

Religione (Jiddu Krishnamurti)

“Religione è la qualità che promuove una vita priva di frammentazione”

Penso che stamattina dovremmo discutere insieme del problema della religione. Molta gente non ama questa parola, pensa che sia piuttosto antiquata ed abbia pochissimo significato nel mondo moderno. Vi è poi chi è religioso a fine settimana; quelli cioè che si vestono bene il mattino della domenica e durante la settimana fanno tutto il male che possono. Ma quando usiamo la parola “religione” non ci interessiamo affatto delle religioni costituite, delle chiese, dei dogmi, dei riti, dell'autorità dei salvatori, dei rappresentanti di Dio e via dicendo. Parliamo di una cosa completamente diversa. Gli esseri umani in passato come nel presente, si sono sempre chiesti se esiste qualcosa di trascendentale, ben più reale della vita quotidiana con tutto il suo andazzo faticoso, la sua violenza, disperazione, dolore. Ma non riuscendo a trovarlo hanno adorato un simbolo, conferendogli grande importanza. Per scoprire se esiste qualcosa di realmente genuino e sacro - uso questa parola con qualche esitazione - dobbiamo cercare qualcosa che non sia stato creato dal desiderio e dalla speranza, dalla paura e da un bisogno struggente; che non sia dipendente da quanto ci circonda, dalla cultura e dall'educazione, ma qualcosa che il pensiero non abbia mai toccato, qualcosa di assolutamente e incomprensibilmente nuovo. Forse stamattina possiamo passare un pò di tempo indagando su questo, cercando di scoprire se vi sia una vastità, un'estasi, una vita che non si possa estinguere; se non troviamo questo, per quanto noi si possa essere virtuosi, ordinati, non-violenti, la vita in sé avrà ben poco significato. La religione - nel senso in cui stiamo usando la parola, che non abbia in sé alcun genere di paura o credenza - è la qualità per cui si tende a una vita nella quale non vi sia alcuna frammentazione. Se dobbiamo indagare su questo, dobbiamo non solo liberarci da ogni credenza, ma anche aver ben chiaro come ogni sforzo, ogni direttiva e ogni scopo costituiscano un fattore di distorsione. Vi esorto a comprenderne l'importanza; se siete comunque seri in questo è molto importante capire come ogni forma di sforzo svii da una percezione diretta. E ovviamente anche qualsiasi forma di repressione svia, come anche qualsiasi direttiva derivante da una scelta, da uno scopo prefissato, creato dal nostro desiderio; tutto ciò rende la mente assolutamente incapace di vedere le cose come stanno. Nell'indagare sul problema di cosa sia la verità, se esista veramente l'illuminazione, se esista qualcosa che non appartenga affatto al tempo, una realtà che non sia dipendente dalle nostre esigenze, occorre che ci sia libertà e un certo tipo di ordine. Generalmente associamo l'ordine alla disciplina, ed essendo la disciplina conformismo, imitazione, adattamento, repressione, e così via, costringiamo la mente a seguire un determinato corso, un modello che consideriamo morale. Ma l'ordine non ha proprio niente a che vedere con una simile disciplina; l'ordine scaturisce naturalmente e inevitabilmente quando comprendiamo tutti i fattori di disturbo, il disordine e i conflitti, che hanno luogo in noi e fuori di noi. Quando diventiamo consapevoli di questo disordine, quando vediamo tutto il male, l'odio, la ricerca di confronti, quando comprendiamo, allora l'ordine nasce, e quest'ordine non ha assolutamente niente a che vedere con la disciplina. Dovete possedere l'ordine: dopotutto l'ordine è virtù (forse questa parola non vi piacerà). Virtù non è qualcosa che vada coltivata; se è figlia del pensiero, della volontà, se è risultato di repressione, allora non è più virtù. Ma se voi capite il disordine che è nella vostra vita, la confusione, la totale mancanza di senso della vostra esistenza, quando vedete questo con grande chiarezza, non soltanto intellettualmente o a parole, non condannando, non fuggendo, ma osservando questo disordine nella vita, allora dalla consapevolezza e dall'osservazione nasce l'ordine, naturalmente, ed è virtù. È una virtù del tutto diversa da quella della società, rispettabile e sancita dalle religioni con la loro ipocrisia; ed è completamente diversa dalla disciplina autoimposta. L'ordine deve esserci se dobbiamo scoprire se esista - o non esista - una realtà che non appartenga al tempo, incorruttibile, che non dipenda da nient'altro. Se siete veramente seri in questo, cioè se è per voi un fatto altrettanto importante che guadagnarvi da vivere, o ricercare il piacere, se è una cosa terribilmente importante, allora vi renderete conto che si può trovare l'ordine solamente nella meditazione. Il significato che la

