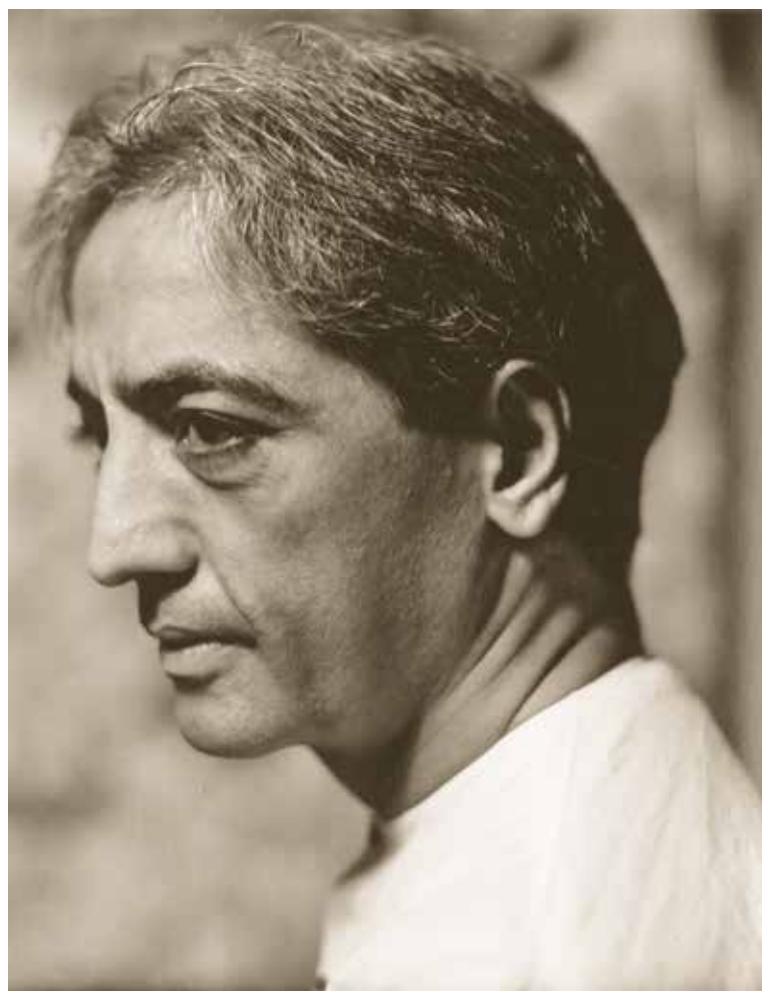


A black and white profile photograph of Jiddu Krishnamurti, looking towards the right. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his face and hair. The background is a soft, out-of-focus light.

Jiddu Krishnamurti
IL LIBRO
della VITA
Meditazioni quotidiane

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Jiddu Krishnamurti

IL LIBRO DELLA VITA

Meditazioni quotidiane

Jiddu Krishnamurti

Il libro della vita

Titolo originale: *The Book of Life*

Traduzione di Giovanni Turchi

Copyright © 1995 Krishnamurti Foundation of America

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Fotografie: in copertina e a pag. 2 D. Wadia 1948, copyright KFA; pag. 12 by courtesy of the Krishnamurti Foundations 1952; pag. 74 by courtesy of the Krishnamurti Foundations 1935; pag. 138 Copyright D. Gawand 1948; pag. 202 Mary Zimbalist 1972, copyright the Estate of Mary Zimbalist; pag. 298 Michael Mendizza, copyright KFA; pag. 362 M. Bedi, by courtesy of the Krishnamurti Foundations.

Prima edizione originale pubblicata nel 1995 da Krishnamurti Foundation of America P.O. Box 1560, Ojai, California 93024, USA. E-mail: kfa@kfa.org, website: www.kfa.org

Prima edizione italiana pubblicata nel 1997 da Aequilibrium, Milano

Seconda edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia CTO, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-334-4

