

# Jiddu Krishnamurti

## L'energia nel vuoto

*From the series:*

### **OJAI 1980**

---

*Domenica 18 Maggio 1980*

#### **6° Discorso Pubblico a Ojai - 1980**

Spero vi rendiate conto che questo non è un incontro domenicale di svago o intrattenimento o di cosiddetto sollievo spirituale. Siamo molto seri e abbiamo parlato, durante questi discorsi e domande e risposte, dell'intero complesso problema del vivere. E insieme a chi vi parla, stiamo cercando di risolvere tutti i nostri problemi. Non solo il problema della paura, dell'avidità, dell'attaccamento, ma anche quello di cui abbiamo parlato ieri, cioè che l'amore non è desiderio. L'amore non è un'espressione continua d'amore, di piacere.

Questa mattina, dato che è l'ultimo discorso, vorrei parlare di che cos'è l'azione, qual è il significato della morte e anche di una parola troppo abusata: meditazione. Perché questo riguarda la nostra vita. Non stiamo cercando di provare nulla, o di convertirvi a un nuovo schema di credi o ideali, ne' stiamo facendo qualche tipo di propaganda. Chi vi parla ha orrore di tutto questo. Ma insieme, con chi vi parla, se volete e se siete seri, approfondiremo queste questioni.

Benché probabilmente molti di voi sono stati qui le scorse due settimane noi ora dovremo considerare che cos'è l'azione. Perché la maggior parte della nostra vita è azione: tutte le nostre relazioni sono azione, i nostri atteggiamenti, il nostro comportamento, le nostre particolari idiosincrasie, i nostri freni, la nostra libertà di esprimere quello che ci piace o che non ci piace. Siamo violenti, aggressivi, ubbidienti, fiduciosi, ecc. Tutto questo è azione. Non soltanto andare in ufficio tutti i giorni per 50 anni - non so come facciate a tollerarlo - o fare qualche lavoro particolare ancora e ancora, per il resto della vita. Anche tutto questo è azione. E queste azioni sono basate non soltanto sulla conoscenza passata modificata dal presente e proseguita nel futuro.

Vi prego, come abbiamo detto, stiamo parlandone insieme. Non stiamo cercando di trasmettere o di dire qualcosa di non chiaro. Insieme, voi e chi vi parla dobbiamo approfondire la questione dell'azione: cercando di scoprire se esista un'azione che sia completa, senza rimpianti, senza la sensazione di un'azione incompleta, parziale; che crea conflitto, una simile azione è divisiva, e così via.

E' questo che faremo questa mattina se siete seri, in questa bella giornata se volete approfondire come abbiamo fatto per gli altri problemi della vita. Abbiamo a che fare con la vita cioè con il vivere quotidiano: i nostri conflitti, la confusione, la gelosia, l'aggressività, i nostri attaccamenti, le credenze, la nostra lotta continua con il dolore e la sofferenza. Questa è la nostra vita. E per fuggire da questo tumulto ci riferiamo a vari tipi di filosofie, ad argomentazioni psicanalitiche, sperando di risolvere i nostri conflitti quotidiani, l'infelicità e la confusione. Ma evidentemente non li affrontiamo mai. Abbiamo coltivato molto bene vari tipi di fuga, un intero sistema di fughe: religiose, sensazionali, volgari, ecc.

Quindi stamani, come nelle mattine passate, prenderemo in considerazione, insieme - chi vi parla non vi sta dicendo che cos'è l'azione - ma insieme cercheremo di comprendere la natura dell'azione e se esiste un'azione che sia così completa, intera, da non lasciare tracce nella nostra vita quotidiana generando conflitto. Che cos'è l'azione, il fare? Per la maggior parte di noi si basa sulla conoscenza accumulata, sull'esperienza, e si agisce da lì. Giusto? Spero stiate seguendo. Cioè, si studia e si pratica per molti anni acquisendo una gran quantità di conoscenza e si agisce partendo da lì, in modo più o meno abile. E' questo che facciamo continuamente. Un falegname, uno scienziato, o un astrofisico, sono uguali nel loro movimento, nella loro acquisizione di conoscenza ne aggiungono sempre di più, modificandola, cambiandola, ma si tratta sempre di acquisizione di conoscenza e si agisce partendo da questa. Oppure si agisce e si impara dall'azione. Si fa qualcosa che procura immediato piacere, e si impara, si acquisisce conoscenza nel farlo. Quindi sono la stessa cosa, spero che lo comprendiate. Cioè, si acquisisce conoscenza, sia studiando, imparando gradualmente, attraverso l'esperienza e poi si agisce da quella conoscenza. L'altro caso è che si agisce e si impara dall'azione acquisendo quindi maggior conoscenza. Sono la stessa cosa, capite? Così la nostra azione si basa sulla conoscenza e su una grande quantità di informazioni da cui deriva l'abilità. Giusto? Come abbiamo detto, la conoscenza è sempre incompleta. Questo deve essere compreso molto bene. Non ci potrà mai essere una conoscenza completa. Che si tratti di astrofisici, scienziati, pittori, musicisti, pianisti, falegnami, idraulici, non ci potrà mai essere una conoscenza completa. E quindi la conoscenza viaggia sempre con l'ignoranza. Se la nostra azione si basa sulla conoscenza, deve essere incompleta. Bisogna vederlo molto chiaramente.

