

J. Krishnamurti

LA QUIETE *della* MENTE

Vivere, apprendere, meditare

Cosa significa davvero essere consapevoli? Gli incontri con innumerevoli ricercatori spirituali di tutto il mondo diventano, nel racconto di Krishnamurti, dialoghi e storie senza tempo, che esplorano la natura dell'esperienza, dell'indagine interiore, della mente religiosa e meditativa, e della spiritualità.

Ubalдини Editore - Roma

Prefazione

La prima volta che incontrai Krishnamurti fu nel 1968 a Roma, mentre lavoravo a un film del grande Federico Fellini. Dal momento che non parlavo italiano, mi era stata assegnata come interprete l'astrologa personale di Fellini, la quale un giorno mi disse: "Sei stato invitato a pranzo con Krishnamurti". "Chi è Krishnamurti?", feci io, e lei, sommessamente, replicò: "Be', è Krishnamurti... ", come se avessi dovuto conoscerlo. Chiesi quindi: "È un regista?"; "No" rispose lei, "è un saggio".

All'epoca avevo 27 anni ed ero famoso, ma non ero altro che un furbetto dell'East End, un improvvisatore, e di saggi sapevo ben poco. Nonostante ciò, la proposta mi incuriosì abbastanza da accettare l'invito. Soltanto anni dopo scoprii il vero motivo per cui ero lì.

Fellini aveva pronta una sceneggiatura strepitosa da girare ma, a corto di soldi, aveva chiesto aiuto a Vanda Scaravelli, illustre insegnante di yoga, che aveva una fitta rete di relazioni sociali. Poiché lei conosceva Krishnamurti, Fellini le chiese farglielo incontrare la prima volta che fosse capitato a Roma, nella speranza, almeno credo, di ottenere da lui un finanziamento.

Fu così che, qualche mese dopo, quando Krishnamurti arrivò in città, lei organizzò un incontro. Venendo a sapere che gli piaceva il cinema, Fellini montò per lui una quindicina di minuti del materiale girato per il nostro film, e glielo mostrò per rompere il ghiaccio. Sembra che, alla fine della breve proiezione, Krishnamurti abbia detto: "Mi piacerebbe conoscere il ragazzo", motivo per cui venni invitato a pranzo con loro.

Quando arrivai vidi che eravamo in tanti, eppure mi ritrovai seduto proprio a un tavolo di fronte a lui. Non parlammo, ma io continuavo a fissarlo e Krishnamurti, per educazione, abbassava lo sguardo. Ricordo che pensai di non aver mai incontrato un tipo così singolare. Dopo pranzo, mentre era impegnato a rispondere alle do-

mande dei giornalisti presenti, venne da me il suo segretario, Alain Naudé, che mi chiese se mi andasse di fare due passi con Krishnamurti. Io accettai.

Fu così che uscimmo per una lunga passeggiata nelle periferie romane e io, che a pranzo non avevo avuto il coraggio di proferire parola, improvvisamente non riuscivo a smettere di parlare. A un certo punto ci fermammo, lui mi mise una mano sul braccio e disse: “Guarda quell’albero”. Lo feci; era un albero. Guardai Krishnamurti. Lui mi sorrise, io gli sorrisi, e ricominciammo a camminare. E io a parlare, finché, dieci minuti dopo, mi fermò di nuovo e disse: “Guarda quella nuvola”. Di nuovo lo feci: una nuvola. Non aveva niente di speciale, non era una di quelle illuminate dall’interno, era una semplice nuvola. Poi proseguimmo e io andai avanti a parlare.

Quello fu il mio primo incontro con Krishnaji ma da quel momento non fui più lo stesso. Come solo anni dopo capii, egli aveva usato la sua presenza per interrompere il flusso dei miei pensieri. Si innescò così qualcosa che dal di dentro cominciava a stabilire un contatto con me.

