

Jiddu Krishnamurti

4° Discorso pubblico a Ojai, 1980

From the series:

OJAI 1980

Giovedì 15 Maggio 1980

4° Incontro Domande e Risposte a Ojai - 1980

Parlando insieme di queste domande condividiamo non solo la domanda ma anche le risposte esploriamo le risposte stesse. Quindi non è che io rispondo e voi ascoltate e poi concordate o dissentite, ma insieme cerchiamo di scoprire la giusta risposta alle domande.

Prima domanda: "Non le chiedo come sorge la paura, perché lei lo ha già spiegato. Ma piuttosto, qual è la vera sostanza della paura? Che cos'è la paura in sé? E' lo schema di reazioni e sensazioni fisiologiche la tensione dei muscoli, l'ondata di adrenalina e così via o c'è qualcosa d'altro? Che cosa sto guardando quando osservo la paura? E' possibile osservarla quando non è immediatamente presente?" "Non le chiedo come sorge la paura, perché lei lo ha già spiegato. Ma piuttosto, che qual è la vera sostanza della paura? Che cos'è la paura in sé? E' uno schema di reazioni e sensazioni fisiologiche, la tensione dei muscoli, l'ondata di adrenalina e così via o c'è qualcos'altro? Che cosa sto guardando quando osservo la paura? Questa osservazione può esserci quando la paura non è presente?"

Una domanda piuttosto lunga. Chi fa la domanda, da quanto posso capire, vuole sapere qual è la sostanza della paura, che cos'è la paura e come si possa osservare la paura presente o passata. Giusto? Questa è la domanda. Abbiamo capito questa domanda?

Che cos'è la paura in sé, a parte le reazioni fisiologiche, la tensione, ecc., che cos'è il momento reale della paura? Qual è la natura, la struttura interiore della paura, la sostanza? Va bene? Possiamo approfondirlo? Abbiamo capito tutti questa lunga domanda?

Che cos'è la paura in sé? Generalmente abbiamo paura di qualcosa, giusto? Del ricordo di qualcosa che è accaduto o della proiezione di una reazione nel futuro. Giusto? Ma la domanda non riguarda solo questo. Chiede anche qual è la vera natura della paura. Io davvero non lo so, cercheremo di scoprirlo.

Quando si ha paura sia fisiologicamente che psicologicamente si ha una sensazione di pericolo. Un senso di

totale isolamento chiamato solitudine, una profonda, continua, persistente solitudine. Sono tutte reazioni a qualcosa: si ha paura dei serpenti oppure di un dolore avuto che si teme possa tornare, ecc. Quindi si tratta di un ricordo e quindi di qualcosa accaduto in passato che viene rammentato in un momento di pericolo, il ricordo del passato si identifica e riconosce la paura. La domanda prosegue dicendo - e penso che qui ci sia qualcosa che bisogna approfondire insieme, cioè: a parte tutte queste reazioni fisiche e psicologiche che riconosciamo come paura, a parte questo, esiste la paura in sé stessa e non "di qualcosa"? Capite? Sono stato chiaro? Esiste la paura di per sé? Oppure la conosciamo soltanto in relazione a qualcosa? Se non è in relazione a qualcosa, è paura? Noi conosciamo la paura soltanto in relazione a qualcosa, da qualcosa o verso qualcosa. Ma se eliminiamo tutto questo, esiste veramente la paura? Potete esaminarlo? Capite la mia domanda? Oppure la paura è profondamente radicata nella mente che vuole sempre una totale sicurezza e che, non trovandola, ha paura? Capite?

Vi prego, lo stiamo esaminando insieme, non state semplicemente giocando con me. La palla non è nel vostro campo o nel mio. Stiamo osservando insieme. La mente, il cervello, ha bisogno di completa sicurezza per funzionare bene, in modo sano, razionale. E non trovandola in nulla: in una relazione, in un'idea, in un credo, in un'immagine, una mente intelligente rifiuta tutto. E tuttavia deve avere completa sicurezza. E mancando questa, nasce la paura. Giusto? Cioè, esiste qualcosa di completamente sicuro, certo? Non la certezza della fede, dei dogmi, dei riti e delle idee che possono essere annullati e rimpiazzati da nuove idee, dogmi e teorie, ma se scartiamo tutto questo, la mente, il cervello, ricerca una sicurezza imperitura? Non trovandola ha una paura profondamente radicata. Non so se ... Ci stiamo incontrando?