Indice

Introduzione	6
Gennaio - Ascoltare. Imparare. Autorità. Autoconoscenza	13
Febbraio - Il divenire. La fede. L'azione. Il bene e il male	45
Marzo - Dipendenza. Attaccamento. Relazione. Paura.....	75
Aprile - Il desiderio. Il sesso. Il matrimonio. La passione.....	107
Maggio - Intelligenza. Sentimenti. Parole. Condizionamento ...	139
Giugno - Energia. Attenzione. Consapevolezza. Violenza	171
Luglio - La felicità. La sofferenza. Le offese. Il dolore.....	203
Agosto - Verità. Realtà. Osservatore e osservato. Quello che è ...	235
Settembre - Intelletto. Pensiero. Conoscenza. Mente	267
Ottobre - Tempo. Percezione. Cervello. Trasformazione.....	299
Novembre - Vivere. Morire. Rinascere. Amare.....	331
Dicembre - Solitudine. Religione. Dio. Meditazione	363
Indice dei riferimenti.....	395
Abbreviazioni usate	399

Introduzione

Nel 1934 Krishnamurti disse: “Perché volete studiare sui libri invece di studiare la vita? Scoprite che cos’è vero e che cos’è falso nell’ambiente in cui vivete, che è opprimente e crudele. Solo così scoprirete la verità”.

Non si stancava di ripetere che l’unico libro che valga la pena di leggere è il “libro della vita”, che cambia ininterrottamente e possiede una vitalità che sfugge al pensiero. Tutti gli altri libri possono contenere soltanto informazioni di seconda mano. “La storia dell’umanità è dentro di voi: è un immenso carico di esperienza, di paure profondamente radicate, di angosce, piaceri, dolori e fedi di ogni genere, a cui gli esseri umani hanno creduto attraverso i millenni. Voi siete quel libro”.

Il Libro della Vita: Meditazioni quotidiane con Krishnamurti ripropone il modo in cui Krishnamurti sviluppava i suoi discorsi. Egli cominciava parlando dell’ascolto e della relazione esistente tra lui e il pubblico, per terminare poi affrontando temi che affiorano spontaneamente quando la vita accoglie in sé l’ordine e la coscienza rivela la sua straordinaria profondità. Negli ultimi mesi della sua vita, verso la fine del 1985 e l’inizio del 1986, un tema fondamentale fu quello della creatività e della possibilità di vivere in un modo completamente nuovo. Vari brani di questo libro si riferiscono a questi temi.

Il suo insegnamento tocca un’infinità di argomenti. La sua era una osservazione continua della condizione umana, nella quale tutti gli aspetti della vita sono strettamente connessi tra loro. I brani raccolti in questo libro trattano un argomento

specifico per ogni settimana dell'anno e ogni argomento viene sviluppato per sette giorni. È stato compilato un indice di riferimento, che riporta da dove sono stati tratti i vari brani, e quindi consente di risalire ai testi integrali di cui essi fanno parte. Questi brani sono stati tratti da discorsi, dialoghi e scritti, cronologicamente compresi tra il 1933 e il 1968. Alcuni tra questi non erano mai stati pubblicati prima d'ora.

Krishnamurti cominciò a parlare indipendentemente da qualsiasi organizzazione nel 1929. I suoi discorsi rivelavano un'autorevole originalità, come ebbe modo di sottolineare Aldous Huxley. La sua esplorazione della natura della verità e della libertà, portata instancabilmente avanti nei suoi discorsi e nei suoi dialoghi, avrebbe raggiunto milioni di persone. I suoi discorsi sono stati tradotti in più di quaranta lingue diverse.

Krishnamurti, pur essendo timido e riservato, tenne migliaia di discorsi senza mai aver bisogno di ricorrere ad appunti o a note di qualsiasi tipo. Fondamentalmente, ha sempre sviluppato un unico tema: la verità può essere scoperta da ognuno di noi, senza l'intermediazione di alcuna autorità. E questa scoperta può essere fatta istantaneamente, perché la vita è in ogni istante. I suoi discorsi hanno costantemente affrontato il conflitto, sia a livello personale che a livello sociale. Osservando i nostri comportamenti conflittuali, tanto nell'ambito personale che in quello sociale, si impone come necessaria un'azione che sia in grado di trasformare noi stessi e la società in cui viviamo.

Durante uno dei suoi discorsi, gli fu chiesto perché egli parlasse e che cosa si proponeva di ottenere. Ed egli rispose: "Ho qualcosa da dirvi. Forse posso indicarvi il modo di scoprire la realtà. Ma non intendo proporvi un metodo, un sistema. Se voi poteste scoprirla per conto vostro, non ci sarebbe bisogno di qualcuno che venisse a parlarvi, ma tutti insieme ne discuteremmo ed esprimeremmo la realtà nella vita che viviamo..."