Da quel giorno cercai di assistere a ogni sua conferenza e lui, dal canto suo, si assicurava che venissi sempre invitato. Spesso non capivo veramente ciò che diceva, ma in maniera del tutto inconsapevole ne venivo modificato. Nelle conversazioni successive accadde lo stesso: cominciavamo parlando di questioni materiali, come camicie o scarpe, e poi il cambiamento. Non dipendeva necessariamente dal suo tono di voce, tuttavia avveniva qualcosa di impercettibile. Qualcosa che riesco a paragonare solo a quel verso di Cole Porter: “How strange the change from major to minor”.* Ci misi forse quindici anni per comprendere frasi come: “L’aquila quando vola non lascia tracce” e “L’osservatore è l’osservato”.

Eppure, benché non fossi affatto sicuro di cogliere ciò che intendeva dire, ogni volta in me cambiava qualcosa.

TERENCE STAMP

* Nel brano *Every Time We Say Goodbye*, l’autore, Cole Porter, paragona la sofferenza provocata dalla separazione dall’amata al “passaggio dal maggiore al minore”: un’analogia musicale che è accompagnata, nel pezzo, da un effettivo passaggio da un’apertura in La bemolle maggiore a una chiusura in La bemolle minore. [N.d.T.]

Non vediamo, non ascoltiamo

Il vento del nord soffiava freddo e implacabile, portando via la nebbia e l’odore della città e degli scarichi. Le montagne si stagliavano limpide, mentre l’aria frizzante spazzava via tutto ciò che incontrava, foglie secche e morenti. In lontananza si scorgevano nitidamente le isole e sembrava di poter distinguere ogni cespuglio e persino ogni foglia in cima alla collina. Quella strana luce che esiste solo in California era più che mai penetrante. La sola vista di queste colline così illuminate, il cielo azzurro dietro di loro, restituiva la consapevolezza di quanto straordinaria sia la bellezza della terra. Il sole era alto sul mare, che quella mattina era una lastra d’argento. Era bello guardarne la luce e accoglierla nel cuore; e vivere lì, con nient’altro se non quella luce, senza pensieri, senza domani né ieri, lasciando che il vento del nord scacciasse tutta la stupidità, la bruttezza, la cattiveria che l’uomo ha alimentato dentro di sé attraverso il pensiero e la paura. Allontanare tutto se non quella luce.

“Spesso ci ha esortato a essere niente, a distruggere ogni cosa, tanto il buono quanto il cattivo, e ritirarci nel silenzio, nel nulla. Non sta forse raccomandando il totale annichilimento dell’io e di tutte le sue opere? Lei esorta le persone a vivere una vita di nulla e, da quel nulla, agire. Si tratta grosso modo di ciò che la Bhagavad Gita o le Upanishad a modo loro sostengono: l’annientamento completo e totale dell’io, del super io. Come ci si riesce? Ci si arriva attraverso la meditazione o lavorando bene? È una ricompensa per un comportamento retto? Come accade?”.

Esistono due tipi di azione: una è quella che ti ricompensa ed eseguendo la quale l’io si fortifica. L’altra è l’azione che ami compiere, che non offre premi né punizioni e che non riguarda ciò che dice il prossimo o che è prescritto dalla fede, dagli dèi o dai preti. La fai perché è l’unica cosa da fare. È lo stesso compierla a rallegrarti; non lo fai per guadagnarti il paradiso o per evitare l’inferno, devi solo agire e nel farlo sta la

gioia. Questo tipo di azione è indipendente dalla società e non ha niente a che fare con la moralità. È un'azione proveniente dal nulla. Quando ciò accade, puoi guardare il mondo dal silenzio del nulla.