Perciò ci chiediamo: a parte le comuni paure, è la mente, il cervello, che crea la paura? Capite? Perché non c'è nulla di valido nulla che sia completo ed è questa la sostanza della paura? Cioè, può il cervello - e la mente include il cervello, le reazioni e tutto questo - può questa mente avere totale sicurezza, certezza non di qualcosa - capite quello che sto dicendo? Non su Dio, la fede, ecc. ma in se stessa, completamente? Giusto? Riesco a trasmettere qualcosa?

Cioè, può la mente stessa non avere paura? Sto comunicando qualcosa? Ci stiamo incontrando? Il pensiero, che fa parte della mente e del cervello, desiderando la sicurezza ha creato varie illusioni, filosofiche, teologiche, ecc. ma non trovandovi sicurezza o crea qualcosa oltre se stesso in cui trovare sicurezza totale, oppure la mente è talmente completa che non c'è bisogno di paure. Ci siamo? Questo è un po' difficile. Non stiamo dicendo di sfuggire la paura o di reprimerla, qual è la causa della paura? - ne abbiamo parlato l'altro giorno - ma stiamo chiedendoci qualcosa di molto diverso, cioè:

può la mente in se stessa non avere causa o sostanza o reazione che comporti paura? Signori, vi prego, è una questione piuttosto difficile da scoprire, cioè, può la mente ... può mai essere in uno stato ... - ecco, la parola "stato" implica "statico", non intendo quello. Può mai trovarsi in una qualità, in uno stato in cui non ci sia nessun movimento e nulla da raggiungere - capite? Che sia completa in se stessa?

Vedete, questo implica arrivare a comprendere che cos'è la meditazione, se vi interessa. La meditazione non è tutte quelle sciocchezze che si fanno ma essere liberi dalla paura - seguite? sia fisiologica che psicologica, esserne liberi. Altrimenti non si può amare non c'è amore, non c'è compassione, capite? Finché c'è paura l'altro non può esistere. E meditare non è raggiungere qualcosa, è comprendere la natura della paura e andare oltre significa scoprire se la mente possa non avere ricordo di qualcosa che ha causato la paura in modo da essere completamente integra.

Penso di aver risposto alla domanda, più o meno. Ah sì, eccetto: "Può l'osservazione avvenire quando la paura non è immediatamente presente?" E' possibile rievocare la paura, non è vero? Il ricordo della paura può essere osservato, no? Siete seduti qui, tranquillamente, probabilmente non avete paura adesso. Ma ne avete avuta in passato e ve la potete ricordare, ma non è esattamente la stessa cosa. Giusto? Perché, nel momento in cui c'è ... No. La paura c'è un momento dopo, non nel momento effettivo. Non so se ... Le avete

dato il nome di reazione, e così via e la chiamate paura. Ma nel preciso momento di grave pericolo nel momento in cui si è di fronte a qualcosa che può causare paura, in quel secondo non c'è paura, non c'è nulla. Poi c'è un ricordo del passato che viene espresso: "Perbacco, che paura!" Muscoli tesi, adrenalina, ecc. ecc. Quindi penso sia possibile rievocare le paure passate e guardarle. L'osservazione di quelle paure è importante perché o le considerate al di fuori di voi oppure dite "Io sono quella paura". Non c'è un voi che osserva la paura, voi siete quella reazione. E quando non c'è divisione fra voi e la paura ma soltanto lo stato di quella reazione, se avete notato, avviene qualcosa di completamente nuovo. Giusto?

II domanda: "Quando nel mondo intorno a noi non vediamo nessun principio universale di giustizia, non vedo nessuna convincente ragione di cambiare me stesso o la società caotica esterna. Non vedo nessun criterio razionale con cui misurare le conseguenze e le responsabilità delle azioni. Potrebbe condividere con noi la sua visione in proposito?"

"Quando nel mondo intorno a noi non vediamo nessun principio universale di giustizia, non vedo nessuna convincente ragione di cambiare me stesso o la società caotica esterna. Non vedo nessun criterio razionale con cui misurare le conseguenze e le responsabilità delle azioni. Potrebbe condividere con noi la sua visione in proposito?"

