di ogni cosa. Se avete tempo libero, lo usate per andare verso l'interiorità o verso l'esterno? La vita non è solo quella interiore; la vita è movimento, è come il flusso e il riflusso della marea. Come impiegherete il tempo libero? Per diventare più istruiti, più capaci di citare dei libri? Andrete a fare delle conferenze (cosa che sfortunatamente io faccio) o andrete nella vostra interiorità più profonda? Per andarci è indispensabile comprendere anche l'esterno. Quando comprendete il mondo esterno – e non semplicemente la distanza tra la terra e la luna o le conoscenze tecnologiche ma i movimenti esterni delle società, delle nazioni, le guerre, l'odio che esiste – allora potete andare nell'interiorità più profonda dove non ci sono limiti. Non dite: "Ho raggiunto la fine, questa è l'illuminazione". L'illuminazione non può essere data da qualcuno, arriva quando c'è la comprensione della confusione, e per capire la confusione bisogna osservarla.

Visitatore: *Lei dice: il pensatore e il pensiero non sono separati, se si pensa che il pensatore sia separato e che quindi cerchi di controllare il pensiero, questo non fa che ricondurci alla lotta e alla complessità della mente e in questo modo non può esserci quiete. Allora io non capisco: se il pensatore è il pensiero, come sorge la separazione? Come può il pensiero lottare contro se stesso?*

Krishnamurti: Come fa a sorgere la separazione tra pensatore e pensiero quando in realtà sono una cosa sola? È proprio vero che il pensatore è il pensiero o lei *pensa* che dovrebbe essere così e quindi per lei non è una realtà? Per capirlo bisogna avere molta energia e cioè, quando lei vede un albero, deve avere l'energia per non permettere questa divisione tra l'"io" e l'albero. Per capirlo ci vuole un'energia enorme; allora non c'è divisione e quindi non c'è conflitto tra i due, non c'è controllo. Ma poiché la maggior parte di noi è condizionata da questa idea che il pensatore sia diverso dal pensiero, il conflitto sorge.

Visitatore: *Perché ci risulta così difficile trovare noi stessi?*

Krishnamurti: Perché abbiamo menti molto complesse, non è così? Non siamo persone semplici che guardano le cose semplicemente, abbiamo menti complesse. E la società evolve, diventa sempre più complessa, come le nostre menti. Per capire qualcosa di molto complesso bisogna essere molto

semplici. Per comprendere un problema molto complesso si deve vedere il problema in sé senza introdurre nell'indagine tutte le deduzioni, le risposte, le supposizioni e le teorie che conosciamo. Quando lei guarda il problema sapendo che la risposta si trova nel problema, la sua mente diventa molto semplice; la semplicità sta nell'osservazione, non nel problema, che può essere complesso.

Visitatore: *Come si fa a vedere tutto come una cosa sola?*

Krishnamurti: Siamo abituati a vedere le cose in modo frammentario, a vedere gli alberi, la moglie, il lavoro, il capo come qualcosa di separato, tutto in frammenti. Come posso vedere completamente, totalmente, senza divisioni, il mondo di cui faccio parte? Ora ascolti, signore: chi risponderà a questa domanda? Chi le dirà come vedere? L'oratore? Ha posto una domanda e sta aspettando una risposta: da chi? Se la domanda è davvero molto seria – non sto dicendo che la sua sia sbagliata – se la domanda è davvero seria, allora qual è il problema? Il problema è: “Non riesco a vedere l'unità perché vedo tutto come dei frammenti!”. Quando la mente vede le cose come frammenti? Perché? Amo mia moglie ma odio il mio capo! Se amo mia moglie devo amare anche tutti gli altri, no? Non dite tutti “sì”, perché non amate vostra moglie e i vostri figli, non lo fate anche se forse lo dite. Se amaste vostra moglie e i vostri figli li educereste diversamente, ve ne prendereste cura non economicamente ma in modo diverso. Solo quando c'è amore non c'è divisione. Lo capisce, signore? Quando odia c'è divisione, allora diventa ansioso, avido, invidioso, brutale, violento, ma quando ama – non con la mente, l'amore non è una parola, non è piacere – quando ama veramente, allora il piacere, il sesso e tutto il resto hanno tutt'altra qualità. In quell'amore non c'è divisione. La divisione sorge quando c'è paura. Quando si ama non c'è un “me” e un “te”, un “noi” e un “loro”. Ma ora direte: “Come faccio ad amare? Come faccio ad avere quel profumo?”. C'è solo una risposta: guardatevi, osservatevi. Non combattere contro voi stessi, osservatevi. E da questa osservazione, vedendo le cose come sono, allora forse sorgerà quell'amore. Ma si deve lavorare sodo sull'osservazione, non essere pigri, non essere disattenti.

Londra, 23 marzo 1969