E nella nostra vita quotidiana, nelle nostre relazioni reciproche intime o meno che siano, l'azione si basa su ricordi precedenti, su immagini che abbiamo costruito reciprocamente, e agiamo da lì. Per favore, vedetelo bene. Perché la prossima domanda sarà piuttosto difficile se non capite bene questa questione. Cioè, l'azione basata sulla conoscenza, sull'immagine nelle nostre relazioni reciproche deve essere divisiva, conflittuale, parziale. In questa relazione reciproca o non ci sono affatto delle immagini e quindi si ha una vera relazione, oppure, se c'è un'immagine, questa è prodotta dalla conoscenza e si agisce da quell'immagine. Quindi la nostra relazione, intima o no, è parziale, frammentata, spezzata. E quindi in una tale relazione non può mai esserci amore. L'amore non è un ricordo, la festa del papà, della mamma, e tutta quella roba. Sono solo affari commerciali.

Esiste un'azione che non nasce dal tempo? Voglio spiegarlo molto bene. Acquisire conoscenza in qualsiasi campo richiede tempo. Per conoscersi l'un l'altro ci vuole tempo. E anche le relazioni intime richiedono tempo. Quindi tutto il nostro agire è il prodotto di conoscenza e tempo. Giusto? Non soltanto il tempo dell'orologio, dell'alba e del tramonto, ma anche psicologicamente. Cioè: 'Io sono, io sarò'. 'Non ho una certa cosa ma l'avrò'. Oppure: 'Sono avido, iroso, violento, ma il tempo mi aiuterà a risolvere queste cose'. Quindi la nostra mente è costruita dal pensiero, dal tempo e dalla conoscenza. La nostra azione nasce da questo. Se esaminate bene, tutto il nostro agire si basa su questo. Perciò, dato che la conoscenza è incompleta, e che il pensiero è incompleto, ci deve essere conflitto fra due persone, che si tratti di uomo e donna, uomo e uomo, e tutta la questione della relazione. Se lo comprendiamo, o ne siamo intellettualmente consapevoli ... Esserne intellettualmente consapevoli è una cosa parziale, perché si tratta solo di una parte della nostra vita. Anche esserne consapevoli emotivamente è parziale. Bisogna esserne consapevoli completamente, vederne tutte le implicazioni. Va bene? Ci stiamo capendo, spero.

Perciò la domanda successiva è: esiste un'azione - state attenti, vi prego - esiste un'azione che non sia il prodotto della conoscenza? State seguendo? E' una domanda, non stiamo dicendo che c'è o che non c'è. Per acquisire una lingua, la tecnologia, per essere preparati nella tecnologia nei computer, ecc., dovete avere delle abilità basate sulla conoscenza. Lì è necessaria. Giusto? Ma noi stiamo chiedendoci qualcosa di completamente diverso, cioè: psicologicamente agiamo in base alla conoscenza. Vi conosco da diversi anni, e mi sono fatto un'immagine di voi e poi agisco con voi partendo da quella conoscenza, giusto? Stiamo indagando la memoria psicologica dalla quale parte l'azione. Va bene? Stiamo seguendo? Vi prego, stiamo parlando di una cosa molto molto sottile e difficile, se non lo fate io non posso aiutarvi. E' una cosa molto semplice, se vi ci applicate. Se ascoltate attentamente, non soltanto quello che dice chi vi parla ma ascoltate anche la vostra mente al lavoro. Se non state dormendo o soltanto prendendo il sole, o mangiando qualcosa. Dovete prestare una certa attenzione a questo.