C'è giustizia nel mondo? Questa è la domanda che tutti i filosofi si sono posti, sprecandovi un mucchio di parole. C'è giustizia nel mondo, una giustizia razionale, sana? Voi siete intelligenti e io no. Giusto? Voi siete ricchi, e io no. Voi avete tante capacità e qualcun altro no. Voi avete talento e potete godervela e un altro nasce povero. Uno ha una malattia paralizzante e un altro no. Quello che chiamiamo criminale viene processato e messo in prigione, e così via. E così pensiamo che ci debba essere giustizia. Giusto? Vedendo tutto questo diciamo che ci deve essere giustizia. E così passiamo dalla mancanza di giustizia all'idea di giustizia. Non so se riuscite a seguire. Diciamo che Dio è giusto, ecc. Ma rimane il fatto che nel mondo regna una terribile ingiustizia. Giusto? E chi ha fatto la domanda vuole sapere: "Se non c'è giustizia, perché dovrei cambiare?" Capite? Non ne vale la pena. Perché dovrei cambiare questo mondo caotico in cui i dittatori sono così potenti. La loro stessa vita è un'ingiustizia, terrorizzano milioni di persone. E di fronte a tutto questo non c'è una ragione razionale per cambiare. Penso che questa sia una domanda irrazionale - se posso dirlo. Voi cambiate per qualche motivo, perché siete sotto pressione? Oppure per una ricompensa? Seguite? Il cambiamento avviene con la ricompensa e la punizione? Oppure vedete che gli esseri umani sono così irrazionali in tutto il mondo e che tutto quello che hanno fatto è altrettanto irrazionale, e che voi, come esseri umani, siete tutta l'umanità. Non so se lo vedete. Giusto? Ne abbiamo parlato l'altro giorno. E se siete il resto dell'umanità ne siete responsabili! Non per una ricompensa o perché vedete così tanta ingiustizia nel mondo, o che gli imbrogliatori se la cavano con tutto, costruiscono chiese meravigliose e fanno un mucchio di soldi mentre ci sono milioni di persone che muoiono di fame.

Quindi il cambiamento non avviene con la costrizione, o con la ricompensa o la punizione. La mente stessa vede l'assurdità di tutto questo e dice che farà ... Seguite? Avviene di per sé, vede la necessità del cambiamento in sé non perché qualcuno mi dice di cambiare, Dio, i preti o qualcuno mi dice di cambiare. Intorno a me vedo il caos che è stato creato dagli esseri umani e io sono un essere umano, devo agire, è la mia responsabilità, una responsabilità globale!

III domanda: "Possiamo morire psicologicamente al sé? Scoprire è un processo di consapevolezza senza scelta" - Vorrei che non mi citaste - (risate) "Comunque, per osservare senza scelta sembra che dobbiamo mettere fine, o morire all'ego, al "me".

La mia domanda è: come posso osservare nel mio attuale stato di frammentazione? E' come voler guardare l'io con gli occhi. Come lei ha detto, dobbiamo essere liberi dalla paura per poter osservare la paura. E' un paradosso impossibile. Mi sta facendo impazzire (risate) Per favore, vorrebbe chiarire questa faccenda?"

La chiarisco subito: non citate le mie parole. Né quelle di nessun altro, perché non sono vostre, e diventate

esseri umani di seconda mano, come noi siamo. Quindi, vi prego, questa è la prima cosa da fare perché questo distorce il pensiero. Capite? Noi siamo il risultato di un milione di anni di pressione del pensiero di altri, della propaganda, ecc. E se non siamo liberi da tutto questo non potremo mai scoprire l'origine di tutte le cose. Capite? E allora mi chiedo: come posso osservare dal mio attuale stato di frammentazione? Non si può. Giusto? Ma potete osservare la vostra frammentazione. Non so se lo capite. Io osservo me stesso. E osservando scopro che mi osservo con un certo pregiudizio quindi dimentico ... osservandomi entro nella questione del pregiudizio. Sono cosciente, divento consapevole del mio pregiudizio e posso guardarlo senza nessuna distorsione, senza scelta, e tutto il resto? Osservo semplicemente il mio pregiudizio. Lascio che il pregiudizio mi racconti la sua storia non sono io a dire la storia del pregiudizio ma lascio che il pregiudizio si riveli. Capite quello che sto dicendo? Qual è la causa del pregiudizio: l'immagine, le conclusioni, le opinioni - seguite?

