



• Jiddu Krishnamurti

CAPIRE SE STESSI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

JIDDU KRISHNAMURTI

CAPIRE SE STESSI

TRENTESIMO ANNIVERSARIO
DELLA SCUOLA DI
BROCKWOOD PARK

INDICE

Premessa.....9

PARTE 1 - CAPIRE SE STESSI

Vivere senza resistenze 13

Vedere chiaramente ciò che siamo 23

Sapere che cos'è l'amore..... 35

Imparare in libertà..... 49

Ascoltare senza trarre conclusioni 67

Fare la domanda giusta 91

PARTE 2 - DISTRUGGERE TUTTI I CONDIZIONAMENTI

KRISHNAMURTI E L'ISTRUZIONE
ALLA SCUOLA DI BROCKWOOD PARK

Una conversazione tra Mary Cadogan e Mary Zimbalist 115

PREMESSA

Krishnamurti tenne questi discorsi davanti a un vasto pubblico a Brockwood Park nel primo anno della scuola.

Sembra molto opportuno ripubblicarli ora per celebrare il trentesimo anniversario di Brockwood. Questa nuova edizione include anche una conversazione tra Mary Zimbalist e Mary Cadogan, che sono membri del consiglio di amministrazione. La loro conversazione si è svolta al Brockwood Park Educational Center nel 1997 e delinea l'approccio di Krishnamurti nell'avviamento della scuola e il suo profondo e continuo coinvolgimento nel suo sviluppo.

PARTE 1

CAPIRE SE STESSI

VIVERE SENZA RESISTENZE

Sento che dovrei essere seduto per terra come tutti voi invece che su questo palco. Penso che debba essere messo subito in chiaro che questa non è una posizione di autorità. Non sono seduto qui come una specie di oracolo di Delfi che stabilisce la legge o cerca di convincervi rispetto a un atteggiamento, un agire o un pensiero particolare. Ma dal momento che siamo qui, e sembra con grande serietà, e che vi siete presi la briga di venire, penso che dovremmo scoprire perché in ogni parte del mondo gli esseri umani vivono isolati, divisi dalle loro convinzioni, dai loro gusti, dai loro problemi e dai loro ideali. Appartengono a vari gruppi come i comunisti, i socialisti, i cristiani, gli indù, i buddisti, che si dividono ulteriormente in numerose sette con i loro particolari dogmi.

Perché viviamo con questo senso di dualità, contrastandoci a vicenda su tutti i livelli della nostra esistenza e provocando conflitti e guerre? Questo senso di separazione che divide l'artista, il soldato, il musicista, lo scienziato, il cosiddetto uomo religioso, l'uomo d'affari è stato il modello dell'agire umano in tutto il mondo probabilmente fin dall'inizio dei tempi. Anche se parliamo di pace e di amore su questa terra, in questo modo non può esserci pace, dobbiamo essere in guerra l'uno contro l'altro. C'è da chiedersi se debba essere sempre così.

È possibile per gli esseri umani più seri scoprire se possono vivere in uno stato di non dualità – non ideologicamente o teoricamente ma in realtà – sia nella forma che nella sostanza? È possibile per voi e per me vivere una vita in cui questo senso di dualità cessi completamente, non solo a livello verbale ma anche negli strati più profondi, nei recessi della nostra mente? Ho la sensazione che, se questo non è possibile, allora continueremo a farci la guerra a vicenda, voi con le vostre opinioni, convinzioni, principi e deduzioni particolari e io con i miei, quindi non ci sarà mai una vera comunicazione o un vero rapporto.

Qui ci troviamo di fronte a questo problema non in modo ideologico ma concreto. Uno dei maggiori problemi politici è l'unità del genere umano. È davvero possibile? Gli individui, voi e io, possono vivere una vita in cui non c'è affatto dualità, in cui le opinioni, le convinzioni e le decisioni non dividono le persone e non provocano resistenze? Se ci poniamo questa domanda seriamente, dal profondo del cuore, con tutto il nostro essere, quale sarà la nostra risposta? Possiamo indagare insieme apertamente su tale questione?