Psicologicamente abbiamo costruito una gran quantità di conoscenza dalla quale agiamo. Cioè, la nostra conoscenza è centrata su noi stessi. Vero? 'Voglio, non voglio, sono avido, devo riuscire, ho bisogno del sesso' e così via, così via. Quindi, psicologicamente abbiamo costruito un'immagine di noi stessi e degli altri. L'immagine, il simbolo, la parola, sono conoscenza. Giusto? Quindi, questa conoscenza autoreferenziale da cui agiamo, è essenzialmente egoismo. Giusto? E quando l'azione parte da uno stato egocentrico deve essere un'azione dannosa, nociva, violenta, che isola. Giusto? Non so se lo abbiate mai notato, se abbiate mai studiato la vostra vita, la maggior parte della gente è così egoista, così incanalata nella sua vanità, che si costruisce un muro attorno a sé. Giusto? Se sono aggressivo, ho già costruito un muro attorno a me e da quello stato voglio agire. Vero? Vedetelo, signori, in voi stessi. Voi state osservando voi stessi - se lo volete - nello specchio che vi porge chi vi parla. E' il vostro specchio, non il mio. Noi, come esseri umani, in tutto il mondo, ci muoviamo, agiamo, da questo centro. Giusto? E finché agiamo da questo centro ci deve essere conflitto. Come abbiamo sottolineato fin dall'inizio di questi discorsi la nostra preoccupazione è di eliminare il conflitto non soltanto nazionale, economico, sociale, le guerre, il conflitto fra le varie religioni, le varie dottrine, i credi, le superstizioni, i rituali, che fanno parte della superstizione. Finché c'è questo elemento divisivo nella mente ci deve essere conflitto. E questo elemento divisivo esiste finché agiamo in modo egocentrico. Va bene? Questo stato egocentrico è l'accumulazione di conoscenza ed esperienza immagazzinate nel cervello e in questo stato c'è un continuo perseguimento del 'me' e della mia espressione. Giusto?

Quindi, la nostra prossima domanda è: è possibile agire, vivere, senza questo centro? E' una domanda molto seria, non si tratta di qualche assurdità evangelica domenicale, è qualcosa da approfondire molto, molto bene. Perché gli esseri umani fin dall'inizio dei tempi hanno vissuto con il conflitto. E stiamo ancora vivendo in questo stato dopo milioni e milioni di anni. Quindi c'è qualcosa di radicalmente sbagliato, nonostante tutte le filosofie, le religioni, le fedi, siamo ancora animaleschi, abbiamo ancora questo terribile centro distruttivo dal quale agiamo. Spero non stiate solo ascoltando un mucchio di parole ma stiate osservando la vostra mente, consapevoli del suo funzionamento, che stiate osservando, domandando. Chiedendovi se esista un modo totalmente diverso di vivere. Senza essere presi nello stesso schema millenario. Va bene? Vi prego, fatevi questa domanda molto seriamente perché noi ci stiamo distruggendo, stiamo distruggendo la terra, l'aria, stiamo distruggendo gli esseri umani.

Quindi la nostra è una tremenda responsabilità. Uso la parola 'responsabilità' senza nessun senso di colpa. Se vi sentite responsabili, voi agite. Ma se non agite, non sentitevi colpevoli. Semplicemente non siete responsabili.

Quindi, che cos'è questo centro? Giusto? Come è nato? Come abbiamo detto, parleremo anche della morte. Quando la morte arriva il centro di questa azione finisce. Capite quello che sto dicendo? Lo spiegherò, lo approfondirò con chiarezza. Innanzitutto chi chiediamo: può il centro finire continuando tuttavia a vivere, senza ritirarsi in un monastero, senza identificarsi con qualche ideologia o utopia dicendo di aver perso il centro, il che sarebbe assurdo. Perché avreste semplicemente identificato il centro con qualcos'altro. Giusto?

Non so se lo vedete. Cioè, questo agire egotistico con i suoi piaceri, le paure, le ansie, ecc. questo centro, questo ego, crede in qualcosa e si identifica con qualcosa, con l'immagine, con una dottrina, ecc. oppure cambia nome ma il centro rimane sempre. State seguendo? Bene!