Quindi cominciamo a scoprire, osservando la paura scopro di essere frammentato, la frammentazione è generata dal pensiero - naturalmente - e quindi comincio ad essere cosciente del movimento del pensiero. La cosa importante non è: osservare la paura quando la mia mente è oscurata, confusa, e indagare la mia confusione. Perché gli esseri umani sono confusi? Perché siete tutti confusi? Se foste chiari non sareste qui e io non sarei qui - grazie a dio! Ma dato che siamo confusi, ci chiediamo che cos'è questa confusione, chi l'ha creata, sia dentro che fuori di noi? Giusto? Quindi, nell'indagare o osservare la confusione si è consapevoli del movimento del pensiero, della natura contraddittoria del pensiero. Seguite? La cosa si rivela da sé, se la osservate. La storia è lì davanti a noi, ma noi non la leggiamo. Diciamo al libro quello che dovrebbe dire. Capite? Non diciamo che è la storia di me stesso, la storia dell'umanità sono io. E nell'indagare, leggendo il libro, posso leggerlo capitolo per capitolo o comprendere tutto il libro in un istante. Questo significa che bisogna avere un profondo insight ma non voglio entrare in tutto questo. Non so se volete che ve ne parli.

Signori, guardate: in tutti noi c'è confusione e se diciamo che non siamo confusi, sarebbe ridicolo. O che abbiamo una relazione perfetta con qualcuno anche questo è ridicolo. Quindi, siamo confusi. Potete analizzare la cosa, cercarne la causa, - capite? Vi prego seguite per un po'. La causa è il pensiero, il pensiero è contraddittorio per sua stessa natura, il pensiero divide, come nazionale ... è divisivo, il pensiero in sé è limitato perché si basa sulla conoscenza che non può mai essere completa. Mai! Giusto? Quindi noi pensiamo in modo analitico o lasciamo che il pensiero vada in una certa direzione per esaminare, che significa ricordare, e quindi è la memoria, l'esperienza che osserva. Giusto? State seguendo. No? Va bene.

Quando osservate qualcuno, il vostro amico o chiunque sia, che cosa state osservando? Non il viso, la figura, non l'aspetto di lei o di lui, con i capelli lunghi o corti, voi osservate l'immagine che avete costruito di lei o di lui. Stiamo dicendo che tutto questo è un movimento del pensiero basato su ricordi, conclusioni, idee. Tutto questo è il movimento del pensiero. Questo è un fatto ovvio. Non c'è bisogno di dimostrare a nessuno che il pensiero in sé è divisivo, frammentario, parziale. Non può mai essere completo

e perciò deve creare confusione. Ora ve l'ho spiegato. Potete osservare questo senso di confusione in voi - per favore, seguite per un po' - senza attraversare tutto questo processo? Capite? Senza spiegazioni, senza ricordi, guardarlo semplicemente e vederlo, avere un insight in questo, e allora potete spiegarlo. Avete capito? L'ho spiegato bene?

Sono riuscito a spiegarlo? Insight: la parola stessa significa "vedere dentro" - in-sight. Ma non potete avere un insight se si tratta soltanto della risposta della memoria. Guardate, signori, le religioni organizzate, non sono religione - vero? con tutte le assurdità che seguono: rituali, dogmi, teorie; con i teologi che sciorinano nuove teorie - ecc. ecc. ecc. Quella non è religione! Ora, che cosa vi fa dire che non sono religione? Si tratta soltanto di una ponderata disamina di tutte le religioni, con tutti i loro dogmi, superstizioni, ignoranza, rituali che alla fine vi fa dire che sono tutte sciocchezze? Oppure vedete immediatamente che qualsiasi forma di propaganda, di pressione, ecc, non può mai essere religione? Se lo vedete immediatamente ne siete fuori. Non so se lo vedete. Ma se vi limitate a esaminare varie religioni e poi arrivate a una conclusione

quella conclusione sarà limitata, può essere demolita da qualche discussione o maggiore conoscenza. Ma se avete un insight nella natura di questa struttura religiosa inventata dall'uomo, la mente ne è immediatamente libera. Non so se riuscite a seguire. Prendiamo un altro esempio: se voi comprendete la tirannia di un guru - va bene? La tirannia. Sono dei tiranni perché vogliono il potere la posizione e tutto il resto, loro sanno. e gli altri non sanno. Quindi, se vedete la tirannia di un guru avete visto quella di tutti i guru. Capite? E quindi non andate da un guru all'altro. Temo che voi facciate così. (risate)

IV domanda: "Nell'osservazione senza l'osservatore c'è una trasformazione stando con il fatto che porta a un aumento di attenzione? L'energia creata ha una direzione?" - Buon dio, non capisco cosa ...! "Qual è la relazione dell'attenzione con il pensiero, con il centro, il sè? C'è uno spazio fra l'attenzione e il pensiero che conduce alla libertà?"