Comunicazione e relazione vanno sempre insieme. Se non c'è comunicazione, non c'è relazione, non solo tra voi e chi ora vi sta parlando, ma anche tra di voi. Se rimaniamo semplicemente a livello verbale, a livello formale, la comunicazione rimane molto superficiale e non va molto lontano. Avere un rapporto a livello non verbale richiede la fine di questa esistenza dualistica che isola, la fine dell'“io” e del “tu”, del “noi” e del “loro”, del cattolico e del protestante e così via. Per capire se sia possibile vivere una vita senza alcun senso di separazione, di divisione, bisogna essere consapevoli di se stessi, perché come siamo *noi*, così è il mondo. Il mondo non è separato da noi; la comunità, la collettività,

non è separata da nessuno di noi. Noi siamo la comunità; noi *siamo* il mondo.

Ebbene, possiamo *affermare* di essere il mondo, ma abbiamo davvero la sensazione di farne parte? Per approfondire questa questione, bisogna necessariamente essere consapevoli di tutta la nostra struttura e natura, non solo interiormente ma anche esteriormente. La parola divide, per esempio: “l’uomo inglese”, “l’uomo francese”. Le opinioni e le decisioni portano alla separazione e all’isolamento, così come le convinzioni settarie. Esteriormente, il mio essere seduto qui sopra, sul palco, divide. Ma anche interiormente, sotto la pelle, per così dire, ci sono varie forme di divisione e separazione, la cui vera essenza è il “me”, l’io, l’ego messo insieme dal pensiero. Questo processo, di cui si deve essere consapevoli esteriormente e interiormente, può essere compreso e dissolto? Penso che sia questo, più che i problemi economici, il principale dilemma del mondo. Anche in paesi che provvedono all’assistenza e alla previdenza sociale troviamo persone divise, isolate, ognuno va per la sua strada immerso nei suoi problemi. Se siamo consapevoli sia esteriormente che interiormente, possiamo dissolvere davvero questo processo di isolamento, questa resistenza?

È una cosa molto complessa, perché la natura stessa del pensiero è dividere, generare frammentazioni, come quella tra l’osservatore e la cosa che viene osservata, lo sperimentatore e la cosa che viene sperimentata. Lo spazio creato tra l’osservatore e l’osservato è la divisione, che è determinata dal pensiero. Non stiamo dicendo questo dogmaticamente; può essere osservato, sperimentato e verificato. Come abbiamo detto, finché c’è divisione non ci può essere comunicazione. E anche ciò che consideriamo amore divide se è un prodotto del pensiero o è limitato dal pensiero.

Quando si diventa consapevoli di tutto questo, che cosa si deve fare, come si può agire? Il pensiero deve essere esercitato con razionalità, sensatezza, completamente e in modo sano, ma senza creare divisioni. Se c'è sensibilità, che è una parte dell'amore, allora il pensiero non ha alcun posto in esso, poiché il pensiero porta frammentazione, separazione e divisione. Quindi come si può vivere in un mondo completamente diviso e che gioisce di tale divisione? E come si deve vivere affinché ci sia completa armonia, interiormente ed esteriormente?

Non appena abbiamo una formula, un sistema, proprio quel sistema determina una separazione: il vostro e il mio. Quindi la domanda "come?" non entra affatto in questo tema. Quando mi chiedo come poter vivere con grande sensibilità, che è probabilmente l'essenza dell'amore, o come fare qualsiasi cosa senza creare separazione, il "come" implica un metodo, un sistema: facendo questo si raggiunge questa armonia, questo stato di non dualità. Ma proprio la parola "come" genera divisione. Ossia, c'è *l'idea* di armonia: una formula, un ideale che il pensiero ha concepito come l'essere armoniosi, il vivere senza divisioni, e che deve essere il risultato finale. E allora c'è una separazione tra quello stato ideale e lo stato attuale in cui mi trovo, con il "come" come strumento, come via verso quell'ideale. Quindi il "come" genera immediatamente una divisione tra "ciò che è" e "ciò che dovrebbe essere".