Quindi la nostra domanda è: è possibile morire a tutto questo rimanendo comunque vivi, attivi, lavorare, continuare? Cioè, continuare senza conflitto. Seguite? Perciò dobbiamo indagare che cos'è questo centro al quale la mente, il cervello, la forma, il nome, sono attaccati. Capite? Non so se riuscite a seguire. Ci stiamo domandando quale sia la natura e la struttura del sè. Giusto? Che cosa siete voi? Lo potete scoprire soltanto se non presumete nulla. Se dite 'Io devo essere ciò che sono' allora non potete scoprire che cosa siete. Oppure: 'Credo di essere un'entità spirituale', non scoprirete nulla. Se guardate con qualche pregiudizio, non funziona. Per indagare queste cose dovete essere liberi di osservare. Perché l'osservazione non è analisi. Dovete capire anche questo molto bene. La nostra mente e il nostro cervello sono allenati ad analizzare. E' questo il nostro modello di vita. E quando vediamo che quel modello di vita non ha prodotto la fine del conflitto bisogna indagare in altre direzioni, giusto? L'altra direzione è l'osservazione. Osservazione senza direzione, che significa senza analisi. Scusate, se ci sono degli analisti qui, mi perdonino! Se non siete d'accordo va bene lo stesso ma rifletteteci con me, con chi vi parla.

Quando osservate, quando il pensiero interferisce con l'osservazione, le state dando una direzione, dalla vostra memoria, da un motivo, da un desiderio. Giusto? Quindi non c'è nessuna osservazione. Il vostro desiderio, motivo, piacere, dirigono l'osservazione. Giusto? Quindi, per osservare veramente quello che siete, bisogna che ci sia libertà. Questa è la nostra difficoltà perché le nostre menti sono condizionate. Ed essendo condizionate, il nostro approccio è sempre limitato. Giusto? Così, voi questa mattina, stando seduti lì, parlandone insieme, potete essere liberi? Liberi dai vostri pregiudizi, dalle vostre analisi, dall'aggressività della vostra analisi, da tutto. Osservate semplicemente, come vi osservate nello specchio quando vi pettinate o vi radete. Va bene?

E allora, che cos'è questo 'io', questo ego, questo sè al quale diamo così tanta importanza? Perché bisogna scoprire se si tratta di qualcosa di reale, - non di un'illusione, capite? - qualcosa che potete toccare, sentire, guardare, e non di qualche illusione che abbiamo creato. Bisogna scoprire qual è la natura di questo 'me'. Perché parleremo insieme non soltanto di quello che abbiamo detto in passato, ma anche di che cos'è la morte. Perché sono in relazione. Certamente il 'me' è costruito dall'educazione, dal confronto, dalla cosiddetta cultura, la cosiddetta idea dell'individualità, tutto questo è il movimento del pensiero, che ha creato il 'me'. Capite? E' così; il 'me' che è aggressivo, il 'me' che crede fortemente in qualche idea fantasiosa, che è romantico, che è terribilmente solo, e che cerca di fuggire dalla solitudine con ogni genere di sciocchezza. Quindi, tutto questo è il 'me', costruito dal pensiero. Giusto? Quando parlate di 'anima' e roba simile, si tratta ancora di pensiero. E noi stiamo dicendo che l'azione parte da lì, giusto?

Esiste un'azione non egocentrica? Giusto? Per dirlo molto semplicemente. Un'azione che non sia motivata o diretta in modo egotico. Perché questo ha prodotto il caos nel mondo. Giusto? Non solo nelle relazioni personali ma anche coi nostri vicini, che vivano accanto o lontano da noi. Ora, è possibile che questa esistenza egocentrica giunga a una fine? Pur vivendo in questo mondo e agire, pensare, sentire? Cioè, psicologicamente abbiamo costruito una gran quantità di conoscenze su di noi. E' possibile morire a tutta questa conoscenza psicologica? Giusto? Ed è questa la morte? State seguendo?