Signori, queste domande purtroppo non riguardano la vostra vita reale. Giusto? Non sto dicendo che non dovrete porle sto solo chiedendovi con tutto il rispetto se tutte queste domande, effettivamente, riguardino la vostra vita quotidiana. Capite? Giusto? E' così, o no? Quindi queste domande diventano teoriche, qualcosa di astratto di cui avete sentito parlare e poi voi ripetete: chi è l'osservatore, e che l'osservatore è l'osservato, ecc. Ma se voi dite: "Guarda, la mia vita è questo. Cerchiamo di scoprire perché vivo così." Capite, signori? Perché mi preoccupa? Perché la mia mente chiacchiera continuamente, perché non ho buoni rapporti con gli altri? Perché sono crudele? Capite? Perché la mia mente è così limitata? Perché sono nevrotico? Una persona nevrotica non dice mai di esserlo. Ma è possibile osservare una persona nevrotica, potrebbe essere mia moglie o mio marito, ma evidentemente noi non affrontiamo mai le domande che riguardano la nostra esistenza quotidiana. Mi domando perché. Capite la mia domanda?

Tutte queste domande sono così. Penso ce ne siano 250, le abbiamo lette tutte. Non è per fare un rimprovero o una predica, non è per impazienza sto semplicemente chiedendomi, dopo aver letto tutte queste domande perché non ce ne sia nessuna che vi tocchi psicologicamente dentro - capite? Perché sono infelice, perché sono in conflitto con il mio vicino, con mio marito? Capite? Perché succede così? Risponderò a queste domande, se devo farlo, ma perché siamo così timidi, così chiusi, o perché abbiamo paura di esporci agli altri, il che non significa che dobbiate esporvi. Se davvero poniamo una domanda genuina che riguarda profondamente la nostra vita ha molta più vitalità di questa. Giusto?

E allora farò io la domanda. (risate) Perché noi, ciascuno di noi, viviamo in questo modo? Tutte quelle droghe, l'alcol, il fumo, la ricerca del piacere e l'aggressività, perché? Capite? Perché? Perché siamo così? Per favore, rifletteteci sopra con me. Perché siamo aggressivi? Tutta la società in cui viviamo, in questa società occidentale, l'aggressività è uno degli aspetti più importanti e convive con la competizione. Perché?

Possiamo vedere l'aggressività negli animali nella stagione dell'accoppiamento. Ma non sono competitivi, vero? Quando un leone uccide una zebra, viene condivisa con altri. Lo avrete visto in televisione. Ma evidentemente in noi l'aggressività e la competizione sono più radicate. Perché siamo così? E' colpa della società? Della nostra educazione? Ma la società l'abbiamo fatta noi. Quindi non diciamo che è la società, non incolpiamo la società o l'educazione ma evidentemente siamo molto aggressivi e competitivi. E se non siete competitivi e aggressivi in questa società ne siete travolti. Giusto? Venite messi da parte, e guardati dall'alto in basso. Perché siamo aggressivi? Avanti signori, esaminatelo. E' forse perché si enfatizza la libertà individuale - capite? - la libertà individuale che esige che l'individuo debba esprimersi ad ogni costo? E' così? Specialmente in questo paese, in occidente c'è questo senso di libertà, sapete. Se sentite l'istinto di fare qualcosa, se volete fare qualcosa, fatelo! Non trattenetevi, non rifletteteci sopra, non importa, se lo sentite, agite.

Q: C'è differenza fra aggressività e competitività?

K: La prego, ne parlerò, non si preoccupi di questo.

Q: A me sembrano diverse, proprio adesso.