“La verità non si può accumulare da qualche parte. Qualunque cosa si accumuli, andrà inevitabilmente distrutta, dovrà scomparire. E la verità non potrà mai andare distrutta; la si può scoprire, momento per momento, in ogni pensiero, in ogni relazione, in ogni parola, in ogni gesto, nel sorriso o nel pianto. Se voi e io potessimo scoprirla e viverla - e la vera vita consiste proprio nella scoperta della verità -, non diventeremmo certo dei propagandisti, ma saremmo degli esseri umani creativi; non esseri umani perfetti, ma esseri umani creativi, che è una cosa completamente diversa.

“Credo sia per questo che parlo e forse è per questo che voi siete qui ad ascoltare. C'è un solo problema: non esiste alcuna risposta, perché un problema può dissolversi solo quando siamo capaci di comprenderlo”.

Spesso Krishnamurti, quando gli veniva rivolta una domanda, non rispondeva immediatamente, ma preferiva affrontare la questione ampliando e approfondendo l'indagine. Nell'approfondire un problema egli trovava alimento per la sua indagine, che smetteva di essere la semplice ricerca intellettuale di una risposta, corretta da un punto di vista logico. I brani presentati in questo libro invitano il lettore a un'indagine approfondita e non alla ricerca di una risposta immediata.

Un'infinità di volte Krishnamurti, nei suoi discorsi e nei suoi dialoghi, ha sottolineato il fatto che a lui non interessavano speculazioni intellettuali. “Lo scopo di questi discorsi - diceva - è di comunicare tra noi e non di imporvi determinate idee. Le idee non cambieranno mai la mente; non sono assolutamente in grado di trasformarla radicalmente. Ma se potessimo comunicare tra noi, essendo nello stesso istante allo stesso livello, allora forse potrebbe esserci una comprensione che non c'entra nulla con la propaganda... Questi discorsi non hanno assolutamente lo scopo di convincervi di qualcosa, né in maniera evidente, né in maniera sottile”.

Nei suoi discorsi in pubblico, capitava spesso che, riferen-

dosi all'umanità intera, Krishnamurti usasse termini generali come "il genere umano" oppure "l'uomo"; nella seconda parte della sua vita, dopo aver usato uno di questi termini, spesso si interrompeva e diceva al suo pubblico: "Vi prego, quando mi riferisco all'uomo, includo naturalmente anche le donne, perciò non guardatemi male".

Egli parlava con straordinaria semplicità; non ricorreva a parole speciali, né usava la terminologia dei guru o di quegli insegnanti religiosi legati ad una setta o ad un'organizzazione particolare. Tra il 1930 e il 1986, anno della sua morte, ha parlato a un pubblico sempre più numeroso, in Europa, nell'America del Nord, nell'America del Sud, in Australia, in India.

Il primo libro di Krishnamurti che ebbe una grande diffusione fu *Education and the Significance of Life*. Scritto a Ojai, in California, venne pubblicato nel 1953 da Harper & Row, l'editore che avrebbe continuato per oltre trent'anni a pubblicare in America gli scritti di Krishnamurti. Il libro successivo fu *The First and Last Freedom*, pubblicato da Harper & Row nel 1954, con una lunga prefazione del suo amico Aldous Huxley.

Commentaries on Living fu scritto tra il 1949 e il 1955. Nel manoscritto non apparivano né correzioni, né cancellature. Aldous Huxley aveva affettuosamente sollecitato Krishnamurti a scrivere questo libro, pubblicato poi nel 1956 da D. Rajagopal, in tre volumi. È la cronaca dei dialoghi tra Krishnamurti e le persone che erano venute a trovarlo. Da quelle pagine affiora la sensazione di un dialogo tra due amici, nel quale non c'è alcun senso di separazione o di paura. I capitoli spesso iniziano con una breve descrizione del paesaggio, del clima, di alcuni animali. La semplicità di tutto questo si stacca da quel mondo di confusione, di ansia, di preoccupazioni, che le persone venute a incontrare Krishnamurti portavano con sé. Alcune conversazioni non erano state pubblicate nei tre volumi