Come sapete, abbiamo molta paura della morte. Non abbiamo mai indagato una mente che non solo non abbia paura - cosa di cui abbiamo parlato l'altro giorno - ma chiedendoci anche che cos'è la morte. Giusto? La nostra mente si aggrappa alla continuità. Vero? Nella continuità c'è sicurezza: 'Ero, sono, sarò'. Questo concetto, questa idea, dà una tremenda forza. Giusto? Mi sento sicuro, in salvo. E la morte nega tutto questo. Vero? La mia sicurezza, il mio attaccamento a tutte le cose che ho raccolto. E noi abbiamo paura. Cioè, paura di entrare in qualcosa di ignoto. Giusto? Perché abbiamo sempre vissuto con il noto. State seguendo tutto questo? Vi prego, fatelo, è la vostra vita: i vostri disastri, le vostre disgrazie, le vostre depressioni, la

solitudine; è la vostra vita. Un giorno o l'altro lo dovrete affrontare. Se volete comprendere e vivere in modo diverso senza un solo problema, senza ombra di conflitto, con una grande quantità di affetto e amore. Se volete farlo. Ma se non lo volete, tirate avanti, continuate con il vecchio modo, causando grande infelicità a voi e agli altri, con le guerre e tutta la disperazione che c'è nel mondo. Sta a voi.

Quindi, la nostra vita quotidiana, per come la conosciamo, per come ne siamo consapevoli, è una serie continua di lotte, di conflitti gli uni con gli altri, intimi o no che siano, con tutta la confusione che comporta: un politico dice una cosa e un altro dice il contrario, un economista di fama ne contraddice un altro, e uno scienziato ... sapete tutti i giochi che fanno. C'è sempre lotta con gli altri e dentro di sé. Questa è la nostra vita. Giusto? Questa è una realtà non una teoria, non è qualcosa che vi viene imposto, voi siete questo!

E' di questo che abbiamo paura? di perdere tutto questo? Capite quello che sto dicendo? Prendiamo per esempio l'attaccamento - mi spiace ripeterlo, per chi lo ha già sentito. E' possibile vedere la natura e la struttura dell'attaccamento, le conseguenze dell'attaccamento: dolore, gelosia, ansia, odio, piacere e una sottile traccia, come una pellicola di cosiddetto amore. Andare in ufficio o in fabbrica, fare la segretaria, stenografare, sapete, giorno dopo giorno, continuamente, per cinquant'anni. Che modo tragico di vivere! Oppure fuggite da tutto questo in qualche altra idiozia. Anche lì c'è conflitto, c'è aggressività, piacere, in forme diverse, ma si ripete lo stesso schema. E questo è ciò che chiamiamo vivere.

E poi ci sono tutti quei predicatori e preti, le cosiddette autorità religiose - le gerarchie - che vi dicono che non c'è il paradiso qui, che è lassù. E che dovete avere fede. Giusto? Per comprendere, per fuggire da tutto, dovete avere fede. Mi domando se avete mai notato che le religioni sono basate sui libri. Giusto? Qui, nel cristianesimo c'è la Bibbia. Va bene? E nel mondo islamico c'è il Corano. Nel buddismo e nel mondo induista ci sono moltissimi libri. Non c'è nessun libro che dica 'Fate questo'. Le religioni basate sui libri negano il dubbio. Rifletteteci con me. Va bene? Se dubitate, tutte le strutture religiose finiscono nel mondo occidentale come pure in quello buddista e in quello induista. Quindi la fede ha preso il posto del dubbio. Non so se abbiate mai approfondito la questione del dubbio. Quale straordinario effetto purificante ha sulla mente! Naturalmente, se dubitate di tutto finite al manicomio! Ma bisogna sapere quando dubitare. E questo significa che dovete sapere quando lasciare ... Se avete un cane sapete quando va tenuto al guinzaglio ma lo lasciate libero quando necessario, quando volete che sia libero, non potete tenerlo sempre legato, povero cane! E così il dubbio va tenuto al guinzaglio e talvolta sciolto. Il che significa che partite dall'incertezza - capite? - non dalla certezza - vi prego, seguite! I libri vi danno certezza, giusto? La Bibbia, questo o quello. Voi dovete crederci. E quindi iniziate con la certezza, cominciate ad esaminare e finite nell'incertezza. Mentre, se cominciate con l'incertezza potreste arrivare a qualcosa oltre la certezza, oltre qualsiasi altra cosa. Lo approfondiremo fra poco.