K: O lei scrive le sue domande, e io risponderò, ma mi permetta di parlare ancora un po' di questo. Possiamo vedere che cosa fa l'aggressività. Giusto? Voi siete aggressivi, io sono aggressivo per lo stesso lavoro, per questo o quello. E così siamo in lotta continuamente - giusto? Sia psicologicamente che fisicamente. E continuiamo così. Fa parte del nostro schema della nostra educazione sociale, e per infrangere questo schema diciamo che dobbiamo esercitare la nostra volontà. Giusto? Che è ancora aggressività. Non so se state seguendo. Giusto? Giusto? State seguendo signori? Quando uso la mia volontà, è un'altra forma di "Io devo" - capite - è un'altra forma di aggressività. Quindi, potete avere un insight nell'aggressività? Avete capito la mia domanda o è troppo difficile? Capite la mia domanda, signori? Cioè, sono aggressivo - grazie a dio non lo sono non lo sono mai stato, non voglio esserlo. (ride) Supponiamo che io sia aggressivo e che sia il mio schema dall'infanzia cioè che l'educazione, la madre, il padre, e la società, i ragazzi intorno a me, tutti siano aggressivi io lo vedo e mi piace, mi dà piacere. Lo accetto e anch'io divento aggressivo. Giusto? Poi quando cresco qualcuno mi mostra la natura dell'aggressività, di quello che causa nella società, e come la competizione distrugga gli esseri umani. Non lo dice solo chi vi parla, anche gli scienziati cominciano a parlarne e forse voi accetterete quello che dicono gli scienziati. Così voi ne spiegate bene le ragioni, le cause e la natura distruttiva della competizione cioè di questo continuo paragonare. Capite?

Una mente che non fa paragoni - capite? - è una mente completamente diversa. Ha molta più vitalità. Tutto questo viene spiegato, eppure continuiamo a essere aggressivi, competitivi, paragonandoci con qualcuno, sempre con qualcosa di più grande, non con il più povero, ma sempre con qualcosa di più grande. Quindi si stabilisce un certo schema, un quadro, una cornice nella quale la mente viene intrappolata. e allora la mente dice che deve liberarsene che deve fare qualcosa. E questo che significa? Un'altra forma di aggressività. Capite? Mi domando se lo vedete. Potete, possiamo, avere un insight nell'aggressività? Seguite? Non le spiegazioni, non il ricordo di tutte le sue implicazioni, ecc. ecc. che sono un esame continuo, per poi arrivare a una conclusione e agire secondo questa. Quello non è insight. Mentre se avete un insight istantaneo - capite? - allora rompete tutto lo schema dell'aggressività.

Cioè, signori, noi ci paragoniamo - non è vero? - sia fisicamente per l'aspetto fisico ... vorrei essere bello come te. E anche psicologicamente, c'è un confronto continuo. E questo che cosa significa? Non so se ci avete mai riflettuto. Paragonarsi con qualcuno di più importante, più intelligente, brillante, ecc. - che cosa comporta? Negare quello che siete e cercare di cambiare ciò che siete. Mi domando se lo capite. Riesco ad essere chiaro? Guardate, io mi paragono a voi e dico che siete maledettamente in gamba, e così via, e nel paragonarmi a voi mi accorgo di essere un tipo banale. Giusto? State seguendo? Ma se non faccio paragoni, sono davvero banale? Comincio quindi a scoprire le cose così come sono. Mi domando se lo vedete.

Quindi, che cosa faremo del nostro modo di vivere? Scusate se vi riporto al punto. Che cosa faremo? Parteciperete ad altri incontri, ad altri tipi di incontri, discussioni, tenuti da filosofi che spiegano le loro filosofie, dagli ultimi psicologi non freudiani, non questo, non quello, ma il più moderno vi spiegherà le cose. Capite? Facciamo sempre così, passando da una cosa all'altra e questa viene chiamata una mente aperta. Ma non diciamo mai che le cose sono così, che io sono questo e che voglio scoprire perché sono così. Perché ho delle ferite, delle ammaccature psicologiche - perché? Perché ci convivio? Non so se riuscite a seguire tutto questo. Poi leggete qualcuno come ... i libri di ... o ascoltate i discorsi di Krishnamurti e lo citate: "E' così, lo sento con il cuore!" (risate) Sono in mezzo a queste cose da 60 anni e più quindi non dovete citare me. Ma se non citate me, e scoprire da voi stessi - capite, signori? - c'è maggior energia, più divertimento, e diventate molto più vivi.

"Qual è la relazione dell'attenzione con il pensiero? C'è uno spazio fra attenzione e pensiero?" Giusto?