parola ha sul vocabolario va ponderato, ripensato, indagato; significa possedere una mente capace di guardare, intelligente, sana, né perversa né nevrotica, che non desideri qualcosa, da qualche parte. C'è un metodo, un sistema, un sentiero da seguire che vi porti alla comprensione di cosa sia il meditare o la percezione della realtà? Sfortunatamente dall'Oriente giungono persone con metodi, sistemi e via dicendo; dicono, “fate così” e “non fate così”. “Praticate lo Zen e troverete l'illuminazione”. Forse alcuni di voi sono stati in India o in Giappone e hanno trascorso anni a studiare, a imporsi una disciplina, cercando la consapevolezza delle dita dei piedi o del naso, facendo una pratica interminabile. O magari avrete ripetuto certe parole allo scopo di calmare la mente per poi nella calma raggiunta poter percepire qualcosa oltre il pensiero. Questi trucchetti possono essere messi in pratica da una mente molto stupida e ottusa. Uso la parola stupida nel senso di istupidita. Una mente istupidita può praticare qualunque di questi trucchi. Forse tutto questo non vi interessa ma bisogna che scopriate da voi. Dopo aver ascoltato molto attentamente forse andrete per il mondo a insegnare alla gente, forse è questa la vostra vocazione e io spero che lo sia. Dovete conoscere tutta la sostanza, il significato, la pienezza, la bellezza, l'estasi di tutto questo. Una mente ottusa, una mente che è stata istupidita dalla “pratica”, non potrà mai in nessuna possibile circostanza capire cosa sia la realtà. Occorre essere totalmente, assolutamente liberi dal pensiero. Occorre una mente che non sia distorta, che sia molto limpida, che non sia stata resa ottusa, che non continui a perseguire una direttiva, uno scopo. Voi chiederete: “È possibile trovarsi in uno stato della mente nel quale non ci sia alcuna forma di esperienza?” “Fare un'esperienza” comporta un'entità che la faccia, quindi c'è dualità: chi fa l'esperienza e la cosa di cui si fa l'esperienza, l'osservatore e la cosa osservata. La maggior parte di noi vuole una qualche profonda, meravigliosa, mistica esperienza; quelle quotidiane sono così banali, insignificanti, superficiali che desideriamo qualcosa di elettrizzante. In questa assurda idea di un'esperienza meravigliosa sussiste dualità fra soggetto e oggetto dell'esperienza. Fin quando esisterà questa dualità, necessariamente vi sarà distorsione; perché chi fa l'esperienza costituisce la somma del passato con tutte le sue cognizioni, i suoi ricordi; insoddisfatto di tutto ciò vuole qualcosa di molto più grande, perciò lo proietta come idea e quel che trova è questa proiezione. In questo sussiste la dualità e la distorsione. La verità non può essere oggetto di esperienza. La verità non si può ricercarla e trovarla. È al di là del tempo. Il pensiero, che appartiene al tempo, non potrà mai scoprirla e afferrarla. Dunque occorre capire bene a fondo la questione del volere un'esperienza. Comprendete, ve ne prego, questo fatto così terribilmente importante. Ogni forma di sforzo, di volontà, di inseguimento della verità, di ricerca di esperienze, non è che l'osservatore che vuole il trascendentale e compie uno sforzo per questo; quindi la mente non è limpida, intatta, non meccanica. La mente che ricerchi un'esperienza per meravigliosa che sia, comporta l'“io” che cerca, l'“io” che è il passato, con tutte le sue frustrazioni, infelicità e speranze. Osservate voi stessi come funziona il cervello. È il magazzino della memoria, del passato. La memoria reagisce in continuazione, nell'aver simpatia o non averla, nel giustificare, nel condannare e così via; reagisce secondo il proprio condizionamento, secondo la cultura, la religione, l'educazione che ha immagazzinato. Il magazzino della memoria da cui deriva il pensiero guida quasi sempre la nostra vita; ogni giorno, in ogni minuto, dirige e modella la nostra vita, consciamente o inconsciamente; genera pensiero, genera l'“io” che è poi l'essenza stessa del pensiero e delle parole. Quel cervello, col suo contenuto di ciò che è vecchio, potrà mai essere assolutamente quieto, risvegliato solo quando è necessario operare, funzionare, parlare, ma per il resto del tempo completamente sterile? La meditazione deve scoprire se il cervello, con tutte le sue attività, le sue esperienze, può stare assolutamente quieto. Non costretto, per che nel momento che c'è costrizione, c'è dualità, l'entità che dice: “Vorrei avere delle esperienze meravigliose, perciò devo costringere il mio cervello a essere quieto”; non ci riuscirete mai. Ma se cominciate a indagare, guardare, osservare come funziona il cervello, allora vedrete che esso diventerà straordinariamente quieto; un silenzio che non è sonno ma è straordinariamente attivo e quindi è quiete. Una grossa dinamo che funzioni perfettamente quasi non fa rumore; soltanto quando c'è attrito c'è rumore. Occorre scoprire se il proprio corpo può stare seduto o steso assolutamente fermo, senza movimento alcuno, senza costrizione. Il corpo e il cervello sono in grado di star fermi? poiché fra loro sono psicologicamente correlati. Esistono varie pratiche intese a far star fermo il corpo, ma anche questo