Quindi, nella nostra vita, intima o meno, possiamo essere liberi dall'attaccamento immediatamente? Che è morire! Capite quello che sto dicendo? Capite? La morte non starà a discutere con voi. Non potrete dire alla morte: 'Dammi un altro po' di tempo, per favore aspetta'. Ma se sapete che cos'è la morte, cioè finire! Giusto? Finire mentre si vive, finire l'attaccamento. Seguite ora? Che è quello che la morte vi dirà: 'Devi lasciare tutto dietro di te'. Ma una tale fine fa paura. Giusto? Quindi credete nella reincarnazione, volete sperare e tutto il resto; nel paradiso, nella resurrezione, ecc. Ora, mentre viviamo potete mettere fine a qualcosa? Non parlo del fumare e tutte quelle stupidaggini ma di qualcosa di molto più profondo, psicologicamente: mettere fine all'avidità, all'aggressività, mettere fine ai credi dogmatici e alle esperienze, finirli. Quando mettete fine a qualcosa c'è un inizio completamente nuovo. Giusto? Mi domando se lo capite. Ma quando gli mettete fine con l'analisi, con la volontà, non lo state finendo. Giusto? Questo è difficile. Va bene, ve lo spiegherò.

Se c'è un motivo per finire qualcosa allora quel motivo è costruito dal pensiero, dal desiderio, e quando lo analizzate e gli mettete fine è ancora il processo del pensiero - giusto? - che continua in altre forme ma che voi avete deviato in una particolare direzione. Giusto? Avete capito? Bene.

Quindi stiamo dicendo di osservare senza direzione l'attaccamento o l'aggressività o la violenza. Osservarli senza nessun motivo, direzione, desiderio, solo osservarli e in quell'osservazione c'è la loro fine. Perciò è come invitare la morte mentre si vive. Seguite? Mi domando se lo capite. Non parlo del suicidio, quello è un'altra cosa. Ma la mente che vive in conflitto, dolore, sofferenza, senza nessun senso di affetto e amore perché è egocentrica e uno degli aspetti di questo egocentrismo è l'aggressività, la competizione, l'avidità: mettere fine a uno o a molti di questi, immediatamente, facilmente. E allora vivete una vita ben diversa, in questo mondo!

E' come morire mentre si vive. Capite? Lo capite? Non alla fine della vita quando siete vecchi, rimbambiti e malati, incoscienti, e pieni di acciacchi, capite? Ma mettere fine a ciò che la mente ha collezionato in modo semplice, con una certa grazia, così che ci sia una qualità diversa della mente. Capite? Una tale mente non ha questa continuità e costanza.

E dovremmo anche parlare insieme, come due amici di un problema molto molto complesso - che è la nostra vita purtroppo - e anche della religione, della meditazione, e se vi sia qualcosa oltre la materia. Capite la mia domanda?

Le religioni o, piuttosto, l'uomo, si è sempre chiesto se esista qualcosa oltre l'esistenza materiale: la routine quotidiana, il lavoro, la solitudine, l'incessante dolore e la sofferenza. L'uomo, da sempre, si è domandato se vi sia qualcosa al di là. Lo ha sempre cercato e i preti e coloro che vogliono fare un'istituzione della ricerca, delle domande, hanno trasformato tutto questo in una religione. Giusto? Ne hanno fatto un'organizzazione, un'istituzione. E quindi il ricercatore ne viene intrappolato. Non so se lo vedete. Dovete scoprire se voi ne siete prigionieri. Oppure se state indagando - giusto? - senza credere o avere una fede, ma indagare, osservare, domandarsi. Giusto? Cioè, chiedersi se esista qualcosa oltre questa esistenza, questo benessere materiale, se ci sia qualcosa ben al di là della limitata esistenza umana. Giusto? Ne parleremo insieme, non sarò solo io a parlare e voi ad ascoltare perché è molto semplice. Quando ve ne andrete dimenticherete tutto quello che avete ascoltato, ma se è la vostra vita, il vostro interesse quotidiano, allora è vostro.

Come fate a... No, non come. In che modo indagate queste cose? Capite? Le nostre menti, i nostri cervelli, sono il risultato del tempo. Giusto? In un milione di anni, molti milioni di anni, si è evoluto, è cresciuto, accumulando ogni genere di conoscenza attraverso esperienze e dolore. Questo è il nostro cervello, che cerca sempre la sicurezza, sia fisica che psicologica. La sua vera essenza è proprio la ricerca della sicurezza. Perché quando il cervello e la mente sono completamente sicuri allora c'è uno stato mentale completamente diverso. Ma sfortunatamente il nostro cervello e la nostra mente, le nostre reazioni ecc., non hanno trovato sicurezza nè nel mondo fisico nè in quello interiore, nel mondo psicologico, nella psiche.