Mi chiedi come questo avvenga. Il pensiero può spingersi solo fino ai confini del suo stesso spazio e tempo, poiché è imbrigliato. Per quanto brillante, chiaro e intuitivo possa essere, è pur sempre parte del conosciuto, e il conosciuto non è quel nulla. Il pensiero non può distruggere ciò che è noto, perché ne è parte esso stesso. Tuttavia deve esercitarsi a scandagliare i suoi limiti per comprendere la propria sterile attività. Non è neanche attraverso la meditazione organizzata che si compie quel tipo di azione, poiché finché esiste il meditante la meditazione rimane nel campo del conosciuto. L'importante è la scomparsa del meditante. Quindi non è tanto la meditazione organizzata con i suoi sistemi, metodi e obiettivi, né il perseguimento e il perfezionamento del pensiero. È l'occhio limpido che vede e il cuore puro che ascolta. Vedere e ascoltare attraverso l'io è una cosa, poiché l'io corrompe e distorce. Altra invece è vedere e ascoltare senza l'interferenza dell'io: semplicemente vedere e ascoltare, dal silenzio del nulla. Nella completa negazione c'è un agire totale.

“Posso chiederle in che cosa consista effettivamente l'azione di questa negazione? Significa forse scorgere nella mente qualcosa che è falso e in qualche modo respingerlo? Se è così, allora c'è qualcosa che viene respinto. Ma questo non può essere ciò che lei intende, quindi cos'è la qualità di tale negazione?”

Non c'è un 'me' quando neghi perché il 'me' è già stato negato.

“Ma per la maggior parte di noi la negazione implica il vedere qualcosa e rifiutarlo”.

La negazione è vedere e fare allo stesso tempo, non due cose separate.

“Ma cos'è questo fare di cui parla? Capisco che ci debba essere la visione, la percezione di qualcosa, ma una volta visto e percepito ciò, in che cosa consiste questa azione?”

Non c'è azione. Il vedere è esso stesso negazione.

“Vuole dire che nel vedere qualcosa non c'è alternativa, nient'altro se non lo stesso vedere?”

Esattamente. Siamo soliti distinguere l'azione dal vedere e ci chiediamo qual è l'azione che si verifica nel vedere. Vedere è azione di per sé; non c'è attore nel vedere. Nel momento in cui compare un attore non c'è più vedere, così come non c'è ascoltare quando c'è chi ascolta.

“Il modo in cui descrive questa qualità del vedere e dell'ascoltare sembra molto più profondo di quello che la maggior parte degli esseri umani possa persino immaginare”.

Non penso sia così profondo, anzi credo sia piuttosto chiaro e semplice: si tratta di ascoltare o vedere senza l'osservatore o senza colui che ascolta e traduce. Il puro e semplice atto di osservare e ascoltare.

“Mi viene da suggerire che però per molti di noi l'atto di vedere sia condizionato dai propri limiti. È come se lei dicesse che per liberarsi di tutto questo sia necessario vedere, e che non vediamo perché siamo vincolati dalla nostra stessa essenza”.

Siamo limitati dal 'me', dall'io e dal super io.

“Ma non sta forse dicendo che il vedere e il sentire di cui parla spazzano via l'io e il me?”

Sì. Ma affinché ciò accada bisogna essere consapevoli dell'io, del 'me' che interferisce con la visione; e per giungere a questa consapevolezza non serve altro a parte il vedere. Nel momento in cui si decide ciò che si vuole sentire o vedere, è lì che hanno origine le insidie dell'azione motivata da uno scopo o da un desiderio o dal puro piacere.

“Le chiedo allora se si possa descrivere così: quando si osserva qualcosa si deve, allo stesso tempo, stare attenti all'azione che immediatamente entra in gioco per mezzo dell'io e del pensiero, così da osservare tanto la cosa oggettiva quanto l'intero meccanismo soggettivo della mente?”

Proprio così. Innanzitutto, noi non vediamo né ascoltiamo veramente. Vediamo e ascoltiamo solo entro il condizionamento dell'io, del 'me', laddove il 'me' è rappresentato dalla società, dalla paura e così via. La prima cosa da fare è dunque comprendere che nessuno vede o ascolta. Nel momento in cui riusciamo a riconoscere questo, siamo in grado di spostarci su un altro livello.