Questa è una buona domanda perché ci riguarda. Cioè, che cos'è l'attenzione? Qual è il rapporto fra pensiero e attenzione. Nell'attenzione, c'è libertà? Giusto? E' una domanda che ha un effetto su di noi? Cioè, noi

sappiamo che cos'è la concentrazione, vero? La maggior parte di noi lo sa; siamo allenati a concentrarci dall'infanzia e quella concentrazione restringe tutta l'energia su un punto particolare e vi si fissa. Giusto? A scuola un ragazzino guarda fuori dalla finestra, osserva gli uccelli, gli alberi e il movimento delle foglie o lo scoiattolo che si arrampica sull'albero ma l'insegnante gli dice: "Vedi, non sei attento, concentrati sul libro!" Vero? "Ascolta quello che dico" ecc. ecc. E questo che cosa significa? Pensateci, signori. Che cosa significa? Che ritenete la concentrazione molto più importante dell'attenzione. Cioè, se un ragazzo guarda fuori dalla finestra per seguire lo scoiattolo, io lo aiuterei a osservare - se fossi il suo educatore - lo aiuterei ad osservare per bene lo scoiattolo. Seguite? Osservalo! Osserva il movimento della coda, la bocca, il musetto, le zampe, tutto, osservalo. Se impara a osservarlo attentamente farà attenzione a quello stupido libro! (risate) Seguite quello che dico? Quindi, non c'è contraddizione.

L'attenzione è uno stato della mente in cui non c'è nessuna contraddizione. Giusto? Non c'è un'entità, o un centro, o un punto che dice: "Devo essere attento". In quello stato non c'è spreco di energia. Invece nella concentrazione c'è sempre un processo di controllo. Voglio concentrarmi sulla pagina ma il pensiero divaga e lo devo costringere sul punto; è una continua battaglia. Mentre, se ci pensate, l'attenzione è molto semplice. Quando qualcuno vi dice che vi ama e lo dice sul serio, voi siete attenti! Non dite: "Mi ami perché sono bello, perché sono ricco, o per il sesso ..." ecc. State seguendo quello che dico? L'attenzione è completamente diversa dalla concentrazione.

E chi ha scritto la domanda chiede: Che rapporto c'è fra attenzione e pensiero? Giusto? Nessuno, ovviamente! Non so se riuscite a seguire. La concentrazione è in relazione con il pensiero perché il pensiero dirige: "Devo imparare, devo concentrarmi per tenermi sotto controllo". Giusto? Il pensiero quindi indica la direzione da un punto all'altro. Mentre nell'attenzione il pensiero non ha nessun posto - siete attenti.

"E c'è uno spazio fra l'attenzione e il pensiero?" Oh signore! Signori, come abbiamo detto l'altro giorno, se per una volta capiste, se per una volta coglieste tutto il movimento del pensiero non fareste una simile domanda. Capite? Non sto ... - risponderò alla domanda, ma prima bisogna comprendere che cos'è il pensiero. Capite? Senza che qualcuno vi dica che cos'è il pensiero. Bisogna vedere che cos'è il pensiero, come sorge. E se voi ci riflettete ... lo farò di nuovo, parliamone.

Non ci può essere il pensiero in caso di totale amnesia. Giusto? Ma purtroppo, o per fortuna noi non siamo in istato di amnesia. E vogliamo scoprire che cos'è il pensiero, che posto ha nella vita. Capite? E così cominciamo a esaminare il pensiero - giusto? Allora, che cos'è il pensiero? Il pensiero avviene come reazione alla memoria, è ovvio. La memoria reagisce a una sfida, a una domanda, a un'azione, o risponde in relazione a qualcosa o a un'idea, a una persona, giusto? Lo possiamo vedere nella vita. Quindi, che cos'è pensare, che cos'è il pensiero? Come esiste il pensiero nella mente umana? E poi ci chiediamo: che cos'è la memoria? Capite? Che cos'è la memoria? Vi ricordate di un insetto che vi ha punto. Quel ricordo, il dolore che è stato registrato e conservato nel cervello, quel dolore, che diventa memoria, non è il dolore effettivo. Il dolore è passato, ma il ricordo rimane. E così la prossima volta ci state attenti. C'è l'esperienza del dolore, che è diventata conoscenza e quella conoscenza, quell'esperienza, è memoria, e quella memoria risponde come pensiero. Giusto? Quella memoria è pensiero. E la conoscenza, per quanto vasta e profonda, per quanto estesa, è sempre limitata. Giusto? Non esiste una conoscenza completa. Non so se state seguendo.