comporta repressione; il corpo vuole alzarsi e camminare, voi insistete perché stia seduto e quieto e incomincia la lotta, voler muoversi e voler star fermi. La parola “yoga” significa “riunire”. La stessa parola “riunire” è sbagliata, implica dualità. Probabilmente lo yoga inteso come una determinata serie di esercizi respiratori fu inventato in India migliaia di anni fa. Suo scopo è mantenere ghiandole, nervi e l'intero sistema corporeo in buona salute, senza farmaci, e ad un alto grado di sensibilità. Il corpo richiede sensibilità altrimenti non si può avere un cervello lucido. Potete capire questo semplice fatto, che bisogna avere un corpo molto sano, sensibile, sveglio e un cervello che funzioni con molta chiarezza, non emotivamente, non personalisticamente; questo cervello potrà stare in assoluta quiete. Ora, come si deve fare perché questo avvenga? Come può il cervello, così terribilmente attivo, - non soltanto durante il giorno, ma anche nel sonno - rilassarsi talmente da essere in assoluta quiete? Evidentemente non riuscirete con un metodo; metodo vuol dire ripetizione meccanica che istupidisce e ottunde il cervello; e in quella ottusità ritenete di poter avere esperienze meravigliose? Come può il cervello, che chiacchiera sempre con se stesso o con altri, che sempre giudica, valuta, prova simpatia e antipatia, si agita in continuazione, come può il cervello essere assolutamente quieto? Voi vedete, per vostro conto, la straordinaria importanza dell'assoluta quiete del cervello? Infatti nel momento che agisce, reagisce al passato in termini di pensiero. Solo un cervello assolutamente fermo può guardare una nuvola, un albero, un fiume che scorre. Può capitarvi di vedere la straordinaria luce sulle montagne mentre il cervello è assolutamente fermo - l'avete osservato, no? Come è avvenuto questo? La mente, di fronte a uno spettacolo di straordinaria magnificenza, come un meccanismo complesso, un meraviglioso calcolatore elettronico, uno stupendo tramonto, si fa assolutamente quieta, anche se per la frazione di un secondo. Avrete osservato, quando date un giocattolo a un bambino, come esso assorba il bambino, come il bambino sia interessato ad esso. Allo stesso modo con la loro grandezza, le montagne, la bellezza di un albero, le acque fluenti, assorbono la mente e la rendono ferma. Ma in questo caso la mente è stata fermata da qualcosa. Può il cervello fermarsi senza che un fattore esterno lo penetri? Non certo “trovando il sistema”. La gente spera nella grazia di Dio, prega, ha fede, è assorta in Gesù, nell'una o nell'altra cosa. Vediamo che questo essere assorti in qualcosa fuori di noi accade alla mente ottusa e istupidita. Il cervello è attivo dal momento in cui vi svegliate fino a quando vi addormentate andando a letto; e persino allora l'attività del cervello continua. L'attività sotto forma di sogni è lo stesso movimento del giorno che si protrae nel sonno. Il cervello non ha mai un minuto di riposo, non dice mai: “ho finito”. I problemi accumulati durante il giorno se li porta dietro nel sonno; quando vi svegliate quei problemi continuano: è un circolo vizioso. Il cervello che deve star quieto non deve far sogno alcuno: quando il cervello è quieto durante il sonno c'è una qualità completamente diversa che penetra la mente. Come avviene che il cervello così terribilmente, entusiasticamente attivo può esser naturalmente, agevolmente quieto, senza nessuno sforzo o repressione? Ve lo mostrerò. Come abbiamo detto durante il giorno il cervello è attivo, incessantemente. Vi svegliate, guardate fuori dalla finestra e vi dite, “Oh, che pioggia terribile”, oppure “È una giornata meravigliosa, ma troppo calda”: avete incominciato! Perciò in quel momento, quando guardate fuori dalla finestra, non dite una parola a voi stessi - il che non vuole dire che dobbiate reprimere la parola - osservate semplicemente senza che intervenga precipitosamente l'attività del cervello, eccovi il punto, eccovi la chiave. Quando il vecchio cervello non reagisce, una nuova qualità scaturisce nel cervello nuovo. Voi riuscite a osservare le montagne, il fiume, le vallate, le ombre, gli alberi bellissimi e le nuvole meravigliose piene di luce oltre le montagne, riuscite a guardarle senza una parola, senza fare confronti. Ma vi riesce molto più difficile quando guardate un'altra persona; in questo caso avete già stabilito delle immagini. Ma osservate semplicemente! Vi accorgerete quando osservate così, quando vedete con chiarezza, come l'azione diventa un'azione completa che non vi portate dietro al minuto che segue. Comprendete? Si hanno dei problemi, gravi o superficiali; non si dorme bene, si litiga con la moglie e questi problemi si portano avanti di giorno in giorno. I sogni sono la ripetizione di questi problemi, la ripetizione della paura e del piacere, ripetizione continua. Questo evidentemente istupidisce la mente e ottunde il cervello. Ora, è possibile far cessare ogni problema appena esso sorga, non portandoselo dietro? Esaminate un problema: qualcuno mi ha insultato, mi ha detto che sono uno stupido; in quel momento il vecchio cervello