“Cercare di star dietro al suo discorso mi rende immediatamente più consapevole di tutte queste limitazioni. Sta quindi suggerendo che osservarle tutte insieme, per così dire in gruppo, come un dato di fatto, ci permette di superarle e liberarcene? O è necessario constatarlo: ‘Sì, vedo questo, quello e quest'altro ancora...?’”

No, nient'affatto. Bisogna osservarle nel loro insieme e metterle da parte come tali. Vederle come un tutt'uno ne determina la fine.

“Ma questo può rivelarsi estremamente pericoloso, dal momento che la mente impigliata nel pensiero tenderà a dire: ‘Certo, ecco il

condizionamento, ecco il pensiero... riesco a vederli' senza realmente cogliere alcunché. Li considererò come un codice”.

Questa è presunzione, pura vanità indotta dalla sensazione di vedere. Abbiamo detto molto chiaramente che vedere o sentire non è possibile nel momento in cui vi è un'interpretazione o un legame.

“Sì. L'essenza di tutto ciò è così profondamente diversa da quello che facciamo la maggior parte del tempo”.

Indice

Prefazione di Terence Stamp » 7

Prima parte
Vivere

1. Non vediamo, non ascoltiamo. » 11
 2. Come può svanire il centro? » 15
 3. Il fluire della vita » 17
 4. L'ignoranza di se stessi è causa del conflitto » 20
 5. Perché separiamo ciò che è fuori da ciò che è dentro? » 23
 6. Ogni forma di conflitto è distruzione di energia » 26
 7. Come educare i figli? » 31
 8. Che cosa può arrestare la degenerazione del mondo? » 34
 9. La mente schiava delle parole » 36
 10. Il piacere diviene presto dolore » 39
 11. Il confronto alimenta l'insoddisfazione » 42
 12. Che cosa porta alla percezione? » 46
 13. Si possono modificare i neuroni di mio figlio? » 49
 14. La scelta esiste solo quando la mente è confusa » 52
 15. Ogni forma di controllo è una distorsione » 56
 16. Solitudine significa libertà » 60
 17. La mente può liberare se stessa? » 62
 18. Prendiamo la direzione sbagliata e ci perdiamo » 68
 19. L'intelletto è molto limitato » 71
 20. L'atteggiamento positivo è distruttivo. » 74
 21. La vita non può essere governata dalle idee. » 76
 22. La creazione è diversa dall'espressione? » 79
 23. Come sprechiamo la nostra vita! » 81
 24. Ogni ricerca viene dal vuoto e dalla paura » 83
 25. Posso arrestare il mio declino? » 87
 26. A che livello di profondità volete l'ordine? » 90
 27. La saggezza non viene dalla pratica » 94
 28. Il cervello ha bisogno di completa sicurezza » 98
 29. Attenzione vigile. » 104

Seconda parte
Apprendere

30. Educazione è portare alla luce la straordinaria bellezza dell'ordine	» 109
31. Insegnare attraverso il dialogo piuttosto che limitarsi a trasmettere la conoscenza	» 114
32. Imparare la cooperazione fa parte dell'educazione	» 119
33. Il pensiero divide	» 123
34. L'intelletto non è mai libero	» 128
35. La conoscenza nuoce all'apprendimento.	» 133
36. La conoscenza è statica	» 137
37. La conoscenza diventa un impedimento alle relazioni	» 142
38. La libertà dal conosciuto è la forma più alta di intelligenza	» 146
39. Il sesso diventa un dio ossessivo	» 151
40. Che cosa significa virtù?	» 157
41. Solo la mente centrata può vedere la verità	» 162