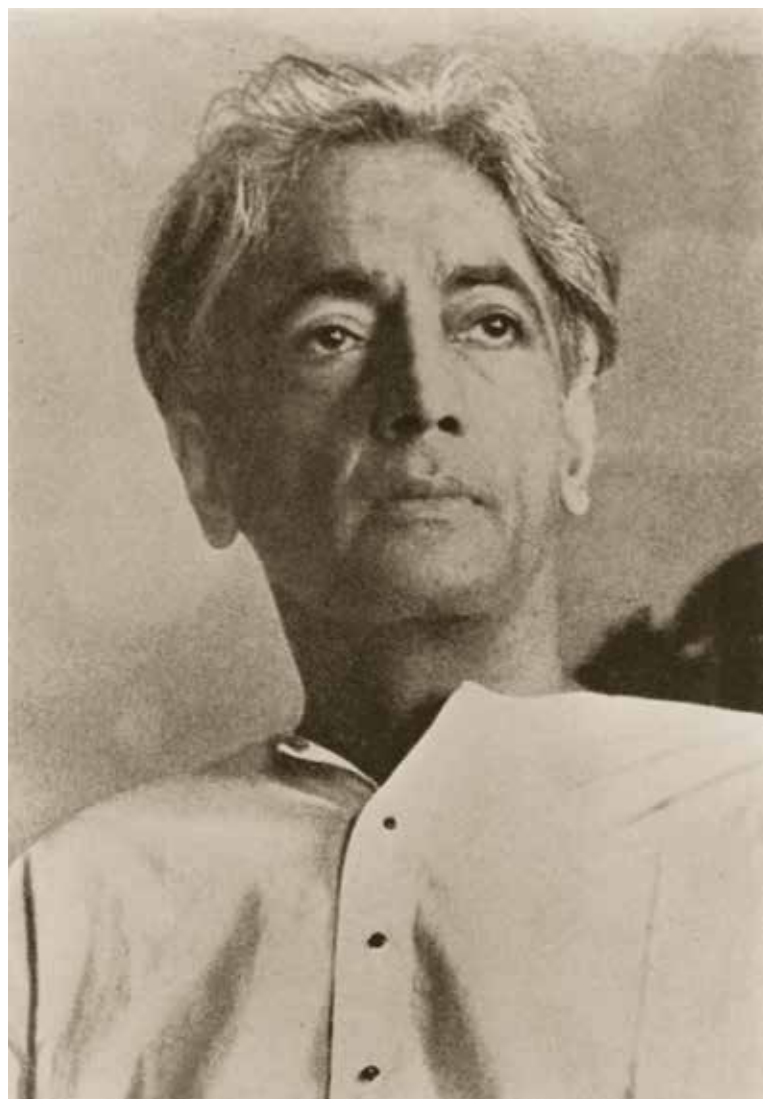
dei *Commentaries* e sono riportate qui per la prima volta.

Nel 1963 e nel 1964 un'amica di Krishnamurti, Mary Lutyens, curò la pubblicazione di *Live Ahead* e di *Think on These Things*, sempre con l'editore Harper & Row. Questi due libri comprendevano una serie di dialoghi con i giovani e, per la diffusione che hanno avuto, sono ormai considerati dei classici. A questi è seguita la pubblicazione di oltre una cinquantina di altri libri.

Nel processo di comprensione della verità, nel processo di conoscenza di noi stessi che egli proponeva, Krishnamurti si considerava senza alcuna importanza e del tutto ininfluenza. Egli - sosteneva - non era diverso da uno strumento, come per esempio un telefono, che l'ascoltatore avrebbe dovuto usare. E diceva: "Quello che chi vi parla ha da dirvi non ha molta importanza in se stesso, ma la cosa che veramente importa è che la mente sia in uno stato di consapevolezza, nel quale non affiori il minimo sforzo. Allora la mente in ogni istante è pronta a capire. Se ci limitiamo ad ascoltare delle parole senza capire, costruiremo inevitabilmente una catena di concetti, di idee, creando uno schema al quale tenteremo di conformarci nella nostra vita quotidiana o nelle nostre cosiddette attività spirituali".