Se si scarta completamente il "come", il metodo, il sistema, allora non c'è nessuna ideologia, non si ha un'idea di "ciò che dovrebbe essere". Quindi c'è solo "ciò che è" e nient'altro. Il "ciò che è" è il fatto che il modo in cui si vive, si sente, si pensa, si agisce e si ama, è la via della separazione e della divisione. Questo è il fatto reale. Questo fatto può

essere trasformato in qualcosa che sia non dualistico? Riesco ad accorgermi che la mia vita è dualistica, separata e isolata, e che per quanto possa dire a mia moglie “ti amo”, vivo nella separazione? Perché il fatto è che io sono ambizioso, avido, invidioso, con rivalità e avversioni che ribollono dentro di me. La mente può guardare questo fatto in modo non dualistico? Cioè, io, l'osservatore, invece di considerare quel fatto come qualcosa di separato da me, posso guardarlo senza separazione? Posso guardare non come osservatore, *la mente* può guardare non come osservatrice, non come entità che desidera cambiare o trasformare ciò che osserva? Può guardare senza essere l'osservatrice?

Può la mente osservare solo il fatto e non ciò che il pensiero dice sul fatto, ossia le opinioni, le deduzioni, i pregiudizi, i giudizi, i sentimenti di frustrazione e disperazione? Può osservare e basta, senza che il pensiero reagisca a ciò che viene osservato? Penso che questa sia la vera consapevolezza: osservare con una sensibilità tale che, rispetto a ciò che sta osservando, tutto il cervello, così condizionato, così pesantemente appesantito dalle sue deduzioni, idee, speranze e piaceri, sia completamente calmo e tuttavia attivo. Sono stato chiaro?

Si osserva ciò che accade nel mondo, le continue divisioni politiche e religiose, i conflitti che si susseguono, non solo tra individui ma in tutto il mondo. E si vuole vivere completamente in pace, perché ci si rende conto che il conflitto, in qualsiasi forma, non è creativo, non è il terreno in cui la virtù può fiorire. Questo mondo è parte di me; io sono il mondo non verbalmente, ma realmente, interiormente. Io ho fatto il mondo e il mondo ha fatto me. Io faccio parte di questa società e questa società è messa insieme da me. È possibile vivere la nostra vita, non solo esteriormente ma anche interiormente, in modo che nessun processo di isolamento prenda

mai piede? Perché solo allora sarà possibile vivere in pace, non vegetare ma essere profondamente vivi, riflessivi e sensibili.

In che modo si può agire senza questa divisione nella vita quotidiana? In che modo comportarsi, parlare, usare le parole per non creare questa divisione tra voi e me? Sicuramente questo è possibile soltanto essendo pienamente consapevoli e sensibili non solo a ciò che sta accadendo interiormente ma anche esteriormente, allo stile del mio discorso, delle parole, dei gesti, degli atti. Essere così consapevoli richiede una grande quantità di energia. Ce l'abbiamo questa energia? È necessaria una grande quantità di energia per essere vigili, consapevoli, sensibili. Per capire questa vita di resistenza, questa vita separata, dualistica, c'è bisogno di una grande energia sia fisica che mentale, l'energia di una grande sensibilità. Ci chiediamo come tutta questa energia possa manifestarsi, ben sapendo che ne sprechiamo in discorsi inutili, indulgendo in varie forme dell'immaginario, sessuale e non, sapendo che l'energia è usata per ambizione e competitività, che sono parte di questo processo dualistico della vita su cui è costruita la società.