Esiste la sicurezza? Capite? Per favore, chiedetevelo. C'è sicurezza nella vostra relazione con qualcuno? - Per essere concreti. Ovviamente no, vi piacerebbe averla. Sicurezza significa costanza - giusto? - una continuità. Ce l'avete nelle vostre relazioni? Se siete onesti, è ovvio che non l'avete. Ma la mente la ricerca. E se non la può trovare, si inventa un'illusione e spera di avere sicurezza in quest'illusione. Giusto? Capite? Quindi il pensiero, che fa parte della mente e del cervello, il pensiero cerca questo costante movimento di sicurezza. Giusto? E non trovandola, deve per forza inventare qualcosa che diventa un'illusione. Anche questa è una realtà. Giusto? L'illusione è una realtà.

Quindi la mente deve essere libera di capire, di indagare se c'è qualcosa oltre la materia. La mente deve essere libera da qualsiasi illusione. Giusto? L'illusione è un credo, l'illusione è una fede, l'illusione è la dipendenza. Seguite? Quindi, può la mente essere libera da ogni forma di illusione? Altrimenti non può andare oltre. Non voi, il cervello non può, la mente non può procedere oltre. Cioè, bisogna essere consapevoli di avere delle illusioni e mettervi fine, non conservarle e cercare di indagare, perché così state solo giocando. Quindi, può la mente essere libera dal desiderio di creare illusioni? Giusto? Questo fa parte della meditazione, non stare semplicemente seduti in silenzio per dieci minuti, al mattino, di sera o di

pomeriggio, o quando volete e per il resto della giornata essere maliziosi, egocentrici. Giusto?

Gli scienziati, gli astrofisici, si pongono continuamente questa domanda - se sono seri e non soltanto degli scienziati affaristi - esiste qualcosa oltre la materia? Capite? C'è qualcosa oltre il pensiero? Perché il pensiero è materia. Giusto? Perché è contenuto nelle cellule del cervello, come memoria, esperienza, conoscenza contenuta nelle cellule cerebrali e quindi è sempre materia. Il pensiero è materia. State seguendo? Potreste non accettarlo, approfonditelo, esaminatelo. Quindi, c'è qualcosa oltre la materia? Come farete a scoprirlo? Gli scienziati, gli astrofisici, ecc. cercano là fuori. Giusto? All'esterno di se stessi. Giusto? Noi stiamo dicendo che quando sapete come guardare voi stessi - che è sempre materia - comprendendo voi stessi, osservando voi stessi, è molto più reale dell'altro. Questo lo potete provare - capite? Lo potete provare nelle vostre azioni quotidiane. Quello diventa soltanto una teoria. Non so se riuscite a seguire. Ci siete? Spero stiate godendo di questo bel tempo. Se non siete interessati a questo, guardate gli alberi, la loro bellezza, il sole attraverso le foglie il profilo dei monti in lontananza, la bellezza del cielo. Ma se siete sensibili a questo sarete sensibili a quello che viene detto.

Quindi, qual è lo stato della mente, della coscienza, che può scoprire? ... Uso la parola 'conoscere' in senso ampio. Sapete che la parola 'conoscere' è molto limitata, vero? Potete dire di conoscere vostra moglie ma conoscete veramente vostra moglie, vostro marito, o il vostro ragazzo? Non li conoscete. Li conoscete soltanto secondo l'immagine che vi siete costruiti di loro. Quindi la parola 'conoscere' diventa ... Quando dite 'so che c'è qualcosa oltre' lo avete distrutto. Capite che cosa sto dicendo?

Quindi la meditazione non è qualcosa da praticare. E' la comprensione dell'intero movimento della vita. Giusto? La sofferenza, il dolore, l'ansia, l'aggressività, la solitudine. Altrimenti, se la mente non è libera da tutto questo la vostra meditazione non vale nulla. Capite? Sapete che ci sono molti guru che vengono dall'India e che hanno portato moltissimi sistemi superstizioni e concetti. C'è la meditazione tibetana, quella Zen, la meditazione per risvegliare ... - sto usando la loro terminologia, non prendetevela con me - la meditazione per risvegliare la kundalini, varie forme di yoga. Yoga, il vero significato di questa parola è 'unire'. Giusto? Cioè, unire, secondo loro, unire l'esistenza materiale inferiore con quella più alta. Le pratiche dello yoga, come respirare, le varie posture e tutto il resto, furono inventate intorno al 18° o 17° secolo da un uomo o da un gruppo di persone che volevano i poteri occulti. Cioè, attraverso il controllo, lo sforzo - seguite - attraverso certe istruzioni dicevano di voler risvegliare una percezione extrasensoriale - per dirla con parole moderne! E hanno fatto pratica. Ma c'è un solo tipo di yoga, chiamato Raja yoga, nel quale non c'è nessuna pratica. Non ci sono esercizi artificiali: solo camminare, nuotare, in modo naturale, e una grande moralità di vita in cui c'è integrità. Capite? Questo è il vero yoga, non tutta quella roba con cui vi trastullate.