Leggendo questi brani, forse varrebbe la pena di tenere presente come Krishnamurti vedeva la relazione tra due esseri umani che cercano la verità. Nel 1981 egli diceva: "Siamo come due amici che, in una splendida giornata, se ne stanno seduti in un parco a parlare della vita, dei nostri problemi, indagando nella natura stessa della nostra esistenza. E con estrema serietà ci chiediamo: perché la vita è diventata un problema così grande? Intellettualmente siamo persone molto sofisticate e tuttavia la nostra vita quotidiana sembra non avere altro significato, se non quello di sopravvivere; e anche di questo non possiamo essere affatto certi. Perché la vita, perché la nostra esistenza quotidiana è diventata una simile

tortura? Andiamo in chiesa, diventiamo seguaci di un capo, politico o religioso, ma questo non attenua la confusione nella quale viviamo ogni giorno. Possiamo provare qualche momento di felicità, possiamo imbatterci in qualche gioia occasionale, ma siamo costantemente immersi nell'oscurità. Ora, questi due amici, voi e chi vi parla, discuteranno insieme, forse affettuosamente, con interesse, con profonda attenzione, per scoprire se sia possibile vivere la nostra vita quotidiana senza il minimo problema”.





GENNAIO



Ascoltare
Imparare
Autorità
Autoconoscenza

1 gennaio

Saper ascoltare

Vi siete mai seduti in silenzio senza fermare l'attenzione su una cosa qualsiasi, senza fare il minimo sforzo per concentrarvi, con una mente davvero calma? Se lo fate, potete ascoltare i rumori lontani e quelli vicinissimi a voi: siete in contatto coi suoni. Allora state veramente ascoltando. La vostra mente non si limita a funzionare attraverso un solo insufficiente canale. Quando ascoltate in questo modo, con grande tranquillità, senza sforzo, scoprite che dentro di voi avviene un cambiamento straordinario, un cambiamento che non dipende dalla vostra volontà e che si produce senza che voi lo chiediate; è un cambiamento che porta con sé l'immensa bellezza di una percezione profonda.

2 gennaio

Ascoltare senza schermi

Come ascoltate? Ascoltate attraverso le vostre proiezioni, le vostre ambizioni, i desideri, le paure, le angosce? Ascoltate solo quello che volete sentire, solo quello che vi soddisfa o che vi lusinga? Ascoltate solo quello che vi conforta e che attenua momentaneamente la vostra sofferenza? Se ascoltate attraverso lo schermo dei vostri desideri è ovvio che state ascoltando solo la vostra voce: state ascoltando solo i vostri desideri. Ma esiste un altro modo di ascoltare? Non è forse importante scoprire come si possa ascoltare, non solo quello che dicono gli altri, ma qualunque cosa: il rumore della strada, il cinguettio degli uccelli, lo sferragliare del tram, il fragore delle onde, la voce di vostro marito o di vostra moglie o quella dei vostri amici, il pianto di un bambino? Ascoltare diventa importante quando smettiamo di proiettare i nostri desideri. Possiamo mettere da parte tutti gli schermi che ci impediscono di ascoltare veramente?

3 gennaio

Il rumore delle parole

Ascoltare è un'arte che non è facile acquisire, ma che porta con sé bellezza e comprensione profonda. Ascoltiamo dalle profondità del nostro essere, ma il nostro ascolto è sempre alterato da preconcetti o dai nostri particolari punti di vista. Non siamo capaci di ascoltare direttamente, con semplicità; in noi l'ascolto avviene sempre attraverso lo schermo dei nostri pensieri, delle nostre impressioni, dei nostri pregiudizi... Per poter ascoltare ci deve essere calma dentro di noi, un'attenzione distesa, e non deve esserci il minimo sforzo tendente ad acquisire qualcosa. Questo stato vigile e tuttavia passivo è in grado di ascoltare quello che è al di là dei significati delle parole. Le parole portano confusione; sono solo un mezzo di comunicazione esteriore, ma per trovarsi al di là del rumore delle parole è necessario ascoltare in uno stato di vigile passività. Coloro che amano sono capaci di ascoltare, ma è estremamente raro trovare chi sia capace di farlo. La maggior parte di noi è troppo occupata a raggiungere degli obiettivi, a ottenere dei risultati; stiamo sempre cercando di andare oltre, di conquistare qualcosa, così non siamo in grado di ascoltare. Solo chi ascolta veramente può cogliere la melodia delle parole.

4 gennaio

Non lasciate spazio al pensiero

Avete mai ascoltato il canto di un uccello? Per poter ascoltare, la mente deve essere calma, una calma che non c'entra nulla col misticismo. Io vi parlo e voi, se volete ascoltarmi, dovete stare in silenzio; non potete farvi ronzare nella testa le idee più diverse. Quando guardate un fiore, guardatelo senza dargli un nome, senza classificarlo, senza stabilire a quale specie appartenga; solo così potete guardarlo veramente. Ma farlo è una delle cose più difficili, proprio come è estremamente difficile saper ascoltare: ascoltare un comunista, un socialista, un politico, un capitalista; oppure vostra moglie, i vostri figli, il vostro vicino, il conducente dell'autobus, il canto di un uccello. Potete ascoltare con estrema semplicità solo quando non date spazio a un'idea o a un pensiero: allora può esserci contatto diretto; e quando siete in contatto, capite se quello che vi dicono è vero o falso. Non avete bisogno di discutere.