La mente e il cervello, l'intera struttura che è il "me" può essere consapevole di tutto questo non in modo frammentario ma completo? Questa è la vera meditazione – se posso introdurre questa parola in modo piuttosto esitante – la mente è consapevole di se stessa senza creare l'osservatore, l'estraneo che osserva. Ciò è possibile solo quando non ci sono ideologie e nemmeno un senso di conquista, ovvero quando non c'è il senso del tempo. Il tempo come evoluzione esiste solo quando c'è il senso di "ciò che è" e di "ciò che dovrebbe essere". Tutto lo sforzo, la tensione e la lotta per ottenere "ciò che dovrebbe essere" è un grande spreco di energia. Si può essere consapevoli del fatto che il pensiero

– non sapendo cosa fare con “ciò che è” (per quanto brutto o bello possa essere) e non essendo in grado di capirlo o di andare oltre – ha proiettato l’idea di come *dovrebbe essere*, sperando così di superare “ciò che è”. Tuttavia per superare “ciò che è” bisogna prendersi il tempo per farlo gradualmente, lentamente, giorno dopo giorno.

Ovviamente questo modo di pensare comporta una divisione, una separazione. Notare questo, esserne pienamente consapevoli in modo sensibile – non per pensare a cosa fare o come superarlo – è tutto ciò che la mente può fare: essere realmente consapevole di questo processo dualistico che continua ininterrottamente osservando come si manifesta, essere vigile, sensibile solo a “ciò che è” e a nient’altro. Se ci sono odio, rabbia, ambizione, basta esserne consapevoli senza cercare di trasformarli. Non appena provate a trasformarli, c’è l’“io” che lo sta facendo. Ma se si è in grado di osservare l’odio, l’ansia o la paura senza l’osservatore, solo *per osservare*, allora tutto il senso della divisione, del tempo, dello sforzo e del successo finisce completamente. Quindi si può vivere nel mondo, sia interiormente che esteriormente, in uno stato non dualistico senza resistenze.

Possiamo proseguire attraverso delle domande?

Pubblico: Se si vuole vivere in pace con se stessi e tuttavia si sente che, in quanto parte della società, si è responsabili di ciò che sta accadendo nel mondo di oggi, come si può essere sereni o avere un po’ di felicità sapendo quali cose strazianti stanno accadendo?

Krishnamurti: Devo cambiare me stesso, questo è tutto. Devo trasformare completamente me stesso. È possibile? Finché mi considero un inglese o un indù, oppure appar-

tengo a un gruppo o a una setta particolare e sostengo quindi una convinzione o un'ideologia particolare, continuerò a contribuire a questo caos, a questa follia che mi circonda. Sono in grado, allora, di abbandonare completamente e senza sforzo queste conclusioni, questi pregiudizi, queste credenze e questi dogmi? Se faccio uno sforzo, mi ritrovo immediatamente nel mondo dualistico. Posso pertanto smettere del tutto di essere un indù, non solo nella forma esteriore, ma anche nella sostanza? Posso smettere, sia esteriormente che interiormente, di fare confronti con chi è più intelligente, più ricco, più brillante di me, e porre fine a ogni competitività e all'approccio alla vita basato sulle gerarchie? Posso farlo senza nessun senso di trionfo e senza sforzo? A meno che ciò non avvenga, io faccio parte di questo caos. Tale cambiamento non è una questione di tempo; deve accadere ora, all'istante. Se decido di cambiare gradualmente, cadrò di nuovo nella trappola della divisione.

Quindi la mente è capace di notare il fatto che sono competitivo, che voglio la mia soddisfazione, con tutte le frustrazioni, le paure, le ansie, le colpe e le afflizioni del caso? Riesco a notarlo e a vederlo come un grande pericolo? Quando si vede qualcosa di molto pericoloso, si agisce immediatamente. Avvicinandovi a un precipizio, non vi dite “andrò piano, ci penserò”, ma vi allontanate. Riusciamo a vedere, non a parole ma nei fatti, il pericolo della separazione? Voi appartenete a qualcosa e io a qualcos'altro, ognuno con le sue credenze, i suoi piaceri, i dolori e i problemi che lo isolano. Finché questa situazione continua, viviamo nel caos. Vivendo in questo mondo piuttosto folle, triste e disperato, con qualche occasionale ventata di gioia – la bellezza di una nuvola, di un fiore – la domanda è se ci può essere un cambiamento totale e completo.