reagisce istantaneamente dicendo: “Anche tu lo sei”. Se prima che il cervello reagisca io sono pienamente consapevole di quanto è stato detto - qualcosa di spiacevole - ho un intervallo, una pausa, in modo che il cervello non si lanci subito alla battaglia. Perciò se osservate il movimento del pensiero in azione durante il giorno vi renderete conto che esso crea sempre problemi, e che i problemi sono cose incomplete che vanno portate avanti. Ma se osservate con un cervello che sia abbastanza quieto, allora vedrete che l'azione completa se stessa, è istantanea; non ci si porta dietro il problema, non ci si porta dietro l'insulto o la lode, il problema cessa. Allora durante il sonno, il cervello non continua a portarsi dietro l'attività passata, del giorno; è in assoluto riposo. Ed essendo quieto nel sonno, nel cervello avviene un ringiovanimento di tutta la sua struttura. Scaturisce una qualità di innocenza, e la mente innocente riesce a vedere che cosa è vero; non la mente complicata, non quella del filosofo o del prete. La mente innocente comporta tutto l'insieme del corpo, il cuore, il cervello, e la mente. La mente innocente mai toccata dal pensiero, riesce a vedere che cos'è la verità, che cos'è la realtà, riesce a vedere se esiste qualcosa che non conosce misura. Questa è meditazione. Per giungere alla straordinaria bellezza della verità, con la sua estasi, dovete gettare le fondamenta. Fondamento è capire la natura del pensiero che genera paura e alimenta il piacere, capire la natura dell'ordine e quindi della virtù; in modo che vi sia libertà da ogni conflitto, aggressione, brutalità e violenza. Una volta stabilito questo fondamento di libertà sopravviene una sensibilità che è intelligenza suprema e tutta la vita che si conduce cambia completamente.