Quindi il pensiero è sempre parziale, limitato, divisivo perché non è completo in sé. In se stesso non può mai essere completo, può pensare alla completezza. - capite? - può pensare alla totalità, all'intero, ma non lo è ... il pensiero stesso non è completo. Quindi, qualsiasi cosa crei, in campo filosofico, religioso, è sempre parziale, limitato, frammentario, perché la conoscenza fa parte dell'ignoranza. Capite, signori? Non so se riuscite a capirlo. E dato che la conoscenza non può mai essere completa va sempre mano nella mano con l'ignoranza. Giusto? E' una cosa logica, razionale. E se comprendiamo la natura del pensiero e che cos'è la concentrazione, allora il pensiero non può essere attento, perché attenzione significa dare tutta l'energia - capite? - senza nessuna restrizione. Mi domando se lo capite. Se state ascoltando ora, come spero, se

ascoltate e siete attenti, che cosa accade? Non c'è un "voi" che è attento. Giusto? Non c'è un centro che dice che "devo essere attento". Voi siete attenti perché si tratta della vostra vita, vi interessa. Se non siete interessati, siete qui seduti al sole, e vi limitate ad ascoltare parzialmente, è un'altra cosa. Ma se siete seri e prestate attenzione, scoprirete presto che tutti i vostri problemi sono spariti - almeno per il momento.

Quindi per risolvere i problemi bisogna essere attenti. Mi domando se avete capito. Lo capite? Non si tratta di un trucco! (ride)

Che ora è?

Q: Diciassette all'una.

K: Mi dispiace, è la una meno 17.

Signori, le altre domande sono dello stesso tipo. Dato che questo è l'ultimo incontro forse alcuni di noi potrebbero incontrarsi ancora sabato e domenica dopo di che chiudiamo bottega! (risate)

Tutte queste domande, 250 e più, in qualche modo non riguardano mai le nostre faccende reali. Capite, signori? Perché la mia mente chiacchiera in continuazione? Capite? Voi non fate una domanda così! Vi siete mai posti questa domanda, perché siete così agitati, specialmente in questo paese, la mente è così ciarlieria, agitata, salta da una cosa all'altra, in uno svago continuo. Giusto? Perché la vostra mente chiacchiera? E che cosa farete in proposito? Giusto? La vostra risposta immediata è di controllarla. Giusto? Dite che non dovete chiacchierare. E questo che significa? E' lo stesso controllore che chiacchiera. Non so se lo vedete. Lo vedete? C'è un controllore che dice "Non devo chiacchierare" ma fa parte di quel chiacchiericcio. Ne vedete la bellezza? E allora, che cosa farete? Avanti, signori.

Q: Lo guardiamo.

K: Se lo osservate, se dite: "Guarda, la mia mente chiacchiera e io posso esaminare le cause del chiacchiericcio perché fa parte della mente che vuole essere occupata". Giusto? Non so se avete notato che la mente, l'intera struttura del cervello, deve essere occupata con qualcosa. Giusto? Con il sesso, con dei problemi, con la TV, andando alla partita, o in chiesa - deve essere occupata. Giusto? Perché? Perché deve essere occupata? Se non è occupata, non vi sentite un po' insicuri, non vi fa paura non essere occupati? Seguite? Vi sentite vuoti, non è così? No? Vi sentite persi. Lo sentite - e allora cominciate a rendervi conto di cosa siete, che avete una tremenda solitudine dentro. Giusto? E così, per evitare quella profonda solitudine e la disperazione, la mente chiacchiera, e si occupa di tutto eccetto che di questo. E così quello diventa la sua occupazione. Seguite? Se non sono occupato con le cose esteriori, come cucinare, lavare i piatti, pulire la casa, ecc. allora mi sento solo, e mi preoccupa. Seguite? "Come faccio a superarla, lasciate che ve ne parli, come sono infelice" - e via a chiacchierare. Ma se vi chiedete: "Perché la mente chiacchiera?" Fatevi questa domanda, signori, fatelo con me. Perché la vostra mente chiacchiera? Non sta mai tranquilla un momento - capite? - non c'è mai un momento di completa libertà da qualsiasi problema. Vero?

Essere continuamente occupata dipende dalla nostra educazione? dalla natura sociale della nostra vita? Queste sono tutte scuse, ovviamente. Ma quando vi accorgete che la vostra mente chiacchiera e la osservate - seguite? - se aspettate e rimanete con quello - non so se mi spiego. La mia mente chiacchiera. Va bene, la osservo. E dico: "Va bene, chiacchiera". Sono attento. Seguite? Mi domando se lo capite. Sono attento, il che significa che non cerco di non chiacchierare non dico che devo reprimerla, niente di tutto questo. Sono semplicemente attento al chiacchiericcio. Se lo fate, vedrete che cosa accade. Allora la vostra mente è chiara, libera da tutto questo. E probabilmente quello è lo stato di un normale e sano essere umano. Giusto? Penso che basti così.