E quando capite la natura di un sistema di meditazione capite tutti i sistemi. Giusto? Che si tratti di quello tibetano o Zen o del vostro particolare guru 'nostrano' non di un guru importato, ma proprio quello 'di casa vostra' se comprendete uno dei loro sistemi avete compreso tutti i sistemi riguardo la meditazione. Ossia, che si basano tutti essenzialmente sul controllo, sulla concentrazione, sulla pratica. Giusto? Fate questo e quello ogni giorno. Tutti - incluso lo Zen - rendono la mente sempre più ottusa, cioè ripetere, ripetere, ripetere. Capite? Spero che capiate tutto questo.

Questi guru vengono qui e vi danno quello che chiamano mantra. Ne avrete sentito parlare. Mi dispiace che siate carichi di tutta questa roba. La parola 'mantra', la sua radice, significa 'man', 'tra', sono due parole. La prima 'man' significa meditare - ascoltate bene - meditare, ponderare sul non divenire. Capite? Non divenire qualcosa. 'Tra' significa - oh, sono stufo di tutta questa roba! - 'Tra' significa lasciare andare tutto l'agire egocentrico. Capite? Mantra significa meditare o ponderare, essere interessati al non divenire. Capite? Lo capite, signori? Non diventare nulla. Potreste diventare qualcosa nel mondo materiale ma interiormente non diventare nulla. Lasciare da parte qualsiasi attività egocentrica. Questo è il vero significato. E guardate a cosa lo hanno ridotto!

Quindi, i sistemi, che siano tibetani, burmes, Zen, indù o cristiani, quando c'è ripetizione, cioè ripetere sperando di ottenere qualcosa e quel sistema è inventato dal vostro guru o super guru e così via, voi vi limitate a seguirlo. Giusto? Cioè, a seguire qualche autorità. E così la vostra mente diventa infantile, ristretta, meccanica, senza nessuna sostanza. Quando capite un sistema - e' finito! Capite? Non dovete andare in Giappone per capire il buddismo zen o andare in India, e tutto il resto. La parola Zen deriva dal termine sanscrito 'Dhyanam'. Fu portato, dopo il periodo buddista o durante quel periodo, in Cina da un monaco. E siccome i cinesi e i giapponesi probabilmente non possono pronunciare Dhya, divenne 'zen'. Ed è diventato quasi sacro!

Quindi, meditazione è finire: mettere fine all'avidità, all'attaccamento. Va bene? Perché soltanto così la mente è libera, soltanto così la mente non ha problemi. Solo una mente così può andare oltre. Cioè, la mente con la sua coscienza, la coscienza è formata da tutto il contenuto, capite, il contenuto costituisce la coscienza: la vostra avidità, l'invidia, l'ansia, la vostra solitudine, le fedi, gli attaccamenti, la ricerca di sicurezza, tutto questo, la vostra violenza è il contenuto della vostra coscienza. E per andare oltre, per scoprire - o, piuttosto, per vedere, per osservare se c'è qualcosa oltre tutto questo la mente deve essere completamente libera da tutto il suo contenuto. Questo è razionale, non è illogico. Capite? E allora la mente è vuota. Il vuoto è pieno di energia. Lo dicono anche gli scienziati. Vero? Quando la mente è vuota non c'è nulla, niente, che significa nessuna cosa creata dal pensiero. E una mente così, essendo vuota, è piena di energia. Giusto? Voi non lo sapete, non pensateci, a meno che non abbiate fatto tutto il resto, sono solo un mucchio di parole.

E poi, c'è qualcosa oltre l'energia? Qual è l'origine dell'energia? Capite? Non Dio, tutto questo è stato completamente scartato. C'è qualcosa oltre questa energia, l'origine di questa energia? C'è, se la mente è completamente vuota, se conosce la compassione e l'amore, una tale mente ci arriverà. Che ora è?

Q: Cinque minuti all'una.

K: Oh, scusate, cinque minuti all'una. Scusatemi se vi ho trattenuto così a lungo.