Interrogante: Penso che capire voi sia molto importante perché noi si possa capire quel che dite. Mi ha sorpreso sentire quanto avete detto dello yoga, come lo praticiate regolarmente due ore al giorno. Questa a me sembra decisamente una forma di disciplina. Più importante di questo tuttavia è la questione dell'innocenza: mi interessa l'innocenza della vostra mente.

Krishnamurti: Per riuscire a vedere l'innocenza della mente, che sia la vostra o la mia, dovete prima essere innocente. Non è una ritorsione la mia. Per vedere l'innocenza della mente occorre che siate libero, non dovete avere alcuna paura e dovete possedere una qualità che scaturisce dal cervello che funziona senza sforzo. Praticare lo yoga regolarmente due ore al giorno è una forma di disciplina? Sapete che il corpo vi dice quand'è stanco; il corpo vi dice: “Non fare questo stamattina”. Quando abbiamo maltrattato il corpo in una quantità di modi, rovinandone l'intelligenza - con alimentazione sbagliata, fumando, bevendo e così via - il corpo diventa insensibile. Il pensiero allora dice: “Devo forzarlo”. Questo spingere il corpo, costringerlo, forzarlo, diventa disciplina. Mentre, se fate queste cose regolarmente, agevolmente, senza sforzo, la regolarità dipende dalla sensibilità del corpo. Un giorno lo fate, il giorno seguente il corpo magari è stanco e voi dite: “va bene, non lo farò”. Non si tratta di una regolarità meccanica. Occorre una certa intelligenza non soltanto della mente ma anche del corpo, e quell'intelligenza vi dirà cosa fare o non fare.

Interrogante: Potrebbe accadere che pur volendo che la nostra mente sia in quiete si debbano prendere delle decisioni; questo crea difficoltà e genera problemi.

Krishnamurti: Se la mente non riesce a decidere con chiarezza allora sorge il problema; la stessa decisione è un problema. Quando decidete, decidete fra una o l'altra cosa e questo implica una scelta. Quando c'è scelta, c'è conflitto; da qui sorgono i problemi. Ma quando vedete con chiarezza non c'è scelta e perciò non c'è decisione. Voi sapete bene la strada che vi porta da qui a dove abitate; seguite la via che è chiarissima. Avete percorso quella via centinaia di volte, quindi non c'è scelta, sebbene possiate trovare una scorciatoia che vi potrebbe servire un'altra volta. È diventato un fatto meccanico, non vi sono problemi. Il cervello vuole che i fatti si ripetano in modo da poter funzionare automaticamente, meccanicamente, in modo che non sorgano problemi. Il cervello chiede di funzionare meccanicamente. Di conseguenza dice: “Devo avere una credenza, uno scopo, una direttiva in modo da stabilire un sentiero e seguirlo”; e poi segue quel solco. Cosa avviene? La vita non permette questo, accadono ogni sorta di cose; quindi il pensiero resiste, erge un muro di credenze

e proprio con questa resistenza crea problemi. Quando dovete decidere in un senso o nell'altro vuol dire che c'è confusione: “dovrei farlo o non dovrei?”. Mi pongo questa domanda quando non vedo con chiarezza cosa va fatto. Scegliamo in confusione, non in chiarezza. Nel momento in cui vedete chiaramente, la vostra azione è completa.