5 gennaio

Il vero ascolto porta con sé la libertà

State davvero ascoltando quando vi sforzate di farlo? Il vostro sforzo non è forse una distrazione che impedisce l'ascolto? Dovete forse sforzarvi per ascoltare qualcosa che vi rallegra? Finché la vostra mente sarà impegnata a fare sforzi, a confrontare, a giustificare, a condannare, non potrete rendervi conto della verità, non potrete vedere il falso per quello che è... L'atto di ascoltare è completo in se stesso; il semplice atto di ascoltare porta con sé la libertà. Ma a voi interessa veramente ascoltare? Oppure quello che vi importa è intervenire per tentare di modificare la confusione che vi portate dentro? Se ascoltaste... cioè se vi rendeste conto delle vostre contraddizioni, dei vostri conflitti, senza preoccuparvi di costringerli a entrare in un particolare schema di pensiero, forse questi finirebbero. Vedete, noi stiamo sempre cercando di essere qualcosa, di raggiungere uno stato particolare; vorremmo fare determinate esperienze ed evitarne accuratamente altre. Ma in questo modo la nostra mente rimane sempre occupata, non è mai tranquilla, non è mai in grado di ascoltare il rumore delle sue lotte e delle sue pene. Siate semplici... non cercate di diventare qualcosa o di aggrapparvi a qualche esperienza.

6 gennaio

Ascoltare senza sforzo

In questo momento mi state ascoltando. Non state facendo uno sforzo per stare attenti, state semplicemente ascoltando e se in quello che udite c'è la verità, sentirete avvenire in voi un cambiamento straordinario, un cambiamento che non può essere né premeditato né desiderato, una trasformazione che è una rivoluzione totale, nella quale il maestro che la dirige è la verità e non una delle tante creazioni della vostra mente. Se posso darvi un suggerimento, è questo il modo in cui dovrete ascoltare qualsiasi cosa, non solo quello che dico io, ma anche quello che dicono gli altri, il canto degli uccelli, il fischio di una locomotiva, il rumore dell'autobus che passa. Allora scoprirete che quanto più ascoltate tutto quello che vi circonda, tanto più grande è il silenzio, un silenzio che nessun rumore può disturbare. Quando voi opponete resistenza, quando erigete una barriera tra voi e quello che non volete ascoltare, state creando inevitabilmente le condizioni perché ci sia conflitto.

7 gennaio

Ascoltare se stessi

Interlocutore: Mentre l'ascolto, mi sembra di capire; ma quando vado via, anche se cerco di mettere in pratica quello che lei ha detto, ho la sensazione di non riuscire più a capire.

Krishnamurti: Voi non state ascoltando chi vi parla, state ascoltando voi stessi. Se pretendeste di ascoltare chi vi parla, lo fareste diventare la vostra guida, la vostra via alla comprensione e questo sarebbe orribile, sarebbe un'abominevole assurdità perché avreste creato la gerarchia dell'autorità. Quindi quello che fate qui è ascoltare voi stessi. State osservando il quadro che chi vi parla sta dipingendo e questo quadro siete voi, è il vostro quadro; non è il quadro di chi vi parla. Se vi è chiaro che state guardando voi stessi, potreste dire: "Bene, mi vedo esattamente come sono e non voglio modificare proprio nulla". Allora tutto finisce lì. Ma se dite: "Mi vedo esattamente come sono e qualcosa deve cambiare", allora cominciate a lavorare basandovi sulla vostra comprensione, e questa è una cosa del tutto diversa dal cercare di mettere in pratica quello che dice chi vi parla. Se, mentre ascoltate chi vi parla, vi rendete conto che in realtà state ascoltando voi stessi, da questo ascolto proviene una chiarezza che è sensibilità e la mente diventa forte, vigorosa. Non ha bisogno di obbedire, né di opporre resistenza, e si riempie di un'intensa vitalità. Solo un essere umano che possiede una mente simile può creare una nuova generazione, un nuovo mondo.