Terza parte
Meditare

42. Che cosa è davvero sacro?	» 169
43. Consapevolezza priva di scelta e attenzione.	» 173
44. Perché meditare?	» 176
45. La mente religiosa è la mente meditativa.	» 179
46. L'opinione non è verità	» 182
47. La meditazione è intelligenza	» 184
48. La meditazione è l'essenza stessa dell'energia	» 187
49. La vita è un movimento di straordinaria bellezza.	» 193
50. Che cosa significa essere consapevoli?	» 198
51. Lo strano senso di alterità	» 209
52. Meditazione è vedere la realtà della distorsione	» 210
53. Non vediamo il tutto	» 212
54. La meditazione è un movimento di grande sensibilità	» 214
55. Il cervello potrà mai quietarsi?	» 216
56. L'amore non è un'astrazione	» 219
57. La meditazione svuota la mente da parole e simboli	» 220
58. La fine del tempo è la fine del cambiamento	» 222
59. Il pensiero non può svuotare la mente.	» 223
60. Silenzio	» 225

J. KRISHNAMURTI

LA QUIETE DELLA MENTE

Vivere, apprendere, meditare

Sessanta conversazioni finora inedite con quanti desideravano incontrarlo, ricostruite e trascritte da Krishnamurti stesso: colloqui privati che hanno avuto luogo tra la fine degli anni sessanta e i primi anni settanta. Che cos'è la consapevolezza? Perché esiste il conflitto? Può essere superato? La mente dell'uomo può davvero divenire quieta? Sono alcune questioni poste dagli interlocutori, cui Krishnamurti risponde con la consueta modalità dialogica.

Il libro è diviso in tre parti: nella prima parte, *Vivere*, si affrontano i temi del sé, della realtà interiore e della conoscenza di se stessi, del dualismo, dell'amore e della libertà. Nella seconda parte, *Apprendere*, è discussa l'educazione con i suoi metodi, la divergenza tra acquisizione di conoscenze e apprendimento, il significato del termine 'intelligenza' e le caratteristiche fondamentali di un apprendere che abbia autentico valore. Nella terza parte, *Meditare*, sono trattate le questioni relative al sacro, alla mente religiosa e meditativa. La consapevolezza e il movimento della vita erompono nella loro verità e pienezza. E con esse il senso della meditazione.

Ogni capitolo è introdotto oppure concluso con le descrizioni della natura e dei paesaggi in cui Krishnamurti si trova a viaggiare, incantevoli dipinti tracciati da un uomo che parlava di "vedere senza distorsione alcuna, senza frammentazione, vedere integralmente, con lucidità, con ciò che implica la parola

integro, che è santità. È vedere la verità di ogni cosa, senza il filtro della propria verità o peculiarità e senza alcuna distorsione. Questo pone fine a ogni scelta e dunque a ogni sforzo".

* * *

Jiddu Krishnamurti (1895-1986), nato nell'India meridionale, è stato educato in Inghilterra. Proclamato da molti, fin dalla prima gioventù, maestro spirituale, ha sempre rifiutato ogni ruolo codificato e declinato l'autorità, per incoraggiare invece la libertà spirituale e la comprensione di sé da parte di ciascuno.

Di Krishnamurti sono già stati pubblicati presso questa Casa Editrice:

*La prima ed ultima libertà * Di fronte alla vita * Libertà dal conosciuto * L'uomo alla svolta * La sola rivoluzione * La domanda impossibile * Al di là della violenza * Cominciare a imparare * Verità e realtà * La pienezza della vita * Taccuino * Che cosa vi farà cambiare * La visione profonda * Lettere alle scuole * Dove il tempo finisce * Diario * Domande e risposte * Gli ultimi discorsi * A se stesso * Andare incontro alla vita * Un modo diverso di vivere * Sulla libertà * Sull'amore e la solitudine * Sul vivere e sul morire * Libertà totale * Meditazione * Sulla paura * Sul rapporto * Sul conflitto * Sulla verità * Su Dio * Può cambiare l'umanità * Sulla mente e il pensiero * Questa luce in se stessi * Come siamo * Riflessioni sull'io * La rivoluzione comincia da noi * Pensa a questo * Cosa farete della vostra vita?*