Interrogante: Ma non può essere sempre completa.

Krishnamurti: Perché no?

Interrogante: Spesso si tratta di una scelta complessa e si deve impiegare del tempo, guardarla attentamente.

Krishnamurti: Sì, impiegate del tempo, abbiate la pazienza di guardarla attentamente. Dovete fare un confronto: che confronto? Un confronto fra due oggetti uno blu e uno bianco, vi chiedete se vi piace più questo o quel colore, oppure se salire su una collina o su un'altra. Voi decidete: “Oggi salirò su questa, domani sull'altra”. Il problema sorge quando si ha da fare con la psiche, su che cosa fare dentro se stessi. Prima osservate cosa comporta la decisione. Decidere se far questo o quell'altro, su cosa si basa tale decisione? Su una scelta, ovviamente. Dovrei fare questo o quell'altro? Mi rendo conto che quando c'è scelta deve esserci confusione. Ora perché sono confuso? Perché non so, oppure perché preferisco una via che si oppone ad un'altra più piacevole, che porterà a risultati migliori, a maggior ricchezza, o comunque possa essere. Allora scelgo quella via. Ma nello scegliere mi accorgo che c'è anche frustrazione in quel che decido, e frustrazione equivale a sofferenza. Così sono di nuovo prigioniero fra paura e piacere. Vedendomi prigioniero chiedo: “Posso agire senza fare scelte?”. Questo vuol dire: devo essere consapevole di tutto quel che comporta il decidere; infatti c'è dualità, c'è chi decide e ciò su cui si decide. Di conseguenza c'è conflitto e perpetuarsi della confusione. Voi direte, essere consapevoli di tutto il groviglio di questo movimento richiederà tempo. Richiederà tempo? Oppure può esser visto istantaneamente, e quindi essere azione istantanea? Richiede tempo solo quando io non ne sono consapevole. Il mio cervello, essendo condizionato, dice: “Devo decidere”, decidere in accordo col passato; tale è la sua abitudine. “Devo decidere cosa è giusto, cosa è sbagliato, cosa è dovere, cosa è responsabilità, cosa è amore”. Le decisioni del cervello generano rinnovato conflitto: questo è quanto in tutto il mondo stanno facendo i politici. Ora potrà quel cervello esser quieto in modo da vedere istantaneamente il problema della confusione e agire perché è limpido? Allora non ci sarà affatto decisione.

Interrogante: Possiamo imparare dall'esperienza?

Krishnamurti: Certamente no. Imparare comporta libertà, curiosità, indagine. Quando un bambino impara è curioso di ciò che sta imparando, vuole sapere, è uno slancio libero; non uno slancio derivante dall'aver acquisito e dal fatto di partire da ciò che si è acquisito. Noi facciamo innumerevoli esperienze; abbiamo avuto cinquemila anni di guerra. Non abbiamo imparato una singola cosa da tutte le guerre tranne che inventare altri meccanismi mortali con cui ucciderci a vicenda. Abbiamo fatto molte esperienze, con gli amici, la moglie, il marito, il paese, e non abbiamo imparato. L'apprendimento, in realtà, può aver luogo dove ci sia libertà dall'esperienza. Quando scoprite qualcosa di nuovo la mente deve essere libera dal vecchio, evidentemente. Di conseguenza meditazione vuol dire lo svuotarsi della mente dal conosciuto in quanto esperienza; perché la verità non la si inventa, è una cosa totalmente nuova, non sta in termini di “conosciuto”, di passato. La sua novità non è l'opposto del vecchio. È qualcosa di incredibilmente nuovo; la mente che vi si avvicina per mezzo dell'esperienza non può vederlo.